



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

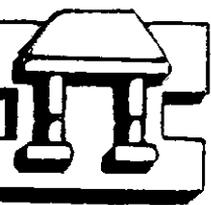
ESTRATEGIA PREVENTIVA DE REPERTORIOS CONDUCTUALES FUNCIONALES EN LA RELACION DE PAREJA: UN ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL.

296939

T E S I S QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA PRESENTA ANGEL TORRES JUAREZ

ASESORES:

- LIC. ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN
LIC. EDY AVILA RAMOS
LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES



IZTACALA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A ti madre te dedico este trabajo, y te hago partícipe de este triunfo, siempre creeré en ti porque tú me enseñaste a creer; siempre te amaré porque tú me enseñaste a amarte y respetarte. Gracias por inculcarme esa gran fuerza y por estar siempre a mi lado te amo.

A mi hermano, por aprender a crecer, a jugar, caer y levantarnos juntos.

**A Seline por su infinito amor y por su gran calidad humana.
A mis amigos y personas que quiero: Raquel, Poncho, Jazmín,
Tania, Ana, Adriana, Verónica, Mario y Jesús.**

A mis maestros:

**Enrique Rojas por ser mi maestro, mi guía y mi amigo.
Vaquero y Edy por sus valiosas enseñanzas, y su apoyo.**

Hoy es un día perfecto, para amar hasta que las estrellas caigan del cielo, para nacer como el Sol después de la lluvia, para llegar a un punto de comunión tocando tus sentimientos, para estar nuevamente juntos para contemplar el amanecer y el ocaso.

GRACIAS DIOS

Por lo que está escrito... Por lo que estará hecho...

Ángel Torres Juárez.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO 1 Antecedentes históricos de la relación de pareja.	8
1.1 Grecia y Roma.	8
1.2 Cristianismo y Edad Media.	11
1.3 Siglos Posteriores.	14
1.4 Época actual.	16
CAPITULO 2 Origen histórico y desarrollo del enfoque Cognitivo conductual.	18
2.1 Antecedentes.	18
2.2 Elementos que componen el Modelo Secuencial Integrativo.	23
2.3 Características del modelo.	26
2.4 Descripción de los elementos del modelo.	26
CAPITULO 3 Definición y concepción de pareja desde el enfoque Cognitivo conductual.	29
3.1 Definición de pareja.	29
3.2 Concepción de pareja.	32

CAPITULO 4. Algunos elementos importantes en la relación de pareja.	36
4.1 Introducción y fundamentos	36
4.2 Roles.	38
4.3 Comunicación.	41
4.4 Sexualidad.	43
4.5 Economía (manejo del dinero).	45
4.6 Tiempo libre.	47
4.7 Resolución de conflictos y toma de decisiones.	48
CAPITULO 5 Propuesta cognitivo-conductual para la prevención de los conflictos en la relación de pareja.	50
5.1 Introducción y Justificación.	50
5.2 Método	52
5.3 Procedimiento	54
Conclusiones	70
Referencias Bibliográficas	73
Anexos	78
Apéndice	91

RESUMEN

En la actualidad las relaciones de pareja atraviesan tiempos de crisis, debido a que al decidir establecer una relación formal ignoran las implicaciones que esto tiene, tanto en su idea de cómo debe comportarse el otro, y en las estrategias que ambos deben mostrar en diversas áreas de interacción cotidiana siendo algunas: finanzas, relaciones sexuales, actividades domésticas, estilos de diversión, etcétera.

La presente tesis resalta, el papel que ha tenido la relación de pareja en su paso por diferentes momentos de la historia de la humanidad. Describe la relevancia de éste tópico para la teoría Cognitivo-Conductual, la cual la define y describe a partir de sus supuestos básicos.

La perspectiva psicológica señala algunas áreas, en las que se suelen cimentar los conflictos y agresiones entre los cónyuges. Esto es retomado desde el enfoque Cognitivo-Conductual y a partir de sus bases teórico-metodológicas, se propone un taller para parejas, en el que el punto central es que los participantes aprendan nuevas pautas de comportamiento, que les permitan prevenir o resolver con un menor costo emocional conflictos relacionados con: sus estilos de comunicación, su interacción en el área sexual, la distribución de sus ingresos, las actividades que deben realizar de acuerdo a su rol, la planeación satisfactoria de su tiempo libre y la toma de decisiones satisfactorias para ambos.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años mucho se ha hablado de la importancia de la relación de pareja en la sociedad; tal es su relevancia, que ha sido estudiada desde distintas disciplinas, como la Filosofía, la Antropología, la Sociología y la Psicología entre otras. Su trascendencia se remonta desde las civilizaciones Griegas, Romanas, Chinas y muchas otras, en las que se le consideraba como la base de la familia y también como la única manera aceptada por aquellas sociedades, para legitimar la descendencia.

Esta importancia justifica el trabajo de diferentes posturas psicológicas, que entre otras cosas se han encargado de su estudio y explicación.

Gracias a la investigación y la experimentación psicológica, se han creado y perfeccionado una gran variedad de técnicas y procedimientos para intervenir con gran eficacia en la resolución de diversos problemas entre los cónyuges, esto ha favorecido su integración como pareja y a la vez contribuye a la estabilidad de la familia.

El trabajo que el psicólogo ha ido desempeñando a lo largo del desarrollo de las diversas teorías psicológicas ha sido intenso, debido a que la pareja siempre ha estado sometida a los cambios en sus estilos de relación, los cuales son el resultado de las transformaciones culturales, políticas, ideológicas y hasta económicas del contexto histórico-social en el que se desarrollen. Una de las tareas que más recientemente ha realizado el psicólogo, es diseñar alternativas de prevención en diversas áreas de interacción cotidiana en la pareja, con el objetivo de que los cónyuges aprendan a prevenir satisfactoriamente diversos conflictos que en su vida en común se puedan presentar.

El desarrollo de distintas disciplinas psicológicas abrió nuevos campos de estudio y tratamiento, por el tipo y variedad de conflictos que fueron surgiendo y a la vez, ofrecieron alternativas teóricas más actuales y efectivas, como las Sistémicas, Humanistas y Conductuales.

En relación a estas últimas existen las teorías Cognitivo-Conductuales, las

cuales integran los eventos puramente conductuales con los procesos cognitivos que de forma paralela se dan en el sujeto.

En este enfoque la conducta del individuo no ocurre indiscriminadamente, sino que está relacionada con eventos pasados en los que su emisión pudo ser funcional o disfuncional, así las conductas se pueden mantener o debilitar en función de la interacción que se establezca con el medio ambiente.

Los conflictos que se presentan en la pareja están muy ligados con el intercambio y reforzamiento que se dé del comportamiento del otro, ya sea positivo o negativo. Las técnicas utilizadas en el enfoque Cognitivo-Conductual son altamente estructuradas y explícitamente didácticas, enfatizan los principios del aprendizaje y no sólo se orientan al cambio de conducta, sino también a la creación de repertorios conductuales incompatibles con los que hasta ahora ocasionaron problemas en la vida de la pareja. Bajo este enfoque las parejas aprenden a establecer pautas de comportamiento más funcionales para ambos, partiendo de procedimientos específicos y utilizando las siguientes técnicas: modelamiento, juego de roles, reestructuración cognitiva, terapia racional emotiva y entrenamiento asertivo, entre otras.

En el área clínica este enfoque propone la modificación de los estilos de vida que para los usuarios implican una disfunción transcendente; partiendo de la información y la formación de repertorios cognitivos y conductuales incompatibles, con los que actualmente perturban su vida.

En la terapia de pareja es importante tener en cuenta el aspecto teórico en que se fundamenta. En este caso el enfoque Cognitivo-Conductual, tiene la ventaja de ser muy operativo y está orientado a la resolución práctica de los problemas.

Este enfoque propone estrategias para que ambos cónyuges adquieran las habilidades y conocimientos necesarios, y que les permitan establecer formas de interacción más satisfactorias y reforzantes, basadas en el acuerdo común, el respeto de las ideas y sentimientos del otro, la comunicación asertiva y el compromiso común.

El presente trabajo se compone de dos grandes vertientes: la primera se conforma de los primeros cuatro capítulos. En el primero se hace una descripción de los antecedentes históricos de las relaciones de pareja, en su paso por diferentes épocas, culturas y contextos sociales.

El segundo se centra en los antecedentes históricos y el desarrollo de enfoque Cognitivo-Conductual, concluyendo con la descripción del modelo secuencial integrativo el cual tiene como objetivo, estudiar bajo sus bases teóricas el comportamiento humano en general.

El tercer capítulo describe desde este enfoque, la manera en que se define la interacción entre los cónyuges, además de la concepción que de ésta se tiene desde el enfoque Cognitivo-Conductual.

En el cuarto capítulo se exponen algunos ámbitos en los que suelen existir conflictos entre los cónyuges, señalando sus probables causas y algunas de sus características desde la perspectiva psicológica, estos son: comunicación, roles, sexualidad, distribución de los ingresos, planeación del tiempo libre y solución de problemas.

La segunda vertiente se describe en el capítulo cinco, en el que se propone desde el enfoque Cognitivo-Conductual, una serie de actividades que promueven el aprendizaje mediante la participación activa de los usuarios, con el fin de que éstos adquieran diversos conocimientos y habilidades que les faciliten la prevención de distintos problemas con su cónyuge y posibiliten un cambio satisfactorio para las relaciones futuras entre ambos.

El objetivo del presente trabajo es proponer desde la perspectiva Cognitivo-Conductual, un taller que les permita adquirir a los participantes las habilidades y conocimientos básicos para prevenir satisfactoriamente algunos conflictos de pareja, en las áreas de: Comunicación, distribución de ingresos, sexualidad, roles, planeación del tiempo libre y solución de problemas.

CAPITULO 1

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA RELACION DE PAREJA.

1.1 Grecia y Roma.

A partir del surgimiento de las primeras culturas conocidas, de las necesidades económicas, sociales y de las diferentes reglas estructuradas para respetar la convivencia, se instituyó el matrimonio como medio para formalizar la relación de pareja (hombre-mujer) y de su descendencia, así como también para legitimar y preservar los bienes a través de las generaciones.

Dentro de este contexto se ubican las culturas de Grecia y Roma como los pilares en los que se instituyó dicha formalización dentro de la vida occidental. En Grecia el matrimonio surge como una institución económica y como la forma de legitimar la descendencia. Sin embargo, aún cuando la ideología griega se ubicaba en un pensamiento económico que se observaba en la preservación de los bienes familiares, también consideraba algunos otros aspectos: "aunque el matrimonio tenía como fin unir dos fortunas y contribuir a la preservación de las clases sociales, también se consideraban aspectos como la belleza de la mujer, relaciones sexuales (coitales) que podían tenerse con ella y a veces la existencia de un amor recíproco" (Foucault, 1986, p. 136).

La institución matrimonial tenía bien marcados sus fines en la cultura griega: estaba al servicio de la religión, la patria y la comunidad social (Galiano, 1985).

En Roma el matrimonio era preparado por las familias que hacían tratos para casar a sus hijos, de tal modo que el patrimonio y las alianzas establecidas se solidificaban. Los romanos ponían mucho más énfasis que los griegos en la importancia del matrimonio para la procreación de la descendencia, pues

consideraban que el matrimonio se realizaba para el niño, para él se ha controlado el embarazo de su madre: a la madre se le ha privado de movimientos, de alimento, de amor, para tener la certeza de un buen nacimiento, esperado, deseado, querido, es indispensable no sólo para la perennidad de la familia, sino también para el matrimonio" (Rouselle, 1989, p. 63).

La importancia de tener un hijo no era por éste en sí mismo, sino por enaltecer el nombre de la familia asegurando su descendencia.

Una finalidad del matrimonio se definía en la búsqueda de la permanencia de los bienes materiales y estaba garantizada por un sistema de obligaciones sociales. Guillén (1977), considera que en el imperio romano ya se comenzaba a considerar el consentimiento de ambos cónyuges, aún cuando este mismo autor plantea que la presión de las familias siempre determinaba la decisión del hijo o hija; así, el jefe de la familia tenía el derecho de casar a sus hijos.

Esta situación se veía reforzada por el poder social que le daba al hombre la capacidad de decidir por sí mismo, mientras que la mujer debería someterse a lo que la familia decidiera respecto a su matrimonio (Foucault, 1986).

En la cultura romana la autoridad familiar estaba depositada en el hombre, él dominaba sobre sus hijos y sobre su mujer, mientras que ella podía tener derecho a un patrimonio y a mandar sobre los esclavos, cediendo todos los demás poderes al hombre. Guillén (1977, p. 127), menciona que "la mujer pasaba a formar parte de la familia civil del esposo, quien tenía la autoridad sobre ella como si fuese una hija haciéndose además propietaria de los bienes del esposo".

El pueblo romano mantenía una posición clara acerca del dominio del hombre sobre la mujer en el matrimonio, atribuyéndole también el carácter de sostén afectivo y de cuidado para los varones, sin que por esto existiera algún cambio en cuanto a su condición de sometimiento ante el varón.

En Grecia, la definición de la función de cada miembro de la pareja se basaba en la noción religiosa de abrigo. Foucault (1986) sostiene que para los griegos existía una región exterior y una región interior, la primera daba relieve al

hombre y la segunda constituía el lugar privilegiado de la mujer. Estas regiones partían del "oikos" (oikos--hogar), cuyas necesidades determinaban la naturaleza, forma de actividad y el lugar a ocupar por cada miembro de la pareja.

Con base en esto, cada quien realizaba ciertas actividades y tenía prohibido a la vez, realizar otras. En Grecia el hombre debía ser un excelente ejemplo de control sobre sí mismo, ya que de no hacerlo caería en una situación problemática en su matrimonio, el esposo debería ser capaz de llevar el control de su matrimonio.

Para la cultura griega, el amor del hombre se desarrollaba con demasiada lentitud ya que la opinión convencional y la estructura social lo consideraban menos común y hasta raro, pues el hombre tenía una capacidad de raciocinio y no se dejaría dominar fácilmente por un sentimiento amoroso. De acuerdo a esto, en Grecia el matrimonio servía a objetivos y costumbres religiosas, de la patria y la comunidad; de esta manera, el amor nunca se consideró como factor importante y no se podía esperar que dentro de la vida conyugal ocupara un lugar primordial (Galiano, 1985).

Otra instancia que estructuraba las relaciones de pareja en estas culturas, era el placer, el cual tenía diferentes concepciones.

En Grecia surgió a partir de la preocupación por el propio individuo en el sentido de constituir su vida para fomentar la felicidad y la satisfacción espiritual. Este dominio de sí mismo se podía ver amenazado por su propia sexualidad, ya que una de las pruebas más difíciles es la que implica el control de esos deseos que pueden turbar la relación con uno mismo, rompiendo la armonía interior al sentirse dominado por el deseo de buscar un placer (Foucault, 1987).

En cuanto a las relaciones sexuales y el placer, en la cultura griega se mediaban por filosofías como la de Demóstenes: "las cortesanas existen para el placer, las concubinas para los cuidados cotidianos y las esposas para tener una descendencia legítima y una fiel guardiana del hogar". Esta filosofía del actuar griego sitúa el dominio de los placeres fuera del matrimonio (Demóstenes_ contra Neera, p. 122, en Foucault, 1987).

Esta forma de separar el placer de la relación conyugal en Grecia, existió siempre como tal, así, se creía que las mujeres no podrían concebir sin la presencia del goce sexual, por lo que el deseo y el goce femenino se volvieron importantes, pero sólo a la luz de la procreación o el embarazo, nunca por sí solos. La satisfacción sexual en sí misma, no era considerada importante para este pueblo (Rouselle, 1989). De esta manera, al hombre se le permitía el placer de la relación sexual sólo fuera del matrimonio y a la mujer, se le permitía algún tiempo dentro del matrimonio y dada la supuesta relación con la procreación.

La fidelidad en esta sociedad no era un comportamiento basado en el compromiso establecido por la pareja, sino que se predicaba como un deber mutuo sólo para proteger los bienes y la descendencia (Bustos y Castillo, 1996). Las relaciones fuera del matrimonio eran vistas como una falta grave en todos los hombres respetables, esto se justificaba por la fidelidad femenina ya que ésta era bastante reconocida, pues se sabía que requería de un control extremo de ella misma sobre cualquier deseo que invadiera sus sentidos, por consiguiente; el hombre por su liderazgo matrimonial, debía tener control y prudencia para sí mismo, para su pareja y para la sociedad (Foucault, 1987). Sin embargo, al pasar el tiempo, el matrimonio se convirtió en una carga pesada, perdiendo su carácter sagrado y siendo cada vez menos importante (Guillén, 1977).

1.2 Cristianismo y Edad Media.

El estilo de vida desarrollado por los griegos y los romanos propició que durante los primeros siglos después de Cristo (I y II), se comenzara a cuestionar la vida de lujuria y excesos, pues las personas carecían de un espíritu fuerte y capaz de sobreponerse a ese mundo en decadencia.

El cristianismo surge dentro de un ambiente de lujuria cuyos protagonistas eran considerados como paganos. con el cristianismo estas costumbres occidentales se transformaron hacia un matrimonio feliz (teóricamente). Sin embargo, en la doctrina cristiana una constante es la concepción del placer sexual

como objeto de condena, la separación del placer y el matrimonio y la poca o nula importancia del amor de la pareja, constituía la base de la moral cristiana (Aries, 1987).

El matrimonio se eleva al rango de sacramento y sólo en esa condición se debe procrear, pero además se incluye la noción de indisolubilidad que hoy en día se ve en las palabras "lo que une Dios que no lo separe el hombre". Así se diferenciaba la procreación de la fornicación, pues ésta última se realizaba fuera del matrimonio y por lo tanto es pecado (Flandrin, 1984). Al pasar los siglos y entrar a la Edad Media (aproximadamente en el siglo XII), la problemática de las relaciones conyugales se centraba en considerar el amor como una tendencia humana de la búsqueda del placer, con lo cual se rompían los únicos tres fines para el matrimonio cristiano: cumplir con el débito conyugal, poder procrear y evitar la continencia (Op. Cit). Otra situación de gran polémica era el amar a la propia esposa como una amante, pues esto denotaba que el amor del marido era demasiado ardiente y se le acusaba de pecado mortal (Séneca, 1987; citado en Aries, 1987).

Para el siglo XIII, la Iglesia comenzó a construir una noción diferente de matrimonio en la que comenzaba a estructurarse la pareja a partir del amor; sin embargo, seguían teniendo gran peso las uniones en función de los bienes materiales y la posición social (Aries, 1987). O bien, el hecho de casar a las doncellas con el caballero más conveniente aún sin que lo quisieran, por esta razón algunas de ellas preferían morir antes de ser casadas con otro marido.

También era frecuente que el padre, para alejar a quienes no consideraba merecedores de su hija o para someterlos a una prueba de virilidad, ponía a su hija en fuertes peligros prometiendo su mano a quien lograra liberarla. Por otro lado, el padre podía pedir al pretendiente que depositara cierta suma establecida como compra, cuando éste no poseía el dinero, debía realizar a cuenta de ella ciertos servicios hasta que la suma quedara cubierta. En esta época, el rapto de la novia constituía la forma predilecta para la adquisición de la mujer, llevado a cabo por un rápido e inesperado ataque o por un rapto astutamente preparado; poco

importaba que la mujer siguiera al hombre voluntariamente, ya que lo natural era que se entregara a él, pues se suponía que por su hazaña se ganaba el corazón de su mujer, siendo exaltado este hecho como prueba de virilidad (Valdemar, 1975).

La institución matrimonial para el siglo XVI tenía tres grupos de valores que proporcionaban a la pareja sus obligaciones sagradas dentro de las cuales se incluía el ritual que debía seguir para contraer matrimonio (el raptó, la compra, la búsqueda), y las obligaciones sociales donde se debía considerar el rango, la sangre, los intereses familiares e incluso el dinero que poseía cada miembro de la pareja, y por último, las obligaciones religiosas en las cuales no se permitía el divorcio, el adulterio, el aborto, la infidelidad, etcétera. Sólo así se permitía el matrimonio (Rougemont, 1986).

Además de esto se requería recato, monogamia, fidelidad en la mujer y teóricamente, en el hombre. Pero los varones y especialmente los reyes, sostenían frecuentemente relaciones sólidas fuera del matrimonio, por lo que abundaban los bastardos. En cuanto a las clases más bajas, este tipo de relaciones no eran tan frecuentes, ya que no vivían en condiciones propicias para las aventuras, teniéndolas únicamente con mujeres que eran violadas en la guerra o con prostitutas (Alba, 1974).

Posteriormente surgió el amor caballeresco, el cual era incompatible con el matrimonio, pues las damas a quienes hacían veneraciones eran casadas, éstas accedían a las galanterías del caballero, lo que no ofendía ni alarmaba al esposo pues consideraba que este tipo de amor era aceptado en las clases altas, permitiendo incluso que su mujer pudiera besar o acariciar al caballero sin que esto afectara la tranquilidad de su hogar y sin considerar infiel a su esposa, por el contrario, pensaban que así controlarían el adulterio. A este tipo de amor caballeresco la Iglesia cristiana lo condenaba, tratando de combatirlo con prédicas y consejos, pues se perdería el valor espiritual del matrimonio (Valdemar, 1975).

Con esta posición cristiana, la vida conyugal se ha visto trastocada hasta el siglo XVIII, desde entonces la sociedad tiende a acercarse el modo de relacionarse

caballeresco y el de la moral cristiana. Ha sido así como poco a poco se ha conformado un ideal de matrimonio en occidente que impone a la pareja la necesidad de amarse, no habiendo más que un solo amor el que es apasionado y fuertemente erotizado, dejándose cada vez más las antiguas características originarias del amor conyugal, pues se han ido considerando como obstáculos en la relación y la práctica funcional de la sexualidad humana (Aries, 1987).

1.3 Siglos posteriores.

A principios del siglo XVIII las relaciones de pareja se basaban en la subordinación de las esposas al marido, entre las clases alta y media alta, esta situación era menos frecuente entre los artesanos, mercaderes, pequeños propietarios y trabajadores no especializados. En estas clases de las sociedades preindustriales, el marido, la mujer y los hijos tendían a formar una sola unidad económica. Cuando el hombre estaba lejos, la mujer atendía el negocio en su lugar. De esta manera, la esposa tenía deberes definidos: ella manejaba la lechería y el corral del negocio y comerciaba la producción. Si el negocio era de algodón, estaba a cargo del hilar, entretejer, coser y hacer las cintas. Si el marido era jornalero, era probable que su esposa e hijos no hicieran más que ayudarlo en su trabajo abrumador de los campos.

La mujer también podía poner una taberna en la casa o vender artículos perecederos de puerta en puerta. En las áreas de fabricación de telas, la familia se constituía más como un grupo productivo, pues las esposas y los hijos trabajaban el hilado, mientras que el marido permanecía en la parte pesada del proceso.

En la sociedad del siglo XVIII el capital era un factor importante para iniciar un negocio, esto influyó en el papel financiero relacionado con el matrimonio, aunque la decisión final quedaba en manos de los novios. En ésta época las uniones matrimoniales tenían una gran influencia de los esquemas políticos para formar capitales y hacer negocios, el amor aún tenía poca participación en el asunto.

En estos términos, todavía se consideraba a la mujer de la época como propiedad y en consecuencia, como una compañera u objeto sexual y hasta cierto grado, como un objeto a nivel social (Flandrin, 1984).

Después de esta época de represión hacia la mujer, que alcanzó su nivel máximo entre 1800 y 1860, fue cambiando con cierta lentitud. A partir de ello, se desarrolló una etapa de cierta permisividad que comenzó entre las clases medias de la década de 1870, se difundió al resto de los estratos sociales en 1890; luego en las décadas de 1920 hasta 1960, fue un estilo de relación entre las parejas, más en Europa que en América.

La influencia de los padres había desaparecido por completo en la determinación de la elección de pareja para los hijos; se había debilitado el poder patriarcal del esposo sobre la esposa y del padre sobre los hijos.

El amor se había convertido en el único motivo respetable y generalmente aceptado para la elección de pareja sin importar cuál fuera la realidad. Se habían multiplicado las aspiraciones de alcanzar la realización sexual y emocional a través del matrimonio. La experimentación sexual prematrimonial se volvía más respetable, en parte promovido por el avance en la tecnología de anticonceptivos que al fin separó más o menos, el placer sexual de la procreación, y en otro sentido al cambio de actitudes por aceptar favorablemente la anticoncepción y posteriormente, el aborto.

Este periodo de 1920 a 1960, se caracterizó por crecientes tasas de divorcio que aparecieron en oleadas seguidas por periodos de estabilidad, por frecuentes uniones consensuales, por abiertas demandas a favor de la expresión y satisfacción sexuales sin restricciones para hombres y mujeres, por la creciente permisividad en la educación de los hijos y por demandas definidas y claras de la igualdad femenina en todas las esferas de la vida (Stone, 1989).

1.4 Época actual.

En la actualidad la pareja es elegida de manera voluntaria tomando como criterios, la apariencia física, las costumbres, las capacidades tanto intelectuales como afectivas, y otros que llevan a la pareja a contraer matrimonio por amor (Satir, 1991). Hoy en día el " amor romántico" adquiere el carácter de condicionante del matrimonio (sobre todo el caso de los hijos), no cabe duda que lo más deseable es que las parejas se unan en matrimonio por vía del amor (Bustos y Castillo, 1996).

En 1955 se reconocía esta situación del matrimonio por amor. Evans-Pritchard (1975), explica que en occidente este estilo de uniones en la pareja es muy frecuente, además de la influencia que tienen el radio, la televisión, el teatro, la poesía, la publicidad, etcétera, en los estilos y formas de vida de la población.

Otro elemento importante en la actualidad es la madurez emocional que requiere el matrimonio, esto implica el interés por compartir la felicidad con el compañero, ser capaz de resolver las diferencias cuando éstas surjan y pensar en ambos al solucionarlas. Esta situación ha provocado que haya parejas que no necesariamente se unan por amor, sino por el afán de encontrar un mínimo de estabilidad tanto económica como emocional y poder así enfrentar una sociedad cambiante como ésta.

Cuando estas expectativas no son cumplidas, las parejas tienden a disminuir su tiempo de convivencia conyugal, ya que actualmente el divorcio es visto como una opción más, que permite solucionar los problemas maritales y al mismo tiempo como la oportunidad de crecer de manera individual. Los roles desempeñados por el hombre y la mujer han cambiado, debido al desarrollo tecnológico, a la industrialización y a la situación económica del país. Actualmente, son cada vez menos las mujeres que se dedican exclusivamente a las labores domésticas y al cuidado de los hijos ya que su labor ha sido extendida al área laboral desempeñando así, una doble jornada de trabajo (Luna y Méndez, 1997).

Si ambos miembros de la pareja provienen de una familia patriarcal, se

espera que la mujer se encargue de los quehaceres domésticos, existiendo también otra parte de interacción si se establece un acuerdo formal entre ellos, mediante una negociación que permita establecer las tareas que cada uno desempeña (Minuchin y Fishman, 1981; citado en Satir, 1991).

En cuanto a la sexualidad, actualmente ya no se busca la procreación como fin principal, sino la obtención de placer para ambos miembros de la pareja, incluso estas experiencias se dan a edades más tempranas sin ser determinante contraer matrimonio. Por ello, tal vez se puede considerar que ahora existen menos tabúes respecto al tema, ya que no es tan importante llegar virgen a la vida conyugal en el caso particular de las mujeres, aunque tampoco existe una completa libertad para el ejercicio de la sexualidad por la gran cantidad de enfermedades sexuales que existen.

En el mismo sentido, la infidelidad resulta ser muy común en la sociedad actual, la reacción de la mujer ante ésta situación puede ser de disimulo, resignación y aceptación, pues se cree que es algo normal y pasajero en los hombres y que no pondrá en peligro la estabilidad matrimonial (Alegria, 1981)

En toda interacción humana se presentan problemas que tienen que ser resueltos, problemas que según el panorama histórico expuesto hasta aquí, pueden ser pasados por alto por considerarlos normales (como la infidelidad), sin embargo hoy en día los problemas que las parejas tienen pueden ser resueltos mediante una comunicación entre los dos miembros que la conforman.

Este tipo de situaciones que representan un conflicto en la pareja, desembocan en la terapia de pareja, en la que el terapeuta orienta y enseña a los miembros de ésta a resolver su situación conflictiva, ayudando a desarrollar además, las habilidades necesarias para una mejor convivencia entre ambos miembros de la pareja.

En el siguiente capítulo se exponen los antecedentes y el desarrollo histórico del enfoque cognitivo-conductual así como el papel que juega el terapeuta en este.

CAPITULO 2

ORIGEN HISTORICO Y DESARROLLO DEL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL.

2.1 Antecedentes

La historia del enfoque Cognitivo-Conductual se remonta desde los antiguos filósofos griegos y romanos hasta los tiempos modernos.

Las observaciones de Epicteto, filósofo estoico romano, destacaron el papel de los factores cognitivos como causas del trastorno emocional. Epicteto observó que los hombres no se trastoran por los acontecimientos, sino por las opiniones que de ellos tienen.

En esta misma línea de pensamiento, el filósofo Emmanuel Kant propuso que la enfermedad mental ocurre cuando una persona no puede ajustar su "sentido privado" al "sentido común"; Más tarde Alfred Adler interpretó el fundamento de Kant como "opiniones erróneas" que subyacen a la conducta neurótica. Los teóricos modernos utilizan términos tales como "constructos desordenados, distorsiones cognitivas y habilidades inadecuadas de resolución de problemas y afrontamiento" (Lynn y Garske, 1988).

En 1955 George Kelly (citado en Lynn y Garske, 1988), describe en su teoría sobre los constructos personales, que el proceso continuo por el que un individuo construye interpretaciones acerca del mundo, influye en los eventos que resultan de éstas, atribuyendo así un significado a la propia experiencia.

El desarrollo más importante del enfoque se dio en la década de los 70's, con la introducción de las teorías y los métodos Cognitivo-Conductuales, cuyo énfasis estaba en lo que las personas dicen o piensan de sí mismos y en cómo afecta esto a sus sentimientos y a su conducta. Esto se representa en el modelo ABC, presentado por Albert Ellis (1962; en Ellis, 1967), en el que "A" representa algún evento externo, "B" se refiere a lo que se piensa en relación con "A" y "C" representa las respuestas conductuales y emocionales ante A Según este

paradigma ABC, B sigue a "A" y C sigue a B, de modo que las ideas, así como la conducta y las emociones están influidas por los estímulos externos (Op ,Cit).

Ellis desarrolla bajo este paradigma, la Terapia Racional Emotiva, cuya premisa básica es que gran parte del sufrimiento emocional se debe a los modos inadaptativos en que las personas construyen el mundo y a las creencias irracionales que las mantienen.

Así el terapeuta debe ayudar al paciente a descubrir las pautas específicas del pensamiento y las creencias subyacentes que constituyen la respuesta interna a estos eventos y que da origen a las emociones negativas. Después de haberlas descubierto, el terapeuta enseña a las personas cómo retar, cuestionar y disputar (D), enérgicamente sus creencias irracionales (Ellis, 1967).

Otro precursor importante de este enfoque es sin duda Aarón Beck (1967), conocido por su enfoque cognitivo de la depresión.

Beck también se centró en los procesos de pensamiento del cliente, para ello él introdujo a su modelo tres conceptos básicos que son:

1) Los eventos cognitivos; 2) los procesos cognitivos y 3) las estructuras cognitivas.

Los eventos cognitivos son la corriente de pensamiento e imágenes que se tienen, pero a los que con frecuencia no se les presta atención. Debido a que éstos pensamientos emergen automáticamente, son extremadamente rápidos, así Beck los denomina "pensamientos automáticos". Estos pensamientos con frecuencia son, informes generados sin que el cliente los inicie voluntariamente; Beck señala que son difíciles de interrumpir y muy frecuentemente se cree en ellos sin importar cuan ilógicos sean.

Dichos pensamientos están asociados con la diversidad de emociones que influyen en la conducta (Beck, 1990).

Los procesos cognitivos se refieren a "cómo" piensa el sujeto y a los procesos automáticos del sistema cognitivo. El procesamiento de la información incluye mecanismos de ayuda y almacenamiento y procesos de inferencia en

recuperación. En la mayoría de las situaciones no se presta atención a la forma en que se procesa la información, se dice que una situación es amenazante por la recuperación de la información y el recuerdo de la situación.

Así, estas son rutinas cognitivas muy ensayadas que comúnmente se realizan automáticamente (Beck, 1990).

Beck (1967) ilustró algunas formas en que los individuos depresivos procesan información y que contribuyen a mantener su estado depresivo. Estos procesos cognitivos son:

1.- Razonamiento dicotómico: se refiere a la tendencia a dividir los eventos en opuestos o pensar en términos extremos. El individuo depresivo es propenso a pensar en términos absolutos, blanco o negro, bueno o malo; por ejemplo: "todo el mundo está en mi contra".

2.- Sobre generalización: se refiere a llegar a conclusiones de gran alcance sobre la base de datos escasos. Es frecuente que una persona haga una generalización injustificada sobre la base de un único incidente, por ejemplo quien piensa: "nunca triunfaré en nada" cuando ha tenido un sólo fracaso aislado.

3.- Magnificación: es la tendencia a ver los eventos como mucho más importantes, amenazantes o catastróficos de los que objetivamente son. El individuo exagera el significado de un acontecimiento.

4.) Inferencia arbitraria: se refiere al proceso de elaborar conclusiones cuando se carece de evidencia. La persona puede observar el ceño fruncido de alguien y pensar "a esta persona le disgusto" (Beck, 1990).

Las estructuras cognitivas son los esquemas, las asunciones implícitas o premisas que determinan a qué evento se presta atención y cómo se interpretan éstos.

Los esquemas ejercen influencias sobre la clase de información que se atenderá, cómo se estructurará, su importancia y consecuencia. Dichos esquemas pueden ser extendidos a la información acerca del propio sujeto. Así el individuo depresivo procesa información en un esquema de rechazo y fracaso social (Beck,

1990). Finalmente es importante destacar el papel que ha tenido la teoría del aprendizaje social dentro del desarrollo del enfoque cognitivo-conductual, porque ayuda a los individuos a controlar la impulsividad y a resolver problemas. Autores como Julián Rotten, Albert Bandura y Walter Mischel (1974, en Bandura 1971), coinciden en señalar que los modos que tienen los sujetos de evaluar situaciones, fijar expectativas, establecer pautas internas, recordar selectivamente los eventos y poner en acción rutinas de solución de problemas, son importantes a la hora de comprender su conducta y formular las intervenciones del tratamiento. De acuerdo a la teoría del Aprendizaje Social:

A) Una gran parte del aprendizaje humano es mediado cognitivamente.

B) En lugar de responder a las consecuencias ambientales, los humanos responden principalmente a las representaciones cognitivas de los eventos ambientales, es decir, el individuo atiende selectivamente e interpreta los eventos (Bandura, 1974; citado en Lynn y Garske, 1988).

Sin embargo, en el decenio de 1970 hubo grandes cambios, uno de ellos fue la creciente aceptación de que los procesos cognitivos representan un papel importante en la generación y mantenimiento de los afectos disfóricos y de las conductas disfuncionales (Lazarus, 1971; Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977 en Fay y Lazarus, 1995). De aquí que el término terapia cognitivo-conductual se haya convertido en nomenclatura estándar.

Sobresalen los efectos recíprocos de la conducta, cognición y afecto se evalúan y modifican los patrones de respuesta desadaptativa en cada uno de estos terrenos.

Cuando se utiliza el término "conducta" o "terapia conductual" se hace en el sentido más amplio que comprende una metodología y combinación de técnicas que tienen un impacto directo en cada uno de estos campos.

A continuación se presentan brevemente las suposiciones básicas del enfoque Cognitivo-Conductual (Fay y Lazarus, 1995).

1. - Los trastornos psicológicos representan cierta combinación de determinantes biológicos y factores de aprendizaje.

- 2.- La conducta anormal que es un producto de los factores de aprendizaje, se adquiere y mantiene de acuerdo con los mismos principios de la conducta normal.
- 3.- Las disfunciones atribuibles al aprendizaje deficiente o inadecuado, e incluso las muchas perturbaciones con fuertes entradas de información biológica, pueden aliviarse mediante la aplicación de técnicas derivadas de los principios de aprendizaje.
- 4.- Los problemas presentados se consideran como problemas reales y se investigan por mérito propio, más que considerarlos como síntomas de algún problema o proceso subyacente.
- 5.- El foco de atención se centra en el presente más que en los antecedentes remotos o en los procesos inconscientes.
- 6.- No obstante los incisos 4 y 5, la evaluación implica la investigación de todas las áreas de funcionamiento conductual, cognoscitivo e interpersonal para descubrir problemas o deficiencias que no se presentan de manera inmediata.
- 7.- Se prefieren las descripciones conductuales sencillas a las etiquetas diagnósticas.
- 8.- A pesar de que se reconoce que en cierto grado la terapia implica la transmisión de valores, los terapeutas conductuales tienden a minimizar los juicios de valor.
- 9.- El terapeuta es activo e interactivo y con frecuencia asume el rol de un maestro y sirve como modelo.
10. Se considera que el locus de resistencia se encuentra de manera principal, en la terapia y en el terapeuta, más que en el paciente.
11. Se facilita el automanejo. Se enseñan a los pacientes técnicas específicas de automanejo de modo que se asume al máximo la probabilidad de funcionamiento autónomo de las áreas problema y se reduzca la dependencia en el terapeuta. La asignación de tareas es una parte esencial del enfoque conductual.
12. Es deseable y con frecuencia necesaria, la participación de la red social del paciente.

Sin embargo los psicólogos de la corriente cognitivo-conductual

se han preocupado por saber cómo afectan a la conducta los eventos cognitivos, para lograr esto, Fernández-Ballesteros y Carrobles (1984) han propuesto un modelo llamado "Secuencial Integrativo" que pretende integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductista, en el que los antecedentes y consecuentes de las conductas de interés no se reducen a variables ambientales, sino que el análisis funcional es dirigido a eventos que tienen un importante papel en la conducta y en las cogniciones de las personas.

El Análisis Secuencial Integrativo, fue propuesto y desarrollado por Fernández-Ballesteros y Carrobles en 1984, siendo conformado a partir de modelos anteriores en evaluación conductual como los de Skinner (1984), Lindsley (1964), Goldfried y Sprafkin (1979) y Kanfer y Phillips (1980; en Fernández-Ballesteros y Carrobles, 1984).

2.2 Elementos que componen el Modelo Secuencial Integrativo.

El modelo Secuencial Integrativo es un modelo de evaluación que mantiene la secuencia de la formulación funcional e integra, al mismo tiempo, el mayor número de variables posibles.

Su objetivo es clasificar algunos aspectos relevantes del organismo, ordenando e integrando los diferentes grupos de elementos requeridos para realizar una evaluación conductual.

Las características del modelo, según Fernández-Ballesteros y Carrobles en (1984) suponen lo siguiente:

- 1.- Evaluación dirigida a la secuencia que temporalmente surge entre los antecedentes y la conducta.
- 2.- Se incluyen los eventos internos que son admitidos como variables dependientes (o conductas- problema), variables mediacionales y o variables controladoras.
- 3.- Las variables O y R (organismo y respuesta) están integradas una en otra,

son inseparables y serán consideradas como una unidad.

De esta manera, los elementos que componen el modelo Secuencial Integrativo son los siguientes:

E-O-R-C

En donde E se refiere a las situaciones estímulo-antecedentes, O -- R es la respuesta y C son las consecuencias.

Antecedentes.

Existen ciertas consecuencias (de conductas derivadas del aprendizaje) que pueden transformarse en antecedentes de la conducta actual. De esta manera a través de las experiencias durante el aprendizaje, hay estímulos que pueden adquirir la capacidad de guiar la conducta lo que hace que se conviertan en antecedentes de la misma al permitir al individuo prever qué va a ocurrir después.

Los seres humanos responden automáticamente ante algunos estímulos pero también los interpretan y seleccionan lo cual quiere decir que en el momento de examinar los antecedentes de una respuesta, se tomarán en cuenta los procedentes del medio ambiente externo como los internos del individuo (Fernández-Ballesteros y Carrobles, 1984).

Respuesta.

Aquí se consideran las variables orgánicas (condiciones biológicas del organismo), así como las capacidades que éste ha generado en el transcurso de su vida manifestándose a través de respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas las que constituyen las variables relevantes de la conducta problema (variables dependientes), en resumen, son los comportamientos inadecuados los que son el motivo de que el individuo consulte al especialista; de igual manera, pueden ser variables contaminadoras que afectarán el tratamiento.

Consecuencias.

Son eventos que se producen después de ocurrir la conducta problema pudiendo ser externos (físicos y/o sociales) o internos (fisiológicos y/o cognitivos) y que además constituyen variables independientes que tienen la posibilidad de ser modificadas.

Para elaborar este modelo, los autores partieron de la formulación teórica que se desprende del aprendizaje social, en donde las variables orgánicas (o personales), ambientales y la propia conducta interactúan entre sí, sin formar una secuencia lineal y discreta (Fig. 1).

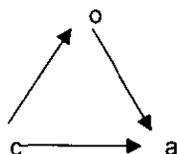


Fig. 1 Interacción de las variables orgánicas ambientales y conductuales.

Sin embargo, para analizar cualquier comportamiento es necesario separar esta interacción entre variables y además, la conducta que se pretende analizar es precedida y seguida de variables ambientales y orgánicas, lo que indica que durante el análisis las variables se pueden descomponer, ya sean antecedentes o consecuentes a la conducta que se analiza.

Este modelo sólo es aplicable al estudio actual de la conducta problema, no se pueden hacer reconstrucciones en el pasado pues las consecuencias pasadas de una respuesta pueden haberse convertido en sus antecedentes actuales. Pero resulta de gran utilidad conocer la historia del sujeto debido a que en el pasado pudo haber adquirido por medio del aprendizaje, comportamientos que tengan

relación con la conducta de interés actual (Kazdin, 1983).

2.3 Características del modelo.

En este modelo pueden integrarse los elementos cognitivos y conductuales que están presentes en las consecuencias y en los antecedentes, pues en las conductas no sólo intervienen variables ambientales, sino algunas otras propias del individuo que se incluyen en el análisis funcional como eventos internos: pensamientos, atribuciones, respuestas fisiológicas, etcétera, que tienen una importante función en el mantenimiento actual de la conducta.

Se acepta que las conductas de interés consistan en actividades representadas por tres modalidades:

- Conductas o respuestas motoras.
- Cognitivas.
- Fisiológicas,

Las cuales que se dan en diferentes grados y que por lo regular, se presentan en la mayoría de los problemas psicológicos.

El modelo incluye a *O* junto con *R* pues, según sus autores, cuando se evalúa *O* es a través de las respuestas actuales o de la reconstrucción de las pasadas.

2.4 Descripción de los elementos del modelo

Variables antecedentes.- Son las variables que anteceden temporalmente a la conducta, que es el elemento principal del análisis. Pueden ser externas o ambientales e internas.

Los antecedentes externos se refieren a una situación física y social que presenta relaciones funcionales con la conducta. en ocasiones los estímulos que fueron consecuencias de una conducta adquieren propiedades discriminativas y pueden ser en el momento actual, estímulos antecedentes.

Es de importancia determinar cuáles estímulos externos discriminativos dan información sobre la probabilidad de que ocurra una conducta.

Dentro de los antecedentes internos pueden considerarse dos grupos fundamentales, tomando en consideración su relación con la respuesta:

• Variables internas cognitivas • Variables fisiológicas:

A) *Variables internas cognitivas.* - Guardan una relación funcional con las conductas problema y en ocasiones es necesario modificarlas.

A continuación se enuncian las variables cognitivas que se presentan con mayor frecuencia y que actúan como antecedentes de la conducta problema:

Atribuciones. - La percepción que tiene el sujeto sobre el mundo y su conducta, o la manera en que califica las situaciones.

Autoinstrucciones.- Es lo que el sujeto se dice a sí mismo. El diálogo interno del sujeto frente a los estímulos ambientales puede determinar la conducta problema.

Estrategias cognitivas.- Similares a las autoinstrucciones, pero éstas últimas necesitan de un orden para solucionar la tarea cognitiva.

Expectativas. - La conducta de interés puede mantenerse más por sus consecuencias anticipadas que por las externas actuales. es por esto que resulta de gran importancia evaluar las expectativas del sujeto sobre las conductas a analizar.

B) *Variables fisiológicas.* - Con frecuencia los estímulos discriminativos han fijado durante la historia de aprendizaje del sujeto una secuencia de respuestas internas, relacionadas principalmente con el sistema autónomo y que en el momento de hacer la evaluación conductual pueden ser la principal variable de tratamiento.

Organismo-Respuesta.- O y R se consideran juntas porque O se presenta en forma de R conductas y R presenta diferentes modalidades como motoras, cognitivas y fisiológicas.

También se ha planteado la necesidad de tomar en cuenta las condiciones biológicas del organismo y las habilidades que éste ha generado a lo largo de su

vida.

Cuando las variables internas o externas que determinan o mantienen la conducta han sido establecidas, se elige el tratamiento más adecuado.

Consecuencias.- Se refiere a los eventos que se producen después de ocurrida la conducta problema. La probabilidad de una respuesta está en relación directa con sus consecuencias inmediatas.

Existen tres sistemas que regulan las consecuencias de la conducta problema: los refuerzos externos, el refuerzo vicario y los autorrefuerzos.

Los refuerzos externos son los cambios ambientales (físicos y/o sociales) que modifican la probabilidad de aparición de una respuesta.

Las consecuencias observadas son fundamentales para la comprensión de la conducta, en este sentido el refuerzo vicario es muy importante.

Es importante considerar el suministro de los autorrefuerzos que están en relación con la historia de aprendizaje del sujeto y que pueden ser positivos o negativos. En ocasiones estos procesos pueden ser la única razón del mantenimiento de una conducta inadecuada (Fernández-Ballesteros y Carrobbles, 1984).

En el caso de la relación de pareja, este modelo promete hacer una evaluación más integral de la interacción que existe entre ambos miembros. Debido a esto, en el enfoque cognitivo-conductual muchos se han encaminado a una clara definición inicial de la pareja, con el fin de clarificar este tópico de estudio y diseñar mejor las estrategias de intervención.

En el siguiente capítulo se describen los elementos que definen la relación de pareja y su concepción desde el enfoque Cognitivo-conductual.

CAPITULO 3

DEFINICION Y CONCEPCION DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

3.1 Definición de pareja.

El tema de la pareja ha inspirado a personas de toda índole; poetas, literatos, sociólogos y psiquiatras, siendo el motivo de conversación en innumerables consultorios psicológicos.

Una pareja difiere de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, la intensidad de la relación refuerza su duración y estabilidad y cuando la pareja se compromete de manera expresa (en el matrimonio), o en forma indirecta, (mediante sus actos y necesidades mutuas), lo que ambos hacen como pareja se acompaña de significados que derivan de esos deseos y expectativas de ambos (Beck, 1990).

La relación de pareja es un fenómeno complejo ya que implica la unión y convivencia entre dos personas con formas de ser, sentir y pensar distintas. Al respecto, Bueno (1985) menciona que la institución de la pareja es crítica en su propia esencia y que sus elementos son básicamente contradictorios y su desarrollo es dialéctico en las relaciones entre sus miembros.

Aunque las relaciones entre los seres humanos sean complejas, éste necesita convivir con una pareja, y desde siempre ha buscado este tipo de convivencia. La relación de pareja es un factor de gran importancia para la estabilidad emocional de sus miembros y del entorno social que los rodea (Bueno, 1985).

Guevara en 1992, establece que las relaciones de pareja son la base para la formación de una familia, siendo ésta el eje de la sociedad.

A partir del noviazgo se establece el vínculo que permitirá mantener una relación que posiblemente y a largo plazo, culminará en el matrimonio, como

elemento formal de la interacción. La probabilidad de que la relación perdure, muchas veces está en función de la propia interacción, en situaciones específicas como por ejemplo: la toma de decisiones en cuanto a las actividades que ellos realizan y que antes resolvían de manera independiente, como el dinero, las diversiones, el trabajo, los alimentos, la planeación del tiempo libre, las interacciones sexuales, la religión, entre otros.

Las parejas como los amigos, se suelen unir por verdaderos lazos emocionalmente fuertes pero con un matiz diferente, más cálido y agradable. Es un vínculo de naturaleza distinta. La relación de pareja se caracteriza por la existencia de conocimientos para un desarrollo de sus miembros, además del intercambio de experiencias gratificantes y otras más. Aunque en ocasiones éstas no se lleven a cabo. Para que la interacción tenga éxito deben de existir la consideración mutua, comunicación, amabilidad, participación conjunta en varias actividades, capacidad de ajuste a los hábitos de uno y de otro y consenso de valores, respeto, satisfacción sexual, etcétera. Además de la intimidad, el apoyo y la satisfacción que da el tener hijos y formar una familia (Becker, 1981).

La relación de pareja es también una interacción que pone a prueba las habilidades de sus miembros, ya que en ella se proyectan sus historias, su habilidad para escuchar y negociar, de esta manera se refleja en la relación el éxito y/o la dificultad en que ambos interactúan (Aguilar, 1995).

Guevara (1992), explica que lo que resulta reforzante en una relación de pareja, son las características físicas y no físicas del otro miembro de la misma, el tipo de actividades que realizan juntos, el medio ambiente donde se desenvuelven, la similitud de preferencias, la complementariedad de ambos, etcétera. Aunque el amor sea un elemento poderoso para su formación, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues éste no provee de las habilidades y aptitudes que van a ser necesarias para sustentarla y hacerla crecer.

Los miembros de la pareja deben cooperar y actuar con conductas solidarias, deben ser tolerantes con las fallas y los rasgos particulares del otro. Si se desarrollan estas habilidades a través del tiempo la relación se mantendrá

estable.

Finalmente, algunos ingredientes de las relaciones exitosas y satisfactorias según Satir (1991), son:

- 1.- La autonomía de cada miembro.
- 2.- Sinceridad emocional.
- 3.- Libertad para hacer cualquier petición.
- 4.- Responsabilidad sobre los propios actos.
- 5.- Llevar las promesas a cabo.
- 6.- Ser bondadoso, cortés y cordial.
- 7.- Apoyo mutuo y no de competencia.

Master y Johnson (1981) definen la relación de pareja como la interacción de una persona con otra del sexo opuesto, en la que establecen un compromiso de seguir juntos apoyándose mutuamente para su desarrollo y superación en las diferentes actividades que realicen; y, pueden estar o no unidos legal y/o religiosamente. La pareja constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su organización.

La pareja es un proceso dinámico de interacción, desde el primer momento de atracción y seducción se establece un proceso de comunicación mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican cómo son y qué esperan del otro (Casado, 1991).

La pareja tiene elementos definitorios que permiten referirse a ella como una unidad o una estructura con un alto grado de especificidad, es considerada tradicionalmente como el origen de la familia desde el punto de vista evolutivo y convivencial, pero también se dice que la pareja se desprende de la familia de donde se originan sus modelos, teniendo en cuenta el deseo de perpetuarse en el tiempo a través de la transmisión del deseo de tener hijos en una familia; es así como Gers y Liendo (1978) establecen los siguientes parámetros como definitorios de una relación de pareja:

A) Cotidianidad.- Intercambios diarios y frecuentes, así se define un tiempo-

espacio en la pareja, es un organizador de los ritmos de los encuentros y no encuentros de la misma.

B) Proyecto vital compartido.- Es la acción de unir y en la pareja reunir representaciones de realización o logro en la dimensión de un futuro.

C) El primer proyecto importante de una pareja es compartir un tiempo-espacio.

D) Pueden existir relaciones sexuales.

E) Existe una tendencia monogámica.

Una pareja difiere de otras relaciones, ya que cada uno de los integrantes desarrolla una serie de expectativas con respecto al otro, la intensidad de la relación alimenta ciertos anhelos, largo tiempo latentes de amor, lealtad y apoyo incondicionales, y cuando la pareja se promete expresamente (como en el matrimonio), o en forma indirecta (mediante sus actos) a satisfacer estos anhelos muy arraigados todo lo que hacen está acompañado de significados que derivan de esas expectativas (Beck, 1990).

Beck (1990) menciona que las fuerzas que deberían tener unida a una pareja son el amar y ser amados, que están entre las expectativas más ricas que pueden tener las personas, además de la intimidad, el compañerismo, la aceptación y el apoyo. Esta idea se fortalece por el consuelo que uno de los dos recibe por el otro cuando hay ansiedad, que las alientan cuando están desanimadas y que comparten sus emociones cuando ocurren cosas buenas. Está, por otro lado, la gratificación sexual que proporciona la naturaleza como un aliciente especial para la pareja y finalmente tampoco se puede subestimar la satisfacción de tener hijos y construir una familia.

3.2 Concepción de pareja.

La aplicación del enfoque Cognitivo-Conductual al tratamiento de los problemas de pareja según Costa y Serrat (1993), se ve influido por los papeles de los miembros de la pareja que en esta sociedad industrial enfrentan graves

problemas de relación. Desde el enfoque Cognitivo-Conductual esta situación explica el desacuerdo y el conflicto en la relación de pareja en términos del bajo nivel de reforzamientos positivos intercambiados entre los miembros, esta situación es contraria cuando se dice que una pareja está enamorada y mantiene un intercambio de conductas reforzantes entre ambos, de esta forma se afirma que las parejas con problemas intercambian menos gratificaciones que las parejas sin problemas y en algunos casos ignorando cómo se desarrollaron esas diferencias. En este sentido, la conducta de cada uno de los miembros tiene efectos mutuamente controlantes, esta situación ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, ya sean gratificantes o aversivas (Costa y Serrat, 1993).

Las parejas en desacuerdo o en conflicto son diferentes en habilidades de comunicación y de resolución de conflictos; ambos miembros de la pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitir sentimientos o emociones, peticiones, elogios, etcétera y cada uno de ellos actúan a la vez como emisor y receptor de mensajes. Para que el intercambio de información fluya de manera honesta, directa y adecuada se requiere de habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor); habilidades que no han sido aprendidas o que han sido descuidadas con cierta facilidad. Así, el nivel de satisfacción o de frustración de una pareja depende de la efectividad del intercambio de los mensajes recíprocos entre sus componentes. Esta situación también se observa en la habilidad de los miembros para manejar sus problemas de un modo efectivo, para originar cambios en el otro miembro de la pareja, cuando tales cambios son deseables.

El enfoque cognitivo-conductual considera que el entorno proporcionado por el contexto no es el único determinante del comportamiento interpersonal del individuo, pues existen procesos mediacionales como las expectativas, procesos atencionales y perceptivos que matizan e incluso distorsionan el entorno y la relación. La satisfacción de ambos miembros de la pareja está relacionada directamente con la valoración e interpretación que la díada hace de la conducta

del otro, así los procesos cognitivos condicionan el nivel de satisfacción y la conducta de la pareja; este argumento se basa en tres aspectos según Costa y Serrat (1993):

1.- Hábitos perceptivo-cognitivos: hacen referencia a que la valoración e interpretación que cada miembro de la pareja hace de la conducta del otro, puede estar regulada por hábitos cognitivos irracionales ya adquiridos por uno o ambos miembros, éstas distorsiones facilitan el desarrollo de inferencias disfuncionales que interfieren en la comunicación en la relación y da lugar a estados de ansiedad y/o depresión.

2.- Expectativas y experiencias de la relación percibida: el nivel de expectativas matiza el valor reforzante del intercambio conductual de la pareja, así unas expectativas exageradas o limitadas no satisfechas conducen a minimizar las gratificaciones del otro y de la relación en general, además de reducir el umbral de tolerancia a las frustraciones que toda relación implica. Por esto, cuando la relación de pareja ha seguido un proceso de grave deterioro, uno o ambos miembros se convierten en un estímulo aversivo tan relevante que el otro se muestra incapaz de reconocer conductas o mensajes positivos.

3.- Percepción de alternativas: se refiere a que cada uno de los miembros de la pareja compara el resultado de su relación con alternativas ya pasadas, presentes o futuras.

El modelo cognitivo-conductual sugiere que la acumulación de experiencias durante y después de la interacción gradualmente influye los juicios de la pareja acerca de la calidad de relación (Becker, 1981). Para las parejas satisfechas y estables, cada interacción recompensante justifica la satisfacción y la hace más probable en calidad y frecuencia; sin embargo los conflictos comienzan cuando la relación se va dando de manera negativa, los problemas que no se resuelven provocan que se vayan presentando sentimientos negativos que van construyendo una relación poco satisfactoria. Con el paso del tiempo esto va deteriorando la relación hasta hacerla insostenible, terminando en casos extremos con la separación.

En el siguiente capítulo se describen desde la perspectiva psicológica, algunos elementos que en la actualidad tienen una gran influencia en los conflictos de pareja.

CAPITULO 4

ALGUNOS ELEMENTOS IMPORTANTES EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

4.1 Introducción y Fundamentos.

Dentro de la perspectiva conductual las relaciones gratificantes son las que permean una relación satisfactoria con la pareja, es decir, cuando hay constantes reforzadores que así lo permitan, por ejemplo: atenciones, detalles, caricias, etcétera., sin embargo, ante el hecho de no existir tales consecuencias reforzantes las parejas suelen comportarse de dos formas: en una recurren a patrones de comportamiento en relación con el otro de tipo coercitivo para conseguir lo deseado con su pareja y en la otra, llegan al abandono, es decir, uno o ambos buscan otras fuentes de reforzamiento como puede ser un hijo, un amante, etcétera. De esta manera se sientan las bases del conflicto, para cuya solución habrán de evaluarse los factores que determinan e intervienen discriminativamente en la relación.

Con base en esta premisa algunos autores describen algunas situaciones particulares que en la actualidad provocan el conflicto en la pareja.

Muchos matrimonios se ven atascados en conflictos sobre quién debe atender cuáles obligaciones en la familia. Hoy en día los roles tradicionales se han vuelto confusos, pues hay menos precedentes para llegar a determinar los aspectos específicos de responsabilidad para cada cónyuge. Por tradición el rol del hombre era proveer el sustento de la familia, en tanto que la mujer atendía los quehaceres domésticos y el cuidado de los niños. Cuando ambos trabajaban la mujer tenía dos trabajos, su empleo y las tareas del hogar (Beck, 1990).

Hoy en día la mujer compite abiertamente con el hombre por puestos de mayor jerarquía, sueldos y salarios iguales o mayores, convirtiendo este hecho en una fuente generadora de conflicto cuando no hay consenso respecto al manejo y

la distribución del dinero. Se debe tener en cuenta que en algunos casos el hombre ve amenazado el mantenimiento de su hombría, ya que es un verdadero hombre aquel que no permite que su mujer trabaje y gane dinero, que es él quien debe mantener y proveer lo necesario (Troncoso, 1996).

Otro problema surge cuando existen diferencias en el manejo y la distribución del dinero, pues las finanzas de la familia son como manejar un pequeño negocio y los socios necesitan trabajar juntos para hacer proyectos con su ingreso disponible. Necesitan clasificar los gastos para los artículos de primera necesidad y convenir qué extras se pueden dedicar a agasajos, recreación, vacaciones, así como para ahorros. Muchas veces este tipo de problemas se da por la falta de habilidades en el manejo compartido de la economía, lo cual también supondría deficiencias en la comunicación. Es penoso observar qué mal la pasan algunas personas cuando llega el momento de comunicar sus pensamientos, deseos y sentimientos a sus propias parejas, pues algunos comunican sus anhelos de una manera que desafía el entendimiento. Esta situación aumenta aun más cuando permiten que su programación personal (como anhelo de demostrar algo respecto a sí mismos o el deseo de impedir el rechazo o el ridículo), turbe lo que intentan transmitir. Esta actitud defensiva confunde sus mensajes y de este modo están sujetos a que se les entienda mal, estas situaciones pueden causar dificultades en un matrimonio. Un marido por ejemplo, que entre oraciones se detiene por largo tiempo puede ser interrumpido por su mujer que hace intervalos más cortos. Eso lo enoja porque no ha terminado con el curso de sus ideas y de hecho, puede perder la idea debido a la interrupción de la mujer. Él acusa: "Siempre me interrumpes, crees que soy un tonto", sin darse cuenta que hay una explicación más benévola a las acciones de ella (Beck, 1990)

La incomunicación, tedio o indiferencia pueden ser las causas más comunes de los conflictos en ésta y otros aspectos de la relación (Gil. 1996).

Barrientos (1990), afirma que en el terreno sexual pueden existir disfunciones provocadas en gran número por problemas psicológicos, estos pueden relacionarse con la ansiedad de alguno de los cónyuges en el momento de

realizar el coito, la falta de confianza mutua, la comunicación inadecuada entre ambos respecto a la manera de estimular, responder o realizar el acto sexual.

En otro aspecto a menudo las parejas se quejan de que no pasa el suficiente tiempo juntos, esto se produce por cómo pasan ese tiempo. Si bien las discusiones acaloradas pueden ser perjudiciales a la relación, lo que es aun más destructivo es que no pongan atención en complacerse el uno al otro en la comidas, fiesta o en el lecho. En una relación conflictiva, los cónyuges olvidan a menudo las diversiones de las que disfrutaban antes de tener conflictos. Aunque parezca riesgoso pensar en unas vacaciones en particular sin los hijos, éstas brindan a veces a la pareja el tiempo y el espacio que necesitan para redescubrir lo lúdico y quizá para reanimar un matrimonio con muchos problemas (Beck, 1990).

Finalmente, autores como Gottman (1993), se han dedicado precisamente a estudiar la forma en que las parejas abordan y solucionan sus conflictos; este autor refirió que el conflicto marital pasa por varias fases, en una de ellas la pareja feliz tiende a presentar sus puntos de vista y sentimientos en relación a un problema. En otras uno trata de persuadir al otro en relación a las posibles soluciones y/o finalmente ambos niegan el compromiso a trabajar en su solución.

Tras los estudios y argumentos anteriores se observa que algunas bases del conflicto en la pareja actual se dan en diferentes ámbitos, los cuales serán descritos desde la perspectiva Psicológica con mayor amplitud a continuación.

4.2 Roles.

Las bases del comportamiento humano están sujetas en gran medida a las tradiciones culturales y sociales que, de acuerdo con el sexo de la persona, determinan lo que él o ella deben de hacer en diversas situaciones. Así, se aprenden modos de comportarse, de relacionarse, de pensar y hasta de emocionarse.

En la tradición judeocristiana la estructura es patriarcal, la máxima jerarquía

es la masculina, una figura paterna de bondad, pero sobre todo de ley, orden, juicio, premio y castigo. En 1960 J. H. Fichter (en Quiróz, 1997), habla del "rol" como "el conjunto de funciones que un individuo desarrolla en la sociedad, lo cual indica, una función total basada en lo que la sociedad está acostumbrada a esperar de él o ella".

Una definición más completa la ofrece Thines y Lempereur (1978) que especifican un rol como el conjunto de comportamientos requeridos por una posición dada por un status en el grupo o la cultura: roles femenino, masculino, maternal, obrero, etcétera. Cada persona debe satisfacer varios roles. La conformidad con éstos permite la buena adaptación de los componentes de la interacción.

El sistema dominado por el varón controla casi todos los aspectos de la sociedad, hace las leyes, dirige la economía, fija los salarios, decide qué es el conocimiento y cómo debe enseñarse (Wilson, 1985).

En lo que concierne a la educación familiar, el rol sexual tradicional se ha basado en la "ideología patriarcal", que sustenta que la supremacía recae en el padre y necesariamente el sacrificio y la sumisión en la madre (Díaz Guerrero, 1982).

Las diferencias sexuales naturales ayudan a preservar la separación de roles, pero la socialización juega un papel muy importante para reforzar estas divisiones. La etiqueta sexual asignada en el momento del nacimiento determina la forma en la que el niño será criado y educado, apropiándose un rol y desarrollando así una identidad, y es en la familia donde se da y se recibe el condicionamiento sexual inicial.

En la relación de pareja estable como el matrimonio, con frecuencia hay poca probabilidad de que la mujer se desarrolle y así crezca el apoyo y el respeto mutuo. La mujer pierde la posibilidad de descubrir muchas de sus capacidades y el hombre por ocuparse de dirigir el hogar pierde tiempo para relajarse y gozar de la relación.

Tan pronto como el hombre está en casa, se observa cómo su pareja lo

alimenta, tiene lista su ropa y recoge todo lo que él tira; es responsable de mantener la comunicación y la intimidad en la relación. En esta situación, aparentemente la mujer ha adquirido un valor y la actitud que adopta es la de una persona servil, vigila a su esposo y se preocupa por él y muy poco por ella misma (Wilson, 1985).

La actual tendencia de compartir tanto los quehaceres domésticos como el sustento, aportó mucho para forjar lazos más estrechos, pero también abrió nuevas posibilidades para los conflictos en campos en los que los roles eran confusos.

Una de las principales fuentes de esa fricción es el concepto de la equidad. Los cónyuges de un matrimonio en conflicto suelen por ejemplo, declarar que hacen más de lo que les corresponde: discuten sobre quién debería hacer las compras, lavar los platos o acostar a los niños. Detrás de estas disputas se oculta una mezcla de actitudes, intereses y temores que intervienen en el conflicto (Beck, 1990).

Cuando se trata de hablar a fondo sobre estos conflictos, otra vez surge la diferencia de los sexos. Muchas mujeres por ejemplo, adoptan la actitud: "el matrimonio funciona en tanto podamos hablar sobre él". en cambio, muchos maridos opinan: "La relación no funciona en tanto sigamos hablando sobre ella". Conversar sobre problemas hace que algunas personas (en especial los varones), se sientan cada vez más trastornados; ellos preferirían llegar a una solución rápida y práctica. Pero muchas otras personas (en especial las mujeres) quieren hablar a fondo sobre el problema, porque de ese modo logran un sentimiento de empatía, intimidad y comprensión (Beck, 1990).

Hombres y mujeres también difieren en el modo de responder a los problemas de uno y otro. Una esposa por ejemplo, puede compartir un problema con su marido con la esperanza de que él le brinde comprensión y benevolencia. Con frecuencia el marido deja de ofrecer consuelo, en cambio trata de brindarle a su esposa una solución práctica, señalándole aspectos en los que ha malinterpretado la información, indicándole que tal vez reacciona en forma

exagerada y le aconseja cómo evitar esos problemas en el futuro (Beck, 1990), lo que puede ser muy agresivo para la mujer. En el siguiente apartado se describen algunas formas en las que se origina el conflicto de pareja en relación a la comunicación.

4.3 Comunicación.

La comunicación tiene un papel sumamente importante dentro de la relación de pareja, es conveniente que prevalezca una comunicación abierta por parte de ambos miembros, deben aclararse los malos entendidos y evitarse las mentiras. Cuando una relación se basa en una comunicación disfuncional es muy probable que ésta fracase.

La comunicación supone la existencia de un emisor, un receptor, un mensaje y un medio de transmisión de información, así se transmiten ideas, pensamientos y sentimientos a la otra persona promoviéndose un conocimiento mutuo (Barrientos, 1990).

En la relación de pareja una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad las confunde. Esto implica algo más que hacer entender las ideas de uno, también requiere captar lo que dice la otra persona. Aquellos que suelen ser vagos o indirectos en su lenguaje conducen a que sus cónyuges lleguen a conclusiones incorrectas o ignoren lo que se les dice. Otros tienen dificultad en comprender el mensaje de su pareja y por lo tanto interpretan algo distinto a lo que se pensaba (Beck, 1990).

Un estudio hecho por la psicóloga Patricia Noller (1986, en Beck, 1990), señaló importantes diferencias en la comprensión de la comunicación entre parejas con una buena adaptación matrimonial y parejas con una adaptación pobre. Las parejas con problemas eran menos precisas que los matrimonios funcionales en descifrar lo que querían decir sus cónyuges.

Otros problemas en la comunicación de las parejas se basan en las

diferencias de conversación y de escucha que suelen tener ambos; una serie de estudios hechos indica que hombres y mujeres tienden a escuchar de diferentes maneras. Los antropólogos Daniel Maltz y Ruth Borker (1982, citado en Beck, 1990), observaron que en los varones son poco frecuentes expresiones como: "Estoy de acuerdo contigo", pues las mujeres lo hacen con mayor frecuencia; de acuerdo a esto, ellas también desean recibirlos con cierta regularidad. Una esposa cree que su pareja no le presta atención, a pesar de que éste se encuentre escuchando con sumo cuidado (Maltz y Borker, 1982; Van Pelt, 1996).

En ocasiones preguntar puede conducir al malentendido y a la angustia. Es un hecho que las preguntas valen la pena, pero la persona interrogada podría considerarlas como un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad. Se espera que la conversación prosiga por su propio peso y al preguntar en exceso o inadecuadamente pueden enviar un mensaje de desconfianza o por lo menos indicar una falta de simpatía. Los repertorios de conversación se aprenden y si existen algunos disfuncionales, se pueden aprender estilos nuevos y más adecuados. Muchas personas que su estilo es natural, descubren que pueden adoptar varios estilos de conversación más adaptables (Beck, 1990).

Es cierto que una vida tan agitada como la actual, dificulta la comunicación; sin embargo, es necesario considerarla para llevarla a cabo con el cónyuge y de esta manera demostrar el interés por la relación, de lo contrario, conforme vaya pasando el tiempo y se vaya perdiendo la costumbre de platicar, las parejas se pueden distanciar emocionalmente aunque cohabiten, ya que la ausencia de comunicación los va convirtiendo en extraños que no se percatan de los cambios que van experimentando en sus vidas (Esteva, 1992).

Thibault (1972), afirma que la incomunicación surge debido a que los miembros de la pareja están acostumbrados a reprimir la expresión de sus sentimientos, a no mostrar lo que sienten, a esconderlo hasta que finalmente, se convierte en una costumbre que es difícil de cambiar.

La incomunicación se puede dar porque uno o ambos miembros de la pareja son pasivos, no dan a conocer fácilmente sus opiniones y necesidades

legítimas, se dejan manipular por otros piensan que sus necesidades no importan, escuchan a los demás pero casi no piden que los demás o su pareja, las escuchen; muchas veces dejan que violen sus derechos (Rodríguez y Rodríguez, 1988).

Otro elemento de la incomunicación es la no asertividad o agresión hostil, considerada como el manejo negativo de la agresividad, es decir, satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás (Rodríguez y Rodríguez, 1988).

La persona agresiva expresa sus sentimientos, creencias u opiniones haciendo valer lo propio, atacando a los otros sin considerar su autoestima, dignidad o respeto (Rojas, 1997).

En el siguiente apartado se describen las bases del conflicto que se presentan con mayor frecuencia en la vida sexual de la pareja.

4.4 Sexualidad.

Álvarez (1996) define a la sexualidad como "una parte integral del ser humano que se compone por aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sexo, hormonas, coito y reproducción" ; en el sentido psicológico alude a las sensaciones, percepciones y sentimientos; y en el aspecto social se refiere a los comportamientos, trabajos, leyes, derechos, etcétera.

Actualmente algunos de los conflictos sexuales de la pareja se basan en la falta de información relacionada con el desconocimiento de la propia respuesta sexual o la del compañero, lo cual puede provocar insatisfacción en uno o ambos cónyuges, debido a que mientras uno pudo llegar al orgasmo, el otro probablemente no concluyó su respuesta sexual de manera satisfactoria.

Los mitos y otras creencias erróneas son otra muestra de falta de información que promueve el conflicto de pareja, debido a que los hombres por ejemplo; piensan que si no eyaculan no llegan al orgasmo o bien, que no tienen la habilidad de controlar su eyaculación, por lo que al llegar el reflejo eyaculatorio no

existe capacidad alguna para manejarlo. La resistencia a las caricias anales también suele causar conflicto en las relaciones genitales, tanto a varones como a las mujeres, por la creencia de que es una "zona prohibida" y que existen otras partes del cuerpo hechas para el goce sexual.

En cuanto a las creencias erróneas que se difunden entre las mujeres una de ellas se refiere a no tener relaciones sexuales durante la menstruación por ser "sucio" y porque se pueden transmitir algunas infecciones.

Esta difusión de mitos respecto a la respuesta sexual masculina y femenina, conllevan a la represión y la falta de aceptación y de conocimientos que se tienen sobre la propia respuesta sexual y la del compañero.

Por la carencia de información también se observan problemas de interacción durante el contacto genital, basados nuevamente en cogniciones erróneas y poco reales como: que no es necesario acariciar otras partes del cuerpo para lograr la excitación del otro, así como el comunicarse verbalmente durante la interacción coital o bien, preguntar al compañero sobre el tipo de estimulación y la parte del cuerpo que debería ser estimulada para lograr una respuesta sexual más satisfactoria.

Las disfunciones sexuales son otro motivo por el que la pareja suele tener conflictos; en términos psicológicos estas se explican por la ansiedad que uno o ambos miembros expresan antes, durante o después del encuentro genital, lo cual deriva de la asociación de eventos aversivos anteriores, o de la carencia de las habilidades necesarias para estimular al compañero, algunas disfunciones sexuales en el varón y la mujer son las siguientes: incompetencia eréctil, incompetencia eyaculatoria, apatía sexual, anorgásmia, hipolubricación vaginal, o la dispareunia y el vaginismo.

Además de conflictos en su sexualidad, la pareja suele tener problemas por algunas situaciones de índole económica; a continuación se describirán algunas de sus causas.

4.5 Economía (manejo del dinero).

La economía es uno de los aspectos en la relación de pareja, que en ciertas situaciones refleja el poder, pues a partir de cómo se distribuyen los ingresos las parejas plasman su concepción de amor, autonomía y protección. Por ejemplo, al distribuir el dinero se puede apreciar quién carga con qué responsabilidad y cuando se observa quién asume la carga económica, se tiene un panorama claro de quién está en las condiciones para imponer su voluntad si así lo desea. El otro miembro se coloca consecuentemente a la voluntad del anterior.

Con frecuencia suele haber intereses personales cuya existencia genera vergüenza y culpa, pues rompe con la concepción de que la unión de la pareja se basa en el amor romántico y no en su economía.

Coria (1991) plantea que en la relación conyugal con mucha frecuencia el esposo posee el dinero porque es el único que trabaja y a través de la autoridad que le brinda esta situación, controla a la otra persona manteniéndola dependiente de él en ese aspecto. Este control no da lugar a una autonomía compartida, pues el otro no tiene otra opción que adoptar una postura de reclamación y queja.

El poseedor del dinero no da más que el estrictamente indispensable, consiguiendo generalmente, la reclamación del otro, cuya demanda reiterada lo coloca en una situación de desventaja; esta situación se basa en el argumento de que la mujer carece de la habilidad para organizarse en los gastos y cuya demanda insaciable obliga a controlarla. Este argumento probabiliza una relación de poder y dependencia (Coria, 1991).

En las parejas, el uso del dinero provoca situaciones promotoras de dependencia, en las que existen muchas tácticas de descalificación, sobreprotección, imposición y amenaza que suelen agudizar problemas ya existentes en otras áreas.

Esto también suele suceder en parejas que trabajan cuando el marido gana

más, por ello, se pueden observar las siguientes consecuencias:

a) El hombre se siente menos obligado para las tareas domésticas ya que su contribución económica es mucho mayor, y ella no suele ser capaz de rebatir eso.

b) Los dos consideran que el trabajo del marido es el más importante.

c) El dinero que gana la mujer se considera un dinero extra, para caprichos aunque no lo sea.

Si por alguna razón la mujer es la que gana más dinero, éstas consecuencias se pueden dar en menor o mayor proporción, pero además aparece el temor a que el hombre vea amenazado su amor propio. La mayor parte de los varones han aprendido a valorarse a sí mismos según su éxito económico, ganar menos que una mujer está considerado como una verdadera desgracia para la integridad masculina. Y aunque los cambios por la igualdad de los sexos han hecho tabú de este tema, eso no significa que el problema haya sido erradicado.

Generalmente es el varón el que se encarga de organizar el presupuesto, debido a que las mujeres prefieren no comprometerse y se colocan en el lugar de "la que no sabe, no puede o no entiende" y aprovecha los beneficios secundarios que otorga la incapacidad que instala a la mujer en la completa dependencia.

Cuando los dos integrantes de la pareja trabajan fuera del hogar, el equilibrio de poder es más parejo. Las investigaciones de Lupri, (1969) y Michel, (1967, citado en Blood, 1980) muestran que las mujeres que trabajan tiempo completo, logran hacer valer más su opinión que las que lo hacían sólo medio tiempo. En Francia y Alemania se manifiesta que la influencia de cada cónyuge en la toma de decisiones familiares es proporcional al monto de los sueldos que cada uno llevaba al hogar.

Las decisiones relativas a la forma de gastar el dinero conlleva los mismos pasos que tomar decisiones relativas a otras cosas que hacen juntos. Se analiza qué es lo más importante para cada uno, hablar de ello, hacer ciertas concesiones a cambio de otras y llegar a un acuerdo con el que ambos puedan vivir. Generalmente las dificultades económicas están relacionadas con la forma de

administrar el dinero y no tanto con la cantidad disponible.

Decidir cómo gastar el dinero suele provocar el enfrentamiento de valores. Tal vez a uno le convenga gastar \$ 3000.00 en un aparato de sonido, pero se resista a comprar un tostador de \$250.00, a uno le puede interesar hacer un viaje al extranjero y al otro le gustaría ahorrar para comprar una casa. Ninguno tiene razón ni está equivocado, aunque lo discutan como si existiera un criterio indiscutible al respecto. Es importante que tengan claro que, sencillamente difieren en valores lo cual proviene de los diferentes tipos de educación recibida (Richardson, 1989).

En algunos casos los maridos al ver que sus esposas intentan involucrarse en la administración del dinero, inmediatamente las amenazaban con dejarles el manejo de toda la economía del hogar. Así se crean condiciones de temor suficientes como para que esas mujeres que pretenden cambiar, se pongan a pensar seriamente si vale la pena el esfuerzo por aprender y correr el riesgo por su falta de experiencia.

Ante esto las parejas viven nuevamente situaciones desagradables y que como en el siguiente apartado requieren de una serie de habilidades por parte de ambos.

4.6 Tiempo libre.

Aunque las parejas a menudo se quejan de que no pasan suficiente tiempo juntos, se ha observado que los problemas residen más en cómo pasan ese tiempo. Si bien las discusiones acaloradas pueden ser perjudiciales para la relación, lo que más afecta es que no pongan atención en complacerse el uno al otro en las fiestas. Pueden ponerse de acuerdo para cenar juntos en casa o en un restaurante, las comidas o en el lecho.

En un matrimonio conflictivo los cónyuges olvidan a menudo las diversiones de las que disfrutaban antes de tener conflictos.

Aunque parezca prosaico considerar las vacaciones, en particular los viajes

sin hijos, estos suelen brindar a la pareja el tiempo y el espacio que necesitan para redescubrir lo lúdico y quizá para reanimar un matrimonio que se malogra.

Así, cuando se emplea este tiempo en actividades no productivas, puede llevar a un estancamiento individual o de pareja (Rodríguez Estrada, 1989).

En el caso de que la pareja tenga hijos no significa pasar todo su tiempo libre con ellos, es necesario que la pareja se sienta y sea feliz para poder engendrar hijos felices (Richardson, 1989). Es cuestión de prioridades y el tiempo que ambos pasen juntos beneficia también a los hijos.

Sin embargo, a pesar de los beneficios que tiene pasar el tiempo libre con la pareja, es necesario tener un tiempo a solas con uno mismo, ya sea para adquirir tranquilidad o dedicar tiempo al cuidado de sí mismo. Nadie da lo que no tiene y tal vez sea muy provechoso que de vez en cuando, cada miembro de la pareja tome unas vacaciones por separado, lo que aportará nuevas fuerzas y tranquilidad a ambos y se traducirá en más cariño entre cónyuges e hijos al volver (Richardson, 1989).

Finalmente se describe cómo la inhabilidad para solucionar los problemas de la pareja les impide tomar conjuntamente decisiones satisfactorias para ambos.

4.7 Resolución de conflictos y toma de decisiones.

A lo largo de la historia muchos investigadores han reconocido que los seres humanos son solucionadores de problemas y que hay además, diferencias individuales en la habilidad para resolver conflictos entre los mismos. Estos investigadores consideran que la capacidad para resolver conflictos contribuye a la competencia social ya que la vida cotidiana está llena de problemas que deben ser resueltos para mantener un nivel apropiado de funcionamiento social y personal (D'Zurilla, 1993). Los conflictos tienden a ser estresantes si implican dificultad para resolverlos, ya que al ser complicados conllevan problemas, incertidumbre y/o descontrol perceptual. Si los conflictos son considerados como estresores, entonces su resolución es una actividad que se lleva a cabo bajo condiciones

estresantes (Epstein, 1982; Janis, 1982; Janis y Mann, 1977, en D'Zurilla, 1993).

Esto se agrava cuando uno de los cónyuges percibe que la causa o el motivo que originó el problema, es diferente al que describe el otro; por lo tanto el significado que cada uno tenga de este podría originar malestar y confusión en ambos.

Esta situación provoca un conflicto mayor cuando uno o ambos miembros de la pareja tienen habilidades diferentes para enfrentar problemas comunes, o carecen de estrategias definidas para resolverlos de manera satisfactoria.

Esto se observa con mucha frecuencia cuando se deben tomar decisiones importantes entre los cónyuges, ya que al tratar de sugerir soluciones para algún problema, suelen no considerar los intereses del compañero, los hijos u otras personas. Y por otro lado, ignoran las consecuencias que las opciones elegidas pueden tener a corto, mediano o largo plazo; teniendo consecuencias desventajosas para uno o ambos cónyuges.

Otro argumento muy común en este tema es la creencia de que, para cada problema existe una estrategia única de solución, por lo que no puede existir una técnica generalizable a otras situaciones. O bien, el conflicto implica para la pareja la incapacidad de considerar conjuntamente todas las posibles soluciones, aunque muchas de ellas puedan ser descalificadas posteriormente.

Estas carencias de información y habilidades favorecen conflictos aún mayores entre la pareja, lo cual retarda su proceso de solución y promueve un clima de agresiones y descalificaciones que predicen una solución poco provechosa para alguno de los compañeros o para ambos.

Con base en la descripción anterior, en el siguiente capítulo se desarrolla un Taller en el que se retoman los elementos anteriores y se les propone a los usuarios de una forma práctica, la adquisición de los conocimientos y habilidades necesarias para poder prevenir o corregir sus problemas de pareja.

CAPITULO 5

PROPUESTA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA PREVENCIÓN DE CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

5.1. Introducción y Justificación.

La concepción conservadora que se tenía de la relación de pareja hasta hace poco tiempo, donde la familia y la pareja eran muy felices ha cambiado, ahora existe el divorcio, la píldora, los sexólogos y demás situaciones que en la actualidad afectan y modifican la relación a tal grado de requerir un nuevo ajuste con la intención de evolucionar juntos y así prevenir y solucionar las desavenencias que a lo largo de la vida pueden suceder.

Esta nueva situación social afecta directamente la interacción de pareja, en la cual se observa la necesidad de reajustar una serie de condiciones para afrontar satisfactoriamente las nuevas necesidades que en este campo se han generado.

En el campo de la Psicología moderna, el enfoque Cognitivo-Conductual propone la prevención de los conflictos de pareja, mediante el aprendizaje de conocimientos y habilidades alternativas que favorezcan interacciones más funcionales entre los cónyuges.

Esto ofrece a los pacientes, oportunidades para emitir respuestas compatibles y adaptables a los contextos sociales y de pareja, en un corto plazo y con un menor costo emocional.

Al hablar de un corto plazo, se derivan importantes ventajas en la inversión económica y el tiempo por día o semana, que empleará el paciente para adquirir las estrategias conductuales y de pensamiento que se sugieren.

Otra ventaja que ofrece este enfoque, se observa en las estrategias utilizadas para la adquisición de repertorios requeridos, los cuales se aprenden mediante diversas tareas conductuales en vivo, facilitando su manejo en comparación con materiales impresos, debido a que en el momento se

retroalimenta la actividad del paciente, reforzando la calidad en la realización de las diferentes actividades. Esto motiva al usuario a continuar con su entrenamiento, debido a los resultados inmediatos en su comportamiento, los cuales pueden aplicarse continuamente e incluso enseñar ellos mismos a sus hijos.

En los grupos Cognitivo-Conductuales se da a los miembros una experiencia de aprendizaje apropiado a un modelo de cambio conductual y se emplea el contexto grupal para aumentar al máximo el desarrollo de habilidades interpersonales adaptativas, los miembros del grupo aprenden y practican nuevas conductas en un contexto de apoyo que proporciona la retroalimentación y el refuerzo apropiados (Fay y Lazarus, 1995).

A continuación se describe desde el enfoque Cognitivo-Conductual un taller preventivo en el que se retoman de forma práctica y los principios del enfoque, dirigido a parejas en vías de contraer matrimonio o de vivir en unión libre.

TALLER COGNITIVO-CONDUCTUAL DE PAREJA.

OBJETIVO GENERAL: Los participantes adquirirán las habilidades y conocimientos que les permitan prevenir satisfactoriamente algunos conflictos de pareja, en las áreas de: Comunicación, distribución de ingresos, sexualidad, roles, planeación del tiempo libre, solución de problemas y toma de decisiones.

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN: Si los participantes adquieren la habilidades que les permitan establecer una comunicación asertiva con su cónyuge, entablar acuerdos viables para ambos en la distribución de sus ingresos y la planeación del tiempo libre, así como la adquisición de conocimientos específicos sobre la sexualidad humana (respuesta sexual, mitos, disfunciones) y de las consecuencias benéficas o desventajosas que implica la adopción de los roles tradicionales o actuales por parte del varón o la mujer, además del consenso compartido en la solución de problemas y la toma de decisiones; entonces será más probable la prevención de conflictos entre los cónyuges, pues tendrán más elementos conductuales que les permitirán mantener interacciones satisfactorias y gratificantes para ambos.

5.2 Método.

MATERIALES:

Hojas blancas, lápices, esquemas y gráficos para sesiones definidas a lo largo de las sesiones.

ESCENARIO:

Salón de usos múltiples del Centro Cívico de Ecatepec Edo. de México. El cual cuenta con todas las condiciones de ventilación e iluminación que se requieren para el trabajo en grupo, con 16 sillas y pizarrón.

SUJETOS:

Los sujetos serán convocados a partir de carteles que serán colocados en lugares públicos (mercados, tortillerías, iglesias, tiendas y tintorerías), cercanos al Centro Cívico de Ecatepec. El grupo de trabajo estará integrado por 8 Parejas en situación prematrimonial o en vías de establecer una situación formal, sin hijos, con edades de entre 20 y 28 años y con un nivel mínimo de escolaridad en preparatoria. Para su selección deberán contestar el cuestionario que se encuentra en el anexo 11. Únicamente se integrarán al grupo las personas que cumplan con los siguientes requisitos:

- Actualmente quieran formalizar su relación de pareja por medio del matrimonio o la unión libre.
- Su noviazgo actual tenga como mínimo 2 años de duración a la fecha del inicio del taller.
- No hayan sido casados o vivido en unión libre con anterioridad.
- No tengan ningún tipo de dependencia como alcohol, tabaco, cocaína inhalantes ó cualquier sustancia derivada.
- No tengan impedimentos físicos y/o trastornos médicos que les impidan realizar las actividades planeadas para el taller.
- Asistan en compañía de su cónyuge puntualmente a todas las sesiones del taller.
- Actualmente no hallan agredido o violentado a su compañero, familiares, amigos u otros.

INSTRUMENTOS:

Cuestionario de selección de participantes.

5.3 Procedimiento

Todas las personas que quieran asistir al taller deberán contestar el cuestionario de selección, únicamente participarán las personas que alcancen un total un total de 7 puntos, en total asistirán 16

Tras realizar la selección de los participantes, se les citará el día destinado para el inicio del taller, las sesiones serán de 17:00 a 19:00 Hrs, los días lunes, miércoles y viernes en el salón de usos múltiples del Centro Cívico de Ecatepec, ubicado en la calle de industrias Ecatepec S/n Col. Industrias Ecatepec.

El orden de las temáticas en que se llevarán a cabo las sesiones será el que se observa a continuación:

TEMÁTICAS DE TRABAJO	No.sesiones	Duración
* Comunicación	4	8 hrs.
* Economía (Distribución del dinero)	2	4 hrs.
* Sexualidad	4	8 hrs.
* Roles	1	2 hrs.
* Tiempo libre	1	2 hrs.
* Solución de problemas y toma de decisiones	2	4 hrs.

Las sesiones serán dirigidas por el Psicólogo responsable, que se encargará de dar una introducción al inicio de cada una de ellas y evaluará la ejecución de los asistentes, a fin de que éstos cubran los criterios de cambio establecidos para cada sesión y así puedan pasar a la siguiente.

El Psicólogo se apoyará de las indicaciones que se encuentran desde el anexo 1 y hasta el 9, con el fin de facilitar el proceso de evaluación de la totalidad de los participantes.

Las actividades están diseñadas para que los participantes trabajen en equipos y a su vez participen activamente durante todas las sesiones; en algunos momentos el número de integrantes rebasará la cantidad de personas asignada para modelar o ejemplificar las técnicas, por lo que se formarán subequipos para que los restantes también realicen la actividad aunque ésta suela repetirse.

Las actividades asignadas serán llevadas a cabo por un equipo a la vez, por lo que el resto del grupo observará la ejecución de las personas que están al frente, con la intención de que todos participen, observen y analicen las habilidades de sus compañeros.

El Psicólogo responsable determinará los momentos y turnos en los que cada equipo deberá pasar al frente, además de retroalimentar a los asistentes durante su participación en las actividades propuestas a fin de enriquecer el análisis grupal posterior a cada ejecución.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

TEMA: Comunicación

SESIÓN: 1

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

*Los participantes describirán las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

*Describir los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

*Ejemplificar los tres tipos de comunicación.

*Resolver dudas a los participantes.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

*Observar y escuchar activamente la exposición que hace el terapeuta sobre el tema.

*Cuestionar sobre las dudas que se tengan del tema.

*Proponer ejemplos sencillos relacionados con los conceptos revisados.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

*Indicar en el anexo 1 las oraciones pasivas, agresivas y asertivas que se piden.

CRITERIOS DE CAMBIO:

*Identificar correctamente el 80% de las oraciones que se encuentran en el anexo 1.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

TEMA: Comunicación

SESIÓN: 2

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Los participantes describirán los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva: volumen, tono, fluidez de la voz, contacto visual, expresión facial, postura y contacto corporal (proximidad).

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir, ejemplificar los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva.

Analizar y justificar su importancia para la relación de pareja.

Modelar a los participantes los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva.

Modelar en situaciones concretas los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva y resolver las dudas existentes.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y cuestionar activamente la exposición del terapeuta.

Proponer ejemplos sencillos relacionados con los contenidos revisados en la sesión.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Modelar en equipos de 4 y 5 personas una de las situaciones que se presentan en el anexo 2, utilizando por lo menos 2 componentes de la conducta asertiva verbal y 2 de la no-verbal.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Modelar correctamente la situación que selecciono cada equipo, utilizando al menos 2 componentes verbales y 2 no verbales de la conducta asertiva.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Comunicación****SESIÓN: 3****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán las habilidades asertivas adicionales: dar y recibir cumplidos, expresión de sentimientos con el uso del yo, y retroalimentar la conducta del otro.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir las habilidades asertivas adicionales.
Justificar y analizar su importancia para la relación de pareja.
Modelar la técnica en situaciones particulares.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del terapeuta.
Realizar ejercicios relacionados a los contenidos de la sesión.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Modelar en equipos de 5 o 6 personas la habilidad asertiva adicional que se les asigne en el anexo 3.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Modelar correctamente la situación indicada a cada equipo, utilizando la habilidad asertiva adicional asignada.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Comunicación****SESIÓN: 4****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán las habilidades asertivas de protección: Disco rayado, ignorar selectivamente, desarmar la ira o enojo, disculparse y clasificar problemas.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir las habilidades asertivas de protección.

Justificar su importancia para la relación de pareja.

Modelar la técnica en situaciones concretas.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del terapeuta..

Reconocer la importancia de las habilidades asertivas de protección.

Realizar ejercicios concretos utilizando las habilidades asertivas de protección.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Modelar en equipos de 3 o 4 personas las habilidades asertivas de protección que se enuncian en el anexo 4.

Destacar la importancia de cada habilidad en la relación de pareja

CRITERIOS DE CAMBIO:

Modelar correctamente la habilidad asignada a cada equipo.

Destacar correctamente la funcionalidad de la técnica asignada a los demás equipos.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Economía (distribución del dinero) SESIÓN: 5****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán la importancia de la distribución del dinero en la relación de pareja.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir el concepto: Distribución del dinero.

Enumerar con los participantes sus propias estrategias.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del terapeuta.

Describir las estrategias actuales de la distribución del dinero, analizando sus ventajas y desventajas.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Exponer de forma grupal el concepto: distribución del dinero y enlistar todas sus estrategias.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Exponer correctamente el concepto solicitado y participar en el listado de las estrategias grupales.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Economía (distribución del dinero) SESIÓN: 6****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes elegirán o conformarán una estrategia alternativa para la distribución del dinero en la relación de pareja.
Analizar la importancia de cada alternativa.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir tres alternativas para la distribución del dinero en la relación de pareja.
Analizar las ventajas y desventajas de cada uno.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del terapeuta.
Analizar la importancia de las alternativas propuestas.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Describir en equipos de 5 o 6 personas las 3 alternativas que se analizan en la sesión, enunciadas en el anexo 5.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir las ventajas y desventajas de cada una de las 3 alternativas que se enuncian en el anexo 5. Elegir una de ellas o conformar una que les sea funcional.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Sexualidad****SESIÓN: 7****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán los términos: sexo, sexualidad y genitalidad, enfatizando sus diferencias.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir y ejemplificar verbalmente los términos: sexo, sexualidad y genitalidad.

Describir las diferencias de los términos.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Escuchar y participar activamente durante la exposición del tema.

Describir verbalmente en equipos los conceptos manejados.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Describir en equipos de 5 o 6 personas los conceptos: sexo sexualidad y genitalidad.

Describir las diferencias entre ellos.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir correctamente el 100% de los conceptos y sus diferencias.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Sexualidad****SESIÓN: 8****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán las características básicas de cada una de las fases de la respuesta sexual humana. (excitación, meseta, orgasmo, resolución).

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Exponer gráficamente la respuesta sexual humana, enfatizando sus características.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del tema.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Exponer en equipos de 4 personas y con ayuda del grafico del anexo 6, las características básicas de cada fase de la respuesta sexual humana.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir correctamente al menos 3 fases de la respuesta sexual humana.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Sexualidad****SESIÓN: 9****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán las siguientes disfunciones sexuales masculinas y femeninas: disfunción eréctil, eyaculación retardada, eyaculación precoz, frigidez, disfunción orgásmica y vaginismo.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir las disfunciones sexuales masculinas y femeninas.
Resolver las dudas de los participantes.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del tema.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

En equipos de 2 o 3 personas exponer una de las disfunciones sexuales expuestas durante la sesión.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir correctamente la característica que define la disfunción sexual asignada a cada equipo.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Sexualidad****SESIÓN: 10****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán y analizarán las ventajas y desventajas de los siguientes mitos relacionados con la respuesta sexual femenina y masculina:

1. Si no hay eyaculación, entonces no hay orgasmo.
2. No hay forma de controlar el reflejo eyaculatorio.
3. El ano es una zona prohibida para la estimulación sexual.
4. Las mujeres no deben tener relaciones sexuales durante su menstruación porque pueden transmitir una infección sexual al compañero.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir algunos mitos relacionados con la respuesta sexual masculina y femenina.

Resolver dudas de los participantes.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Escuchar y participar activamente durante la exposición del tema.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

En equipos de 4 o 5 personas los participantes analizarán las ventajas y desventajas de los 4 mitos sexuales revisados durante la sesión.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir las ventajas y desventajas del mito asignado a cada equipo.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Roles****SESIÓN: 11****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes confrontarán los roles tradicionales del varón y la mujer, con los roles que actualmente cada uno practica socialmente y en sus relaciones de pareja.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Definir el término rol.

Describir con ejemplos algunas situaciones en las que se observen los roles tradicionales y actuales.

Describir diferencias entre los roles actuales y tradicionales.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la exposición del tema.

Describir situaciones concretas y actuales en las que se observen los cambios que han sufrido los roles en la relación de pareja.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

En equipos de 5 o 6 personas se escribirán los siguientes contenidos:

- a) Descripción de rol.
- b) Descripción de 3 situaciones que ejemplifiquen roles tradicionales.
- c) Descripción de 3 situaciones que ejemplifiquen roles actuales.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Descripción correcta de los tres contenidos asignados a cada equipo, exaltando los puntos de incompatibilidad entre los roles tradicionales y los actuales.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Tiempo libre****SESIÓN: 12****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Los participantes describirán alternativas para el manejo del tiempo libre en la relación de pareja, utilizando nuevas estrategias y fuentes de información sobre lugares, fechas, costos y horarios de eventos o actividades a los que ambos pueden asistir.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir y ejemplificar algunas alternativas para el uso del tiempo libre en la relación de pareja.

Describir estrategias alternativas de información sobre eventos o actividades en las que ambos puedan participar durante su tiempo libre.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Observar y participar activamente durante la descripción del terapeuta y sobre las dudas respecto al tema, además de describir ejemplos sencillos sobre el tema.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

Describir gráficamente y en equipo de 8 personas dos ejemplos en los que se utilice el tiempo libre en la relación de pareja, apoyándose en el anexo 9.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir correctamente y con la ayuda de las revistas, periódicos y demás medios informativos (radio, TV, anuncios) las nuevas estrategias para planear las actividades o eventos a los que se puede asistir en pareja durante su tiempo libre, utilizando el anexo 7.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN TEMA: Solución de problemas y toma de decisiones SESIÓN: 13

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Los participantes describirán el término: solución de problemas, así como el conjunto de pasos que conforman la técnica.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Describir el termino solución de problemas..

Justificar la técnica en el terreno de la relación de pareja..

Mostrar ejemplos relacionados con la técnica.

ACTIVIDADES DEL PACIENTE:

Observar y participar activamente en la exposición del terapeuta y sobre las dudas respecto al tema.

Aplicar la técnica en situaciones concretas.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

En equipo de 3 o 4 personas, se describirán los 5 pasos que componen la técnica descrita y que se enlistan en el anexo 8. Estos son: 1.Orientación hacia el problema. 2. Definición y formulación del problema. 3. Generación de alternativas. 4.Toma de decisiones. 5. Puesta en práctica de solución y verificación.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Describir correctamente las 5 situaciones propuestas en el anexo 8.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN**TEMA: Solución de problemas****SESIÓN: 14****OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Ejemplificar la técnica: Solución de problemas en una situación específica.

ACTIVIDADES DEL TERAPEUTA:

Enfatizar al grupo las ventajas que implica el manejo común de la técnica de solución de problemas en la prevención de conflictos de pareja.

ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE:

Escuchar y participar activamente en los comentarios del terapeuta.

FORMAS DE EVALUACIÓN:

En equipos de 3 o 4 personas se ejemplificarán todos los pasos de la técnica de solución de problemas, a partir de la asignación de una de las situaciones del anexo 9.

CRITERIOS DE CAMBIO:

Ejemplificar correctamente en un porcentaje del 100% la técnica de solución de problemas, a partir de la situación asignada a cada equipo.

CONCLUSIONES

En la actualidad el ser humano ha alcanzado grandes metas para beneficio de otros seres humanos y de ellos mismos. Los grandes avances en las comunicaciones, el transporte, la medicina y otras áreas provocan a la vez cambios en las actitudes de muchas personas hacia estos avances. Siendo algunos de ellos: la relativa facilidad con la que hoy en día se practica el aborto, los altos índices de divorcios y relaciones de pareja basadas en el compromiso mutuo más que de un contrato legal y/o religioso, el rol que ahora juega la mujer en la dinámica de la pareja y de la sociedad en general, entre otros; han generado a su vez una serie de consecuencias, tanto en el ámbito social como lógicamente a nivel familiar y de pareja.

A lo interno de este último nivel en la actualidad se observa cada vez con más frecuencia, cómo la mujer y el hombre comparten de forma igualitaria las responsabilidades económicas, emocionales y educacionales del hogar, lo cual implica un reajuste en el rol que cada uno juega y por lo que ambos a la vez tienen que establecer formas más funcionales para comunicarse en éste y otros ámbitos. Tales como el establecimiento de situaciones de recreo para la familia, para ambos como pareja y para sí mismos.

Las dificultades que ésta y otras situaciones implican favorecen la aparición de desacuerdos y conflictos entre ambos poniendo en riesgo la estabilidad de la pareja y de la familia.

El creciente número de conflictos en las relaciones conyugales y familiares han generado la existencia de instituciones gubernamentales dedicadas a la atención de estas necesidades, a partir de la intervención, orientación y asesoría a los usuarios; sin embargo, una de las características de estas instancias es el "mantener una gran cantidad de personas atendidas, a fin de mostrar a la sociedad que los servicios que brindan benefician a un amplio sector de la población", olvidando y dejando a un segundo término la calidad de la atención a

los usuarios, la cual se observa en la falta de programas de prevención e intervención sistematizados y firmemente sustentados en alguna disciplina psicológica.

En muchas ocasiones se escucha la inconformidad de los usuarios, a quienes no se les explican las razones por las que se sugiere la realización de ciertas actividades y los objetivos que éstas persiguen; porque con la misma frecuencia, las personas a cargo no se interesan por estructurar de forma congruente sus estrategias y planes de trabajo, esto evidentemente les impide a estos profesionales tener una mayor certeza de los resultados alcanzados y de los beneficios que los usuarios pueden obtener.

La propuesta de ésta tesis surge de la situación antes descrita y ofrece una alternativa de servicio sustentado en actividades y objetivos claros y sistemáticamente planeados, con el fin de que el profesional tenga la seguridad necesaria para la atención que ofrece, beneficiando de forma significativa al usuario y cumpliendo con los criterios de calidad y congruencia que requiere el trabajo psicológico.

Hoy en día no es posible omitir la gran demanda y la poca posibilidad económica de muchas personas que tiene dificultades conyugales o familiares; por lo cual, se propone una modalidad de trabajo grupal basado en la participación activa de los usuarios, apoyándose en las técnicas y teorías Cognitivo-Conductuales. El trabajo grupal bajo éste enfoque promueve un aprendizaje de mayor calidad por su grado de sistematización e incluso facilita la asistencia del usuario, debido a sus bajos costos económicos en comparación con los que ofrece la asesoría individual.

Esta modalidad de actividad grupal enriquece el aprendizaje de los participantes, por la retroalimentación de las conductas entre ellos y por los beneficios a corto plazo que se observan en las habilidades para la prevención y solución de conflictos que adquieren los usuarios.

Finalmente, este taller se centra en la prevención de situaciones conflictivas en la relación de pareja actual, con la finalidad de que los participantes adquieran los repertorios conductuales que les permitan actuar de una forma más efectiva antes de que se presenten diversas situaciones de conflicto para ambos, esta facilita la integración conyugal y hace menos probable la existencia de problemas en los que la intervención psicológica sea mas larga y costosa para los usuarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, E. (1995). Domina la selección, comunicación y relación de pareja. México: Arbol.
- Alba, V. (1974). La mujer desatada: "El sexo y el amor en la edad media" Historia social de la mujer. Barcelona: Plaza y Janes.
- Alegria, A. (1981). Psicología de las mujeres mexicanas. México: Diana.
- Álvarez - Gayou, J. (1996). Sexualidad en la pareja. México: Manual moderno.
- Bandura, A. y Walters, R. H. (1971). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza.
- Barrientos, B. (1990). Taller prematrimonial para parejas. Tesis de Licenciatura. UNAM. ENEP Iztacala.
- Beck, A. (1967). Depression: causes and treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Beck, A. (1990). Con el amor no basta. México: Paidós.
- Becker, J. (1981). Tratado sobre familia. Madrid: Alianza.
- Blood, M y Blood, B. (1980). Sociología del matrimonio. México: Pax - Mex.
- Bueno, B. M. (1985). Relaciones de pareja. Principales modelos teóricos. España: Desclée de Brower.

- Bustos, S. y Castillo, R. (1996). El conocimiento de sí mismo y del otro en la relación de pareja: un estudio exploratorio. Tesis de Licenciatura. UNAM. ENEP Iztacala.
- Casado, L. (1991). La nueva pareja. Barcelona: Paidós.
- Coria, C. (1991). El dinero en la pareja: algunas desnudeces sobre el poder. México: Paidós.
- Costa, M. y Serrat, C. (1993). Terapia de pareja. Madrid: Alianza.
- Díaz, G. (1982). Psicología del mexicano. México: Trillas.
- D' Zurrilla, T. J. (1993). Terapia de resolución de conflictos. ESPAÑA: Desclée de Brower.
- Ellis, A. (1967). La terapia Racional Emotiva. México: Pax. Mex .
- Esteva, T. (1992). Relación de pareja. Tesis de Licenciatura. UNAM. ENEP Iztacala.
- Evans-Pritchard, E. (1975). La mujer en las sociedades primitivas. Barcelona: Península.
- Fay, A. y Lazarus, A. (1995). Psicoterapia de grupo en la práctica Clínica. México.
- Fernández - Ballesteros, R. y Carrobles, J. (1984). Evaluación conductual, Metodología y aplicaciones. México: Pirámide.

- Flandrin , J. L. (1984) . La moral sexual en el occidente. España : Barcelona.
- Focault , M. (1986). Historia de la sexualidad: El uso de los placeres. Tomo 2. México: Siglo XXI.
- Focault, M. (1987). Historia de la sexualidad: La inquietud de sí. Tomo 3. México: Siglo XXI.
- Galiano, F.M. (1985). El descubrimiento del amor en Grecia. Madrid: Colegio.
- Gers, C. y Liendo, C. (1978). Psicoterapia estructural de la pareja y del grupo familiar. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Gil, V. (1996). La relación de pareja dentro del matrimonio y sus influencias en la elección de parejas de los hijos. Tesis de Licenciatura. UNAM. Enep Iztacala.
- Gottman. J. (1993). The roles of conflict Engagement, Escalation, and Avidance in Marital interaction: A Longitudinal View of five Tyypes of Couples. **Journal of Consulting and clinical Psychology**. Vol. 61. No. 1, pp 6-15.
- Guevara, A. K. (1992). Satisfacción marital: su relación con el autoconcepto y depresión de las madres adolescentes. Tesis de Licenciatura. Universidad Iberoamericana.
- Guillén, J. (1977). V:R:B:S Roma, vida y costumbres de los romanos. I. La vida Privada. España: Sigueme.
- Lynn,S. y Garske, J. (1988). Psicoterapias contemporáneas: Modelos y métodos. España: Desclée de Brower.

- Kazdin, A. E. (1983). Historia de la modificación de conducta. Fundamentos experimentales de la investigación actual. España: Desclée de Brower.
- Luna, L. y Méndez, L. (1997). Manual informativo sobre la elección de pareja Una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común. Tesis de Licenciatura. UNAM. ENEP Iztacala.
- Masters, W. y Johnson, V. (1981). Sexualidad humana. Barcelona: Grijalbo.
- Quirós, R. (1997). Cómo influye la elección de pareja en el matrimonio y la crianza de los hijos. Tesis de Licenciatura. UNAM. ENEP Iztacala.
- Richardson, L.A. (1989). Cuando los dos trabajan. Barcelona: Deusto.
- Rodríguez, G. y Rodríguez, E. (1988). Autoestima: clave del éxito personal. México: Manual moderno.
- Rodríguez, E. (1989). Administración del tiempo. México: Manual Moderno.
- Rojas, E. (1997). Taller de habilidades sociales. México.
- Rougemont, D. (1986). El amor y occidente. Madrid: Cairós.
- Rouselle, A. (1989). Porneia. Del dominio del cuerpo a la privación sensorial del siglo II al IV de la era cristiana. Madrid: Península.
- Satir, V. (1991). Nuevas relaciones en el núcleo familiar. España: Desclée de Brower.

Stone, L. (1989) Familia, sexo y matrimonio en Inglaterra 1500-1800. México: FCE.

Thibaut, O. (1972). La pareja. Madrid: Guadarrama.

Thines, G. y Lempereur, A. (1978). Diccionario General de las Ciencias Humanas. Madrid: Cátedra.

Troncoso, A. (1996). El género masculino y su relación con la pareja. Tesis de Licenciatura. UNAM ENEP Iztacala.

Valdemar, V. (1975). Ideales de la edad media. Buenos Aires: Labor.

Van Pelt, N. (1996). Cómo hablar para que su pareja escuche y cómo escuchar para que su pareja hable. México: Selector.

Wilson, S. A. (1985). La mujer en un mundo masculino. Madrid: Cátedra.

ANEXOS

ANEXO 1 COMUNICACIÓN

DE TODAS LAS ORACIONES PRESENTES, SEÑALA EN CADA GRUPO UNA QUE DESCRIBA EL TIPO DE COMUNICACIÓN AGRESIVA, OTRA QUE INDIQUE COMUNICACIÓN PASIVA Y OTRA SOBRE COMUNICACIÓN ASERTIVA.

ORACIONES	ASERTIVA	PASIVA	AGRESIVA
Elige tú el sombrero que quieras			
Yo sé que estas molesto, pero quiero que no me grites.			
La mañana es muy fría			
Eres un torpe porque me ignoraste			

ORACIONES	ASERTIVA	PASIVA	AGRESIVA
Tengo mucho trabajo, no me molestes			
Vamos a donde tú quieras			
Me gustaría que me llamaras por la tarde			
¿Porqué tardaste tanto?			

ORACIONES	ASERTIVA	PASIVA	AGRESIVA
Eres un tonto porque nunca me llamas			
Llámame cuando tú quieras, eso está bien			
Gracias por llamarme hoy			
Quisiera que me llamaras más seguido			

**ANEXO 2
COMUNICACIÓN**

SITUACIONES	TONO	VOLUMEN	FLUIDEZ	CONTACTO VISUAL	EXPRESION FACIAL	POSTURA	CONTACTO CORP.
ROBERTO Y ADRIANA TIENEN UNA RELACIÓN DE PAREJA ESTABLE SIN EMBARGO UN VIAJE DE TRABAJO LOS MANTUVO SEPARADOS POR 20 DÍAS. ROBERTO PASARÁ POR ADRIANA A LA CENTRAL CAMIONERA Y LE DARÁ LA BIENVENIDA, POSTERIORMENTE AMBOS PLATICARAN SOBRE LO QUE VIVIERON DURANTE LA AUSENCIA DE ELLA.							
JESUS ESTA MUY SATISFECHO POR LA RELACIÓN QUE ACTUALMENTE LLEVA CON SU ESPOSA JUANA, DENTRO DE 3 DÍAS CUMPLIRAN SU DECIMO ANIVERSARIO Y JESÚS LE EXPRESARÁ EL GUSTO Y LA ALEGRÍA QUE SIENTE POR LA ACTUAL RELACIÓN QUE MANTIENEN.							
RAQUEL SE DIRIGE A LA CASA DE SU ESPOSO FABIAN PARA HABLAR CON SU SUEGRA EN RELACIÓN CON LA FORMA EN QUE AMBAS PODRÍAN AYUDAR A LA RECUPERACIÓN DE FABIAN, PUÉS ÉSTE SUFRIÓ UN ACCIDENTE EN SU AUTOMOVIL HACE 15 DÍAS.							
RUBI ESTÁ MUY INCOMFORME POR QUE LOS TRES UTIMOS FIN DE SEMANA SU NOVIO JACINTO NO LO TOMO EN CUENTA EN LAS ACTIVIDADES QUE CADA QUIEN REALIZO DURANTE SU TIEMPO LIBRE. LOS DOS ACORDARON HABLAR SOBRE EL TEMA EL PROXIMO FIN DE SEMANA CON EL OBJETIVO DE EVITAR CONFLICTOS MAYORES Y PROMOVER LA OPINIÓN DE AMBOS							

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

ANEXO 3 COMUNICACIÓN

DE LA SITUACIÓN ASIGNADA A CADA EQUIPO, MODELE LA HABILIDAD ASERTIVA ADICIONAL QUE SE INDICA

SITUACIONES	DAR Y RECIBIR CUMPLI- DOS	EXPRE- SION DE SENTI- MIENTOS CON EL USO DEL YO	RETRO- ALIMENTAR LA CONDUCTA DEL OTRO
MARIA SE COMPRO UN TRAJE NUEVO EL CUAL LLEVARÁ MAÑANA A SU TRABAJO. AL DÍA SIGUIENTE DOS DE SUS COMPAÑEROS LE OFRECEN UN CUMPLIDO POR LO BIEN QUE ÉSTA SE VE, FINALMENTE Y DE UNA FORMA MUJY ASERTIVA ELLA AGRADECE A AMBOS SU ATENCIÓN			
LAURA Y CARLOS QUEDARON DE VERSE EN UN PARQUE A LA 6:00 P.M, LAURA LLAMÓ A CARLOS UN DÍA ANTES PARA CONFIRMAR LA CITA Y ÉSTE ASINTIÓ QUE ALLÍ ESTARÁ EL DÍA DE LA CITA LAURA LLEGÓ 5 MINUTOS ANTES DE LA HORA ESTABLECIDA Y CARLOS HASTA LAS 19:09. ELLA COMIENZA A ESCUCHAR LOS ARGUMENTOS QUE ÉL DA SOBRE SU RETRASO, SIN EMBARGO LE EXPRESA SUS SENTIMIENTOS INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ESCUCHARLO			
JESÚS Y JUANA RECIBIERON VISITAS EL DOMINGO, TODO ESTUVO BIEN HASTA QUE JESÚS COMENZO A ORDENARLE DE UNA FORMA AGRESIVA A JUANA QUE SE APRESURARÁ EN SUS QUEHACERES PARA COMER TODOS JUNTOS. DESPUÉS DE COMER SE FUERON LAS VISITAS Y JUANA RETROALIMENTO LA CONDUCTA DE JESÚS EN RELACIÓN A LO SUCEDIDO.			

**ANEXO 4
COMUNICACIÓN**

SITUACIONES	CORRECTO	INCORRECTO
<p>1. UTILIZANDO EL PROCEDIMIENTO DE DISCO RAYADO, EL EQUIPO SIMULARÁ UNA SITUACIÓN DE PAREJA EN LA QUE UNO DE SUS CONYUGES INVITE AL OTRO A ASISTIR A UN LUGAR AL CUAL ÉSTE NO DESEAR IR</p>		
<p>2. UTILIZANDO EL PROCEDIMIENTO DE IGNORAR SELECTIVAMENTE, EL EQUIPO SIMULARÁ UNA DISCUSIÓN DE PAREJA EN LA QUE UNO DE LOS CONYUGES, ATENDERÁ Y REFORZARÁ ÚNICAMENTE LAS CONDUCTAS ASERTIVAS VERBALES Y NO VERBALES DEL OTRO.</p>		
<p>3. UTILIZANDO EL PROCEDIMIENTO PARA DESARIVAR LA IRA O ENOJO DEL OTRO, EL EQUIPO SIMULARÁ UNA SITUACIÓN DE PAREJA EN LA QUE UNO DE LOS CONYUGES ESTARÁ MUY MOLESTO Y OFENSIVO MIENTRAS QUE EL OTRO, APARTIR DE SU TONO DE VOZ, EXPRESIÓN FACIAL, POSTURA CORPORAL, Y EL TIPO DE MENSAJE PROVOCA LA DISMINUCIÓN DEL ENOJO DEL CONYUGE</p>		
<p>4. UTILIZANDO EL PROCEDIMIENTO PARA DISCULPARSE EL EQUIPO SIMULARÁ UNA CITA EN LA CUAL UNO DE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA LLEGARÁ TARDE Y SE DISCULPARÁ ASERTIVAMENTE CON SU COMPAÑERO</p>		
<p>5. UTILIZANDO EL PROCEDIMIENTO DE CLASIFICACIÓN DE PROBLEMAS EL EQUIPO SIMULARÁ UNA SITUACIÓN, EN LA CUAL LOS CONYUGES ENFRENTAN VARIOS PROBLEMAS DOMESTICOS A LA VEZ, POR LO QUE UNO DE ELLOS PROPONDRA ESTA ESTRATEGIA</p>		

ANEXO 5
ECONOMÍA (DISTRIBUCIÓN DEL DINERO)

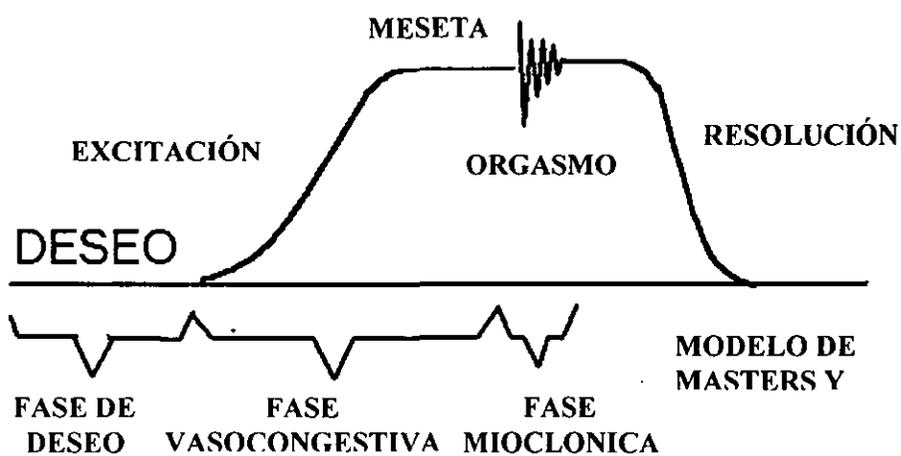
DESCRIBIR EN EQUIPOS DE 5 O 6 PERSONAS, UNA DE LAS TRES ALTERNATIVAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DEL DINERO QUE SE ENUNCIAN A CONTINUACIÓN:

ALTERNATIVAS

- PONER TODO EL DINERO EN UNA CUENTA A NOMBRE DE AMBOS.
- GUARDAR CADA CUAL SU DINERO Y REPARTIRSE LOS GASTOS.
- ABRIR DOS CUENTAS, UNA PARA LOS GASTOS BÁSICOS Y LA OTRA PARA CUALQUIER EVENTUALIDAD.

ES CRITERIO DE CAMBIO DESCRIBIR AL GRUPO LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA ALTERNATIVA.

ANEXO 6
SEXUALIDAD (RESPUESTA SEXUAL HUMANA)



**ANEXO 7
TIEMPO LIBRE**

CADA EQUIPO DESCRIBIRÁ AL GRUPO EL SIGUIENTE FORMATO,
RESALTANDO LOS HORARIOS Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL TIEMPO LIBRE EN LA PAREJA.

HORA	DIA	LUGAR	COSTO	ACTIVIDAD O EVENTO	FUENTE DE INFORMACIÓN
8:00 HRS.					
9:00 HRS.					
10:00 HRS.					
11:00 HRS.					
12:00 HRS.					
13:00 HRS.					
14:00 HRS.					
15:00 HRS.					
16:00 HRS.					
17:00 HRS.					
18:00 HRS.					
19:00 HRS.					
20:00 HRS.					
21:00 HRS.					
22:00 HRS.					

ANEXO 8
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

De los 5 pasos que se proponen en la técnica: Solución de problemas, a cada equipo se le asignará uno de ellos con el fin de que la describan al resto del grupo, enfatizando su importancia dentro de este proceso.

PASOS	Correcto	Incorrecto
1. Orientación hacia el problema		
2. Definición y formulación del problema		
3. Generación de alternativas		
4. Toma de decisiones		
5. Puesta en práctica de solución y verificación		

ANEXO 9
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A CADA EQUIPO SE LE ASIGNARÁ UNA DE LAS SIGUIENTES TEMÁTICAS, CON EL FIN DE QUE EJEMPLIFIQUEN CORRECTAMENTE LA TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

TEMÁTICAS	Correcto	Incorrecto
<p>CARMEN Y EDGAR LLEVAN 4 AÑOS DE CASADOS, A LO LARGO DE ESTE TIEMPO SU SITUACIÓN ECONÓMICA A SIDO DIFÍCIL PUES EDGAR ES HOJALATERO Y TRABAJA POR TEMPORADAS EN UN TALLER CERCAO A SU CASA. TRAS HACER VARIAS SOLICITUDES DE EMPLEO, EXISTEN 3 CLARAS OPCIONES DE UN EMPLEO MAS FORMAL, LA PRIMERA ES EN UNA IMPORTANTE AGENCIA DE AUTOMÓVILES, AHÍ TENDRÁ TODAS LAS PRESTACIONES DE LEY AUNQUE CON UN SUELDO BAJO; LA SEGUNDA ES EN UNA ASEGURADORA DE AUTOS, LAS PRESTACIONES SON LAS MISMAS QUE EN EL ANTERIOR PERO CON EL 100% MÁS DE SUELDO Y LA TERCERA ES EN UN TALLER DE HOJALATERÍA, EL SUELDO ES 200% MAYOR QUE EN LA PRIMER OPCIÓN PERO SIN NINGUNA PRESTACIÓN. AMBOS ELEGIRÁN LA MÁS CONVENIENTE DE LAS 3, A PARTIR DE LA CONVENIENCIA ECONÓMICA Y CONSIDERANDO QUE SE ACABAN DE ENTERAR QUE CARMEN ESTÁ EMBARAZADA.</p>		
<p>SILVIA Y RAÚL SON UNO DE MUCHOS MATRIMONIOS EN DONDE AMBOS TRABAJAN, ELLOS DECIDIERON NO TENER HIJOS CON EL FIN DE ESTABILIZAR PRIMERO SU SITUACIÓN ECONÓMICA. HACE UNA SEMANA LES AVISARON QUE LA EMPRESA DONDE TRABAJAN SE CERRARÍA, POR LO QUE HACE 3 DÍAS LOS LIQUIDARON A AMBOS, DÁNDOLES UNA CANTIDAD IMPORTANTE DE DINERO A CADA UNO. SILVIA SUGIERE QUE CON EL CAPITAL DE LOS DOS INICIEN SU PROPIO NEGOCIO, MIENTRAS QUE RAÚL PREFIERE COMPRAR SU CASA Y QUE VUELVAN A BUSCAR TRABAJO EN OTRA EMPRESA. POR ESTAS DIFERENCIAS AMBOS ANALIZARÁN CON MAS CALMA LA SITUACIÓN PARA TOMAR LA MEJOR DECISIÓN.</p>		
<p>MARIBEL Y SERGIO TIENEN UN PUESTO DE COMIDA AMBULANTE QUE DESDE HACE 5 AÑOS LES HA DEJADO MUY BUENAS GANANCIAS, QUE LES HAN PERMITIDO COMPRAR SU AUTO NUEVO Y PAGAR EL ENGANCHE DE SU CASA. HACE TRES DÍAS UN EMPRESARIO JUDÍO QUE ASISTE CON REGULARIDAD A COMER AHÍ LES PROPONE ASOCIARSE CON ELLOS, A FIN DE HACER CRECER SU NEGOCIO Y QUE CON MAYOR FACILIDAD PAGUEN LAS MENSUALIDADES DE SU CASA; SIN EMBARGO, ESTUDIARÁN A FONDO LA SITUACIÓN PARA TOMAR LA DECISIÓN MÁS CONVENIENTE.</p>		

<p>KARLA Y RODRIGO LLEVAN 5 MESES VIVIENDO EN LA CIUDAD DE MÉXICO, A CAUSA DE CUESTIONES LABORALES QUE LES BENEFICIAN ENORMEMENTE, SIN EMBARGO KARLA ARGUMENTA QUE LE ES MUY DIFÍCIL RELACIONARSE CON SUS VECINAS, PUES AL PARECER NO LES INTERESA ENTABLAR AMISTADES POR TEMOR A LOS ROBOS Y LA VIOLENCIA QUE EXISTE EN ESA PARTE DE LA CIUDAD. RODRIGO COINCIDE CON ESA OPINIÓN YA QUE EN DÍAS PASADOS LO ASALTARON EN OTRA ZONA DE LA CIUDAD. ELLA QUISIERA REGRESAR A MÉRIDA DE DONDE AMBOS SON ORIGINARIOS, LO CUAL IMPLICARÍA UN NUEVO RETROCESO EN SU NIVEL ECONÓMICO PUES LE ASIGNARÍAN A SU ESPOSO EL SUELDO ANTERIOR. AMBOS ESTUDIARÁN LA SITUACIÓN PARA SOLUCIONAR SATISFACTORIAMENTE ESTE PROBLEMA.</p>		
<p>DESDE HACE 4 MESES LUISA Y HAN NOTADO QUE SU HIJO DE 7 AÑOS (MARIO), ES CADA VEZ MÁS AGRESIVO CON SU HERMANA MENOR (ANA), CON SUS PRIMOS Y COMPAÑEROS DE ESCUELA; ELLOS LO ATRIBUYEN A QUE EN NUMEROSAS OCASIONES ÉL HA PRESENCIADO SUS RIÑAS, SIN EMBARGO ESTÁN BUSCANDO LA MEJOR SOLUCIÓN A ESTE PROBLEMA.</p>		

ANEXO 10

¿DESEAS MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA?

¡ASISTE!

AL TALLER PRACTICO PARA PAREJAS:

“CON EL AMOR NO BASTA”



Aprende a prevenir con tu pareja algunos problemas de su vida matrimonial.

INSCRÍBETE

Informes e inscripciones: Centro Cívico de Ecatepec. Ubicado en Calle Industrias s/n Col. Industrias Ecatepec. Del 5 al 9 de Agosto de 2001, de las 9hrs. a las 14 hrs.

ANEXO 11

CUESTIONARIO DE SELECCIÓN

INSTRUCCIONES: Después de anotar tus datos personales deberás contestar todas las preguntas que se encuentran a continuación, anota **1** ó **0** según coincida con tu actual situación personal.

Simbología: Si = 1 No = 0

DATOS PERSONALES

NOMBRE:

EDAD:

SEXO:

MAXIMO GRADO DE ESTUDIOS:

NÚMERO DE HIJOS:

EDO. CIVIL:

DIRECCIÓN:

TELEFONO:

PREGUNTAS

RESPUESTAS

1. ¿ Actualmente usted desea formalizar mediante el matrimonio o la unión libre su relación de pareja?

2. ¿ El tiempo que lleva en su actual noviazgo es mayor a los 2 años?	
3. ¿ Anteriormente usted ha estado casado (a), o ha vivido en unión libre con otra (s) parejas?	
4. ¿ Actualmente tiene algún tipo de dependencia a sustancias como el alcohol, tabaco, cocaína, etcétera?	
5. ¿ Actualmente padece alguna enfermedad o impedimento físico que no le permita participar en actividades grupales?	
6. ¿ Su pareja está dispuesta a asistir con usted en este taller?	
7. ¿ En fechas recientes ha tenido problemas relacionados con la violencia hacia su pareja, familia u otros?	
8. ¿ Lleva a cabo alguna actividad que coincida con el horario de actividad del taller?	

APÉNDICES

APÉNDICE 1

Sexualidad.

Descripción de los órganos sexuales femenino y masculino.

Álvarez (1996) define a la sexualidad como "una parte integral del ser humano que se compone por aspectos biológicos, psicológicos y sociales del sexo, de tal manera que la sexualidad remite a la fecundación, genética, herencia, hormonas, coito y reproducción"; en el sentido psicológico alude a las sensaciones, percepciones y sentimientos; y en el aspecto social se refiere a los comportamientos, trabajos, leyes, derechos, etcétera.

Para poder hablar de sexualidad es necesario conocer la estructura y funciones de los llamados órganos sexuales, éstos se dividen tanto en la mujer como en el hombre, en externos (visibles) e internos, los que por encontrarse dentro del cuerpo no se aprecian a simple vista.

En la mujer, el conjunto de órganos externos se denomina vulva y se refiere a todos aquellos que se encuentran entre los muslos y debajo del vello púbico, gráficamente pueden describirse como una gran boca con dos labios, uno derecho y otro izquierdo, llamados labios mayores. Si estos labios (gruesos y mullidos) se entreabren, se observan dos finas estructuras de bordes irregulares, una de cada lado, conocidas como labios menores (véase figura 1-1).

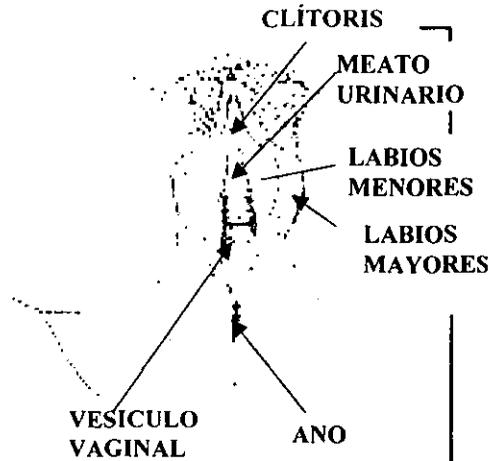


FIG. 1.1 ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS FEMENINO (Masters y Johnson, 1981)

Las uniones de los labios mayores se encuentran, en la parte inferior del ano y la superior, en la parte delantera del pubis. En esta última, entre los labios se encuentra el clítoris y el meato urinario, orificio por donde sale la orina. El clítoris es un pequeño órgano cilíndrico del que por lo general sólo se ve la cabeza y es extraordinariamente sensible, un simple roce puede provocar sensaciones de gran intensidad. Los labios menores constituyen la entrada a un conducto cilíndrico llamado vagina, cuyas paredes están cubiertas por una mucosa, a veces se le describe como cavidad virtual ya que a menos que contenga algo, las paredes vaginales quedan pegadas entre sí. Se dice que la vagina sólo es sensible en su tercio más cercano a los labios, es la única zona de la vagina rodeada por músculos y esto le permite abrirse o cerrarse a voluntad, cuando la mujer tiene el dominio sobre éstos. Lograrlo puede ser muy importante para experimentar mayor placer y satisfacción en la relación sexual (Álvarez, 1996).

Recientemente se ha escrito sobre una zona de la vagina conocida como punto G o punto de Graffenberg, nombrada así en honor al ginecólogo que la

describe por primera vez. El punto de Graffenberg se localiza en el tercio externo de la vagina, esto es, a unos tres o cuatro centímetros dentro de la vagina sobre la parte anterior a la pared mucosa, inmediatamente atrás del hueso del pubis (Fig. 1-2).

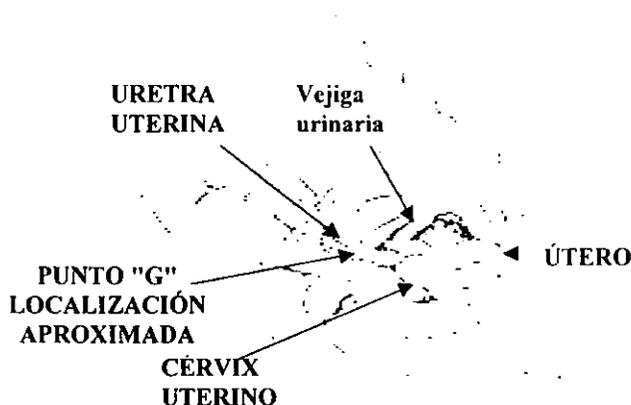


FIG. 1.2 ÓRGANOS FEMENINOS INTERNOS (Masters y Johnson, 1981)

La vagina es parte de los órganos internos femeninos, y en su parte más profunda se encuentra el cuello o entrada de la matriz o útero, conocido también como cérvix uterino. El útero es un órgano con forma de pera invertida, por lo general su tamaño es de unos siete u ocho centímetros, tiene una gruesa capa muscular y su cavidad muy fina tiene forma de T, sus trazos desembocan a unos conductos llamados tubas uterinas, conocidas hasta hace poco como trompas de Falopio (Fig. 1-1).

El útero se encuentra dentro de la cavidad pélvica, ligeramente inclinado hacia el frente. Las tubas terminan en un ensanchamiento semejante a los pétalos de una flor, a esta parte se le conoce como fibras, a pocos centímetros de ellas se encuentran los ovarios en donde se producen los óvulos.

En cuanto a los órganos sexuales externos del varón, está el pene y el

escroto que contiene los testículos. La forma del pene es alargada y cilíndrica, y en su extremo anterior termina en un engrosamiento a manera de cabeza denominado glande, en los niños el glande es cubierto por un repliegue cutáneo llamado prepucio, el cual debe ser capaz de retirarse fácilmente descubriendo el glande, la piel del glande es muy tersa y sumamente sensible (Fig. 1-3). Respecto al prepucio y la circuncisión existen muchos mitos, sin embargo, cualquier varón que no sea capaz de retraer el prepucio con facilidad y dejar al descubierto el glande, se le debe practicar la cirugía. En este sentido, la circuncisión no afecta en nada la función sexual y permite la mejor higiene de este órgano, pues contrariamente a lo que mucha gente imagina el pene es una estructura bastante limpia (Álvarez, 1996).

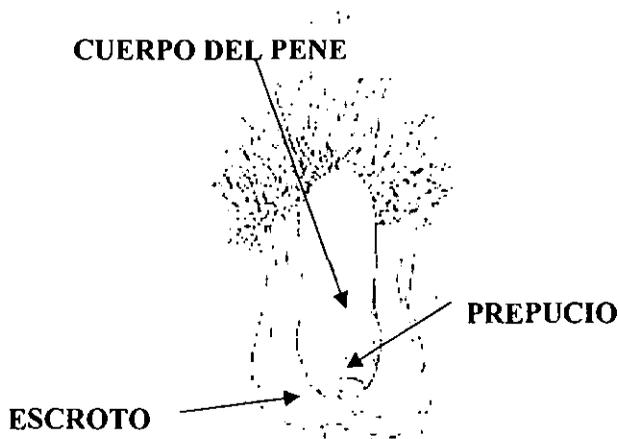


FIG. 1.3 GENITALES EXTERNOS MASCULINOS (Masters y Johnson, 1981).

Otro de los mitos es que el tamaño del pene es importante para tener o no tener una relación sexual satisfactoria. El pene está equipado por numerosos receptores de placer que cuando son estimulados, producen sensaciones en el cerebro del hombre.

El tamaño del pene en estado de no-erección resulta bastante menor de lo que la mayoría de la gente pensaría. Por lo general mide entre 8.5 y 10.5 cm, y su

variación depende de factores étnicos, climáticos, etc. (Álvarez, 1996).

Masters y Johnson (1981), descubrieron que aunque el tamaño del pene varíe mucho en estado de reposo, casi todos tienen el mismo tamaño en estado de erección.

El escroto está constituido por unas bolsas con varias capas formadas de diversos tejidos y recubiertas por la piel. Su principal función es contener los testículos y mantenerlos a una temperatura adecuada para producir espermatozoides. Los testículos tienen forma ovoide y están compuestos por una gran cantidad de tubillos en los que se producen espermatozoides; estos tubos llamados seminíferos desembocan a unos tubos más gruesos que se ubican por arriba y al lado de cada testículo; la estructura que forman se conoce como epidídimo, donde se colocan los espermatozoides y desde donde se transportan por un largo tubo llamado conducto deferente. Este corre por un conducto inguinal y entra en la cavidad pélvica, llevando a que los espermatozoides se acumulen en unas pequeñas bolsas colocadas detrás de la vejiga urinaria, conocidas como vesículas seminales (Fig. 1-4), desembocando en unos tubos que se introducen en una glándula prostática y terminan en un tubo único llamado uretra prostática, también por ese conducto sale la orina. La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que se localiza por debajo de la vejiga urinaria, por detrás está en contacto directo con el recto. La uretra prostática se prolonga hasta el pene y su nombre cambia entonces a uretra peneana.

El semen está constituido por los espermatozoides que se producen en los testículos y por diversos líquidos que apartan el conducto deferente, las vesículas seminales y la próstata, principalmente. Con base en lo anterior, si la uretra prostática recibe a los conductos eyaculadores de las vesículas seminales y al mismo tiempo es vía de salida de la orina, sería factible que el hombre pudiera eyacular y orinar a la vez. La realidad es que en el cuello (o salida) de la vejiga existe un músculo circular llamado esfínter vesical, que automáticamente se cierra durante la eyaculación, impidiendo la salida de la orina.

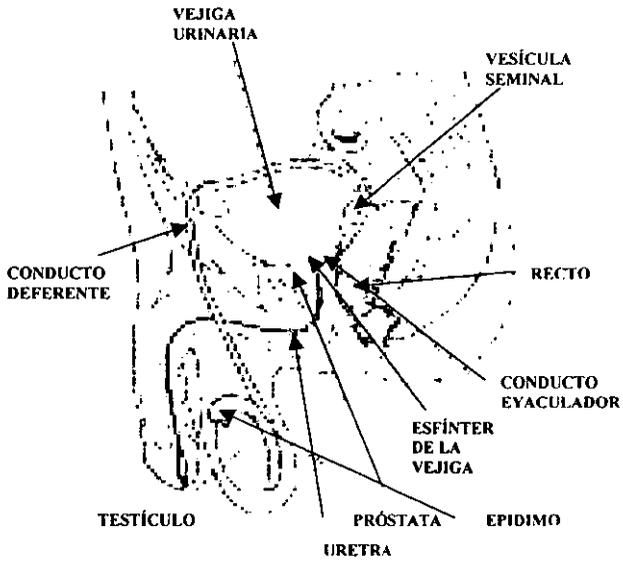


FIG. 1.4 ÓRGANOS INTERNOS MASCULINOS (Masters y Johnson, 1981).