



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**AUTOCONTROL Y COMUNICACION COMO FACTORES
ASOCIADOS A LA SATISFACCION EN LA RELACION DE PAREJA**

**TESINA QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA
PRESENTA:**

BLANCA EVELYN PIMIENTA FERNANDEZ DE LARA

DIRECTOR DE LA TESINA: LIC. NOEMI BARRAGAN

MEXICO, D.F. MARZO, 2002

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis 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.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS	3
CAPÍTULO I	
RELACIÓN DE PAREJA	4
1.1. Conceptualización de la relación de pareja.	5
1.2. Funcionamiento de la relación de pareja.	6
1.3. El ciclo vital de la pareja.	7
CAPÍTULO II	
APORTACIONES DEL ENFOQUE COGNITIVO – CONDUCTUAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA	10
2.1. Investigaciones actuales de intervenciones en la relación de pareja.	10
2.2. Aspectos cognitivos y conductuales que afectan negativamente la relación de pareja.	
2.3. Aspectos cognitivos y conductuales que favorecen la relación de pareja.	14
2.4. Estrategias cognitivas y conductuales en la relación de pareja.	16
CAPÍTULO III	
AUTOCONTROL EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA	21
3.1. Conceptualización.	21
3.2. Emociones básicas.	21
3.3. Componentes conductuales y fisiológicos de las emociones.	22
3.4. Estudios sobre el autocontrol de las emociones.	23
3.5. Técnicas y habilidades para el autocontrol de las emociones.	30
CAPÍTULO IV	
COMUNICACIÓN EN LA INTERACCIÓN DE PAREJA	37
4.1. Conceptualización.	37

4.2. Modelos de la comunicación.	38
4.3. Conductas que afectan negativamente la comunicación.	45
4.4. Conductas que favorecen la comunicación.	46

CONCLUSIONES	50
---------------------	-----------

REFERENCIAS	54
--------------------	-----------

ANEXOS	
---------------	--

INTRODUCCIÓN

El psicólogo enfrenta como parte de su actividad profesional una problemática social importante: la falta de armonía en la relación de pareja.

Dicha problemática resulta un problema social significativo ya que una de cada cuatro parejas de casados reportan infelicidad, que puede ser a futuro un indicador de mayor probabilidad de problemáticas asociadas en lo individual: bajo rendimiento laboral, mayor incidencia de enfermedades físicas, etc.; de igual manera se asocia con maltrato infantil cuando los padres actúan con conductas agresivas asociadas a falta de habilidad para resolver problemas en pareja, utilizando conductas inadecuadas de afrontamiento tales como el uso de patrones de agresión, aislamiento social y generando problemas de obediencia, bajo rendimiento académico, carencia de habilidades sociales; así como problemas de violencia familiar, problemas emocionales e incluso la separación (Barragán, Morales, Barreto, Barragán, y Ayala, 1998).

De igual manera las interacciones conyugales insatisfactorias se caracterizan frecuentemente por: déficit de comunicación, dificultad para solucionar conflictos y afrontar las discusiones con eficacia, mayor ocurrencia de intercambios negativos, agresión entre los miembros de la pareja, y la familia en general; lo que propicia en los hijos el aprendizaje de conductas agresivas mismas que se ponen de manifiesto en sus relaciones interpersonales cotidianas y en las que establezcan a futuro (Barragán, et al., 1998; Borstein y Borstein, 1986).

En la actualidad, pocos son los estudios que centran su atención en la prevención hacia una relación de pareja exitosa, debido a la mínima investigación de reportes empíricos referentes a la descripción de comportamientos que favorecen dicha interacción.

La escasez de datos sólidos avalados empíricamente impacta en la disminuida divulgación científica, por lo que se tiene una pobre demarcación social que permita guiar a los jóvenes hacia la obtención de satisfacción en su relación de pareja; lo que afecta a las formas de comportamiento características de la interacción entre ambos cónyuges ante diferentes situaciones y contextos que enfrenten en su vivir cotidiano. En la mayoría de las clases media y alta los jóvenes de educación universitaria y graduados no tienen conocimiento de patrones sociales dirigidos hacia el matrimonio (Kass, 1997).

Por tal motivo, psicólogos como Sánchez Aragón (1995), Llanos (1989), Bueno (1985), etc., han desarrollado algunos estudios que demuestran la importancia que tiene la relación de pareja en la institución familiar, y en el desarrollo mental sano de los miembros que la integran.

Desde esta perspectiva y considerando la serie de implicaciones físicas, psicológicas y sociales que conlleva esta problemática, así como la necesidad de aportaciones en los ámbitos teóricos y tecnológicos es que se elabora el presente trabajo; que abordará algunos de los aspectos que promueven una relación de pareja funcional y satisfactoria: esta relación es conceptualizada como la entidad compuesta por dos personas unidas por un compromiso emocional e integrada por varios factores y cuyo propósito es trascender socialmente, y responder a las condiciones legales y/o religiosas que la determinan (Sánchez Aragón, 1995).

Es trabajo del psicólogo interesado en este campo prevenir conflictos a futuro que puedan presentar los cónyuges; por lo tanto, los factores fundamentales a considerar en el presente trabajo debido a su importancia en la interacción de pareja serán: el autocontrol de emociones y la comunicación (Llanos, 1985).

El propósito del siguiente trabajo será: identificar, explicar y ejemplificar los componentes actualizados y acordes a la evidencia empírica cognitivo-conductual de cada uno de los factores antes mencionados, que permitan a psicólogos interesados en la interacción conyugal diseñar e instrumentar programas de prevención. De igual manera, se describirá la aplicación de técnicas conductuales eficientes que favorezcan cambiar y desarrollar habilidades para mantener relaciones funcionales y satisfactorias.

OBJETIVOS

1.- Identificar, explicar y ejemplificar los componentes cognitivo-conductual del autocontrol emocional, y la comunicación que favorecen la interacción conyugal.

2.- Describir la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales eficientes que permitan adquirir y desarrollar habilidades que propicien una satisfacción marital.

Para el alcance de los objetivos anteriormente planteados, se revisarán los siguientes contenidos:

Capítulo I. Se revisará la conceptualización, funcionamiento y ciclo vital de la relación de pareja; lo cual es importante para que los cónyuges puedan tener una interacción que les permita conocer, observar, e identificar los intereses y expectativas de cada uno de los miembros que la conforman. Así como también entender los cambios que atraviesa la pareja con el paso del tiempo; ya que este conocimiento favorece la adaptación.

Capítulo II. Se incluirán investigaciones recientes del enfoque cognitivo-conductual, los componentes de interacción conyugal que los diferentes autores señalan como viables para lograr una satisfacción en la relación de pareja; enfatizando la importancia en el autocontrol de las emociones y la comunicación.

Capítulo III. Se revisará el autocontrol de las emociones, su concepto, su función adaptativa, y las habilidades y técnicas que la pareja puede aplicar para poder interactuar armoniosamente y formar un ambiente adecuado para la comunicación.

Capítulo IV. De la comunicación, se abordará su conceptualización, algunos modelos referentes a diferentes tipos de comunicación, habilidades y estrategias a emplear para lograr una comunicación constructiva que favorezca la expresión de afecto positivo, satisfacción y durabilidad en la relación de pareja.

En las conclusiones, se constatará cómo el trabajo desarrollado en los contenidos permitió identificar, explicar y ejemplificar los componentes de éstos dos procesos que tienen tanta importancia en la interacción de pareja y que están directamente asociados con el nivel de satisfacción de la misma.

CAPÍTULO I

LA RELACIÓN DE PAREJA

Las relaciones interpersonales han sido por mucho tiempo un tema importante en el área de la atracción, incluyendo cualquier tipo de asociación característica entre dos o más personas en las que se involucren ciertas conductas de interacción (Bueno, 1985).

Esta interacción entre dos personas puede tener gran diversidad de objetivos para su mantenimiento, como: encuentros casuales, amistad, matrimonio, necesidad de afecto, necesidades sexuales, solvencia económica, etc. (Sánchez, 1995).

Entender la relación interpersonal requiere, según Levinger (1972), de estudiar los cambios que pueden afectarla o modificarla. Levinger plantea tres niveles de relación:

a).- Nivel cero o nivel de conciencia.

La interacción entre dos personas, que forman una pareja, o bien entre quienes existe una relación de interés y de afecto, tiene como pre-requisito que dichas personas interactuantes se perciban mutuamente en forma congruente; esto es que las propias cogniciones, percepciones, de sí mismo, de los otros y del mundo, concuerden con las cogniciones y percepciones del otro (Bueno, 1985).

De esta manera queda establecida la percepción inicial que cada individuo tiene respecto a sí mismo y al otro; dicha percepción depende de la información y la observación directa de los propios sentimientos, emociones y conductas y de los que se tienen respecto al otro. La atracción hacia el otro está determinada por la información que de éste se tiene. Esta información se procesa cognitivamente al integrarse con las creencias y valores de cada individuo. Por lo que la atracción que se tiene hacia el otro influye en el acercamiento y/o evitación (Azjen, 1977).

b).- Nivel de contacto superficial.

En este hay interacción bilateral restringida; la comunicación se limita a aspectos instrumentales o exigidos por el rol. Está regulada por las normas culturales prescritas, y con un grado de interdependencia muy limitado.

c).- Nivel de reciprocidad.

La relación es recíproca, ya que los miembros comparten el conocimiento mutuo, asumen responsabilidades mutuas, lo que implica una regulación normativa y de

este modo construyen el sentimiento de NOSOTROS.

De esta manera se puede entender que la interacción interpersonal caracterizada por el compromiso y la responsabilidad mutua, implica un proceso cognitivo que oscila progresivamente de la percepción inicial, y en el que se implican el auto concepto, la toma de decisiones y aspectos conductuales relacionados con la obtención de beneficios mutuos. La conducta afiliativa implica, por tanto, el mantener o reforzar la relación y la autoestima; así como darle dirección a las distracciones de las relaciones alternativas y sobrellevar las presiones generales por las circunstancias cambiantes en el medio ambiente de la pareja.

Las relaciones estables se caracterizan por hacer funcionar sus compromisos a través de contratos mediante normas y reglas para evitar que los participantes evadan sus compromisos mutuos. En éstos se dan obligaciones privadas, generalmente informales e implícitas; y públicas, formales y explícitas. La realización de estas conductas pertinentes para el cumplimiento de los contratos conductuales fortalece la reciprocidad para mantener relaciones estables (Bueno, 1985); es precisamente, dicha reciprocidad la que facilita el afrontar presiones externas y mantener la interacción. Este nivel de relación es el más importante, pues se eleva el compromiso emocional y determina las conductas de la pareja (Triandis, 1977).

De igual manera, será importante para las personas que deseen formar vida en pareja, atravesar por los tres niveles anteriores y en especial llegar al nivel de reciprocidad, para poder aumentar el compromiso y la reciprocidad mutua en la relación. Así, ambos cubren sus propias necesidades y aprenden a procurar la satisfacción del otro; para lograr un mejor funcionamiento en la interacción de pareja.

1.1. Conceptualización de la relación de pareja.

Una vez formada la pareja en una relación recíproca, se le puede definir de la manera siguiente:

“Institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta” (las normas son parte de la cultura y la herencia social, derivado del pensamiento común, colectivo, religioso y filosófico de un pueblo, que lo trasmite de generación en generación a través del proceso de socialización) (Díaz Loving, 1990).

Dicha pareja, estará expuesta a cambios y funciones, en donde se interrumpe la situación de la identidad de cada miembro, originando una serie de cambios que implican dejar su hogar anterior, tomar responsabilidades de tipo económico, social y emocional. Así mismo se obtienen nuevos privilegios o requerimientos

como: por una parte propiciar y ejercitar la madurez de las personas, ofrecer una nueva atribución del rol que se desempeña, proporcionar mayor impulso psicológico, y por otra parte aportar un nuevo equilibrio que permite la adaptación al nuevo estatus, se establecen nuevas y diferentes relaciones con los padres y en consecuencia una nueva relación consigo mismo (Sánchez Aragón, 1995).

1.2. Funcionamiento de la relación de pareja.

El funcionamiento de la pareja está determinado por tres aspectos fundamentales:

1.2.1.- La conciencia de pareja se refiere a que los miembros logran tener, a través de la vivencia continua, la percepción de pertenecer a una estructura diferente. Según Escardo (1974), la higiene mental del matrimonio está en el vivir en pareja, lo que implica enfrentar conjuntamente diversas situaciones nuevas con una actitud compartida, que les permite fortalecerse como estructura autónoma y diferenciada.

1.2.2.- La intimidad es la seguridad en el otro como miembro de la pareja, antes que como individuo.

1.2.3.- El mantenimiento de las conductas características de cada cónyuge, preserva los elementos biográficos propios e intransferibles, lo que conlleva a la aceptación de diferencias, y la decisión del cumplimiento de experiencias vitales comunes. De igual modo las expectativas reales, atribuciones e ideas acerca de uno mismo, de la pareja y de la relación son importantes (Abrahms, 1983; Bussod y Jacobson, 1983; Maxwell, 1979).

Así también, el mantenimiento de las conductas características de cada cónyuge dentro de la relación de pareja depende de una autoestima elevada, que permita la adaptación a la vida en pareja y el aprendizaje de conductas mas eficientes para el desempeño del rol, y de habilidades específicas que contribuyan al buen funcionamiento en la relación de pareja (Hamachek, 1968; Combs, 1964; Schrauger y Rosenberg, 1964; Silverman, 1964) sin embargo, no todos los cónyuges presentan esa disposición al cambio, al mostrarse incapaces para resolver dichas situaciones; asociándose a una autoestima baja, donde también predominará la dependencia, tanto en acciones como en reacciones; basando sus acciones en las opiniones del otro y haciendo las propias a un lado, por lo que se le dificulta diferenciar entre sentimientos y hechos, y emociones de pensamientos; de tal manera que sus relaciones se orientan hacia la dependencia, desarmonía y a una comunicación cautelosa e inadecuada por la excesiva reacción emocional del otro (Bowen, 1978).

El curso que lleva la relación de pareja y la forma en la cual estos aspectos se viven, puede variar con el paso del tiempo, con la presencia o ausencia de hijos, o con la evolución que caracteriza a la relación, dependiendo de la etapa por la que

esta pasando.

1.3. El ciclo vital de la pareja.

El ciclo de vida de la pareja es un proceso complejo de etapas progresivas y regresivas; estable y cambiante con oscilaciones entre períodos de cercanía y de distancia, a través del cual la pareja nace, y se desarrolla, en donde es afectada por el transcurso del tiempo, y vivencias experimentadas.

En cada etapa se atraviesa por una serie de problemas y expectativas que se tienen que ir resolviendo; Carter y McGoldrick (1980), plantean que el ciclo vital de cada pareja esta constituida por épocas consistentes en períodos de equilibrio y transición; los primeros tienen cierta estabilidad, en tanto que los segundos están caracterizados por una organización difícil de predecir. Los estudios sobre el ciclo de la pareja comienzan con la formación de las mismas; durante la selección, el cortejo y el matrimonio.

Menciona Nicol Sierra (1986), que el proceso de selección de pareja es la expresión de las necesidades personales de cada individuo, desarrolladas en un contexto sociocultural particular.

Según Murstein (1976), la selección de pareja pasa por tres fases:

- 1.- La primera consiste en la atracción hacia los atributos físicos, sociales, culturales e intelectuales de los miembros de la pareja; si el proceso continua se pasa a la siguiente fase.
- 2.- Fase de comparación mutua de valores, donde se negocia mediante intercambios verbales.
- 3.- Por último se llega al funcionamiento de la pareja mediante roles individuales compatibles.

En lo que respecta al cortejo, es cuando se da un inter-juego de mecanismos de poder y control entre los miembros de la pareja, que tiene el propósito de garantizar la satisfacción de las necesidades emocionales mutuas; en esta fase, la pareja ha de lograr un grado de dominio mínimo sobre una serie de tareas que pueda asegurar su continuidad a largo plazo como: el establecimiento de un compromiso, el grado de cuidado y consideración mutua, la construcción de significados compartidos y el establecimiento de patrones de comunicación, resolución de problemas y negociación de compromisos.

En el matrimonio, caracterizado por una serie de esperanzas psicológicas o expectativas que trae consigo cada miembro de la pareja, y que son creadas por el medio social y cultural en el que la pareja se ha desarrollado, la relación toma

un giro diferente al tener que enfrentar las responsabilidades asumidas, en lo que se refiere a las reglas y normas pactadas sobre el hogar, amistades, la familia extendida, los hijos, su educación, etc. (Sánchez Aragón, 1995).

Cuando las personas deciden hacer vida conjunta, se enfrenta a una serie de etapas que determinan el ciclo de vida de la pareja. Se han desarrollado varios esquemas teóricos sobre su funcionamiento, sin embargo en el presente trabajo se hará referencia a la siguiente clasificación del ciclo de vida en pareja, debido a que señala los factores asociados a cambios en la interacción.

1.- Noviazgo, de cero a seis meses de interacción.

Esta etapa inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, el descubrimiento de conductas características, gustos, intereses y hábitos, que permiten y pudieran favorecer la confianza mutua.

2.- Noviazgo, desde los seis meses de relación hasta el matrimonio.

La pareja se va estabilizando, ya que sus miembros poseen mayor conocimiento mutuo en términos de diferencias y semejanzas, ocurren nuevos enfrentamientos ante diversas situaciones sociales que incluyen las del vivir cotidiano y las convencionales. Esta etapa da pauta para una posible formalización de la relación, mediante la negociación de diferencias y la aceptación de similitudes.

3.- Matrimonio sin hijos, desde su inicio hasta los tres años de vivir en pareja.

Este período se caracteriza por la vida conjunta de la pareja, se considera que los primeros años de la vida en común representan el momento mas difícil, debido a que es un tiempo de ajuste y de mayor conocimiento de la pareja. En este momento de adaptación se da un enfriamiento y cumplimiento de responsabilidades y reglas acordadas sobre su dinámica de interacción, la familia extendida, los amigos, etc., mismos que al enfrentarse adecuadamente permiten a la pareja un nivel de organización óptimo.

4.- Matrimonio con hijos, y de tres a siete años de vida conyugal.

Aquí se empiezan a afirmar los roles de padre y madre en la relación de pareja, los cuales están determinados por sus respectivos antecedentes familiares, por eso la pareja se enfrenta a un nuevo ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en torno a su paternidad; así mismo se empieza a limitar la posibilidad de interacción entre la pareja.

5.- Matrimonio con hijos, y de siete a catorce años de vida conyugal.

En este período cada uno de los cónyuges se consolida, buscando un equilibrio

entre aspiraciones y logros individuales, y en consecuencia la solidez de la pareja. La relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada por la pareja.

3.- Matrimonio con hijos, y con catorce o más años en la relación matrimonial.

En esta etapa se da una confrontación entre la pareja y los hijos adolescentes, lo cual provoca un ajuste en la pareja ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar. Así, la pareja va poco a poco enfrentando los cambios que surgen ante la posible separación o salida de los hijos del hogar, además se vuelve a dar un ajuste intra pareja, ya que es en este momento cuando poseen más tiempo para ellos mismos, lo cual los lleva a definir su relación y a reencontrarse (Sánchez Aragón, 1995).

Es a partir de lo anterior, por lo que se resalta el hecho de que la vida en pareja es una área compleja, amplia e interesante por estudiar; y más aun cuando se considera que tiene implícitos en su funcionamiento una serie de factores que determinan e integran la relación y que marcan la pauta de las conductas a seguir, los problemas que enfrentan, y las soluciones que emprende.

Entre estos factores destacan el autocontrol emocional y la comunicación; los cuales serán abordados en los capítulos siguientes.

Retomando los autores ya expuestos, es importante para todas y cada una de las personas que decidan vivir en pareja o formar un matrimonio, que sean capaces de llevar una interacción que les permita conocer al otro, al observar, e identificar los intereses y expectativas de cada uno; valorarse, identificar sus formas de actuar y de pensar y cuestionarse qué tanto la pareja concuerda con la forma de pensar propia, tolerar aquellos pensamientos que son diferentes para él y permite que se llegue a ajustes sin alterar la individualidad de cada uno.

CAPITULO II

APORTACIONES DEL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

El enfoque cognitivo-conductual, ha aportado para el mejoramiento de las relaciones de pareja, investigaciones donde el principal interés es modificar y darle una dirección positiva a las cogniciones y conductas (intra personales e inter personales); en las que se incluyen conductas motoras, observables y formas verbales de expresión, actitudes y creencias, expectativas irreales, ideas, atribuciones, para que se acrecienten las interacciones positivas y afectos de la pareja (el componente afectivo se refiere, a los fenómenos experimentados sobre emociones específicas que se etiquetan e identifican activamente); y se desarrolle la habilidad por parte de cada uno de los cónyuges de reconocer y atribuirse sus propias responsabilidades a través de cambios en las cogniciones (López, 1993).

Se define el elemento cognoscitivo, como la codificación y estilos de procesamiento de información, incluyendo conceptos tales como atención y exploración, atribución, actitudes, accesibilidad de memoria de los conceptos, guiones emocionales, plática interna y visualización entre otras (Ortiz, 2000); incluye la aplicación de técnicas de entrenamiento de reestructuración cognitiva, que permiten hacer cambios positivos en aquellas conductas específicamente observables como la autodiferenciación, el autocontrol, expresión de empatía, etc.; de cada miembro de la pareja y en las habilidades de comunicación (Greene y Kelley, 1985).

2.1. Investigaciones actuales de intervenciones en la relación de pareja.

Algunos de los estudios enfocados a la relación de pareja han aportado elementos y resultados prometedores, que ayudan al mejoramiento de las interacciones en pareja.

El estudio de enfoque cognitivo reportado por Greene y Kelley (1985), sobre el mejoramiento de la relación de pareja, señala como factor importante en la interacción conyugal, poner atención en la autoestima (actitudes y creencias) de cada uno de los miembros de la pareja, pues influye en la funcionalidad de las relaciones interpersonales (Epstein, 1982; Maxwell, 1979; Rush, Shaw y Khatami, 1980).

El nivel de autoestima, también es un factor importante para el aprendizaje de habilidades específicas (Hamachek, 1968; Combs, 1964; Schrauger y Rosenverg, 1964; Silverman, 1964). El entrenamiento en técnicas de reestructuración cognitiva, habilidades para la autodiferenciación (individualidad), autocontrol (la

persona cree generalmente que los resultados de dichos eventos son primordialmente debidos a consecuencia de las propias acciones), comunicación, expresión de empatía, y alternancia propician un cambio positivo de conductas específicas observables y el mejoramiento de la interacción (Bedrosian, 1983).

El estudio realizado por Baucom, y Sayers (1990), identifica que con base en la terapia marital conductual el 30% a 35% de las parejas al término del tratamiento presentan cambios en sus niveles de conflicto, debido a la modificación en las cogniciones (atención selectiva, atribuciones causales, expectativas y creencias), en los comportamientos de la pareja y en la expresión emocional (expresar y escuchar) (Baucom, Epstein, Sayers, y Sher, 1988).

El estudio realizado por Epstein (1982), resalta tres estrategias cognitivas principales para evitar el incremento destructivo en la interacción de pareja: la modificación de expectativas irreales, la corrección de atribuciones erróneas y la utilización de procedimientos de auto instrucción. De igual modo señala que las apreciaciones de cada uno de los cónyuges, juega un papel importante en la disfunción de la relación afectando el acercamiento y la comunicación; añade que las intervenciones con parejas son generalmente consistentes a través de los acercamientos cognitivos y de comportamiento (Epstein, 1982).

Otro de los estudios que ha aportado recientes contribuciones, es el de López (1993), en el que a partir de la perspectiva cognitiva en las relaciones de pareja y sus implicaciones en consejo marital, enfatiza: los procesos de la actividad atribucional, la auto evaluación (reflexión sobre las conductas que uno mismo tiene hacia la pareja) y la auto verificación (la retroalimentación de la eficacia de las propias conductas) en parejas con problemas, y cómo éstos afectan su comunicación y comportamiento, por lo que propone técnicas que favorecen a la interacción (López 1993).

El reporte de Reifman y Croha (1993), sobre la necesidad afectiva, aplica los conocimientos de la estructura cognitiva y de la necesidad afectiva, para ampliar el entendimiento de las relaciones interpersonales; reporta que las emociones son la parte importante en la pareja, pues permiten llegar a tener estabilidad en la interacción (Reifman y Croha, 1993).

El estudio propuesto por Margolin y Weiss (1978), sobre los componentes terapéuticos asociados con el tratamiento del comportamiento marital, presentan evidencia de la eficacia de las estrategias conductuales para mejorar el funcionamiento marital. Este hallazgo destaca la importancia de la evaluación rigurosa y sistemática en este tipo de problemática, para que la evidencia pueda sustentarse en investigaciones que se caractericen por su rigor empírico (Jacobson 1978; Gurman y Kniskern, en prensa).

Sin embargo, resultados de estudios refieren que el uso de las estrategias

conductuales, incrementan los acuerdos entre los cónyuges, sin identificar cuál es el ingrediente conductual dentro del tratamiento responsable del cambio.

De acuerdo con Jacobson y Martín (1976), el entrenamiento en habilidades de comunicación y los contratos conductuales, son dos de los elementos terapéuticos que con mas frecuencia se utilizan en la terapia marital conductual tradicional. Sin embargo investigaciones recientes, por Turkewitz y O'Leary. (1977), sugieren que el entrenamiento en habilidades de comunicación es suficiente para producir una mejor relación marital.

Aunque también, los autores antes mencionados analizan y proponen los siguientes componentes empleados en la terapia conductual:

a).- Entrenamiento en habilidades de comunicación y el uso de contratos conductuales.

b).- Reestructuración cognitiva como un componente activo potencial de las investigaciones del tratamiento conductual.

Dicha reestructuración incluye procedimientos para la modificación de actitudes como productor de cambio en el comportamiento; la retribución basada en el análisis funcional permite no atribuir los problemas maritales de los cónyuges a las conductas características de cada uno sino al análisis funcional de las conductas, (Margolin, Christensen y Weiss 1975). De esta manera se logra la mejoría en la interacción marital a partir del logro mutuo.

Son la combinación de las condiciones anteriores las que predicen incrementos de conductas positivas en su relación.

El estudio propuesto por Jacobson, Prince, Cordova, Christensen y Eldridge (2000), sobre la terapia integrativa conductual de pareja, establece la eficacia de la terapia tradicional conductual de pareja, en mas de 20 tratamientos clínicos al azar.

Estos tratamientos estuvieron conducidos por Jacobson y sus colegas, que usaron la versión tradicional; sin embargo la versión de la terapia integrativa conductual de pareja propuesta por Jacobson obtuvo más éxito que otros tratamiento examinados, mostrando resultados prometedores.

Sin embargo, la terapia tradicional conductual de pareja es la única terapia de pareja que ha recibido la más alta designación como una "intervención específica y eficaz", a pesar de tener importantes limitantes referentes a la significancia y durabilidad (Baucom et al. 1988).

Una tercera parte de las parejas estudiadas fallaron al quedarse en el rango de

problemas maritales al concluir la terapia (Jacobson y Addis, 1993), mientras que las que presentaron avances, no pudieron mantenerlos por un periodo mayor a dos años (Jacobson, Schmalings, y Holtzworth - Munroe, 1987). El objetivo de su estudio fue suministrar datos preliminares para su nuevo enfoque de la terapia integrativa conductual de pareja.

Jacobson (1997) señala que mientras la terapia tradicional conductual de pareja se enfoca a ayudar al cambio de conductas de los esposos a través de: la colaboración activa, el compromiso y señalar a la pareja los conflictos; la terapia integrativa conductual de pareja, incluye estrategias para ayudar a los cónyuges a aceptar los aspectos de su pareja que fueron considerados como inaceptables previamente; sin embargo el propósito de trabajo de aceptación no promueve la resignación de la relación, sino que alude a la aceptación de aquello que no puede cambiar de la relación; haciendo las relaciones mas íntimas y cercanas.

Paradójicamente la aceptación produce conductas de cambio más eficientes que la terapia tradicional. Por lo que la terapia integrativa conductual de pareja, es una alternativa prometedora más viable que la terapia tradicional conductual de pareja.

Así también el estudio aportado por Jacobson (1997), menciona la importancia de la terapia integrativa de pareja, la cual trata de crear un clima de aceptación o acogimiento agradable, en donde la postura de los terapeutas es importante puesto que no hay amonestaciones ni esperanzas puestas en el paciente, sino que simplemente se trata de crear un contexto en la terapia que los ayude a encontrar su propio equilibrio, cambios y aceptación; de la misma manera, hace pensar en aquellas conductas adaptativas del hombre y del medio que lo rodea, y cómo éstas son afectadas o cambiadas por el medio ambiente; de aquí el interés por hacer a la pareja certera y cercana, en base de un análisis funcional que permita conocer las pautas de conducta de la relación de pareja para poder constituir reglas y un nivel de comunicación adecuado.

De igual modo señala que la base principal de la pareja es:

- a).- Poseer cada uno de los cónyuges la capacidad para cambiar en respuesta ó ante la reacción del otro.
- b).- Aceptar cada uno de los esposos, aquello que no pueden cambiar tanto del uno como del otro.
- c).- El responsabilizarse cada uno de los cónyuges de sus propias acciones. Lo que les permitirá una adaptación dentro de la relación de pareja y a las circunstancias de la vida para llegar así al éxito esperado (Hines, 1997).

El trabajo con los aspectos cognitivo-conductuales ha tenido resultados favorables en la relación de pareja, al aportar factores como: la autoestima, las atribuciones,

las percepciones, la empatía, la expresión emocional, la comunicación etc.

Dado lo anterior se resalta, a través de investigación controlada, los efectos de intervenir y considerar todo el funcionamiento cognitivo en la relación de pareja.

En la presente investigación se van a retomar las aportaciones que este enfoque proporciona al psicólogo interesado en la relación de pareja, tanto de los elementos cognitivo-conductuales que la afectan y los que la favorecen, así como las estrategias con las que se puede afrontar la problemática.

2.2. Aspectos cognitivos y conductuales que afectan negativamente la relación de pareja.

En este enfoque se han hecho estudios que identifican situaciones o eventos cognitivos que afectan la relación de pareja; se tienen aportaciones de autores representativos como: Kelley (1971); Heider (1958), Jones y Davis, (1965), quienes mencionan que las personas dentro de la relación de pareja tienden a la actividad atribucional, buscando explicaciones por alguna causa, al enfrentar estímulos nuevos o eventos que alteran, con el propósito de predecir y controlar su medio ambiente; ya que cualquier comportamiento inesperado del otro miembro de la pareja puede representar un alto nivel de inestabilidad dentro de la misma como: embarazos inesperados, descubrimiento de infidelidad, etc. (López, 1993).

Se ha observado, que la actividad de atribución se presenta en las primeras etapas de relación y posteriormente, cuando se tienen que tomar decisiones importantes haciendo que la relación se perciba como inestable (Fletcher, Fincham, Cramer y Heron, 1987).

De igual forma, se ha encontrado que el comportamiento negativo y adverso de la pareja estimula mayor actividad de atribución, en lugar de favorecer el comportamiento positivo de una pareja (Holzworth - Munroe y Jacobson, 1985).

Finalmente, el proceso de atribución en las relaciones interpersonales puede afectar cognitivamente la auto evaluación y la auto verificación de cada uno de los cónyuges; así cómo influir en el proceso de comunicación y en los comportamientos de la pareja, al igual que la calidad de la misma (López, 1993).

2.3 Aspectos cognitivos y conductuales que favorecen la relación de pareja.

La actividad atribucional puede afectar tanto positiva o negativamente el comportamiento de la pareja y la relación, ya que al percibir el comportamiento de la pareja se puede hacer una atribución de control interno (disposicional), o externo (situacional); el manejo de estas atribuciones de forma interna disposicional, hacia las conductas de la pareja puede provocar efectos negativos

hacia la persona que lo percibe, mientras que si se hacen atribuciones externas-situacionales se produce comportamiento positivo en la pareja (López, 1993).

Es por lo anterior, que se resalta la importancia de los procesos cognitivos que favorecen la naturaleza del funcionamiento de una relación, al activar la atención y restringir los procesos de observación y percepción negativa; al igual que si se evocan comportamientos de atribución situacional y reflexivos consistentes, y respuestas afectivas positivas de la pareja llegando a aminorar los eventos negativos que deterioren la relación (Frederick, 1993).

Relacionado a lo anterior, otro elemento cognitivo que favorece la relación de pareja, es la perspectiva percibida o empatía, (la capacidad que permite tener una percepción verdadera con un componente afectivo del rol del otro) al ponerse en el lugar del otro y poder sostener los sentimientos positivos hacia la pareja, lo que puede facilitar el mantenimiento de la satisfacción personal de las relaciones (Long y Andrews, 1990).

Así también, estudios de Turk y Miller (1986); Filsinger y Lamke, (1983); Filsinger y Wilson, (1983); Cole, et. al. (1980); Filsinger, (1980), han proporcionado soportes empíricos, en donde la perspectiva percibida (ponerse en el lugar del otro), se relaciona con variables positivas como: la estabilidad emocional, la estima propia la madurez emocional y la cognición social; facilitando dichos factores la adquisición, desarrollo y mantenimiento de la satisfacción personal en la relación.

Por último, otro de los aspectos cognitivos que favorece la relación es la necesidad afectiva, que produce el entendimiento de los cambios en las relaciones interpersonales (Reifman y Crohan, 1993). Por lo que señalan que las emociones son una parte principal de las relaciones románticas; ya que algunas relaciones están marcadas por necesidades afectivas en donde los sentimientos, emociones, y la comunicación determinan el funcionamiento positivo de la relación; por lo que es conveniente tender a un balance en la percepción de las emociones positivas y negativas de la interacción entre la pareja, para que se pueda tener control en las respuestas y/o conductas que se tienen hacia el cónyuge (Lingid, 1982).

Así pues, el compromiso de actitud (energía que se invierte en la elección tomada), incrementa las representaciones cognitivas (Judd y Lusk 1984).

Otro determinante para el desarrollo de sentimientos y afecto positivo hacia el otro en la relación de pareja, es el compartir focos de interés comunes (enfoques similares), así como el uso de maneras de comunicación parecidas que les permitan abordar los problemas generando una interacción de sentimientos positivos mutuos (Sabatelli, Dreyer y Buck, 1983).

Así también, es importante lo expuesto por Jacobson (1997), quien señala los siguientes aspectos importantes para la pareja:

- a).- Poseer cada uno de los cónyuges la capacidad para cambiar en respuesta ó ante la reacción del otro.
- b).- Aceptar cada uno de los esposos, aquello que no pueden cambiar tanto del uno como del otro.
- c).- El responsabilizarse cada uno de los cónyuges de sus propias acciones. Lo que les permitirá una adaptación dentro de la relación de pareja y a las circunstancias de la vida para llegar así al éxito esperado (Hines, 1997).

2.4 Estrategias cognitivas y conductuales en la relación de pareja.

Es por lo anteriormente expuesto que Norman (1982), señala estrategias cognitivas dentro de la intervención de pareja, importantes para la modificación en su interacción:

- a).- La modificación de expectativas irreales (cualidades de amor romántico, roles maritales y cantidad y calidad del tiempo que las parejas pasan juntos), a través de la sustitución de los pensamientos irreales dirigidos a los miembros de la pareja, por pensamientos reales de ellos mismos; pues éstas pueden llevar a dar respuestas anticipadas de conductas y acciones por parte de los miembros de la pareja (Stuart, 1980).
- b).- La corrección de atribuciones erróneas; la cual tiende a rastrear los comportamientos negativos de la pareja, cuando fallan los comportamientos positivos (Jacobson y Margolin 1979), y a hacer atribuciones de responsabilidad sobre uno de los miembros de la pareja produciendo culpas destructivas (Doherty 1981), por lo que es importante, que los miembros de la pareja, se den cuenta de cómo sus propias cogniciones (interpretaciones de significados y causas de su comportamiento) y conductas contribuyen a problemas específicos de su propia relación.
- c).- Entrenamiento autoinstruccional, técnica cognitiva de cambio de comportamiento en la que se modifican las autoverbalizaciones, verbalizaciones internas o pensamientos que un sujeto realiza ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras que en general son mas útiles para efectuar la dirección de su actuación en la realización de la tarea; a través del empleo de los siguientes elementos:

- 1.- Definir la situación general y el planteamiento del problema o tarea.

- 2.- Evaluarlo y definirlo lo mas operativamente posible.
- 3.- Generar una lista de soluciones posibles al problema.
- 4.- Decidirse por una solución, evaluando previamente las posibles consecuencias, ganancias o pérdidas y alcance de la solución propuesta.
- 5.- Verificar los resultados de la decisión en función de los logros alcanzados.

Además se incluyen instrucciones de auto refuerzo para todas aquellas respuestas tendientes a la solución del problema y/o auto instrucciones de afrontamiento ante el fracaso, auto corrección en caso de error (Meinchenbaum, 1977).

Se puede llevar a la práctica la auto instrucción al preguntarse así mismo: ¿cuál es el problema?, ¿cómo puedo resolverlo?, ¿cuál es el plan?, y ¿qué tal se ha hecho?; lo que permitirá a la pareja tener autocontrol de sus respuestas ante sucesos de estrés, enojo, intolerancia, etc.

Así también la inoculación del estrés, ayuda a re conceptualizar los problemas o preocupaciones de la persona al definirlos en términos de déficit en habilidades, distorsiones cognitivas, falta de habilidades conductuales, estímulos estresantes ambientales, etc; en vez de hacerse en términos de procesos globales negativos, se sugiere la aplicación de tres fases:

1. La re conceptualización, en la que se identifica, se evalúa y se entiende la situación preocupante.
2. La adquisición y ensayo de habilidades, en la que se desarrollan y ensayan las habilidades de afrontamiento necesarias como: la reestructuración cognitiva para el diálogo disfuncional con uno mismo, el entrenamiento en relajación para la activación emocional y fisiológica, el entrenamiento en solución de problemas, el entrenamiento en auto eficacia y auto refuerzo, el entrenamiento en habilidades conductuales para los déficit en habilidades, etc.
3. La aplicación y consolidación, asegura la aplicación de los esfuerzos de afrontamiento a las situaciones problema y su transferencia al mundo. (Epstein, 1982).

De igual manera el estudio propuesto por Margolin y Weiss (1978), señala los siguientes elementos importantes dentro de la terapia conductual:

- a).- El entrenamiento en las habilidades de comunicación. El entrenamiento en comunicación, es necesario generalmente para disminuir las acusaciones, la

defensividad, la adivinación del pensamiento, las sobre generalizaciones y escapatorias hacia errores pasados y presentes que impiden la eficaz solución de los problemas.

Aunque las metas de éste entrenamiento varían según las parejas, las habilidades que se enseñan más frecuentemente son: saber escuchar, mantenerse en el tema que se está hablando, aceptar y comprender el punto de vista del otro aunque no se esté de acuerdo con él, hacer peticiones directas sobre conductas específicas, expresar sentimientos positivos y negativos con expresiones en primera persona, contrastar las inferencias y atribuciones con el otro miembro de la pareja sobre la conducta del compañero (a), etc. (Caballo,1991).

b).- El contrato conductual. Éste se refiere a una técnica que consiste en la discusión de un acuerdo y se hace un contrato que especifique las conductas, recompensas y castigos necesarios que se aplicarán a una situación determinada. El contrato puede ser verbal o escrito, aunque muchos terapeutas prefieren la última forma debido a que añade claridad y proporciona a los individuos implicados un registro de sus conductas y la posibilidad de resolver los desacuerdos que puedan surgir (Walker, Hedberg, Clement y Wright, 1981).

Stuart (1971), sugiere cinco componentes a ser considerados para su inclusión en el contrato:

- 1.- Especificar las responsabilidades de todas las partes.
- 2.- Se enlistan los privilegios o recompensas por cumplir con las responsabilidades asignadas.
- 3.- Se debe establecer un sistema para vigilar la conducta, de modo que se pueda determinar si hay que ofrecer una recompensa o privilegio.
- 4.- Se debe considerarse la posibilidad de bonificaciones por una actuación muy buena, y
- 5.- Sanciones por determinados fallos.

Los contratos conductuales permitirán a la pareja alcanzar soluciones del agrado de los dos sobre cuestiones que han sido el origen de continuos problemas.

c).- La reestructuración cognitiva como un componente activo potencial de las investigaciones del tratamiento conductual.

Es por lo anteriormente expuesto, y en beneficio de la pareja el destacar las diferentes estrategias cognitivo-conductuales, que van a favorecer la interacción conyugal.

Entre éstas se tienen las siguientes:

- Habilidades de comunicación.

A través del entrenamiento de la comunicación se puede disminuir en la pareja: acusaciones, la defensividad, la adivinación del pensamiento, las sobre generalizaciones y escapatorias hacia errores pasados y presentes que impiden la eficaz solución de los problemas.

- Contrato conductual.

Técnica en la que las personas implicadas discuten un área de conflicto, sobre la que se llega a un acuerdo a través de un contrato.

- La capacidad de empatía.

Capacidad humana sobre la cual está basada la compasión. Es el poder experimentar la emoción tanto positiva como negativa, dependiendo de lo que siente la otra persona.

- Modificación de expectativas irreales.

Es la sustitución de pensamientos falsos, que son dirigidos al compañero (a), por pensamientos verdaderos; sobre cualidades de amor romántico, roles maritales y cantidad y calidad del tiempo que las parejas pasan juntos.

- La atribución situacional.

La forma en la que la gente maneja las respuestas de acontecimientos, atribuyendo a causas externa las percepciones sobre el comportamiento de la pareja.

- La aceptación.

Tener cada uno de los cónyuges la capacidad para aceptar aquello que no pueden cambiar.

- La reestructuración cognitiva.

Es la retribución basada en un análisis funcional, que cada uno de los cónyuges hace respecto a la fuente de sus problemas maritales.

- El balance emocional.

Se refiere al control y modificación en la percepción de las emociones positivas y negativas que afectan a la interacción de la pareja.

- Entrenamiento autoinstruccionivo.

Son las verbalizaciones internas o pensamientos que un sujeto realiza ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras que en general son más útiles, para llevar a cabo la dirección de su actuación en la realización de la tarea o problema.

Mientras que las conductas que necesitan modificarse, dado que inciden negativamente son:

- La atribución disposicional.

La forma en la que la gente maneja las respuestas de acontecimientos, atribuyendo a causas internas (debido a causas pertenecientes al sujeto mismo), las percepciones sobre el comportamiento de la pareja; provocando efectos negativos hacia la persona que lo percibe.

- El déficit en la comunicación.

La falta de entrenamiento en la comunicación, puede aumentar en la pareja: acusaciones, defensividad, adivinación del pensamiento, sobre generalizaciones y escapatorias hacia errores pasados y presentes que impiden la eficaz solución de los problemas.

- El desequilibrio emocional.

Se refiere al descontrol y mantenimiento en la percepción negativas que afectan a la interacción de la pareja.

El comprender el significado del proceso cognitivo-conductual, así como los elementos que son aportados por este enfoque, permite conocer los aspectos que afectan y favorecen a las interacciones en la pareja; así como también el hacer uso de las estrategias que favorezcan el desarrollo en las habilidades de autocontrol emocional y comunicación. Los cuales se abordarán en los siguientes capítulos.

CAPÍTULO III

AUTOCONTROL EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA

3.1. Conceptualización.

Una emoción es un estado afectivo en el que se experimenta una reacción subjetiva al ambiente; viene acompañada de cambios orgánicos, (fisiológicos y endócrinos) de origen innato, e influidos por la experiencia.

Las emociones tienen una función adaptativa en el organismo; son estados que sobrevienen súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violenta y pasajera (Goleman, 1996; Reeve, 1994; Vila y Fernández, 1990).

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes, y creencias sobre el mundo, que se utilizan para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en que se percibe dicha situación (Goleman, 1996; Reeve, 1994; Vila y Fernández, 1990).

Durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas poco importantes, asignándole mayor relevancia a la parte racional del ser humano. Sin embargo las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber cuál será la conducta futura del individuo a partir de la emoción, aunque pueden contribuir a identificarla (Goleman, 1996; Reeve, 1994; Vila y Fernández, 1990).

3.2. Emociones básicas

Se tiene evidencia de la adquisición de emociones básicas en el ser humano a los pocos meses de vida, como por ejemplo: el miedo, el enfado y la alegría. De igual manera algunos animales comparten con el individuo esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, a la utilización de los símbolos y signos. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.

Goleman (1996), Reeve, (1994) y Vila y Fernández (1990) señalan que algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Existen seis categorías básicas de emociones:

1.- Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad,

incertidumbre, inseguridad.

2.- Sorpresa: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.

3.- Aversión: Disgusto, asco, produce alejamiento del objeto que produce ésta emoción.

4.- Ira: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.

5.- Alegría: Diversión, euforia, gratificación, sentirse contento, da una sensación de bienestar, de seguridad.

6.- Tristeza: Pena, soledad, pesimismo.

Cada una de estas emociones tiene funciones diferentes: el miedo, incita conductas de protección; la sorpresa, ayuda a orientarnos frente a la nueva situación; la aversión, produce rechazo hacia aquello que se tiene adelante; la ira, induce la destrucción; la alegría, hacia la reproducción (se desea reproducir aquel suceso que hace sentir bien); finalmente la tristeza, motiva hacia una nueva reintegración emocional.

3.3 Componentes conductuales y fisiológicos de las emociones.

Ante la dificultad de explicar con palabras sus emociones, el ser humano utiliza diferentes expresiones faciales que le permiten otra manera de comunicarse socialmente y sentirse integrado en un grupo social (Goleman, 1996; Reeve, 1994; Vila y Fernández, 1990).

Goleman, (1996), Reeve, (1994) y Vila y Fernández, (1990) señalan que los componentes conductuales que son manifiestos de las emociones, incluyen la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.

La auto observación de las expresiones faciales al momento de estar con la pareja, permitirá responder con sonrisas, acercamientos y verbalizaciones positivas.

- Acciones y gestos.

Es de importancia al momento de estar con la pareja, tener acciones y gestos agradables que aumenten las respuestas positivas de la pareja.

- Distancia entre personas.

Es importante en la pareja, mantener una distancia estrecha que permita

confianza, interés, apoyo y acompañamiento en ambos.

Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos los individuos:

- Temblor.
- Sonrojarse.
- Sudoración.
- Respiración agitada.
- Dilatación pupilar.
- Aumento del ritmo cardiaco.

3.4 Estudios sobre el autocontrol de las emociones

Otra definición de las emociones, es la propuesta por García (2001), quien menciona que asociados con las emociones hay tres componentes principales: las cogniciones, las sensaciones corporales y las conductas emocionales. Las relaciones entre éstos han sido objeto de diversas interpretaciones y teorías.

Los cognitivistas consideran como hecho fundamental que las cogniciones disparan las emociones. Las sensaciones corporales pueden jugar un papel similar al de las cogniciones; determinadas sensaciones pueden provocar emociones.

Para Schachter (2001), en su teoría de las emociones, éstas son la interpretación cognitiva; el hombre realiza una interpretación cognitiva de sus sensaciones corporales, y dicha interpretación conduce a las emociones.

Para William James (Zajonc, 1989), las emociones son las sensaciones corporales. James sostiene que los cambios corporales siguen directamente la percepción del hecho excitante y nuestras sensaciones o sentimientos de dichos cambios constituyen la emoción.

Para James la sensación es la esencia de la emoción, sin ella el concepto de emoción esta vacío. Las manifestaciones corporales deben estar interpuestas primeramente entre el suceso elicitante y la expresión emocional (Zajonc, 1989). Se da un condicionamiento entre las palabras, y la sensación corporal; cuando la palabra sigue a las sensaciones corporales, precederá a la respuesta emocional condicionada. Ahora bien, junto con éstas continuarán las sensaciones

corporales, puesto que la respuesta no se puede dar sin los cambios corporales actitudinales de preparación a la acción, con lo que las cogniciones se condicionan a las sensaciones corporales y por tanto a la emoción.

La palabra como estímulo condicionado precedería y generaría la respuesta emocional. El condicionamiento entre las palabras y las sensaciones se fortalece a través de la misma respuesta emocional, ya que cuando ocurren juntas se produce la respuesta esperada.

Si se dan las sensaciones sin las cogniciones, o las cogniciones sin las sensaciones, se debilita o se extingue el condicionamiento.

Se dan por tanto dos procesos: las sensaciones corporales que preceden y elicitan las palabras etiquetan la emoción; y las palabras que elicitadas sensaciones corporales componen la emoción.

Cuando el individuo piensa o pronuncia esas palabras se reproducen las sensaciones y surge la emoción como respuesta condicionada, puesto que han aparecido las sensaciones corporales, la etiqueta cognitiva y la respuesta emocional.

Se pueden emplear al menos tres formas de producir una emoción:

- 1.- Por exposición al estímulo externo o situación que la genera.
- 2.- Por medio de las cogniciones propias del individuo que están asociadas a sus emociones.
- 3.- Por medio de la expresión corporal, en la que primero se expresa sin emoción y luego es acompañada por ésta.

Para que finalmente aparezca la emoción, se condicionan simultáneamente los componentes, el cognitivo y el corporal, dándose una congruencia entre ellos; es decir, si se da la cognición con una sensación clara que no esté asociada a ella, la emoción no surgirá. Viceversa, si existen las sensaciones corporales; pero no se da una cognición congruente tampoco surgirá la emoción. Si el condicionamiento entre la emoción y la cognición no es muy fuerte se puede dar un cambio de conducta emocional ante determinada situación (Ollans, 1989).

El objetivo a lograr es eliminar el automatismo, al examinar la cognición y revalorarla antes de que genere la respuesta condicionada. En el caso de que el condicionamiento sea muy fuerte, se tiene que actuar sobre éste por medios conductuales.

La conciencia corporal permite que las sensaciones corporales no disparen de

forma automática las cogniciones y luego las respuestas emocionales. Las sensaciones corporales se pueden modificar al estar conscientes de ellas, y se les orienta de forma que no eliciten automáticamente las cogniciones y las respuestas.

La conciencia corporal permite, y condiciona, otro tipo de respuestas a las sensaciones corporales.

Existe otro caso en el que las sensaciones son las que preceden a las emociones. Las sensaciones perduran en el cuerpo más allá de la situación y de la emoción en la que se iniciaron. Cuando cambia la situación ésta se reevalúa de acuerdo con los estímulos que existen en ella y se intercambian las emociones.

Esta es la única evidencia que apoya la teoría de Schachter (García Higerá, 2001). Esto puede ocurrir en otras ocasiones en las que las sensaciones no son muy claras, en otras en las que son ambiguas y en algunos individuos que tienen dificultades en etiquetar sus sensaciones (García Higerá, 2001).

El estudio de Halford, Sanders y Behrens (1994), señala al concepto de autorregulación como el proceso interno y/o transaccional que permite una guía individual a las actividades dirigidas hacia sus objetivos, con el tiempo y a través de los cambios de circunstancias. Esta implica la modulación del pensamiento, afecto, comportamiento o atención vía deliberada del uso automático de mecanismos específicos y meta habilidades de soporte.

Los procesos de autorregulación se inician cuando se accionan sentimientos de derrota o impotencia y los objetivos se orientan hacia otra dirección (Karoly, 1993).

El autocontrol de las emociones no solo provee oportunidades y limitaciones para la autodirección, sino que también añade una dinámica de intercambio recíproco entre las determinantes internas y externas de la motivación del humano.

Este estudio menciona que el empleo del autocontrol en las relaciones interpersonales arroja un rango de efectividad potencial y es un procedimiento de tratamientos que permite direccionar el comportamiento, las cogniciones y la dimensión afectiva de los problemas maritales.

El autocontrol emocional es la capacidad que permite al individuo controlar sus emociones e incidir en el control de su conducta, así como elegir lo que se quiere sentir en cada momento de su vida. Se tiene la elección de vivir armoniosamente a pesar de los acontecimientos externos; favorece el que el individuo como sujeto activo maneje su felicidad dependiendo de la interpretación que haga de dichos acontecimientos.

Si aprende a controlar sus pensamientos, también así podrá controlar sus

emociones. Sentimiento, se puede definir como una reacción física a un pensamiento. Todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones.

Si se controlan los pensamientos, las sensaciones y los sentimientos que provienen de los pensamientos, entonces se es capaz de tener un autocontrol emocional.

Algunas de las ideas irracionales o pensamientos distorsionados que impiden el autocontrol emocional y logran que el individuo no tenga una vida plena son las mencionadas por Ellis, (2001):

- Falta de autovaloración.

Es cuando se determina el valor de la propia persona, de acuerdo a sus logros, o de la opinión de las otras personas.

En la pareja, es importante permitir que el cónyuge sea lo que él elija para sí mismo, sin insistir en que haga lo que a la pareja le satisface.

- Aceptación del cuerpo.

Es importante no dejar que los demás dicten lo que es atractivo para su propia persona, pues sólo es válida la propia opinión.

En la pareja, rechace las comparaciones y opiniones negativas de parte del cónyuge.

- Seguridad.

Se refiere a la búsqueda de seguridad interior, que brinda tener confianza en uno mismo para poder solucionar cualquier problema que se presente.

En la pareja, es de importancia buscar ésa seguridad en uno mismo, para no depositarla en el cónyuge.

- Dependencia psicológica.

Lo racional, es ser independiente psicológicamente, al tener y elegir los propios comportamientos que se deseen; así como responsabilizarse de las propias emociones.

El depender psicológicamente de alguien o de la pareja, significa que esa relación no implica una elección, sino que es un vínculo en el cual se sienten obligados a hacer o ser algo que no quieren.

- Vivir en pasado y futuro.

Es importante aprender a vivir el presente, pues el pasado no existe y el futuro aun no llega.

En la pareja, es importante vivir y disfrutar el tiempo presente, pues es el momento en que se puede experimentar algo; ya que se pierde mucho tiempo en recordar el pasado y pensar el futuro.

- Necesidad de aprobación.

La aprobación se busca al realizar diversas actividades, aun que es imposible lograr la aprobación de todas las personas. Es importante que ésta no se vuelva una necesidad y deje de ser un deseo.

En la pareja, se debe de buscar la aprobación por deseo y no hacerla una necesidad; lo que puede ser desgastante al buscar y no encontrar.

- Perfeccionismo.

Es la búsqueda constante del éxito en todo lo que se hace, de tal modo que todas las actividades se intentan hacer lo mejor posible, equiparando el acto al valor como persona.

En la pareja, es importante intentar hacer algunas actividades lo mejor posible, pero no todas; ya que la ansiedad por plantearse hacer las cosas a la perfección, impide pensar con claridad o privarse de hacerlas por pensar que no se hace bien.

- Culpabilidad.

Las emociones mas inútiles son la culpabilidad por lo que se ha hecho, y la preocupación por lo que se podría hacer; ya que ésta no sólo es una preocupación por el pasado, es la inmovilización del momento presente.

En la pareja, es importante aprender de las equivocaciones para un crecimiento y desarrollo sano; de modo que se pueda cambiar de actitud respecto a las cosas que producen culpa.

- Preocupación.

Es la inmovilización por algo que ocurrirá en el futuro, quitando eficiencia para vivir el presente.

En la pareja, es importante modificar éste aspecto pues hace desperdiciar muchos momentos presentes en comportamientos que no les brindan retribuciones positivas.

- Depresión.

La depresión, es propiciada por pensamientos propios negativos con respecto a una pérdida.

Es importante que ante sucesos de pérdida los cónyuges examinen profundamente el tipo de pensamiento que los están llevando hacia sentimientos de debilidad que solo paralizan y no permiten disfrutar el momento; sino mas bien preguntarse: ¿por qué elijo la depresión? ¿a caso me ayudará a enfrentar al problema?. Es importante aprender a pensar diferente sobre alguna situación ya que se siente lo que se piensa .

- Suerte

Es esperar que las cosas pasen sin hacer nada para lograrlo, sin luchar por lo que se quiere.

En la pareja es importante ser activo y hacer que sucedan las cosas que se desean, en vez de esperar que se den solas.

- Prejuicios.

Se basa no tanto en lo que uno odia o le desagrada; sino en el hecho de que es más fácil y mas seguro quedarse con lo conocido; impidiendo conocer nuevas ideas, espontaneidad y crecimiento.

En la pareja, es de importancia hacer los prejuicios a un lado para poder conocer las nuevas ideas del cónyuge; favoreciendo el crecimiento en la interacción.

- Ira.

Se refiere a una reacción inmovilizante que se experimenta cuando falla algo que se esperaba. Proviene en general del deseo de que el mundo y la gente sean diferentes a lo que realmente son.

Ante el enfrentamiento con circunstancias que no son las que se quieren, se llega a la frustración y se elige la reacción de ira.

En la pareja, se puede aprender a pensar de manera diferente cuando se sientan frustrados, al pensar en los demás como personas que tienen derecho a ser diferentes a lo que se quisiera que fueran y no por ello enfadarse o sentir ira.

- Justicia.

La decisión de luchar contra la injusticia puede ser admirable, pero su elección de dejarse perturbar por ello es tan irracional como la culpa, la búsqueda de aprobación o cualquiera de los otros comportamientos frustrantes para sí mismo.

En la pareja, es importante dejar de buscar la justicia, hacer cuentas y compararse con los demás, para un mejoramiento en la interacción. Se puede decidir lo que realmente se quiere y buscar las maneras de lograrlo de forma independiente.

- Deberización Se deberiza siempre que se actúa como sienten que se debe hacer, aun que se prefiera otra forma de comportamiento.

En la pareja, es importante tener libertad al hacer lo que se quiere, siempre y cuando no se atente con la libertad del cónyuge; para no tensionarse por el deber ser.

Una vez que el individuo aprende el autocontrol emocional, será capaz de actuar conforme a sus propias decisiones, valores, prioridades, etc., expresar y controlar sus emociones y sentimientos.

Lo que le permitirá de igual forma afrontar la gran diversidad de experiencias resultantes de sus propias formas de actuar y el exponerse a formas alternativas de enfrentarlas; lo que conformará sus características y especificaciones como persona. El autocontrol es por tanto, requisito psicológico para poder entablar una relación de pareja.

Dichas emociones, dan la posibilidad de tener sensaciones de placer o displacer, y son adecuadas frente a sucesos tales como:

- Tristeza, frente a la pérdida.
- Alegría, frente a las manifestaciones de la vida.
- Coraje frente a la injusticia, a la falta de respeto.
- Amor, frente a la vida.
- Miedo, frente a las situaciones de peligro real que amenacen la supervivencia.

Estas emociones naturales son adecuadas y saludables frente a las situaciones reales que se describieron, pero pueden ser inadecuadas frente a otras situaciones que no coincidan; lo que lleva a una inadecuada expresión de las emociones y a un desequilibrio en la interacción de pareja.

En este sentido, es importante el que el ser humano aprenda a controlar sus pensamientos, conductas y emociones; para que de este modo al tener control sobre los pensamientos se pueda elegir lo que se quiere sentir.

Así pues, es importante el aprender la habilidad del control de las emociones y el responsabilizarse de éstas; pues generan un mayor nivel de autosatisfacción que le permite experimentar una sensación de confianza en sí mismo; ya que si no se aprende esta habilidad o no se sabe cómo darles una expresión adecuada, se puede generar un sentimiento de inadecuación o culpa (Llanos, 1989).

El autocontrol de las emociones, no implica la evitación o disminución en su valoración, sino que implica todo un aprendizaje de cambiar el estilo de Vida, al identificar los resultados de ciertas conductas, cómo expresarlas y cómo aprender a satisfacerlas; de tal manera que se favorezca la adaptación y no se vean alteradas o afectadas las interacciones de la pareja (Llanos, 1989).

El responsabilizarse es valorar la situación para poder afrontar las propias consecuencias de la expresión de las emociones, así como también asumir la responsabilidad del propio control, esto es:

- Identificar cómo interpretamos y respondemos ante una emoción.
- Analizar el tipo de pensamientos que genera esa emoción.
- Identificar qué conductas permiten tener resultados más satisfactorios y más eficientes en la interacción con el medio ambiente.

El no expresar o evadir, puede asociarse con pensamientos de auto derrota, o pensamientos negativos; y en la conducta puede estar vinculada con conductas de alejamiento, de falta de expresión, y falta de emisión de conductas que permitan experimentar emociones mas satisfactorias (Llanos, 1989).

La capacidad de autocontrol de emociones, implica también la capacidad de auto conocer las propias emociones, los cambios que se están reflejando en el organismo ante esas emociones, y las conductas que se pueden presentar para cambiar las manifestaciones del organismo; así como también el asumir la responsabilidad del propio control.

Es responsabilidad de cada persona el proponerse un mayor autocontrol; este aprendizaje puede irse alcanzando por aproximaciones sucesivas, es decir poco a poco hasta que la persona sea capaz de enfrentar situaciones, momentos o interacciones que requieran de un mayor autocontrol, y que representen un mayor grado de dificultad en su enfrentamiento.

3.5 Técnicas y habilidades para el autocontrol de las emociones

El logro del autocontrol de las emociones permite sustituir pensamientos negativos por pensamientos positivos, que estén más vinculados a sensaciones de confianza al enfrentar conflictos y no evitar o tener una ruptura de la interacción.

Lo que ayudará a generar habilidades sociales como:

a).- El uso de frases en primera persona.

A mi me parece..., Yo considero..., Sin embargo respeto tu punto de vista..., etc.

b).- Aceptar las diferencias que se piensen o perciban de diferente manera.

Probablemente la pareja tenga diferente forma de pensar en la cual no se concuerde y otras en las cuales se concuerde, lo importante es poner el acento en aquello que se acepta y no en lo que molesta.

c).- Expresar libremente las emociones, sin ofender o minimizar las emociones del otro. Es importante expresar ¿qué sentimos? y ¿cómo nos sentimos? .

d).- Aprender a escuchar y poner atención en las emociones del otro. Es importante poner interés al escuchar las emociones de la pareja, pues esto permite actuar de forma respetuosa.

e).- Identificar cuándo la emoción a expresar necesita de un autocontrol interno para no dañar la interacción con el otro. El darse cuenta de la situación y sus consecuencias, permitirá controlar la emoción; esto es, que el grado de emoción concuerde con el suceso.

f).- Identificar qué situaciones y acciones favorecen al control de las emociones de la pareja. Es importante conocer qué situaciones y cuáles conductas agradables ayudan al control de las emociones. Así como cuáles le son desagradables.

g).- Aprender a diferenciar cuáles son las conductas arraigadas que repercuten, de aquellas que favorecen a la interacción.

De las conductas que fueron aprendidas en el pasado, es importante observar e identificar cuáles perjudican, para sustituirlas por aquellas que favorecen.

h).- Aprender conductas de auto cuidado que permitan generar el respeto a sí mismo; y de esta manera ser un modelo para que la pareja ayude al control recíproco de las emociones.

Es común que al tener pocas habilidades de autocontrol, ante una discusión se eleve el tono de voz y se ofenda a la pareja, conducta que propicia que el cónyuge también haga lo mismo; mientras que si se tiene control sobre las emociones con conductas tales como: moderación de la voz, lenguaje, y actitudes, generar respeto hacia uno y hacia la pareja.

Otras técnicas que ayudan al control de las emociones a través del entrenamiento (Ellis, 2001). son:

Relajación.- El empleo de las habilidades de relajación, incluye frecuentemente:

1. Relajación sin tensión, es decir, concentrarse y soltar grupos musculares sin los ejercicios de tensión de la relajación progresiva.

2. Relajación inducida por la respiración, es decir, inspirar profundamente tres o cuatro veces y dejar que la tensión escape con cada espiración.

3. Relajación controlada por estímulos, es decir, relajarse con cada repetición lenta, rítmica de una palabra o una frase como relájate o tranquilízate, que han sido previamente emparejadas con la relajación.

4. Relajación basada en la imaginación, es decir, cerrando los ojos por breves periodos de tiempo y recordar vividamente una imagen personal de relajación
Al momento de interactuar con la pareja, es importante que cada uno de los cónyuges se encuentre relajado; sobre todo, cuando se trata de hablar de situaciones en las que hay diferencia de opiniones y sea probable el uso de conductas positivas en la interacción.

Reestructuración cognitiva.- Se pueden corregir pensamientos disfuncionales a través de preguntas como ¿qué es lo peor que podría ocurrir?, o ¿existen modos de comprobarlo?, ¿cómo te enfrentarías a ello, si te sucediera?, y así comparar las contradicciones y las incongruencias entre la información y los propios pensamientos del paciente, para una posterior exploración de la validez de los procesos cognitivos de éste.

Se puede continuar con los procesos de evaluación por ejemplo de autorregistro, o el recuerdo por medio de la imaginación, para así descubrir cogniciones funcionales que ayuden a la exploración de la validez del mundo de presuposiciones del paciente.

El empleo de la reestructuración cognitiva en los miembros de la pareja se orienta

hacia una validez de sus presuposiciones que ayuden a tener una actitud favorable en su interacción.

Refuerzo.- Cualquier acto de recompensa que aumente la probabilidad de que una conducta sea repetida en el futuro, si es gratificante recibe el nombre de refuerzo positivo, ya que la presentación de un estímulo ayuda para incrementar la fuerza de una conducta.

El empleo de diversos refuerzos positivos, permite que cada uno de los conyuges reciba más gratificantes, propiciando el que lo sigan haciendo.

Detención del pensamiento.- Es un proceso de autocontrol, desarrollado para la eliminación de pensamientos obsesivos o perseverantes que son inproductivos irreales; los cuales tienden a inhibir la ejecución de la conducta deseada, o a iniciar una secuencia de conductas desadaptadas.

Ante la presencia de un pensamiento perseverante, se debe interrumpir con el empleo de las palabras: ALTO o BASTA; de modo que se detenga al pensamiento.

Es importante que la pareja cambie aquellos pensamientos negativos que pueden deteriorar la imagen y afecto que se tiene del cónyuge por pensamientos reales y positivos.

Comportamiento asertivo.- Alberti, et. al. (1977), definen a la asertividad, al conjunto de conductas emitidas por una persona en un contexto interpersonal que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de esa persona de un modo directo, firme y honesto; respetando al mismo tiempo los sentimientos, actitudes, deseos y opiniones y derechos de otras personas. Dándole importancia a los componentes verbales y no verbales al expresar: desacuerdo, hacer y recibir críticas, al expresar sentimientos negativos, al defender derechos, al expresar sentimientos positivos, etc; para poder así alcanzar la efectividad de la conducta.

El individuo que actúa asertivamente, suele defenderse bien en su relación interpersonal, está satisfecho de su vida conyugal y tiene confianza en sí mismo para cambiar cuando necesite hacerlo, es expresivo, espontáneo, seguro y capaz de influenciar al otro; fundamentalmente el ser asertivo es darse cuenta sobre sí mismo, como al contexto que lo rodea. Al darse cuenta respecto así mismo, consiste en mirar dentro para saber que es lo que quiere, antes de mirar alrededor; para ver que es lo que la pareja quiere y espera de una situación dada.

Técnicas de afrontamiento.- Su función es regular las emociones una vez generadas; así como las situaciones a veces conflictivas que las provocan.

El afrontamiento, es lo que se hace o piensa en el intento de regular la tensión provocada por las emociones, tanto si estos intentos tienen éxito como si no.

Las técnicas de afrontamiento son:

1.- La resolución de problemas.

En ésta, se debe de valorar la situación del problema, para así tratar con acciones preventivas o correctoras. Se debe de saber: ¿cuál es el problema? y ¿qué se puede hacer con él?.

2.- Afrontamiento centrado en las emociones.

En éste, no solo se debe tratar el problema, sino también regular las emociones en el intercambio; lo que lleva al afrontamiento centrado en la emoción.

Primero se tiene que intentar comprender las emociones de aflicción que se sienten y las condiciones que las han causado, para luego poder decidir reaccionar de manera diferente la próxima vez. Entender mal las condiciones que provocan el enojo, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, etc, es ser incapaz de reconocer lo que realmente ocurre cuando surgen éstos sentimientos y no saber que hacer.

Una de las maneras de comprender la emociones es hablar sobre ellas con alguien en quien se confíe, ya que da la oportunidad de revisar lo ocurrido: ¿por qué ocurrió?, ¿qué hay de conflictivo en ello?, ¿cómo se podría trabajar?; ya que la supresión, especialmente de las experiencias emocionales muy perturbadoras hace que se alimente y mantenga la aflicción. Y el verbalizarla es una manera favorable de afrontamiento.

No se debe evitar cerrar el episodio o condición que genera la angustia, al menos no durante mucho tiempo. Es importante enfrentarse a ella, que se observe y aprender de ella para trabajar de manera constructiva.

El afrontamiento que se centra en las reacciones emocionales se puede dividir en dos tipos : la evitación y la reevaluación del significado personal.

En la evitación se intenta no pensar en aquello que preocupa . Lo que hace que la evitación sea una mala estrategia de afrontamiento es que aunque las preocupaciones pueden parecer menos graves durante un tiempo, aunque se eviten los problemas éstos no desaparecen hasta que realmente se enfrentan y se resuelven.

Reevaluación del significado personal. Implica cambiar el significado personal de lo ocurrido, volviéndolo a evaluar de una manera mas serena, menos amenazadora. Ésta es una estrategia mas poderosa que la evitación (Lazarus, 2000).

Otra manera de afrontamiento centrado en la emoción es abandonar parte de las normas irrazonablemente elevadas de conducta personal que se han interiorizado a partir de los padres a una edad temprana.

Existen dos tipos que son especialmente importantes para cambiar los

significados personales y funcionan de manera distinta, se llaman: distanciamiento y negación.

Con el distanciamiento, la persona se aleja emocionalmente de los significados angustiosos de una situación, al no asimilar el significado emocional completo; por ejemplo, cuando la pareja expresa "no quiero hablar de eso".

La negación, se cambia el significado personal al rehusar reconocer aquello que es amenazador; por ejemplo, cuando la pareja expresa "no es verdad que...".

Cuando la negación sirve para adaptarse es beneficiosa y para cuando es tan sólo una mala adaptación resulta tener consecuencias negativas.

El rechazo de la realidad puede ser peligroso porque anima a tomar malas decisiones.

Es importante que la pareja aprenda y practique las diferentes técnicas de afrontamiento de acuerdo a las diversas situaciones que presente; lo que le permitirá disminuir los actos violentos y de agresiones entre ellos .

Visualización.- A través de la imaginación se van presentando las situaciones problema para tomarlas como ensayos, y gradualmente la persona a través de técnicas de afrontamiento irá resolviendo dichos problemas.

El empleo de la visualización en la pareja, permite que ambos puedan tener control de sus propios comportamientos, al imaginar las posibles consecuencias de ciertas conductas; favoreciendo a aquellas que benefician la interacción.

Autorregistro.- Es una técnica básica de autocontrol que se emplea como evaluación y como estrategia de intervención en la que el paciente lleva y registra sistemáticamente su propia conducta.

Se emplea para evaluar la conducta, sus antecedentes situacionales, sus consecuencias, el afecto que la acompaña o las relaciones de todas estas variables. Así como evaluar cualquier dimensión de una conducta incluyendo: la frecuencia, la duración , la intensidad o la calidad. Lo que le permitirá observar directamente los problemas de interés y progresos.

El que cada miembro de la pareja utilice el autoregistro, tendrá un efecto sobre la conducta que se esta registrando; aumentando normalmente las conductas deseadas y disminuyendo las conductas no deseadas.

El llegar a conectar las emociones con el individuo: saber qué es lo que siente, poder verse así mismo y a los demás de forma positiva y objetiva, permite

desarrollar la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada; favoreciendo a la pareja:

- Desarrollar la habilidad para identificar y gratificarse por las propias cualidades y logros.
- Tener conductas positivas (al generar pensamientos, actitudes, etc, que sean certeras y de respeto).
- Saber dar y recibir (propiciar conductas en las que se pueda dar apoyo, mantener una comunicación abierta, dar gratificación al otro y tener la capacidad de aceptar y reconocer la ayuda).
- Empatía (tener expresiones verbales de entendimiento hacia los sentimientos, necesidades, y experiencias del otro).
- Reconocer los propios sentimientos (observar e identificar: ¿qué es lo que se está sintiendo?, ¿cómo se está manifestando? y ¿por qué se está sintiendo?).
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos, así como los negativos (una vez identificados o reconocidos los sentimientos se deben expresar para que en situaciones futuras, cada cónyuge pueda elegir conductas que le permitan reforzar, aclarar, expresar afinidad etc).
- Ser capaz de controlar los sentimientos (es importante analizar qué tanto corresponde el grado de emoción con el suceso que la provoca y mostrar conductas que reflejen un estado emocional que permita una adecuada interacción).
- Tener motivación, ilusión, e interés propio y hacia la pareja.
- Enfrentamiento y resolución de las dificultades y las frustraciones(al aprender habilidades de afrontamiento para resolver problemas adecuadamente y alcanzar satisfactoriamente sus necesidades).
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia (al reconocer en cada uno los propios alcances y limitaciones, permitirá tener tolerancia con la pareja y dejar de exigir aquello que uno no posee).

Al conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera mas adecuada en el terreno personal y social es a lo que Goleman (1996) llamó Inteligencia emocional.

Así también debe de haber un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Es decir, se incluyen las cualidades que

configuran conductas con un buen nivel de adaptación social (Goleman, 1996).

La importancia de conocer el proceso de las emociones, así como la diversidad y funcionalidad, permite que el individuo observe y analice cada una de ellas; para lograr así el autocontrol de las emociones.

De tal manera, que el individuo haga uso de las diversas técnicas aprendidas y modifique la expresión de sus emociones que le permitan tener interacciones satisfactorias.

Al modificar el individuo su expresión de emociones, también tiene que aprender la forma y el modo de ejecutarla, por lo que es el componente de la comunicación otro elemento importante a considerar en las interacciones de pareja.

CAPÍTULO IV

LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

4.1 Conceptualización

El proceso de la comunicación en la interacción de pareja, es un factor que tiene un peso significativo (Jacobson, 1982).

Un autor representativo de este enfoque cognitivo es Aaron (1991), quien aborda y define este constructo como:

"El intercambio mutuo de información e ideas, que pueden ser acompañadas por las expresiones no verbales como gestos, movimientos corporales, y modulación y entonación de voz; que están al mismo tiempo transmitiendo un mensaje implícito"

Otra definición de comunicación, es la que la concibe como:

La acción mediante la cual una persona envía información a otra, a través de verbalizaciones y movimientos corporales (Andrade, 1988).

En ambas definiciones, se enfatiza su funcionalidad respecto a compartir información entre dos o más personas; incluyendo verbalizaciones y lenguaje corporal.; siendo a la vez relevante, el que se le considere como una conducta susceptible de cambio.

Para que se lleve a cabo esta actividad son necesarios los canales de comunicación, análogos a un conjunto de eslabones que constituyen el sistema material de transmisión entre el mensaje emitido y la sensación resultante para el receptor humano.

Son los receptores sensoriales (la visión, la audición, el tacto, las vibraciones, etc.), los que determinan totalmente nuestro conocimiento inmediato del mundo (Moles y Zeltmann, 1982).

Las conductas de comunicación de las personas implicadas en la relación diádica son interdependientes, debido a las relaciones entre todas las partes del sistema denominadas subsistemas, que afectan y son afectadas paralelamente.

Así pues, la comunicación es personal, debido a que todo individuo aprende a comunicarse a partir de sus primeras interacciones en el ambiente familiar y medio que le rodea; por lo que estas diferencias ambientales y psicológicas, influyen en el establecimiento de la gran variedad perceptual (proceso mediante el cual recibimos y organizamos los datos sensoriales procedentes del medio

ambiente) entre individuos ante la misma situación o en el mismo momento (Goldhaber, 1984).

Estas diferencias ambientales y psicológicas, influyen también, en el establecimiento de la gran variedad perceptual. Estas diferencias perceptuales respecto a como perciben e interpretan el impacto de los estímulos medio ambientales, caracterizan el contenido y la forma en que se transmite el mensaje. Sin embargo, es importante resaltar que las habilidades y destrezas utilizadas al comunicar permiten incidir en el ambiente y propiciar reacciones y efectos favorables y gratificantes.

Es la comunicación, la que permite establecer, mantener o modificar cualquier interacción entre dos o mas personas. El aludir al estudio de la relación de pareja, conlleva el considerar la comunicación como una variable primordial.

Esta idea es apoyada por Jacobson, (1982), quien sostiene que en la pareja, la comunicación es un factor de peso importante dentro de la relación; ya que establece que es la comunicación un elemento básico y decisivo para que las parejas vivan en armonía y puedan solucionar sus problemas adecuadamente (Nosovsky, 1989).

La comunicación en la interacción conyugal posibilita la información y el conocimiento de cada uno de los miembros de la pareja.

Los cónyuges utilizan la comunicación para transmitir e intercambiar una serie de temores, satisfacciones, preferencias, inquietudes, necesidades, etc.

Al momento de intercambiarse todos estos contenidos, los cónyuges habrán de identificar y controlar la forma en que lo transmiten. Así como también considerar la pertinencia al momento de omitir cierta otra información.

Por lo tanto, al estudiar la comunicación en la interacción de pareja es importante identificar qué se esta transmitiendo, cómo se esta transmitiendo y qué aspectos no se están transmitiendo dentro de la pareja.

4.2 Modelos de comunicación

Algunos de los modelos de comunicación, aportan elementos importantes para el mejoramiento de la interacción de pareja, los cuales son:

1.- Modelo de la comunicación emocional propuesto por L. James Hawkins (1980).

En este modelo se incluyen elementos referentes a la interacción entre lo verbal y el manejo y control de emociones. El cónyuge puede por tanto, decidir e incidir

diferentemente en su interacción de pareja, por ejemplo al ocultar o revelar pensamientos, valores, conceptos, etc. El controla el nivel con el que expone y comparte o resguarda y limita sus propias emociones.

Este autor identifica y clasifica la relación existente entre la comunicación y el control emocional.

Por lo que aporta cuatro estilos de comunicación o verbalizaciones para mejorar la relación de pareja, los cuales son: controlador, convencional, especulativo y de contacto completo.

a).- El estilo controlador de dominio y rechazo:

Es aquella persona que no permite las verbalizaciones explícitas de la realidad del otro, al mantener una postura de exploración, y rechazo.

No se puede ser claro en cuanto a los sentimientos pues su finalidad es imponer al otro sus propias creencias, ideas, deseos etc., sin importar la otra persona.

El uso de éste estilo en la relación de pareja, puede propiciar una falta de equilibrio en el que solamente o mas frecuentemente, uno de los cónyuges decide y establece los lineamientos propios; pudiendo esto establecer la obtención de mayor satisfacción o frustración en cada cónyuge.

b).- El estilo convencional:

La persona quien utiliza este estilo de comunicación, es quien trata de dar una imagen favorable a través de ocultar sentimientos y comunicación o verbalización, dando poca información de sí mismo; es frecuente el uso de conductas de evitación y de disculpa ante la problemática.

En la relación de pareja, el uso de éste estilo puede favorecer comportamientos de distancia, indiferencia, desinterés y falta de apoyo; lo que puede propiciar al paso del tiempo mayor insatisfacción.

Su finalidad es mantener la relación mientras que la ignorancia de ideas y creencias sean mantenidas; así como preservar una imagen favorable de sí mismo.

c).- El estilo especulativo:

Es cuando la persona participa o comunica libremente sus ideas, creencias, valores, etc. Se presenta analítico, y respetuoso ante aquello que no va con su forma de pensar dando alternativas de punto de vista; pero es bajo en revelación de sentimientos.

En la relación de pareja, el uso de éste estilo, puede favorecer a la solución de problemas cotidianos, aun que es necesario propiciar el intercambio de apoyo, y consideración a partir de la expresión de sentimientos y afectos.

d).- El estilo de contacto completo:

Es quien se esfuerza no solamente por verbalizar ideas, pensamientos, experiencias, etc.; sino que también muestra apertura en cuanto a verbalizar sus propios sentimientos (Hawkins, 1982).

El empleo de éste estilo puede ayudar a las parejas a fortalecer su vínculo afectivo, así como a resolver de manera adecuada los problemas cotidianos.

De acuerdo a lo anterior, se puede hacer referencia respecto a este modelo de comunicación propuesto por Hawkins, la importancia de que cada uno de los miembros de la pareja identifique cuál es el estilo de comunicación que frecuentemente utiliza al interactuar con su cónyuge; y se sugiere que considere la pertinencia de cada uno de estos estilos al momento o situación que se enfrenta.

De igual manera se sugiere a los cónyuges evitar el uso de un estilo controlador y convencional y favorecer el uso del estilo especulativo y de contacto completo. Lo que les permitirá el uso de conductas de comunicación más eficientes que les permita tener una comunicación constructiva y avanzar hacia su satisfacción y estabilidad emocional.

2.- El modelo de Andersen y Eloy (1995), quienes proponen diferentes tipos de comunicación:

a).- Integrativa:

Se caracteriza por la expresión de pensamientos internos y sentimientos reales hacia la pareja.

b).- La comunicación distributiva:

Se caracteriza por conductas de valor negativo como: hacer acusaciones, y generar sentimientos de culpa en la pareja.

c).- Violenta:

En esta se utilizan golpes y actos violentos que lastiman a la pareja (referido en Andersen y Eloy, 1995).

Esta propuesta resalta la forma de comunicación que pueden utilizar los cónyuges para expresarse. Se sugiere disminuir la frecuencia del uso de la comunicación distributiva y la comunicación violenta. Por lo que es importante que exista en toda interacción de pareja el compromiso a través del cual prevalezca el respeto para que no se utilicen conductas de comunicación violenta.

3.- Así también, menciona Beck (1990), que muchos de los conflictos en las parejas son debidos al uso de comunicación inapropiada.

Identifica las conductas de comunicación inadecuadas que se utilizan con mas frecuencia: comunicaciones indirectas y ambigüedad, defensa, mensajes incomprensidos, monólogo, interrupciones, audiciones en silencio, sordera y costumbre de preguntar y diferencia entre sexos.

a).- Comunicación indirecta y ambigua:

Al usar este tipo de comunicación inadecuada, quien recibe el mensaje no tiene claridad respecto a la opinión, punto de vista, sentimientos, y/o la decisión de la otra persona.

Esta ambigüedad confunde. Se utiliza probablemente por temores y dudas, o por confusión cognitiva (inseguridad y dificultad de expresión), o simplemente se les dificulta expresar. Esto encubre el mensaje, haciéndolo vago y equívoco; se asocia consecuentemente al mal entendimiento.

Para evitar problemas de interacción asociados al uso de este tipo inadecuado de comunicación, el otro cónyuge puede utilizar estrategias como: preguntar, expresar su confusión respecto a la perspectiva del otro, etc., que ayuden a precisar y entender el mensaje que se intenta enviar. Un ejemplo es cuando uno de los cónyuges, pregunta al otro su opinión referente con alguna situación y la respuesta del otro consiste solamente: "como tú quieras".

b).- A la defensa:

Este tipo de comunicación se utiliza como protección contra la humillación o el desaire, la probabilidad de malos entendidos aumenta cuando se permite la programación personal con el anhelo de demostrar algo respecto a sí mismo, o el deseo de impedir el rechazo, o el ridículo interfiriendo con lo que se intenta transmitir. Esta actitud defensiva confunde los mensajes y propicia un mal entendimiento.

c).- Mensajes incomprensidos:

Los mensajes vagos o indirectos conducen al cónyuge a considerar incorrectos y a ignorar lo que se le trasmite; otros tienen dificultad en comprender el mensaje y por tanto ocurre la falsa interpretación. Por lo que es importante preguntar o expresar la confusión para aclarar los mensajes.

d).- Monólogos:

La persona sólo expresa y responde en función de ella, sin considerar al otro. Por lo que es importante hacer partícipe al otro respetando sus ideas, pensamientos, valores, sentimientos, etc.,: lo que permitirá abrir la comunicación entre la pareja.

e).- Interrupciones:

La persona no permite expresar al otro sus puntos de vista y por tanto los

mensajes le son confusos y vagos. Por lo que es de importancia el escuchar cada uno de los mensajes que son expresados por la pareja: y de este modo poder entender y responder a la demanda del otro.

f).- Audiciones en silencio:

Algunos problemas de comunicación surgen por las diferencias en los estilos de conversación de cada uno; como puede ser el ritmo, la pausa, rapidez.

Esas diferencias pueden causar dificultades en las relaciones de pareja porque se les atribuyen otros significados, como pueden ser dominancia, falta de interés, acaparamiento de la plática, falta de atención, entre otras.

Ante estas situaciones es necesario preguntar y aclarar el significado exacto de cada uno de los estilos de conversación, para evitar malos entendidos y dificultades en la interacción de pareja.

g).- Sordera y ceguera:

Este aspecto se pone en manifiesto cuando alguno de los cónyuges no registra mentalmente lo que en verdad el otro le esta comunicando mediante palabras, gestos o similares; aunque ambos miembros del matrimonio o quienes forman vida en pareja quieren cooperar, la falta de un significativo intercambio de información impide ponerse de acuerdo en simples decisiones o temas importantes.

Aunque la sordera como la ceguera pueden originarse por insensibilidad, con frecuencia suele provenir de la falta de empatía con el otro; con frecuencia suele originarse por un sentido de defensa. Las personas no sintonizan lo que no quieren oír, porque el mensaje puede estar dirigido a un campo vulnerable; y amenazante a la autoestima.

De tal manera que para protegerse establecen defensas que bloquean la visión verdadera del problema.

i).- Costumbre de preguntar:

El hacer preguntas, podría parecer una manera muy normal de conducir una conversación, utilizándolas para obtener información, obtener apoyo, negociar y tomar decisiones; sin embargo el preguntar puede conducir al mal entendido y a la angustia, ya que la persona interrogada podría considerar un desafío su capacidad, conocimiento u honestidad. Por lo que se propone escuchar y hacer a un lado aquellas preguntas desafiantes que afectan a la libertad de expresión.

j).- Diferencias entre los sexos:

Otro aspecto importante que existe en las diferencias de comunicación en la pareja, es lo referido por Beck.(1990), quien señala que hay diferencia en cuanto

al sexo; las cuales radican en algunos aspectos tales como:

MUJERES

- a).- Tienen a hacer mas preguntas que los hombres.
- b).- Usan mas emisiones sonoras para alentar respuestas de la otra persona.
- c).- Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su cónyuge como un ataque que rompe la relación.
- d).- Las mujeres están mas dispuestas a compartir sentimientos y secretos.
- e).- Las mujeres tienden a discutir problemas, compartir experiencias y brindar seguridad.

HOMBRES

- a).- Los hombres son mas propensos que las mujeres a hacer comentarios en el transcurso de la conversación, en vez de esperar que la otra persona termine de hablar.
- b).- Los hombres están mas dispuestos a desafiar o discutir las manifestaciones de la pareja, lo que explica por qué el mando parece más polémico.
- c).- Los hombres toman la agresividad como una forma de conversación.
- d).- A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos o deportes o política.

Los hombres por otro lado tienden a oír a las mujeres así como también a otros hombres quienes discuten problemas con ellos (Beck, 1990).

4.- Otro de los aspectos de la comunicación para favorecer la interacción, **es la utilización de una comunicación racional y funcional**; de esta manera se controla el afecto para que la comunicación cubra su objetivo (Greene y Kelley, 1985).

5.- **Kalmitrova** (1984), por su parte aporta elementos importantes a la **comunicación en la interacción de pareja**.

El identifica, que es importante también expresar opiniones, valores o creencias en las que no haya coincidencia, así como verbalizar abiertamente sus mutuos desagradados; para lo cual establece importancia a las siguientes habilidades :

Habilidad para escuchar al otro.

- a).- Flexibilidad para poder modificar sus propios puntos de vista.
- b).- Reconocimiento del otro para poder respetar sus necesidades.
- c).- Para que se pueda pasar a una resolución constructiva del conflicto, en donde ambos salgan beneficiados (Jiménez,1994).

6.- Así también, un componente de importancia dentro de la comunicación en la

pareja, es la expresión de afecto positivo, la cual incluye patrones de comportamiento observables como son la expresión de sentimientos o emociones experimentados subjetivamente.

Es decir las conductas manifiestas a través de las cuales se comunican la tristeza, la alegría y la cólera.

La expresión del afecto es uno de los constructos que ha mostrado ser correlato importante para la cercanía, en la relación de pareja; ya que ésta da lugar a un involucramiento emocional espontáneo y cambiante entre dos personas, por lo cual ocupa un lugar privilegiado (Elkins y Smith, 1979; Wallerstein, 1996).

La expresión de afecto positivo en la pareja lleva a la satisfacción y duración de la relación, mientras que en aquellas donde se dificulta la expresión del afecto positivo o no esta presente, son mas vulnerables a fracasos o separaciones (Sprecher, 2001).

Dentro de las modalidades de afecto que pueden impactar a la interacción de pareja están:

La ausencia o casi ausencia de cualquier signo de expresión afectiva, la discordancia entre la expresión afectiva y el contenido del habla o ideación, la variabilidad anormal en el afecto con cambios rápidos, repetidos, bruscos de la expresión afectiva, la reducción ligera de la gama y la intensidad de la expresión emocional y la disminución en la intensidad de cierto comportamiento que expresa la emoción.

Mientras que las manifestaciones que pueden favorecer son:

La expresión apropiada, en donde haya concordancia entre la expresión afectiva y el contenido del habla, una variabilidad normal en el afecto sin muchos cambios en la expresión afectiva, aumento de la gama y la intensidad de la expresión emocional. Lo que favorecerá la satisfacción y duración.

Esta expresión de afecto se puede dar a través de: conductas, o emisión de juicios, o cogniciones, así como de las actitudes y sentimientos.

Como conducta, incluye la manifestación de cuidados de uno hacia el otro, encuentros positivos y la expresión de afecto físico (caricias, abrazos, besos, etc).

Como juicio se enfoca, en la estimación o valoración, y decisión entre los miembros involucrados para experimentar afecto positivo, a través de lenguaje positivo, la palabra, la conversación y el diálogo.

Como actitud se enfoca, en la evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de la otra persona (dejar de criticar negativamente).

Finalmente, como un sentimiento o emoción presupone respuestas fisiológicas (sudoración, enrojecimiento, aceleración del ritmo cardiaco, etc) que surgen ante la presencia del ser amado, y que integran una atribución de actitud positiva ante la persona-estímulo (Tzeng, 1992).

A medida que los cónyuges aprenden a expresar afecto positivo entre ellos, a través de conductas, lenguaje, actitudes, pensamientos, etc, su convivencia será más placentera, duradera y satisfactoria. Lo que se reflejará en sus diversas áreas que los rodean de sus vidas cotidianas.

Es importante el que ambos cónyuges conozcan la diversidad de conductas que afectan la relación de pareja para su control y sustitución por conductas de comunicación que generen entendimiento, acercamiento y apoyo mutuo.

Así como también llevar a la práctica aquellas habilidades que ayuden al desarrollo de la capacidad de resolución constructiva.

Es importante que dentro de la interacción de pareja haya congruencia entre lo qué se dice y cómo se lo dice, que no abunden los malos entendidos, y exista la comprensión y la capacidad de escuchar, sin utilizar el silencio opresivo como una forma de castigo.

En conclusión por lo expuesto anteriormente en relación a la comunicación, se clasificarán a las conductas en aquellas que afectan negativamente a la interacción de pareja y las que la favorecen.

4.3 Conductas que afectan negativamente la comunicación

- Expresión verbal inadecuada de sentimientos o de pensamientos.
- La no coincidencia de la expresión verbal con gestos, tonos de voz.
- Expresiones indirectas y con ambigüedad.
- A la defensa.
- Mensajes incomprendidos.
- Monólogos.
- Interrupciones.
- Audiciones en silencio.
- Sordera y ceguera.
- Costumbre de preguntar.

- Los diferentes estilos de conversación de hombres y mujeres (Maltz y Borker, 1982).
- Utilización de silencios opresivos.
- Aburrimiento.
- Incongruencias entre lo que se dice y cómo se lo dice.
- Falta de expresión afectiva.
- El uso del estilo de comunicación controlador y convencional.
- El uso de la comunicación distributiva y violenta.

4.4 Conductas que favorecen la comunicación

1.- Expresión clara y precisa para evitar malos entendidos, esto es no exagerar ni deformar la realidad de un problema.

2.- En la comunicación, es importante que se tenga la habilidad de escuchar cuál es la opinión, el punto de vista de la otra persona. Esto facilita la toma de decisiones en ambos cónyuges.

Por lo que se sugiere se utilicen ciertas preguntas para poder establecer acuerdos entre ellos; ¿quién se responsabiliza?, ¿de qué?, y ¿por qué?.

3.- Generar expresiones de afecto positivo, a través del contacto físico, verbalizaciones, gestos, contacto visual, actitudes, etc.

4.- Aprender a solicitar ayuda.

Al solicitar, se da al otro un tiempo lógico y razonable para decidir por sí mismo; además, se habrá de estar abierto a la posibilidad de una respuesta negativa. Algunas de las formas de pedir con respeto pueden ser:

"Quisiera que lo pensaras ..."

"Me gustaría que..."

"Estarías dispuesto a..."

"Es verdaderamente importante para mi que..."

¿Qué te parece...?, Considéralo ..., y después me contestas.

5.- Aprender a expresar desacuerdo.

El aprender a expresar las ideas, pensamientos, emociones, etc., que no coinciden; de una forma respetuosa, permite que éstos sean escuchados y solucionados a través de acuerdos. Algunas formas de expresar con respeto se tienen las siguientes: probablemente lo que tu dices sea importante pero yo

pienso respecto a esta situación.

6.- Respetar las ideas, maneras de pensar y deseos del otro.
Lo que permite aceptar sin ridiculizar ni ofender a la pareja.

7.- Cuidar su intimidad e imagen al no divulgar a los demás aquello que sólo le pertenece a la pareja. Lo que permite que la imagen y el afecto positivo de la pareja no se deteriore.

8.- No emitir juicios valorativos sobre las conductas del otro.
El anticiparse a dar una opinión sin conocer la causa real de la problemática, puede deteriorar el afecto y la imagen positiva que se tiene de la pareja. Por ejemplo: ante la llegada demorada a una cita, la pareja enojada hace conjeturas sobre el retraso; en vez de escuchar el motivo real que origino la situación.

9.- Aprender a negociar los cambios:

Las necesidades y decisiones de uno no son las mismas necesidades y decisiones del otro, por eso hay que negociar para llegar a una línea de acción aceptable para la pareja.

Primeramente la pareja debe identificar el problema que produce cierto comportamiento, para evaluar y analizar cada uno de los comportamientos sin censurar los del otro y de ese modo se identifiquen nuevos comportamientos capaces de ayudar a la pareja.

Es importante verificar siempre si se ha interpretado debidamente el pensamiento y el comportamiento del otro, para que la pareja busque nuevas formas de proceder.

10.- Aprender a identificar las necesidades del otro, poder tener comportamientos que permitan proporcionar gratificaciones: yo te doy a ti lo que necesitas y tú me das a mí lo que necesito, y de esta manera se compensa al dar y se confía que se da lo que se necesita.

Cada uno de los cónyuges van a tener conductas que les permitan proporcionar al otro lo que necesita y de esta manera tener seguridad de que el otro igualmente va a propiciarle lo que necesita.

11.- Controlar impulsos de agresión, al no usar palabras, gestos, ni comportamientos de ofensa hacia el otro.

12.- Resolver con interés, capacidad de escuchar, negociación, y comprensión de

los problemas que surjan, en vez de gritar, insultar, golpear, despreciando, ironizando, ridiculizando y manipulando a la pareja.

13.- Buscar el momento favorable para dialogar o pedir al otro un cambio de conducta.

El momento favorable para conversar sobre una diferencia, debe ser lo bastante cercano al hecho, para que ambos lo recuerden lo suficiente para poder razonar y darle una solución adecuada (Llanos, 1989).

14.- Comenzar frases en primera persona.

El iniciar las frases en primera persona permite que la pareja escuche y participe en las demandas y necesidades propias. Es por ejemplo: me gustaría... pienso que ... me siento... yo quiero...etc.

15.- Controlar el tono de voz. Ante las situaciones de desacuerdo es de gran importancia mantener un tono de voz que permita continuar y escuchar la problemática.

16.- Tener empatía y entendimiento ante la comunicación del otro.

El ponerse en el lugar del otro permite comprender, sentir, valorar la situación y comprender lo que se quiere decir.

17.- Aceptar responsabilidad.

Es importante reconocer los propios errores y sus consecuencias, pues esto permite que la pareja aprenda a reconocer los suyos propios. Ejemplo: Me equivoque al pensar que no te importaba... yo también siento el haber me...

18.- Ofrecer ayuda.

Identificar en las posibilidades de uno mismo de que manera se puede actuar para ayudarle al otro a resolver una situación difícil.

19.- Expresión de las expectativas. El confiarle a la pareja las propias alegrías, penas, deseos, etc., en vez de suponer que el otro las va a adivinar, por ejemplo: me gustaría que te quedaras en casa, me gustaría que pudieras llegar más temprano a casa, me siento triste...

La expresión de las propias expectativas permite renovar a cada uno sus propias percepciones y así redescubrir al otro.

20.- Otorgar prioridad a la relación. El hablar espontáneamente de la última actividad agradable que se ha compartido, tener claridad respecto a la importancia que la relación tiene en cada uno de los cónyuges en su contexto de vida en general; esto incrementa la probabilidad de que la relación pueda perdurar por mas tiempo.

21.- El empleo del estilo de comunicación especulativo y contacto completo. Es cuando la persona participa o comunica libremente sus ideas, creencias, valores, etc. Se presenta analítico, y respetuoso ante aquello que no va con su forma de pensar dando alternativas de punto de vista; sin embargo es bajo en revelación de sentimientos.

Mientras que el **estilo de contacto completo** es quien se esfuerza no solamente por verbalizar ideas, pensamientos, experiencias, etc.; sino que muestra apertura en cuanto a verbalizar sus propios sentimientos.

22.- Emplear comunicación integrativa.

Se caracteriza por la expresión de pensamientos internos y sentimientos reales hacia la pareja.

Es importante resaltar, que dentro de la interacción de pareja, cada uno de los cónyuges aprenda a identificar, ¿qué es lo que se comunica? y ¿cómo se lo comunica?, para que de esa manera no se afecte la expresión del afecto positivo que juega un papel importante dentro de la relación.

Así también, que hagan uso de las habilidades ya mencionadas para poder lograr una comunicación constructiva en donde ambos consigan beneficios que les permitan llevar una interacción positiva entre ellos.

Sin olvidar, que se debe acompañar del autocontrol emocional, pues éste factor va relacionado. De modo que al desarrollar el autocontrol emocional, y a través del uso de una comunicación constructiva, se propiciará un ambiente adecuado que genere expresión de afecto positivo.

A medida que los cónyuges logren el autocontrol de las emociones, una comunicación adecuada y aprendan a expresar afecto positivo a través de sus conductas, lenguaje, actitudes, pensamientos, etc, entre ellos; su convivencia será más placentera, duradera y satisfactoria. Lo que se reflejará en sus diversas áreas que los rodean de sus vidas cotidianas.

CONCLUSIONES

Actualmente existe poca investigación referente a programas de intervención preventiva con respecto al nivel de satisfacción marital en la relación de pareja. Este desconocimiento en el campo teórico-práctico del estudio de la interacción de pareja, conlleva a enfatizar la necesidad que tienen las parejas con poco tiempo de vida conjunta de aprender conductas que favorezcan su interacción conyugal.

De igual manera es importante, el que una vez que se adquirieron éstas conductas, puedan mantenerse a través del tiempo; de modo que se propicie preservar la intensidad en el nivel de satisfacción en la relación conyugal (Kass, 1997).

El presente trabajo, incluye los componentes cognitivo-conductuales que permiten diseñar en la interacción de pareja, programas de prevención en cónyuges quienes inician la vida en conjunto, y que carecen o tienen poco desarrolladas habilidades de interacción en el establecimiento y mantenimiento de una relación conyugal satisfactoria.

El enfoque cognitivo-conductual, permite a través de investigaciones validadas empírica y sistemáticamente, la eficacia de las estrategias cognitivas y conductuales para implementar, modificar y mantener interacciones conyugales positivas (Jacobson, Prince, Cordova, Christensen y Eldridge, 2000; Baucom y Sayers, 1990; Margolin y Weiss 1978). Dichos cambios se aprenden en parte, mediante el uso de estrategias de autocontrol emocional y comunicación; factores que debido a su importancia tienen en la funcionalidad de la pareja un papel relevante para la modificación de la interacción.

Marcando como ventaja, la eficacia a nivel preventivo de este enfoque teórico terapéutico, al ayudar a las parejas recién formadas y a aquellas que tienen poco tiempo de establecidas sobre el manejo adecuado de las emociones y la adquisición de habilidades de comunicación necesarias, con el empleo de diversas estrategias. Lo que afectará al comportamiento en la interacción de pareja, y al desarrollo emocional de los hijos; sin embargo, su nivel al ser preventivo, se limita a parejas recientes con características conductuales no complejas, dejando que observan mayor complejidad en sus interacciones, y una dinámica conflictiva sean además abordadas desde otros enfoques.

Es importante para la pareja el aprendizaje cognitivo-conductual: no sólo la información, sino también el entrenamiento que incluya ejercicios a través de los cuales se les capacite para el establecimiento de interacciones que les permitan identificar las conductas del cónyuge ante diferentes situaciones de la vida cotidiana, sus gratificantes, sus expectativas, sus formas de reaccionar y expresarse, que implican parte del conocimiento mutuo. De ésta manera se propician expresiones verbales de respeto, reconocimiento, agradecimiento, así

CONCLUSIONES

como de aceptación de ideas y opiniones diferentes a través de la tolerancia y el establecimiento de ajustes y conductas de afrontamiento que reflejen la satisfacción de ambos.

Lograr el control de las emociones en la pareja, permite a cada uno de los cónyuges aprender a afrontarlas y regularlas; convirtiéndolos en seres emocionales capaces de utilizar sus sensaciones como herramientas que incrementen la capacidad para interactuar conjuntamente en forma positiva (Ellis, 2001; García Higerá, 2001; Lazarus, 2000; Halford, Sanders y Behrens, 1994).

La adquisición de habilidades en la comunicación permite a la pareja tener la capacidad de resolver constructivamente los problemas cotidianos que enfrenta: evitar malos entendidos, desarrollar la capacidad de escuchar, etc. Lo que generará mayor expresión de afecto positivo, satisfacción y duración en su relación de pareja (Nosovsky, 1989; Jacobson, 1982).

Cada uno de estos factores propone habilidades que ayudan a mejorar la interacción; es decir, los cambios individuales en la actitud y el autocontrol de las emociones modifica la forma y uso de la comunicación, generando mayor expresión de afecto positivo, por lo que en conjunto y combinación crea un ambiente sano (armonía, respeto, reciprocidad, etc.)

El resultado de la presente investigación es, identificar y explicar los componentes que cada uno de los factores anteriores aportó, así como la descripción de técnicas eficientes que fueron descritas ampliamente en los capítulos anteriores y que a continuación se expondrán:

Con respecto al autocontrol de las emociones, se retoman estrategias que autores representativos en el campo han sugerido para el incremento del autocontrol (Ellis, 2001; García Higerá, 2001; Lazarus, 2000; Llanos, 1989; Goleman, 1996).

Rferente a la comunicación, se incluyen las estrategias que autores representativos en el campo han sugerido para el mejoramiento de la comunicación (Wallerstein, 1996; Andersen y Eloy 1995; Beck, 1990; Llanos, 1989; Kalmirova, 1984; Hawkins, 1980; Elkins y Smith, 1979).

Dichas habilidades que van a ayudar a generar interacciones positivas son:

Autocontrol de las emociones

Habilidades	Estrategias
1. Aceptar las diferencias en cuanto a manera de pensar, opiniones e intereses de la pareja 2. Expresión libre y respetuosa de las emociones	1. Autoinstrucción para la disminución de las emociones 2. Relajación 3. Reestructuración cognitiva 4. Refuerzo positivo

<ol style="list-style-type: none"> 3. Propiciar el uso de acciones o de conductas que ayuden a controlar las emociones 4. Controlar impulsos agresivos 5. Diferenciación de conductas negativas arraigadas 6. Identificar el tipo y nivel de la emoción en el propio organismo 7. Analizar el tipo de pensamientos que generan las emociones 8. Identificar que conductas permiten tener resultados más satisfactorios y más eficientes en la interacción con el medio ambiente 9. Identificar cómo se interpreta y como se responde a una emoción 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Detención del pensamiento 6. Pensamiento positivo 7. Entrenamiento asertivo 8. Técnicas de afrontamiento: cognitivo-conductuales 9. Visualización 10. Realización de actividades físicas 11. Autorregistro
---	---

Comunicación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresión clara y precisa del contenido y la forma en que éste se transmite al cónyuge 2. Habilidad de escuchar y entender al cónyuge 3. Cuidar la imagen e intimidad de la pareja 4. Resolver con interés los problemas 5. Aprender a regular el tono de voz 6. Expresión de afecto positivo, concordancia entre el contenido del habla y la expresión afectiva 7. Evitar verbalizaciones agresivas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprender a solicitar ayuda 2. Aprender a expresar desacuerdo 3. Respetar las ideas del cónyuge 4. Aprender a negociar los cambios 5. Buscar momentos favorables para dialogar 6. Comenzar frases en primera persona 7. Tener empatía 8. Aceptar responsabilidad 9. Ofrecer ayuda 10. Utilización de caricias y contacto físico positivo

Las habilidades son las metas o conductas a lograr en los programas de intervención preventiva, según los siguientes autores: Ellis (2001), Wallerstein (1996), Llanos (1989), Jacobson (1979), etc. se identifican como conductas indispensables a modificar en el diseño de programas de intervención preventiva.

Es necesario que los psicólogos interesados en éste campo, elaboren e incrementen la efectividad de los programas de prevención en la interacción de pareja, al considerar conveniente el control de los siguientes aspectos (Lieberman, et al., 1987):

- Quien va a instrumentar el diseño de intervención en la interacción de pareja, esté adiestrado y suficientemente capacitado en estrategias de modificación cognitivo-conductual que favorezcan el cambio y su mantenimiento.
- Planear metas para los pacientes.
- Adaptar el diseño, o modelo de intervención a las características del paciente, de acuerdo a los datos reportados por la evaluación previa a la intervención y durante la misma.
- Diseñar programas para que las parejas puedan no solamente asimilar la información, sino ensayar las conductas adquiridas; así como llevar un

- autorregistro que les permita observar sus progresos.
- Enseñar a las parejas a través del empleo de los siguientes procedimientos : instrucción, modelado, el ensayo de conducta, la tarea para casa y la retroalimentación por parte del terapeuta y /o el cónyuge, en habilidades de comunicación y de solución de problemas.
- Adiestrar o ayudar a los pacientes en las representaciones o ensayos.
- Proporcionar a los pacientes retroalimentación positiva y negativa sobre conductas específicas.
- Utilizar observación directa y el uso de sistemas de registro observacional durante los ensayos de conducta.
- Verificar y propiciar el compromiso en las parejas hacia el tratamiento.
- Apegarse a los criterios éticos profesionales del psicólogo.
- Alcanzar una mayor difusión de los programas preventivos a través de: folletos informativos (ver anexo 1), videos, reuniones comunitarias, etc.
- Disminuir el impacto de la comunicación social: telenovelas, programas que enfatizan las conductas inadecuadas en la interacción de pareja (violencia verbal y física).

El manejo adecuado de las variables anteriores será importante en el éxito de los programas preventivos, sin dejar a un lado la posibilidad de aplicarlas en otros ámbitos, donde se encuentre la población de interés, como: escuelas, iglesias, delegaciones, etc; y se pueda ayudar a través de talleres, pláticas, conferencias, etc, a la prevención de relaciones de pareja insatisfactorias que pueden perjudicar psicológicamente a cada uno de los miembros que la conforman y a aquellos quienes forman la familia.

Ante la inquietud de aportar un beneficio a la población, formada de aquellas parejas jóvenes que deseen hacer vida común y aquellas que recién estén formadas que no tienen la información suficiente o necesaria para tener mayor satisfacción en su interacción de pareja, y que a futuro puede ser causa de conflictos que pueden llevar a divorcios, se realizó esta tesina, la cual aborda la problemática y destaca los factores propuestos por diferentes autores, como el autocontrol de emociones y la comunicación que pueden ser empleados para la realización de programas preventivos, con la finalidad de generar y mantener satisfacción en las interacciones de pareja; desde un enfoque teórico que es validado empíricamente y hace que la comprensión sea de mayor entendimiento para las parejas.

Cada uno de los factores mencionados, aporta sus propias habilidades y estrategias, que con el apoyo del psicólogo ayudarán a modificar y mantener patrones de conductas, actitudes, pensamientos negativos por otros positivos que favorezcan las interacciones; creando ambientes de armonía propicios para la expresión de afecto positivo, desarrollo emocional de cada uno de los miembros de la pareja y los hijos.

Sin embargo, sería de gran interés, aplicar éste proyecto de trabajo de nivel preventivo en la comunidad mexicana al formar grupos de parejas: aquellas que decidan hacer vida de pareja, aquellas que recién estén formadas y aquellas que tengan tiempo de estar formadas. De modo tal que se les entrene en el aprendizaje de las habilidades y estrategias de los factores antes mencionados, destacando primero el aprendizaje del autocontrol de las emociones, ya que es un requisito psicológico que propicia el control adecuado de conductas, pensamientos, y actitudes que ayudarán al logro de metas y a generar un ambiente propicio para la comunicación e interacciones positivas.

De modo tal, que se puedan ver, a través de seguimiento, los avances que cada uno de los grupos lograron en sus niveles de satisfacción y duración de la interacción de pareja, al entrenarlos en el aprendizaje de los factores. Lo que permitirá a partir de esto implementar de forma eficaz la utilización de dichos factores en los programas preventivos, enfatizando la relevancia social de éstos. Si no de lo contrario, apoyarse de otros enfoques teóricos, que puedan darle solución a aquellos grupos que no hayan tenido avances, para evitar así la insatisfacción y/o disolución de las parejas.

Propongo así una línea de investigación que valide la utilidad del programa en parejas que viven diferentes realidades, además de abrir la posibilidad de que este mismo proyecto se aplique en otros ámbitos.

REFERENCIAS

- Abrahms, J. L. (1983) "Cognitive-behavioral strategies to induce and enhance a collaborative set in distressed couples" In A Freeman (Ed.), *Cognitive therapy with couples and groups* (pp. 125-156). New York: Plenum Press. En: Greene G.J. y Kelley P., (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3):231-244.
- Andersen, P. A. y Eloy, S. V., (1995); "Romantic jealousy and relational satisfaction: A look at the impact of jealousy experience and expression". *Communication Reports*, 8 (2):77-85.
- Andrade, P. (1988), "Indicadores de la satisfacción marital". *Anexo La psicología social en México*. 2: 167-171.
- Azjen, I. (1977) "Intuitive theories of events and the effects of base-rate information on prediction". *Journal of Personality and Social Psychology*, 303-314. En Brehmn, Kassin y Gibbons (Eds.) 1981 *Developmental Social Psychology*, Oxford University Press. New York. En: Bueno, B.M., (1985); *Relaciones de pareja. Principales Modelos Teóricos*. Desclée de Brower. España:
- Barragán, T.L., Morales, C.S., Barreto, M.E., Barragán, T.N. y Ayala, V.H., (1998); *Modelo de consejo marital basado en solución de conflictos y reforzamiento recíproco*. Facultad de Psicología UNAM. México: Miguel Angel Porrúa.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. & Sher, T. G. (1989) "The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*", 57, 31-38. En: Baucom, D., Sayers S. L. y Sher T. G. (1990) "Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(5): 636-645
- Baucom, D. H., Shoham, V., Meuser, K. T., Daiuto, A. D., y Stickle, T. R. (1998) "Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems". *Journal and Clinical Psychology*, 66: 53-88. En: Jacobson, N. S., Eldridge A., Ch., Prince, K. S. y Cordova, J. (2000) "Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2): 351-355.
- Baucom, D. H., Sayers, S.L. y Sher, T. G. (1990) "Supplementing behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training: An outcome investigation". *Journal of Consulting & Clinical*

Psychology. 58(5), 636-645.

- Beck, A. T., (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*, Nueva York, International University Press. En: Deffenbacher, Jerry. L. "La inocuación de estrés", p. 627-654. Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, pp. 607-626.
- Beck T. Aarón., 1990. *Con el amor no basta*. Paidós. México.
- Bedrosian, R. C. (1983) "Cognitive therapy in the family system". In A. Freeman (Ed.), *Cognitive therapy with couples and groups* (pp. 95-106). New York: Plenum Press. En: Greene, G. y Kelley, P., (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- Borstein, P. H. y M. T. Borstein, (1986) *Marital therapy: A behavioral-communications approach*, Nueva York, Pergamon Press. (Terapia de pareja, Madrid, Pirámide, 1988) . En: Caballo, E., Vicente y Gualberto Buela-Casal, "Técnicas diversas en terapia de conducta", p. 777-816. Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, pp. 607-626.
- Bowen, M. (1978) "On differentiation of self". In M. Bowen (Ed.), *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson, 467-528. En: Greene, G. y Kelley, P., (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- Bueno, B.M., (1985); *Relaciones de pareja. Principales Modelos Teóricos*. Desclée de Brower. España.
- Bussod, N. y Jacobson, N. S. (1983) "Cognitive behavioral marital therapy". *The Counseling Psychologist*, 11(3), 57-63. En: Greene, G. y Kelley P., (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, 980p.
- Carter, E. y McGoldrick, M. (1980) "The family cycle and family therapy: An overview". In M. P. Nichols. *Family Therapy, Concepts and Methods*. Boston Allyn and Bacon. U.S.A. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

CONCLUSIONES

- Cole, C. L., A. L. y Dean, D. G. "Emotional maturity and marital adjustment: A decade replication". *Journal of Marriage and the Family*, 42, 533-539. En: Long, E. C. J. y Andrews, D. W., (1990); "Perspective taking as a predictor of marital adjustment". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(1): 126-131.
- Combs, C. F. (1964) "Perception and self-scholastic underachievement in the academically capable". *Personnel and Guidance Journal*. 43, 47-51. En: Greene, G. y Kelley, P., (1985) "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- DeTurk, M. y Miller, G. R. (1986) "The effects of husbands' and wives' social cognition on their marital adjustment, conyugal power, and self-esteem". *Journal of Marriage and the Family*: 48: 715-724. En: Long, E. C. J. y Andrews, D. W., (1990); "Perspective taking as a predictor of marital adjustment". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(1): 126-131.
- Díaz Loving, R. (1990) "Configuración de los factores que integran la relación de pareja". *La Psicología Social en México*. 3: 133-138. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Elkins, G. R. y Smith, D. (1979) "Meaning and measurement of love: A review of humanistic and behavioral approaches". *The Humanistic Educator*. 18:1:7-14.
- Ellis, A. (2001) *Autocontrol emocional*
<http://www.geocities-com/HotSprings/Villa/3857/autocont.html>
- Epstein, N., (1982); "Cognitive therapy with couples". *The American Journal of Family Therapy*. 10: 5-16.
- Escadro, F. (1974) *Anatomía de la familia*. Ed. Ateneo. Buenos Aires. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Fletcher, G. J. O., Finchman, F. D., Cramer, L., y Heron, N. (1987); "The role of attributions in the development of dating relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 481-489. En: Lopez, F. (1993); "Cognitive processes in close relationships: Recent findings and implications for counseling". *Journal of Counseling and Development*, 71(3): 310-315.
- Flisinger, E. E. (1980) "Social competence and marital adjustment". *Home Economics Research Journal*, 9: 158-162. En: Long, E. C. J. y Andrews, D.

- W., (1990); "Perspective taking as a predictor of marital adjustment". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59,(1): 126-131.
- Flisinger, E. E. y Lamake, L. K. (1983) "The lineage transmission of interpersonal competence". *Journal of Marriage and the Family*, 45: 75-80. En: Long, E. C. J. y Andrews, D. W., (1990); "Perspective taking as a predictor of marital adjustment". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(1): 126-131.
- Flisinger, E. E. y Wilson, M. R. (1983) "Social anxiety and marital adjustment". *Family Relations*, 32: 513-519. En: Long, E. C. J. y Andrews, D. W., (1990); "Perspective taking as a predictor of marital adjustment". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(1): 126-131.
- García Higuera, José Antonio. (2001); Relación cognición-sensaciones corporales dentro de la emoción: Un condicionamiento clásico). Madrid. <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/teoria.html>.
- Goleman, D. (1996), *La inteligencia emocional*. Barcelona. Kairos. En: <http://www.psicomed.comed.com/emocion.htm> (2001) *Las emociones*.
- Greene, G. J. y Kelley, P. (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- Glenn, N.D., (1998); "The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts". *Journal or marriage*. 60(30):569-575.
- Goldhaber, G. M., (1984); *La comunicación organizacional*. Editorial Diana, primera edición. México, 116 p..
- Gurman, A. S. y Kniskern, D. P. (en prensa) "Research on marital and family therapy: Progress, perspective, and prospect". In S. L. Garfield 6 a. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis* (2nd ed.). New York: Willey. En: Margolin, Gayla y Weiss, Robert L. (1978) "Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 46(6): 1476-1486.
- Halford, W. K., Sanders, M. R. y Behrens, B. C. (1994) "Self-regulation in behavioral couples' therapy". *Behavior Therapy*. 25(3): 431-452.
- Hamachek, D. E. (1968) *Motivation in teaching and learning*. Washington, DC: National Education Association. En: Greene, G. y Kelley, P., (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.

CONCLUSIONES

- Hawkins., L James 1980. "Spouse in comunication styles preferences perception behaviour .EEUU". *Journal of marriage and family*.
- Heider, F. S., (1958); *The psychology of interpersonal relations*. New York. En: Wiley. Lopez, F. (1993); "Cognitive process in close relationships: Recent findings and implications for counseling". *Journal of Counseling and Development*, 71(3): 310-315.
- Hines, Max (1997) "Acceptance versus change in Behavior Therapy: An interview with Neil Jacobson". *Family Journal* 5:(4):244-251.
- Holtzworth-Munroe, A., & Jacobsen, N. S. (1985) *Causal attributions of married couples: When do they search for causes? What do they conclude when they do?* En: Wiley. Lopez, F. (1993); "Cognitive process in close relationships: Recent findings and implications for counseling". *Journal of Counseling and Development*, 71(3): 310-315.
- Jacobson, N. S. & Margolin, G. (1979); *Marital Therapy: Strategies Based on Social Learning and Behavior Exchange Principles*. New York: Brunner/Mazel. En: Epstein, N. (1982); "Cognitive therapy with couples". *The American Journal of Family Therapy*. 10: 5-16.
- Jacobson, N. S. (1978) *A review of the research on the effectiveness of marital therapy*. In T. Paolino & B. McCrady (Eds.), *Marriage and the treatment of marital disorders from three perspectives: Psychoanalytic, behavioral, and systems theory*. New York: Bruner/Mazel. En: Margolin, Gayla y Weiss, Robert L. (1978) "Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 46(6): 1476-1486.
- Jacobson, N. S. y Addis, M. E. (1993) "Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going?" *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61: 85-93. En: Jacobson, N. S., Christensen, A. P., Stacey E., Cordova, J. y Eldridge, K. (2000) "Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 68(2): 351-355.
- Jacobson, N. S. y Martin, B. (1976) "Behavioral marriage therapy". *Psychological Bulletin*, 83: 540-556. En: Margolin, G. y Weiss, R. L. (1978) "Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 46(6): 1476-1486.
- Jacobson, N. S., Schmalings, K. B. y Holtzworth-Munroe, A. (1987) "A component analysis of behavioral marital therapy: Two-year follow-up and prediction of relapse". *Journal of Marital and Family Therapy*, 13: 187-195. En: Jacobson,

- N. S., Christensen, A. P., Stacey E., Cordova, J. y Eldridge, K. (2000) "Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68(2): 351-355.
- Jacobson, N. S., Christensen, A. P., Stacey E., Cordova, J. y Eldridge, K. (2000) "Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68(2): 351-355.
- Jiménez, M. G. (1994). *Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo*. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Jones, E. E., y Davis, K. E. (1965); From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology 2*: 219-266. New York: Academic Press. En: López, F. (1993); "Cognitive process in close relationships: Recent findings and implications for counseling". *Journal of Counseling and Development*, 71(3): 310-315.
- Judd, C. M. y Lusk, C. M. (1984) "Knowledge structures and evaluative judgments: Effects of structural variables on judgmental extremity". *Journal of Personality and Social Psychology*, 46: 1193-1207. En: Reifman, A. y Crohan, S. E., (1993); "Brief Report. Perceiving one's romantic partner: schema structure and affective extremity". *Cognition and Emotion*, 7 (5), 473-480.
- Kalmirova (1984); En: Casino Ortiz (1986) *Percepción Interpersonal...* Tesis de Posgrado en Psicología. UNAM. En: Jiménez, M.G., (1994). *Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo*. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Karoly, 1993; Citado en: García Higuera, José Antonio. (2001); Relación cognición-sensaciones corporales dentro de la emoción: Un condicionamiento clásico). Madrid. <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/teoria.html>.
- Kass, León R. (1997); "The end of courtship". *Public Interest*, 126: 25-39.
- Kelley, H. H. (1971); "Attribution in social interaction". In E. E. Jones, D. E. Kanouse, H. H. Kelley, R. E. Nisbett, S. Valins, & B. Weiner (Eds.), *Attribution: Perceiving the causes of behavior* (pp. 1-26). Morristown, NJ: General Learning Press. En: López, F. (1993); "Cognitive process in close relationship: Recent findings and implications for counseling". *Journal of Counseling and Development*, 71(3): 310-315.

CONCLUSIONES

- Lamaire, 1990. *La pareja humana apartado de comunicación*.
- Lazarus, Richard y Bernice, N. Lazarus (2000) *Pasión y razón "La comprensión de nuestras emociones"*, Editorial Piados. España.
- Levinger, G. (1964) "Task and social behavior in marriage". *Sociometry*, 27: 433-448. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. DeVisser, L.J. Kuehnel y T. Kuennel (1987) *Manual de terapia de pareja*, Bilbao, Descleé de Brouwer. (Or.: 1983). En: Caballo, E., Vicente y Gualberto Buela-Casal, "Técnicas diversas en terapia de conducta", p. 777-816. Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, pp. 607-626.
- Long, E. C. J. y Andrews, D. W., (1990); "Perspective taking as a predictor of marital adjustment". *Journal of Personality and Social Psychology*. 59(1): 126-131.
- López, F., (1993); "Cognitive processes in close relationships: Recent findings and implications for counseling". *Journal of Counseling and Development*. 71: 310-315.
- Llanos, E., (1989); *Cómo vivir bien en pareja*. México: Editorial Grijalbo.
- Maltz, D. y Borker, R. (1982). En: Aaron T. Beck (1990) *Con el amor no basta*. México. Ed. Paidós. En: Jimenez Ambríz, M.G., (1994). *Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo*. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Margolin, G., Christensen, A. y Weiss, R. L. (1975) "Contracts, cognition, and change: A behavioral approach to marriage therapy". *Counseling Psychologist*. 5: 15-26. En: Margolin, G. y Weiss, R. L. (1978) "Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 46(6): 1476-1486.
- Margolin, G. y Weiss, R. L. (1978) "Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 46(6): 1476-1486.
- Maxwell, J. W. (1979) "A rational-emotive approach to strengthening marriage". *Family Perspective*. 13: 33-44. En: Greene G. J. y Kelley, P. (1985);

"Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3) 231-244.

- Meinchenbaum, D., *Cognitive-behavior modification: an integrative approach*, Nueva York, Plenum Press, 1977. En: Santacreu Mass, José, "El entrenamiento en autoinstrucciones", Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, pp. 607-626.
- Moles, A. y Zeltmann, C. (1982); "La comunicación, el entorno cultural del hombre". *Enciclopedia de las ciencias de la comunicación*; Los Mas Media . Asuri ediciones. Bilbao , España
- Moles, A. y Zeltmann, C., (1982); *Canales fisiológicos y técnicos de la comunicación*. Los Mas Media . Asuri ediciones. Bilbao , España
- Murstein, B. I. (1976) "The stimulus-value-role theory of marital choice" In H. Grunebaum and Christ (Eds.) *Contemporary Marriage: Structure, Dynamics and Therapy*. Boston Little, Brown. U.S.A. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Neil Jacobson, (1997) "Acceptance versus change in Behavior Therapy: An Interview with interviews; behavior therapy; family counseling. *Family Journal*, 5(4): 244-248.
- Nichols, W. C. y Everett, C. A. (1986) *Systemic family therapy: An integrative approach*. New York Guilford press. U.S.A. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de pos grado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Nosovsky, G. B., *Percepción primaria del deterioro de la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: Un análisis clínico experimental*. Tesis para doctorado en psicología. México UNAM. En: Jimenez Ambríz, M.G., (1994). *Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo*. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ortíz, A. I., (2000) *Un estudio de enojo en niños de cinco a nueve años*. Tesis de maestría de la Facultad de Psicología. UNAM. México.
- Palacios, L. P. y Sánchez, C. E., (1994); *La relación de pareja en el matrimonio, aceptación y estilos de interacción*. Tesis de licenciatura de la Facultad de

Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

- Reifman, A. y Crohan, S. E., (1993); "Brief Report. Perceiving one's romantic partner: schema structure and affective extremity". *Cognition and Emotion*. 7 (5): 473-480.
- Sabetilli, R. M. y Dryer, A. y Buck, R., (1983); "Cognitive style and relationship quality in married dyads". *Journal of Personality*. 51 (2): 192-201.
- Sánchez, R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de posgrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Schrauger, J. y Rosenberg, S. (1964) "Self-esteem and the effects of success and failure on performance". *Journal of Personality*, 33: 404-414. En: Greene G. J. y Kelley, P. (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- Silverman, I. (1964) "Self-esteem and differential responsiveness to success and failure". *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 115-119. En: Greene G. L. y Kelley P. (1985); "Cognitive relationship enhancement an exploratory study". *Family Therapy*. 12(3): 231-244.
- Sprecher Susan (1999) "Couples break up because of decreased levels of satisfaction in the relationship--not because they stop loving each other," *The American Psychological Association*, 30:3 March, www. apa.org.
- Stuart, R. B. (1971) "Behavioral contracting within the families of delinquents", *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2, pp. 1-11. En: Caballo, E., Vicente y Gualberto Buena-Casal, "Técnicas diversas en terapia de conducta", p. 777-816. Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, pp. 607-626.
- Stuart, R. B. (1980) *Helping couples change: A social learning approach to marital therapy*. New York: Guilford Press. En: Epstein, N., (1982); "Cognitive therapy with couples". *The American Journal of Family Therapy*. 10: 5-16.
- Triandis, H. C. (1977). *Interpersonal behavior*. Books/Cole Publishing Company. U.S.A. En: Sánchez Aragón R., (1995); *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo vital*. Tesis de pos grado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Turkewitz, H. y K. D. O'Leary. (1977) *A comparison of communication and behavioral marital therapy. paper presented at the annual meeting of the*

- Association for the Advancement of Behavior Therapy*: Atlanta, December, 1977. En: Margolin, G. y Weiss, R. L. (1978) "Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioral marital treatments". *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 46(6): 1476-1486.
- Tzeng, O. C. S. (1992) "Theories of love development, maintenance and dissolution: Octagonal cycle and differential perspectives. Praeger. New York. Westport, Connecticut London.
- Walker, C. E., A. G. Hedberg, P. W. Clement y L. Wright (1981) *Clinical procedures for behavior therapy*, Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall. En: Caballo, E., Vicente y Gualberto Buena-Casal, "Técnicas diversas en terapia de conducta", p. 777-816. Caballo, Vicente E, comp. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, Siglo Veintiuno Editores, España, pp. 607-626.
- Wallerstein, J. S. (1996) *The good marriage: How and why love Lasts*. Presentado en la convención de la American Psychological Association.. <http://helping.apa.org/family/marriage.html>.