



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

“TALLER PREMATRIMONIAL DE PAREJAS,
UNA ALTERNATIVA DE PREVENCIÓN A LOS
CONFLICTOS MATRIMONIALES”

T E S I S

QUE PARA RECIBIR EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

PLATA VÁZQUEZ ELIZABETH

DIRECTORA: MTRA. PATRICIA VALLADARES DE LA CRUZ.
ASESORES: LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES.
DRA. MARISELA ROCÍO SORIA TRUJANO.



IZTACALA

LOS REYES IZTACALA, MÉX.

2004.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A Paty:

Por tu apoyo, ayuda, ejemplo, lucha constante y por formar una parte importante en mi desarrollo profesional (que sin tino lo hubiera logrado) y ... sobre todo por compartir experiencias inolvidables. MIL GRACIAS!!.

A Vaquero y Rocío Soria:

Gracias por el apoyo y asesoramiento que permitieron mejorar en gran parte este trabajo y también por ayudarme a realizar una de mis metas en la vida.

Al PIAV:

En este programa adquirí las herramientas básicas como profesional, conocí gente valiosa en todos los ámbitos, compartí experiencias agradables, enfrenté nuevos retos, descubrimos capacidades y debilidades como ser humano y profesional, momentos de placer y angustia, a todo esto y más GRACIAS!!.

A mis padres:

A mamá por apoyarme moral y económicamente en todo momento de mi vida, en los ratos malos y buenos, por sus palabras y ejemplo que me han ayudado a valorar lo más valioso que tengo y que son

U stedes. Les dedico este traba j que ha sido fruto de m i esfuerzo y dedicaci3n y doy m i A G R A D E C I M I E N T O . Sin am bos, dif3cilm ente lo hubiera logrado.

A m is hermanos y a David:

Elsa y Leopoldo, G R A C I A S por ayudarme a lograr una de m is m etas m 3s im portantes en la vida, a su apoyo econ3mico y palabras de aliento en los m om entos que m 3s lo necesitaba, por com partir su vida con m i go y por ser com o son .

A Sarai y Mar3a Isabel:

A ustedes ni3as preciosas, les agradezco por el privilegio de gozar una etapa diferente en m i vida . Les dedico este traba j com o un ejem plo a seguir.

A m is amigas:

A m is amigas que m e hanacom pa3ado y com partido grandes m om entos de m i vida escolar y personal, alegr3as, triunfos, fracasos, problem as, experiencias, por su am istad sincera e incondicional, se que puedo contar siem pre con ustedes: A rely , Corina , P siquis, Esther .

**A Carmen, Adriana, Daniel, Reyna y
Vero:**

Gracias por formar parte de este sueño y por llegar al final de este viaje que recorrimos juntos desde un principio, por los momentos de empeño y dedicación, los ratos malos a los miedos implícitos, entre muchas otras cosas más...

A las chicas PIAV:

A Griselda, Rocío, Mary, Rocío Arredondo, Paola, Norma, Esther y todos lo que estuvieron en ésta parte de mi desarrollo profesional en el PIAV y que sin duda me apoyaron en este trabajo, gracias por todos los momentos, experiencias, apoyo y retos que compartimos, que sin duda serán inolvidables.

A José Luis:

Gracias por ser mi amigo y por compartir momentos importantes en mi vida profesional, a las palabras de aliento y situaciones difíciles y por recorrer juntos la etapa quizá más bella.

A Carlos, José Carlos, Raúl, Carlitos Morin, Martín, Oswaldo, Perico, Checo. Gracias por estar en los momentos más difíciles de la elaboración de esta tesis, y que me auxiliaron en todo momento. Ahora sé que no importan las distancias.

Y a todas aquellas personas que me apoyaron y participaron en la elaboración de este trabajo GRACIAS.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1: LA PAREJA.	7
1.1 La elección de pareja.	11
1.1.1 Elección ¿cómo? y ¿con quién?	12
1.2 Teorías que hablan de la elección.	14
1.2.1 La complementariedad.	14
1.2.2 La compatibilidad.	15
1.2.3 La colusión.	15
1.2.4 La colusión narcisista.	16
1.2.5 La colusión oral.	16
1.2.6 La colusión sadomasoquista.	17
1.2.7 La colusión falo-edípica.	17
1.3 ¿Qué factores aproximan a la pareja?	17
1.4 Algunas reflexiones antes del matrimonio.	21
1.5 El matrimonio.	23
1.6 Factores y mitos que dificultan la relación de pareja.	25
1.7 El divorcio.	30
1.8 Conflictos en la pareja.	37
1.8.1 Asuntos económicos.	38
1.8.2 El sexo.	40
1.8.3 La familia política.	41
1.8.4 El poder en la pareja.	43
CAPÍTULO 2: EL AMOR.	46
2.1 Definición del amor humano.	46
2.1.1 El amor romántico o enamoramiento.	50
2.1.1.1 Características del enamoramiento.	51
2.2 El amor maduro.	54
2.2.1 Características del amor maduro.	54
2.2.2 Factores psicológicos que influyen en la conducta y satisfacción	

amorosa.	61
2.3 Ciclo del amor.	62
2.3.1 Factores vinculados con el proceso del desamor.	66
2.3.2 Modelos teóricos explicativos del proceso del desamor.	67
2.4 Mitos sobre el amor.	69
CAPÍTULO 3: LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL APLICADA A LOS CONFLICTOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA.	74
3.1 La terapia conductual.	75
3.1.1 Determinantes ambientales.	76
3.1.2 Determinantes cognitivas.	78
3.2 La terapia cognitiva.	81
3.2.1 Terapia cognitiva con parejas.	84
3.2.2 Creencias sobre la relación.	87
3.2.3 Creencias alternativas vs. creencias distorsionadas.	87
3.2.4 Expectativas irreales.	88
3.3 Evaluación de la problemática de la pareja.	89
3.4 Técnicas y procedimientos cognitivo conductuales aplicados a los conflictos de pareja.	99
CAPÍTULO 4: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA PAREJA.	115
4.1 Definición de habilidad social.	116
4.2 Definición de comunicación.	117
4.2.1 Objetivos del entrenamiento en habilidades de comunicación.	118
4.2.2 Aspectos básicos de la comunicación.	118
4.2.3 Principios de la comunicación.	118
4.2.4 Conductas no verbales.	120
4.2.5 Conductas moleculares verbales.	124
4.2.6 Tipos de comunicación.	128
4.3 Procedimiento: Entrenamiento en habilidades de comunicación.	132
4.4 Entrenamiento en habilidades de solución de problemas.	138
4.4.1 Objetivos.	139

4.4.2 Procedimiento: Entrenamiento en habilidades de solución de problemas.	140
CAPÍTULO 5: TALLERES Y PLÁTICAS PREMATRIMONIALES.	147
5.1 Prevención de conflictos maritales.	148
5.2 Taller prematrimonial	151
5.2.1 Condiciones, características y funciones del facilitador.	152
5.3 Metas de la orientación premarital.	154
CAPÍTULO 6: EL TALLER PREMATRIMONIAL DE PAREJAS COMO MEDIO DE PREVENCIÓN A LOS CONFLICTOS MARITALES.	155
Metodología.	156
Resultados.	163
Discusión.	180
CONCLUSIONES.	190
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	197
ANEXOS.	205

INTRODUCCIÓN

Uno de los temas que en los últimos tiempos ha llamado la atención es “la pareja” y lo es porque, a partir de ella todo ser humano se engendra, convive y aprende modelos de relación; y al llegar a un momento de su vida elige un compañero para formar pareja. Asimismo, es la unidad social básica en la que se funda la familia, por lo que ésta se convierte en el núcleo indispensable para el desarrollo del hombre, el cual depende de ella para su supervivencia y su crecimiento (Sánchez, 1984). Es una necesidad que expresa la búsqueda por recibir del otro acciones que le sean satisfactorias.

Así, si la pareja es el origen de la familia como afirma Lidz (1985, citado en: Gordillo, 2000 en internet: <http://www.udlap.mx/index.html>) es la unidad social primaria y agente básico de la socialización y aculturación de sus miembros, es ella la fundadora del espacio para el desarrollo del potencial de las nuevas generaciones. La pareja será la encargada de transmitir su amor, su intimidad y su compromiso a los miembros para que por medio de ello se desarrolle el manejo adecuado de sus emociones, ya que éstas intervienen directamente en la forma en que los individuos resuelven los problemas y mantenemos un estado de control psicológico que nos permita establecer mejores relaciones con otras personas; sin embargo, esta relación que la pareja va a fomentar en sus hijos, es a su vez resultado de sus interacciones individuales con su familia de origen.

De lo anterior se deduce que el hecho de que la pareja tenga un ajuste adecuado, resulta de vital importancia para el desarrollo emocional de los hijos e incluso de los mismos integrantes de la pareja. Por el contrario el desajuste llevaría a la pareja en algunas ocasiones a optar por el divorcio y en otras hasta establecer relaciones maritales insatisfactorias y que no proveen a sus hijos de experiencias positivas, las cuales tienen efectos directamente en sus emociones.

Cuando los estímulos no son los adecuados, se corre el riesgo de lograr, como afirma Salovey (1993, citado en Gordillo, 2000 en internet : <http://www.udlap.mx/index.html>) personas que no aprenden a regular sus emociones, no pueden ser empáticos con otras personas y por lo tanto serán personas aisladas del grupo a las que no se les facilitará el establecimiento de relaciones interpersonales y tendrán dificultad para resolver sus propios problemas emocionales. Estas mismas personas, como padres, no pueden proveer eficazmente del amor y cariño que los hijos necesitan para su desarrollo y como aprendizaje para en un futuro ser también buenos padres.

Sin embargo, es en el noviazgo, donde la pareja tiene la oportunidad de percatarse si son afines y lograrán entendimiento mutuo o es preferible romper la relación para evitar un posterior fracaso. No obstante, pocas parejas se percatan de la importancia que tiene la selección del compañero y se olvidan de aprovechar su noviazgo para anticipar e iniciar la adaptación de los caracteres, los temperamentos y personalidades. Muchos de ellos consideran que por el hecho de pasar gran cantidad de tiempo y no querer separarse uno del otro se han llegado a conocer totalmente y que por lo tanto, han elegido convenientemente, pero dicha suposición no está bien fundada pues el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales, las costumbres del noviazgo no son las mismas que el matrimonio y crean esperanzas irreales acerca de éste, de ahí la queja de muchos esposos y esposas, de por qué su pareja no es como era antes de casarse (Daza y Solano, 1998).

Por lo que hoy en día se ha observado que las parejas tienen numerosas dificultades para obtener satisfacción y estabilidad dentro del matrimonio. Ello se manifiesta en los altos índices de divorcios o separaciones de parejas mexicanas.

Es así como todo individuo involucrado en una relación de pareja se desenvuelve en ésta conforme a lo que ha vivido y aprendido desde que nació. Sin embargo, a pesar de la experiencia personal, pueden ser innumerables los factores que influyen en la relación de pareja y que se vuelven determinantes para su éxito o fracaso y en la medida en que la pareja es interacción, la relación de pareja estará influida por lo que sus miembros hagan, digan, piensen y sientan.

Del mismo modo, la pareja es un intercambio de dar y recibir y es en este dinamismo, donde se encuentra la raíz del amor y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía, como del deterioro de la pareja. Esta actitud obstaculiza el importante aprendizaje prematrimonial que debe ocurrir para que el matrimonio tenga éxito.

Todas estas reflexiones en torno al amor no tienen otra finalidad que la de llamar la atención sobre la posibilidad y necesidad de abordar las relaciones de pareja y sus problemas.

Asimismo, se ha demostrado que uno de los factores más importantes que propician insatisfacción matrimonial se encuentra asociado inequívocamente a los déficits de comunicación, además de presentar una gran dificultad para resolver los conflictos y para hacer frente con eficacia a las discusiones y a los problemas planteados en el curso de la convivencia (Costa y Serrat, 1990).

De tal modo se hace explícita la importancia de habilidades dentro de la interacción cotidiana de pareja, entendiendo por habilidades a un conjunto de conductas específicas que se ejecutan diestra y automáticamente en una situación determinada como resultado de experiencias pasadas (Díaz, 1998). Así, si la pareja adquiriera y empleara esas habilidades tendría mayor probabilidad de conseguir una convivencia con menos situaciones aversivas y mayores

gratificaciones, esto es, una relación más funcional, duradera y satisfactoria. Para ello en el campo de la psicología existen diversos enfoques que ofrecen estrategias terapéuticas para abordar estos problemas, uno de ellos es el enfoque cognitivo conductual desde el cual se desarrolla el presente trabajo.

Por lo tanto, y tomando en cuenta las situaciones por las que atraviesa la pareja, surge la preocupación por contribuir de alguna forma a reducir algunos de los problemas existentes en la relación matrimonial y evitar que se desarrollen otros nuevos y otras complicaciones.

El objetivo del presente trabajo es diseñar y aplicar un taller dirigido a parejas de novios, con la finalidad de que adquirieran y desarrollaran técnicas y estrategias que favorecieran en el desarrollo de habilidades necesarias que les permitieran establecer una relación de pareja funcional.

En el capítulo 1 se muestran las definiciones de la pareja y se describen los principales elementos que intervienen en la misma, tales como: la elección del ¿cómo? y ¿con quién?, algunas teorías de la elección, los principales factores que aproximan a la pareja, así como aquellos factores, mitos y principales conflictos que dificultan la relación de pareja. Finalmente se proporcionan datos con respecto al índice de divorcio en México.

En el capítulo 2 se enumeran diferentes definiciones con respecto a el amor, los diferentes tipos de amor, se diferencian las características del amor y el enamoramiento, resaltando que no son lo mismo, los diferentes tipos de amor y sus respectivas características, así como el ciclo que lo conforma y algo importante, los mitos sobre el amor.

El capítulo 3 describe la terapia cognitivo-conductual aplicada a los conflictos matrimoniales, aquí se describe en qué consiste, sus formas de evaluación y las principales técnicas aplicadas a los conflictos de la pareja.

En el capítulo 4 se exponen y desarrollan las habilidades de comunicación y solución de conflictos aplicadas a los problemas matrimoniales, se presentan las definiciones de habilidades sociales, qué es la comunicación y los elementos que intervienen en el entrenamiento de dichas habilidades.

En el capítulo 5, se describen algunos elementos que conforman las pláticas prematrimoniales, asimismo, se exponen los diferentes elementos que intervienen en un taller prematrimonial de parejas, resaltando los elementos de la prevención, la definición de taller y las metas de la orientación prematrimonial.

En el capítulo 6 se presenta el taller prematrimonial de parejas: una alternativa de prevención a los conflictos matrimoniales, describiendo el procedimiento, los resultados, el análisis y discusión del mismo.

Integrarse en pareja no implica modificar las propias convicciones, pero sí es necesario un ambiente de igualdad en el que esté permitida la expresión de ideas y proyectos así como los temores, proporcionándose la confianza que les permita a sus miembros mejorar su relación y crecer como seres humanos.

RESUMEN

La pareja ha sido el origen de la familia, unidad social primaria y agente básico, es ella la fundadora del espacio para el desarrollo del potencial de las nuevas generaciones, por medio de ella se desarrolla el manejo adecuado de las emociones. Los factores más importantes que han propiciado la insatisfacción matrimonial se encuentran asociados a las diferencias individuales, ajuste sexual deficiente, disputas por problemas económicos, creencias falsas durante el noviazgo, falsas expectativas, déficits de comunicación o incluso por violencia dentro de la pareja.

El propósito de este trabajo fue aplicar un taller dirigido a parejas de novios, con la finalidad de que adquirieran y desarrollaran técnicas y estrategias que favorecieran el desarrollo de habilidades necesarias y que les permitiera establecer una relación de pareja funcional. Participaron 5 parejas de novios en vías del matrimonio. Presentaban problemas de comunicación, inestabilidad en su relación y uno de los casos presentaba agresividad.

Este taller estuvo constituido por tres fases: Fase 1 (preevaluación), Fase 2 (aplicación de taller en 5 sesiones en las cuales se aplicaron dinámicas, ejercicios y entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas) y Fase 3 (post evaluación y seguimiento).

Los resultados indican que en general incrementaron tanto la frecuencia en el uso de categorías conductuales positivas como el uso u ocurrencia de estrategias de solución de conflictos. Los participantes consiguieron conocerse más a fondo para definir el tipo de pareja que deseaban. Reflexionaron y conocieron mejor su relación de pareja, permitiéndoles identificar qué tanto les ha favorecido y limitado su desarrollo como pareja y así establecer nuevas metas a corto y largo plazos. Identificaron los mitos y creencias que existían en su relación fortaleciéndola.

Se concluye que este tipo de trabajos es fundamental como agente preventivo y es necesario un cierto nivel de salud mental para poder establecer una relación sana. Se hace explícita la importancia e involucramiento de habilidades de comunicación y solución de problemas para que la relación de pareja sea más funcional, satisfactoria y duradera.

CAPÍTULO 1

LA PAREJA

El estudio de las relaciones de pareja ha sido de gran interés para diversas áreas de la ciencia. La formación de la pareja es el núcleo de la organización familiar, independientemente de cómo se conciba, la pareja constituye los pilares sobre los cuales se levanta cualquier sociedad. Se dice que el hombre es un animal social y el hombre es un animal social organizado a partir de la pareja. La tendencia a la vida en pareja, bajo la modalidad legal o social que sea, es una constante que se ha mantenido durante la historia en la mayoría de las culturas.

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo vital familiar, por la enorme trascendencia que tiene esta decisión. En la mayoría de los casos las personas no están preparadas para tomar esta decisión. Esta situación, la viven como una transición de gozo y placer, pero sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades, ni la calidad de compromiso que se está enfrentando.

Al final del capítulo se presentarán algunas estadísticas e investigaciones de las separaciones y el divorcio que pueden dar nombre a la situación que se vive en México y que dan información acerca de su magnitud en la actualidad. A continuación se describen algunos datos proporcionados por el CONAPO (2001, en Internet: <http://www.camaradediputados.gobmx /prensa/archivol2000/ene27.htm>.) y CONAPO (1999, en Internet: <http://www.conapo.gob.mx/sit>) a la gravedad del tema:

- a) Las parejas que mejor se llevan son las que tienen pocos años de relación; sin embargo, 2.42 por ciento del 6 por ciento total de los divorcios se encuentran en matrimonios de 1 a 5 años de duración, si bien el otro

porcentaje alto es el de 2.51 por ciento de matrimonios que tienen más de 10 años de duración.

Por su parte, Andrade, Pick y Díaz-Loving (1988) afirman que las investigaciones en México, en la medida que pasa el tiempo, en cuanto al sexo, las mujeres tienden a sentirse más aburridas que los hombres. La frecuencia sexual intensifica y acelera los procesos psicológicos que llevan al involucramiento de una relación marital, a mayor tiempo de la relación marital y a mayor edad de los cónyuges, menor número de relaciones sexuales y menor es el interés de tenerlas.

- b) La Secretaría de Gobernación señaló que un reciente informe del CONAPO confirma que está aumentando la tendencia a que el divorcio suceda antes de diez años de unión. De las parejas que contrajeron nupcias o iniciaron una unión antes de 1967, el 7.4 por ciento se divorció o separó, mientras que entre 1987 y 1997 ese índice aumentó al 14 por ciento (en Internet: <http://www.listindiario.com.do/antes/120501/mundoasi/escandalo.htm>). De ahí que “casarse y vivir felices para siempre” es algo que sólo ocurre en los cuentos de hadas y una de las altas tasas de divorcios es que una gran mayoría de parejas ha aprendido y asumido el papel de un único y, por tanto limitado modelo de pareja: el de sus padres. No hay duda de que muchas parejas en la actualidad podrían vivir más felices si recibieran algún tipo de tratamiento preventivo.
- c) Se está produciendo un retraso gradual en la edad a la que los y las jóvenes se unen en pareja. El análisis del comportamiento de mujeres de diversas generaciones indica que el inicio de la vida en pareja en México se ha postergado alrededor de un año: la edad mediana a la primera unión de las mujeres nacidas entre 1953-1962 fue de 20.2 años; para las nacidas entre 1963-1967 este valor ascendió a 20.8; y para la generación 1968-1972 fue de 21.3 años, según el Cuaderno de Salud Reproductiva, publicado por el Consejo Nacional de Población (CONAPO).

Existen además otras evidencias que será pertinente abordar más adelante cuando se hable del divorcio.

Sin embargo, resulta necesario definir en todo este proceso qué es la pareja. Tordjam (1989) afirma que la pareja no resulta de la suma de dos individuos que yuxtaponen sus personalidades, sino un grupo original que se une para construir un vínculo propio y funcionar según su propia organización. Esto se debe a que cualquier grupo accede a una estructuración interna en la medida en que tiene un pasado y sobre todo, perspectivas de duración, aunque no se imagine eterna. La pareja entonces, revela una identidad totalmente distinta a cada uno de sus miembros por separado.

Una pareja no es sólo la suma de dos personas, se refiere también a la dinámica de cómo establecen el vínculo: dependencias, roles, integración de las familias de origen, valores, vivencias sexuales, triangulaciones.

Al respecto, Casado (1991) menciona que la pareja es un proceso dinámico de interrelación, ya que desde el primer momento de atracción y de seducción, se establece un proceso de comunicación mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican cómo son y qué esperan del otro. Estos mensajes son, en parte, no verbales. Este intercambio de mensajes no verbales es más importante que el aspecto físico. Sin embargo, la elección del cónyuge – cuando la hay - permite presagiar la futura organización del grupo constituido por la pareja, considerada durante mucho tiempo como irracional, la elección amorosa cuando concluye en una relación perdurable y no en una aventura pasajera o fugaz coqueteo, no es fruto del azar.

Por otra parte, Díaz Loving (1990) define a la pareja como una institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta. Donde tales normas refiere, son parte de la cultura y herencia social, derivadas del

pensamiento común colectivo, religioso y filosófico de un pueblo que lo transmite de generación en generación a través del proceso de socialización.

El amor puede nacer al azar de un encuentro sin que pueda afirmarse, sin que sea el resultado de una verdadera reflexión, ni de una deliberación respecto al elegido. La atracción amorosa pone en juego un cúmulo de confusas motivaciones en cuyo seno el análisis factorial se podría perder fácilmente (Tordjam, 1989). No obstante existe una serie de factores que pueden determinar la elección de pareja:

La pareja conyugal se constituye por elección mutua, su función es la satisfacción mutua, su estructura está influida por tres modelos: individuales, diádicos y socioculturales. Implica mutua dependencia afectiva, económica y sexual, se disuelve con el divorcio. El compromiso, la intimidad y el amor son tres componentes básicos para una relación de pareja estable, según los cánones que establece la sociedad. Definimos compromiso como la disposición para crear y mantener una relación de calidad. Es asumir responsabilidad por uno, por la pareja y por la relación (González en Internet: http://www.hablemosonline.com/html/relación_depareja.html.)

Es decir, el término “relación de pareja” tiene muchos significados. Sin embargo, la formación de estos conceptos está influenciada de cierta forma por la valoración cultural en un momento determinado, en un sitio específico determinado.

Los estilos que predominan en la sociedad occidental pueden resumirse de acuerdo con Silva (1999, en Internet: <http://tlali.iztacala.unam.mx>) en: 1) la búsqueda del “amor” aunque este concepto no sea claro ni idéntico para nadie, ni siquiera entre los integrantes de una relación; 2) en la búsqueda del respeto del griego “resperis”, que significa “poner atención a...”, “conocer a...”; 3) en la búsqueda de una persona con la cual construir un proyecto “común” de vida; y 4)

con quien se pueda tener “comunicación” en la dinámica de la relación. Por lo menos es el estilo idealizado por las parejas de una sociedad occidental.

1.1 LA ELECCIÓN DE PAREJA.

El matrimonio es precedido por una decisión de vital importancia: la elección de pareja. Ésta es una opción que casi la mayoría de las personas toma, no sólo una vez sino varias veces, en promedio, durante su existencia.

Si preguntamos a alguien ¿por qué se casó?, escuchamos decir desde “porque estaba enamorada” hasta “porque me convenía” las respuestas van pasando por una amplia gama de posibilidades: “porque me sentía sola”, “quería irme de la casa de mis padres”, “él o ella tenían lo que me faltaba”, “me daba seguridad”, “tenía que vengarme de él”, “estaba embarazada”, “todos mis amigos estaban casados”, o “le gustaba a mis padres”.

Sí preguntamos ¿por qué lo elegiste (a él o ella)? es probable que con alguna sorpresa frente a la pregunta se aluda al amor o a ciertas características del otro que resultaban atractivas.

Las perspectivas teóricas que se refieren al tema enfocan y enfatizan distintos aspectos. Sarquiz (1995) distingue por un lado, la teoría psicoanalítica y su énfasis en los procesos inconscientes y de relaciones tempranas en la elección del compañero y, por otro lado, los planteamientos relacionados con la teoría sistémica con base en la cual, la atención se dirige a los procesos de interacción, a la relación como totalidad y al contexto en que ocurre esta elección. La relación se va organizando por medio del ensamblaje de los aspectos individuales que se van estructurando a través de la retroalimentación mutua. Estas relaciones, según la perspectiva sistémica, tienden a una consistencia, que lleva a patrones descriptibles y predecibles.

Casarse porque se está enamorado es lo deseable, pero muchas veces estar o sentirse enamorado es un espejismo fruto de nuestra historia, nuestras carencias y/o deseos. Hay veces que queremos aquello que ponemos en el otro, por medio de un mecanismo psicológico común, la proyección. En este caso, amamos en el otro una prolongación de nosotros mismos. Amamos nuestro espejo o aquello que nos falta, nuestro complemento. Esta razón muchas veces, nos impulsa a estar toda la vida tratando que el otro actúe o acepte actuar nuestras propias expectativas, deseos o principios; lo que trae consigo problemas.

Sarquiz (1995) expone que las motivaciones para la elección del cónyuge son muchas veces difíciles de definir y explicar. La atracción amorosa es un suceso, en gran parte ajeno a la actividad racional siempre hay algo oculto que determina el porqué y el quién. Hay procesos que no conocemos, que no podemos explicar, en los que juegan un papel importante las inseguridades más básicas, las definiciones del transcurso de nuestra vida, lo que nos faltó en el desarrollo, así como también algunos traumas infantiles. Todos estos elementos participan en determinar a quién elegir, con qué características y con qué propósitos.

1.1.1 Elección. ¿Cómo? y ¿Con quién?.

Una persona puede realizar distintas elecciones a lo largo de su vida, y éstas pueden tener más o menos elementos en común.

La creación de la pareja, tiene características peculiares; se busca una pareja estable, con proyecciones en el tiempo y con el deseo explícito de configurar una vida en común. Cuando dos personas deciden entrar en este camino, comienza un proceso de definición de la relación. A este encuentro cada uno llega con la herencia psicológica, su desarrollo único, sus expectativas, dudas, deseos y temores (Meissner, 1978; Willi, 1978; citado en: Sarquiz, 1995).

Lemaire (1986) describe dos rasgos básicos que le dan una peculiar organización a la elección de objeto conyugal:

- a) En primer lugar, es una elección que implica reciprocidad, el presunto objeto es a la vez, sujeto; es decir, que es simultáneamente “elector” y “elegido” por lo cual, encuentra en la búsqueda del otro, satisfacciones simétricas o complementarias a las suyas. Ambos miembros de la pareja deben obtener alguna ventaja psicológica de la relación que constituyen.

- b) En segundo lugar, lo que se espera del objeto elegido se relaciona con lo que se espera de la relación, contribución al equilibrio personal y a la organización defensiva. Para que esta relación forme parte de la elección defensiva, se requiere de la proyección a largo plazo que provea de cierta seguridad interior, en oposición a elecciones de carácter más hedonista y en búsqueda, por tanto, de satisfacción inmediata. Para que el “yo” mantenga su unidad y coherencia, se requiere del otro características complementarias y también positivas.

Knox (1975; citado en Sarquiz, 1995) aísla cuatro elementos que se vinculan a la madurez y que son considerados indispensables para el desempeño conyugal: madurez emocional, económica, de valores e interpersonal. La madurez emocional favorece la presencia de alta autoestima lo que permite un mayor grado de intimidad, diferenciación e interdependencia en los vínculos. Así también permite a los actores responder en forma apropiada ante las situaciones: en caso de conflicto buscan resolverlos, en vez de amenazar con el término de la relación.

La madurez interpersonal se refiere a la habilidad para comunicarse, resolver conflictos, negociar, tomar decisiones, aceptar las diferencias.

La madurez valórica, permite a la persona reconocer sus propios valores y ver si hay ajuste entre éstos y los de su pareja. Conocerse y conocer al otro en este ámbito es de gran importancia. Monneret (1981) afirma que estadísticamente se sabe que factores como de raza, religión e ideología se relacionan fuertemente con la estabilidad matrimonial.

1.2 TEORÍAS QUE HABLAN DE LA ELECCIÓN.

1.2.1 *La complementariedad.*

La teoría de la complementariedad de las necesidades postula según Winch (citado en Tordjam, 1989) que la elección del cónyuge se articula alrededor de ejes bipolares complementarios. El autor concibe esos ejes del siguiente modo:

- Eje de afirmación y de receptividad.
- Eje de dominación y de dependencia.
- Eje de una tendencia a proteger y de una necesidad de ser protegido.
- Eje de una agresividad y de una pasividad.
- Eje de una autonomía y de una sumisión.

Sin embargo, la teoría de Winch (citado en Tordjam, 1989) ha sido objeto de numerosas críticas. Se le reprocha, principalmente, la falta de criterios específicos que definan una verdadera complementariedad de las necesidades. Más recientemente, Murstein (citado en Tordjam, 1989) ha demostrado que la elección del cónyuge, como la buena adaptación conyugal, estaban en relación no sólo con las necesidades expresadas por ambos miembros de la pareja sino también con las desarrolladas en su ideal del yo. Por otra parte, las parejas cuya elección procede de la ley de complementariedad de Winch (citado en Tordjam, 1989) debieran estar más equilibradas en su matrimonio, algo que la experiencia no siempre confirma.

Cada uno de ellos ama al otro porque le atrae precisamente aquello que le falta. Pero el riesgo de una unión difícil es en este caso mucho mayor: “La complementariedad parcial, es decir, la diferencia que ha sido el principio de la atracción, se convierte, con frecuencia, una vez realizado el matrimonio, en principio de oposición e incompreensión. El sentimiento de deficiencia es el que

había lanzado su llamada. Entonces, estaba envuelto en los encantos del misterio y de la magia de la admiración. Ante la prueba de la vida en común, puede que continúe siendo principio de atracción y adhesión pero también puede producir un sentido de incompatibilidad.” (Maisonneuve, citado en Monneret, 1981; pág. 32).

La armonía conyugal puede articularse tanto alrededor de afinidades de semejanza como de necesidades de complementariedad.

1.2.2 La compatibilidad.

Según la definición de Blood (citado en Monneret, 1981) la compatibilidad sería la “concordancia de las características individuales en una combinación cuyos beneficios son mutuos para los cónyuges” (pág.34).

Esta compatibilidad implica una delicada dosificación de las afinidades de semejanza y de complementariedad. Las semejanzas debieran buscarse en el terreno del sistema de valores, de los objetivos, así como en el de la intensidad de las necesidades sexuales; la complementariedad en las necesidades de agresión o de sumisión, de protección y de reafirmación.

De hecho, cada uno descubre al compañero ideal como idéntico a sí mismo, en la medida en que colma sus expectativas. Por lo tanto, la compatibilidad conyugal no se articula sólo alrededor de ejes de semejanza y de complementariedad, sino que también debe tenerse en cuenta el vector de expectativa.

1.2.3 La colusión.

Según Willi (citado en Monneret, 1981) existen cuatro modos esenciales de organización:

- La colusión narcisista.
- La colusión oral.

- La colusión sadomasoquista.
- La colusión fallo-edípica.

1.2.4 La colusión narcisista.

Aquí nuestro guión exige del otro miembro de la pareja capacidad para afirmar la imagen que nos hacemos de nosotros mismos y realzar el sentimiento de nuestro propio valor. Todo ser humano por seguro de sí que pueda parecer, siente la necesidad de ser amado, de verse reafirmado y reconfortado, necesidad que se intensifica en las fases depresivas.

1.2.5 La colusión oral.

Reproduce un modelo de relación que prevalece en la infancia.

Las necesidades de maternidad o de dependencia oral llevan a reproducir en el guión la pareja “madre-hijo”, o la pareja “padre-hija”.

En la primera, algunos hombres permanecen niños eternamente, en el sentido de que se confían por entero a sus mujeres por lo que respecta a su voluntad, a sus ambiciones o la dirección de su vida afectiva y activa. Obligan a su compañera a adoptar el papel del sustituto materno, para reanudar una relación infantil que jamás han olvidado. La nostalgia del amor incondicional de la madre sigue siendo sin duda, uno de los sentimientos más profundamente arraigados en el alma humana. Sin embargo, la perpetuación de este modo de relación, aun a pesar de uno mismo, constituye una prueba de inmadurez.

Sucede; sin embargo, que la esposa se muestra a gusto con esa atribución de maternidad.

En la segunda, se trata también de una colusión oral que reproduce una estructura relacional que prevalecía en la infancia. Al igual que en el tipo de pareja precedente, uno de sus miembros se limita a dar y el otro a recibir.

1.2.6 La colusión sadomasoquista.

Los sujetos sádicos o masoquistas permanecen fijados a la estructura de relación hostil que sufrieron en su infancia. Sólo reproducen este guión y buscan actores capaces de interpretarlo del mejor modo.

El masoquista desarrolla en su personalidad no sólo la actitud humilde que le caracteriza, sino también el comportamiento provocador, la tendencia autodestructora y la necesidad de sufrir. No es que el sujeto masoquista privilegie el sufrimiento como fin en sí mismo; pero cada vez que se aproxima al placer o la felicidad que busca, se ve invalido por un sentimiento de culpabilidad arraigado en la infancia y por un temor al castigo, hasta un punto en que se ve obligado a huir o convertir su placer en sufrimiento. En realidad, el masoquista no puede liberarse del trauma infantil que le ha marcado para siempre.

La pareja sadomasoquista se muestra muy sólida debido a la complementariedad de los papeles deliberadamente aceptados por sus dos miembros. El masoquista suele solicitar el comportamiento sádico de su compañero, y viceversa.

1.2.7 La colusión falo-edípica.

Pone en juego guiones vinculados con problemáticas edípicas no resueltas. Los comportamientos de seducción y retirada de la mujer histeroide, al igual que la perpetua búsqueda de los donjuanes, nunca satisfechos porque no logran identificar a ninguna mujer con su inaccesible ideal materno, depende de este tipo de colusión.

1.3 ¿QUÉ FACTORES APROXIMAN A LA PAREJA?

La libertad de elección de pareja es de hecho mucho más reducida de lo que se podría pensar a primera vista. La elección se hace al comienzo en un círculo bastante reducido, un cálculo hecho por sociólogos nos dice que la elección de

pareja se realiza, por término medio, entre menos de dos mil personas. Siete de cada diez matrimonios se efectúan entre personas que viven en el mismo lugar geográfico. Es preciso tomar conciencia de que el amor y la elección de pareja no reposan sólo en un atractivo ideal, sino también en criterios objetivos, leyes de encuentro, que hay que tener en cuenta: lugar de habitación, medio cultural, medio social, religión, etc.(Monneret, 1981).

Los sociólogos que han estudiado esta cuestión, dicen que hay cinco factores que aproximan a las personas: la proximidad, el modelo de las relaciones familiares, las necesidades personales, la imagen mental del compañero ideal y la similitud de cualidades (Schnepp, 1962).

La mayoría de las personas comparten una imagen idealizada de la pareja. Tienen definidas sus ideas acerca de lo que buscan en la pareja. Para algunos es muy importante el aspecto físico, para otros los elementos fisiológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.) otros andan en busca de alguien con un nivel educativo y social alto, y compatible con el suyo. Finalmente, hay quienes se fijan en los valores morales y religiosos de las personas (Rage,1996).

Para Rage (1996) los factores que llevan a las personas a relacionarse con éxito y que hacen alusión a la relación de pareja incluyen:

1. **Atractivo físico.** La apariencia física desempeña un papel muy importante en la atracción social. Puede considerarse como un criterio superficial; pero es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera. Se han señalado cuatro subtipos de la clase de similitud que suele despertar una atracción mutua:

- ← Semejanza de la personalidad.
- ← Semejanza de rasgos que facilitan objetivos.

- ← Semejanza de la capacidad de los individuos para satisfacer las mismas necesidades.
- ← Posesión de factores emocionales mutuamente apreciados.

2. **Atractivo psicológico.** Tales como la comunicación, la expresión de ternura, intimidad, amistad, aspectos de personalidad, inteligencia, por citar algunos, son muy importantes y se consideran atractivos psicológicos. Se debe tomar en cuenta:

- ← Descubrir y tratar al otro como un “tú”, es la base para la sana convivencia. Quiere decir que el otro no debe ser tratado como un objeto.
- ← El otro debe ser tratado como persona, ser persona, es tener la posibilidad de decir y ser un “yo”.
- ← Intimidad, es una estructura fundamental de la persona que se convierte en un imperativo fundamental del hombre. La persona tiene derecho de guardar su derecho y misterio, intimidad no significa estar ensimismado, sino que es una exigencia de la convivencia.

3. **Atractivo sociológico.** Comprende desde los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, etc.

- ← El pronombre “nosotros” es una de las palabras clave de la situación histórica actual.
- ← Para que exista una comunidad es necesaria la aparición del “nosotros”.
- ← No puede existir un nosotros si no existe un “tú” y un “yo”.
- ← El “nosotros” se tiene que construir.

- ← Aparecen filtros con prejuicios sociales, hipocresía, mentira, engaño, etc. Que impide ver la realidad tal como es.

4. **Atractivo axiológico.** Se refiere al tipo de valores que tienen los miembros de la pareja; económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos.

- ← Uno de los valores más importantes en la relación de pareja es la veracidad.
- ← El respeto hacia el otro hacia lo que profesa.
- ← La fidelidad.
- ← Tolerancia y diálogo.
- ← Servicio, individualismo e igualdad.
- ← Solidaridad.

Tena-Suck, Bonilla y cols. (1994) afirman que las personas que salen juntas, muestran una congruencia razonable entre su concepto de la pareja ideal y la forma real en que perciben a su pareja. Se equilibran mutuamente en el intercambio de cosas positivas y negativas. Se puede pensar que la proximidad, concepto de la pareja ideal, similitud y complementariedad de necesidades, consenso de valor, teoría sobre el costo y la recompensa y además sin olvidar las motivaciones inconscientes, inclusive hasta la suerte, resumen quizá las fuerzas que nos inducen a seleccionar una pareja.

Es preciso, pues, tomar conciencia de que el amor y la elección de pareja no reposan sólo en un atractivo ideal sino también en criterios objetivos, leyes de encuentro, que hay que tener en cuenta: lugar de habitación, medio cultural, medio social, religión, etc. Todos estos criterios, esencialmente de origen social son otros tantos elementos de coacción. Su combinación interviene en la elección final de la pareja. La atracción es pues, un fenómeno arbitrario de equilibrio entre estos

criterios sociales y el reconocimiento en el otro de cualidades más subjetivas tales como el aspecto físico, los gustos, las aspiraciones, la sensibilidad, los intereses.

Por lo demás existe interacción en todos estos criterios: los intereses, los gustos, el modo de vida, las afinidades están en gran parte determinadas por el medio social o cultural donde provienen los dos componentes de la pareja.

1.4 ALGUNAS REFLEXIONES ANTES DEL MATRIMONIO.

Parece importante poner de relieve la difícil situación en que una pareja se halla poco antes de su boda. Lo que no es raro que se pase por alto. Por lo que este periodo prenupcial es poco considerado como época crítica.

Hoy en día, existe una estructura de las relaciones interhumanas perfectamente determinada, que constituye la condición para un matrimonio feliz. Pero todo depende de que las dos partes aprendan a hablar sin temor sobre todos los problemas, tanto internos como externos, sin amenazarse mutuamente con sanciones o limitaciones de la relación, que tomen alternativamente la iniciativa para conversaciones sobre dicha relación, sobre problemas a resolver y que mutuamente se conducen a cumplir aquellos deseos alcanzables que cada uno tiene respecto del otro (Mandel y Mandel, 1977).

Actitudes fundamentales imprescindibles para condicionar la convivencia.

Rutledge (1975) habla de las siguientes actitudes imprescindibles para condicionar la convivencia:

1. Aprender a comprenderse y vincularse mutuamente en todas las circunstancias. “Yo” y “tú” pasan a ser “nosotros”. Es decir, no esperar todo de la otra parte.
2. Aceptar al otro tal como es, al tiempo que, no renunciamos al impulso de cambiarle para que desarrolle sus mejores posibilidades. Aceptar al otro

compañero significa, tomar manifestaciones sobre sus problemas, sus temores y/o sus aspectos problemáticos.

3. Reparar actitudes no sanas desarrolladas por obra de un condicionamiento anterior y explorar las semejanzas y las diferencias masculino - femeninas en general y en lo que tienen de aplicable a cada pareja en particular.
4. Comprender y evaluar a cada uno de los progenitores, la relación de ellos entre sí, la relación de cada miembro de la pareja con sus respectivos padres y la relación futura de la nueva familia.
5. Determinar qué tipo de matrimonio y de vida familiar desea la pareja y poner en marcha pensamientos, sentimientos y reacciones en ese contexto.
6. Continuar el crecimiento individual y la aceptación de la responsabilidad en una atmósfera de amor y aprecio siendo el "impulso" de la sexualidad una de las fuerzas conductoras.
7. Elaboración de actitudes y proyectos para el trabajo y la financiación de la familia.
8. Explorar actitudes hacia los hijos y llegar a un comienzo de plan sobre el modo en que deberían criarse.
9. Considerar el desarrollo personal y la vida familiar en el contexto, más amplio, de la realidad social y espiritual.
10. Solución de problemas en los sentimientos y la expresión del afecto incluida la preparación específica para la vida sexual.
11. Planear los detalles generales y específicos de la boda.
12. El desarrollo de metas familiares, de propósitos de vida y de valores de largo alcance.

Otra característica para la aptitud matrimonial desde el punto de vista psicológico, consiste en lo que se podría llamar firmeza de personalidad: la aptitud y la aceptación de conducta en todos los dominios de la vida adulta; la capacidad de relación y disposición dentro de la profesión, con el vecino, en público y la

habilidad de solucionar conflictos y tensiones; es decir, tener la facultad de aplazarlos sin hacerse depresivo o intolerable.

Un candidato apto para el matrimonio, tiene además la necesidad de comprender a la otra parte en sus vivencias y en su conducta. En lo que equivalga al comportamiento, es de esperar de un novio que sea apto para el matrimonio, que sepa conducirse responsablemente, no sólo en el dominio de la vida adulta, sino que, también planee y actúe de común acuerdo con su cónyuge. Con frecuencia se procede de modo puramente individual, aisladamente, y con ello se pone por lo general, un obstáculo en el desarrollo y en la madurez, de la otra parte (Mandel y Mandel, 1977).

Es así como el proceso de preparación para el matrimonio proporciona la ocasión para quitar las máscaras, eliminar las barreras y hacer que cada uno sea espontáneo con los sentimientos fundamentales en una relación matrimonial que se perfecciona. Además, es necesario que la pareja aprenda a expresar mutuos sentimientos hostiles sin ver en ello una amenaza insólita para la relación.

1.5 EL MATRIMONIO.

Los noviazgos y matrimonios, por mucho tiempo fueron arreglados por los propios padres de la pareja, atendiendo en muchas ocasiones a intereses económicos y de posición social. La historia está llena de episodios románticos en donde para obtener el amor de una mujer, se tenían que librar de infinidad de obstáculos.

Muchas veces la decisión de unirse a una persona se toma en un momento de euforia, de arrebató instantáneo, sin la certeza de conocerse del todo en verdad, y mucho menos viéndose en un futuro (citado en Internet: <http://www.Fisnet.com.Mx/cargar/vis/sn.htm>).

Framo (1990) considera que las personas se casan a menudo con aquellos con los que pueden confirmar, corregir algo, con los que cubrirán los vacíos de su propia personalidad; con aquellos que los maltratarán, a los que ellos puedan maltratar o bien, que les permitan continuar o dominar antiguas relaciones conflictivas.

Así Framo (1990) define al matrimonio como “un sistema dentro de otros sistemas, que se mantiene en equilibrio gracias a universales tales como el flujo y reflujo de la posesión, las luchas por el poder, quién está abajo y quién arriba, quién asedia y quién se reserva, quién lucha y renuncia, quién aborda sexualmente al otro, quién hace las labores de la casa, cómo tratan a los chiquillos, quién se ocupa de los parientes políticos, quién cuida a quién y determina los valores que establece lo que debe ser la buena vida. Con el tiempo los esposos varían a menudo sus posiciones y dimensiones” (143).

En Internet: www.turrisburnea.it/matrimonio1.htm el matrimonio se define como: “Un don de amor que se construye cada día, el punto de partida de una vida en común, un acto de gran confianza, un ayudarse a caminar, una sintonía que necesita tiempo, constancia, confianza y “fidelidad” para realizarse, compromiso que implica responsabilidades recíprocas y un Si que tiene que durar toda la vida”.

En otra definición se concibe al matrimonio como: “ la base de la unidad familiar. En esta sociedad y en esta época, la familia es la unidad más integrada, la que mejor logra perpetuarse y la que se autoprotege mejor. Tal y como está establecida en la actualidad, es necesaria para la sociedad; tanto desde el punto de vista económico como el de cualquier otro. La cultura se desintegraría si su piedra angular, la familia, dejara de tener validez como tal.” (citado en Internet: http://wwwspanish.scientologyhandbook.org/sh13_1.htm).

Es así como nuevos valores culturales, sociales, familiares y personales están definiéndose. Influencias externas, diversidad de pensamientos, entre otras circunstancias, hacen que se perfilen nuevos rumbos todavía no totalmente claros

y no cabe duda que el matrimonio es una institución social que actualmente está pasando una aguda crisis y problemática que ha despertado la atención de diversas disciplinas como la Antropología, la Sociología, el Derecho, la Psicología social y clínica y por la cual no existe una definición específica.

1.6 FACTORES Y MITOS QUE DIFICULTAN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Todo el mundo conoce matrimonios que en aspectos variados y aparentemente decisivos congenian entre sí, pero que, sin embargo, tienen problemas en lo que respecta a las posibilidades de mutua comprensión y fracasan en ellos. Y viceversa, encontramos parejas que no precisamente tienen trazas por facilitar una vida en común, pero que, no obstante, con el tiempo demuestran ser muy capaces para soportar y mantenerse firmes ante la diversidad de las crisis, e incluso de proporcionar una vida muy satisfactoria para ambas partes.

En una palabra, la elección de la pareja no determina un destino ni positiva ni negativamente, sino que existen diversos criterios que pueden influenciar favorable o desfavorablemente en el curso de un matrimonio.

MITOS DEL NOVIAZGO.

El noviazgo desempeña un papel importante en la pareja. Las constantes gratificaciones que ambos miembros experimentan a través de una convivencia constante, en donde comparten diversas actividades placenteras, ofrece un estímulo para formar una vida en común y perpetuar su unión. (citado en Internet: <http://www.mi/examen.com.mx>).

Ambos miembros actúan de tal forma que demuestran ser gratos, simpáticos y amables, tratando con la mayor frecuencia posible de hacer y decir cosas que realcen su atractivo y se adapten a los intereses, actividades e ideología de su compañero; promoviendo así una relación íntima, fijando toda la atención en la imagen y esperanza del ser amado. Las consideraciones en torno al noviazgo son:

-
- ← *Con el tiempo se pueden cambiar las cosas desagradables.* Tal vez algunas cosas cambien con el paso del tiempo pero en la mayoría de las ocasiones las hipótesis de que después será diferente, no se cumplen, pues no se considera que: el deseo del otro mejore, en la mayoría de las ocasiones no es compartido, se conforma con la promesa verbal del cambio, aunque su conducta o acciones permanezcan iguales.
 - ← *La pasamos tan bien y es tan intenso que lo malo se olvida.* Los momentos positivos mezclados con violencia y dolor se vuelven intensos porque intercalan amor, pasión, coraje y resentimiento. Cuando la pareja infrinje dolor frecuentemente, la relación se orienta hacia el fracaso. Existe un gasto de energía excesivo que afecta todas las áreas en las que la pareja interactúa.
 - ← *La facilidad para comunicarse aumentará a medida que se vayan conociendo.* Si la comunicación y la confianza no se establecen tempranamente, difícilmente se desarrollará después. Sucede que en una relación, a medida que se vayan conociendo se va creando miedo de perder al ser amado, si se comunican las cosas honestamente.
 - ← *Puede parecer cruel e insensible, pero ¿no será que espero demasiado?* En la mayoría de las ocasiones, las actitudes agresivas de la pareja, comentarios irrespetuosos, las críticas destructivas, explosiones emocionales ante conflictos menores, entre otras cosas, son justificados bajo este pensamiento; ocultando la verdad y justificando una relación que es dañina.
 - ← *Lo (a) amo, no podría vivir sin él (ella).* Una relación amorosa muy intensa puede convertirse en una adicción a la otra persona. Al sentir que se pierde se forma un vacío profundo, una fuerte necesidad compulsiva de estar con la persona amada. Pánico de saber que no se volverá a ver y malestares

físicos notables. Es precisamente en estos momentos cuando se fortalece la idea irracional; siendo víctima de los propios impulsos mal manejados.

- ← *Quien realmente me ama sabe lo que necesito.* Frecuentemente la pareja está convencida de que el amor verdadero y la compatibilidad en su relación determinan que no es necesario expresar peticiones a su compañero. Cuando las personas se entienden pueden desarrollar cierta sensibilidad para detectar los sentimientos, opiniones y preferencias del otro; e incluso aprenden a interpretar las reacciones de su compañero con bastante precisión.
- ← *Yo tengo que ser inolvidable.* Las personas piensan en proyectos gigantescos, olvidando que una relación consistente está formada de manera sencilla.
- ← *Para que yo esté feliz el otro tiene que estarlo.* Exigir al otro que sea el complemento de su felicidad casi siempre convierte la relación en tortura.
- ← *Si hago todo lo que él (ella) quiere se quedará conmigo.* Este pensamiento lleva a la mayor parte de las personas a realizar compulsivamente acciones que mantengan satisfecho a su compañero; aun cuando éstas vayan contra sus propios deseos, valores y conveniencias.

MITOS DEL COMPROMISO.

Éste representa la energía que se invierte en el ser amado,, y es una forma de dar seguimiento a su elección, lo que implicará posteriormente el matrimonio o la unión libre (citado en internet: <http://www.mi/examen.com.mx>) Algunos mitos frecuentes en esta etapa son:

- ← *Más vale malo conocido que bueno por conocer.* Cuando la duración de la pareja ha sido mucha, se refiere seguir con ella, que empezar de nuevo, ya sea por medio a quedarse solo o de encontrar alguien peor que él (ella). Se

piensa que se estará solo, anulando la capacidad de tomar decisiones, de encontrar nuevas relaciones o amistades.

- ← *Mi pareja actual es y será mi único amor.* Esto hace postergar decisiones, dudar o permanecer en relaciones que no son muy satisfactorias, cuando se cree esto, se olvida que la mayoría de las personas vuelven a encontrar a otra pareja, de que es cierto que no se ama de la misma manera, con la experiencia será mejor, de que la persona es un ser definido, valioso y completo con o sin pareja, y de que la convivencia antes del matrimonio demostrará si la pareja tendrá éxito después de que se haya casado.
- ← *Los problemas desaparecerán si los ignoro.* Éstos sólo pueden causar más problemas, las situaciones conflictivas no desaparecerán con el simple hecho de ignorarlas.
- ← *Sí me ama pero tiene miedo a comprometerse.* El temor a comprometerse es una imposibilidad para establecer la intimidad emocional constructiva y necesaria en una relación, éste se manifiesta en comportamientos volubles cada vez que el acercamiento a la pareja implique algún tipo de compromiso más estable y duradero.

FALSAS MOTIVACIONES PARA EL MATRIMONIO.

Mandel y Mandel (1977) exponen un *catálogo negativo de motivaciones para el casamiento*, que pueden dificultar una visión real de cada uno de los novios y de la relación entre los mismos:

- Hay que casarse solamente después del larguísimo periodo de sólido conocimiento.
- El deseo de los padres juega el papel más importante.

-
- La prohibición de los padres es el impulso decisivo; hay que casarse por obstinación.
 - Se espera un bebé es el caso de un elevado porcentaje de matrimonios.
 - Huir de la casa paterna.
 - Necesidad especialmente en los hombres solteros de más de treinta años, de tener un ama de casa.
 - La preocupación de no encontrar ya un compañero (a), es decir, el famoso pánico al fracaso definitivo.
 - El temor a quedarse solo, o a la soltería, especialmente entre mujeres, y que comienza a menudo a los veinte años.
 - En algunas mujeres, el deseo de tener un hijo, como si se tratase de un juguete.
 - Prestigio que supone tener una pareja exteriormente de gran atractivo o por la riqueza del "partido".
 - Prestigio profesional.
 - Casarse lo volverá feliz.
 - Tener hijos traerá felicidad al matrimonio.
 - La religión no es un elemento que influya en la armonía matrimonial.
 - Debo sentir más amor y simpatía por mi cónyuge que por cualquier otra persona.
 - Terminar una relación es signo de fracaso.

Éstas son algunas de las creencias que se tienen con respecto al matrimonio, y a ello se puede agregar que en la mayor parte de las relaciones entre novios, y precisamente en esta fase que antecede al enlace matrimonial, es preciso contar con todo tipo de *esperanzas fallidas*.

Las esperanzas fallidas son tanto más ominosas cuanto menos se ha examinado con la máxima objetividad la posibilidad de su fallo en el matrimonio; más aun cuanto más estrechas son las posibilidades de conducta, la fantasía de las vivencias interhumanas y de la conducta en una de las partes o en ambas, de manera que les resulta muy difícil, encontrar otras alternativas y nuevas normas de convivencia en su vida común.

Las esperanzas fallidas operan de forma tanto más negativa, cuanto más intensas sean las súplicas de protección (las más de las veces inconscientes), que se le hacen a la otra parte, como por ejemplo: que le trate como una buena madre o como un buen padre, que le recompense por una dura niñez, etc. Por lo general, el cónyuge llegará a casarse, hasta que el día menos pensado reacciona violentamente o va desentendiéndose gradualmente y calladamente, a lo cual replica a su vez la otra parte con mayor desengaño agresivo.

Finalmente, las esperanzas fallidas tienen tanto más importantes consecuencias, cuanto el matrimonio se ha ligado con más intensas reacciones de evasión: Si por ejemplo se espera que el cónyuge resuelva problemas de la vida, que uno mismo elude; que le cuide, que le dé seguridad en sí misma, que supere las dificultades de relación, y que, en suma, permita un plan de vida más comfortable.

1.7 EL DIVORCIO.

De acuerdo con Sánchez (1984) y Sonia del Valle de CIMAC (citado en Internet: www.cimacnoticias.com/noticias/02ene/02013003.htm) mencionan que pueden ser muchas las razones por las que las personas se divorcian.

Entre las principales: a) diferencias individuales; b) ajuste sexual deficiente; c) disputas por problemas económicos; d) diferencias en el temperamento; e) por la violencia intrafamiliar. Violencia que afecta a uno de cada cuatro hogares mexicanos según destacan diversos estudios internacionales.

“Las personas, optan por resolver sus diferencias a través de las leyes que les permiten establecer un nuevo acuerdo y seguir conviviendo entre sí. Este acuerdo no puede ser impuesto a partir de las creencias religiosas” (Del Valle, 2002; citado en Internet: www.cimacnoticias.com/noticias/02ene/02013003.html).

Cabe resaltar que de acuerdo con las Estadísticas Vitales del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) de 1999, (citado en Del Valle, 2002; www.cimacnoticias.com/noticias/02ene/02013003.html) sólo un 2.2 por ciento de las personas se casan por la iglesia, del cual un 33 por ciento lo hace por las leyes civiles y religiosas, mientras que el 67 por ciento sólo se une.

Sonia del Valle aclaró que las personas que optan por divorciarse, son aquellas que cuentan con un mayor grado de escolaridad; es decir, tienen mayor información y opciones que les permiten tomar la decisión de separarse. Asimismo, el promedio de convivencia entre las personas casadas, ya sea por lo civil, la religión, o ambos, dura entre cinco y nueve años, toda vez que sólo 44 por ciento de los matrimonios tiene una duración de más de 10 años.

Asimismo, Bertha Mary Rodríguez Villa (<http://www.unam.mx/gaceta/2002/feb02/21feb02/21feb02gac.html>) de la ENTS (Escuela Nacional de Trabajo Social), informó que en los últimos años el número de parejas que se separan ha aumentado a 15% aproximadamente -de acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática en el año 2000 se registraron 707 mil 422 matrimonios y 52 mil 358 divorcios (7.40%).

Refirió que en el Distrito Federal se consume un divorcio por cada ocho matrimonios, y a escala nacional las estadísticas señalan uno por cada 15 casamientos (el 6.6%). En tanto, la unión libre, que siempre ha existido en México, incluso más que en otros países, va en aumento.

Agregó que la pareja está en crisis "porque vivimos con modelos no realistas". A las mujeres las han educado para esperar un "príncipe azul" que no existe, y a los hombres con la expectativa de una compañera irreal. Al estar juntos y darse cuenta que no es lo que esperaban, comienzan los problemas.

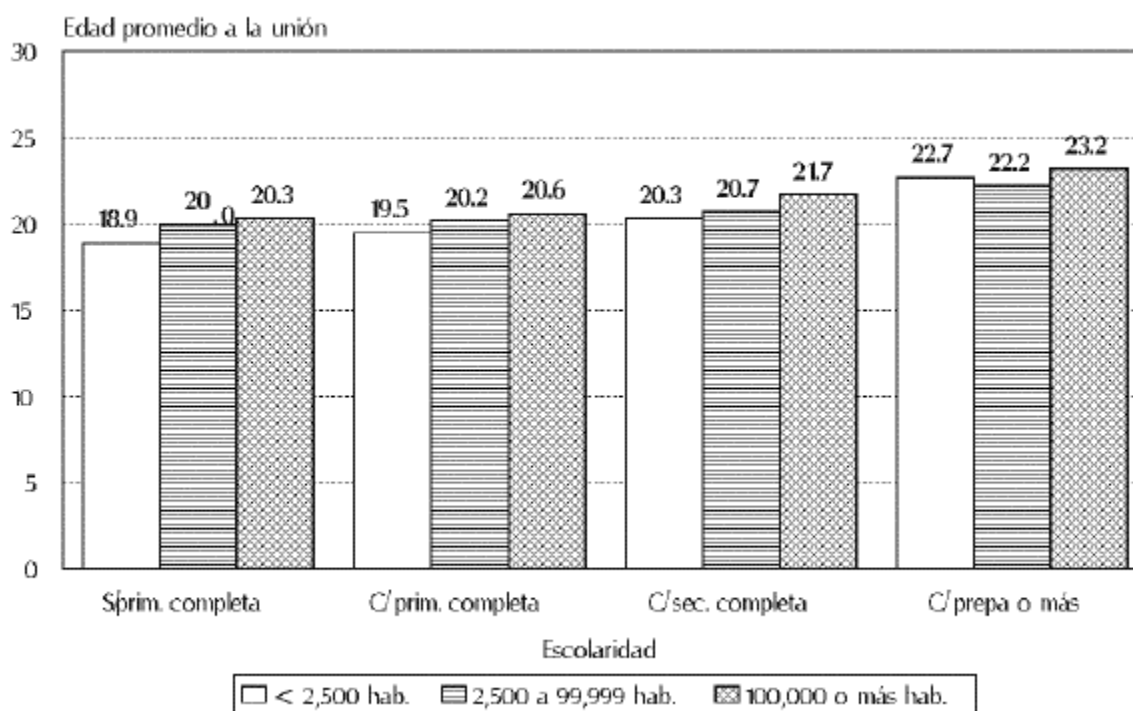
Tampoco se manejan los conflictos de manera positiva y éstos provocan crisis de rompimiento en lugar de crecimiento. Lo ideal sería sacarles el mayor provecho, pero "no sabemos enfrentar las diferencias; no hay tolerancia ni respeto". (en Rodríguez, citado en: <http://www.unam.mx/gaceta/2002/feb02/21feb02/21febgac.html>.)

Tendencias en la separación o divorcio de las parejas

De acuerdo con los datos proporcionados por el CONAPO en 1997, (citado en Internet: <http://www.conapo.gob.mx/publicacioneslinea/sit99/cap13010.gif>.) se indica que la estabilidad de las uniones es una preocupación social siempre presente en el tema que nos ocupa. Si se comparan los niveles de separación registrados en México con los de otros países, éstos son aún reducidos, pero se advierte una tendencia hacia el incremento de las separaciones. En los periodos más recientes se estima que ocurren alrededor de 145 rupturas por cada 1000 uniones. Si consideramos todas las mujeres que se casan o se unen, el mayor riesgo de separación se produce durante el primer año de convivencia, cuando ocurren 9.4 por ciento de las separaciones; poco más de 30 por ciento de las separaciones subsiguientes suceden entre el primer y quinto año de unión, y después de este periodo desciende el riesgo de separación, de tal forma que 60 por ciento ocurre antes de los diez primeros años de convivencia.

El análisis de la edad se da a la primera unión según la escolaridad y la participación económica de las mujeres (Gráfica 1.1) permite identificar considerables diferencias. Entre las mujeres activas con algún año de preparatoria o más se advierte una edad al matrimonio que es 3.5 años superior al de las mujeres inactivas que no han completado la primaria (23.8 y 19.4 años, respectivamente). En cualquier caso, hay que mencionar que se observa un aumento sistemático de la edad al matrimonio conforme se incrementa la escolaridad y se participa en la actividad económica, hecho que se acentúa en los periodos más recientes.

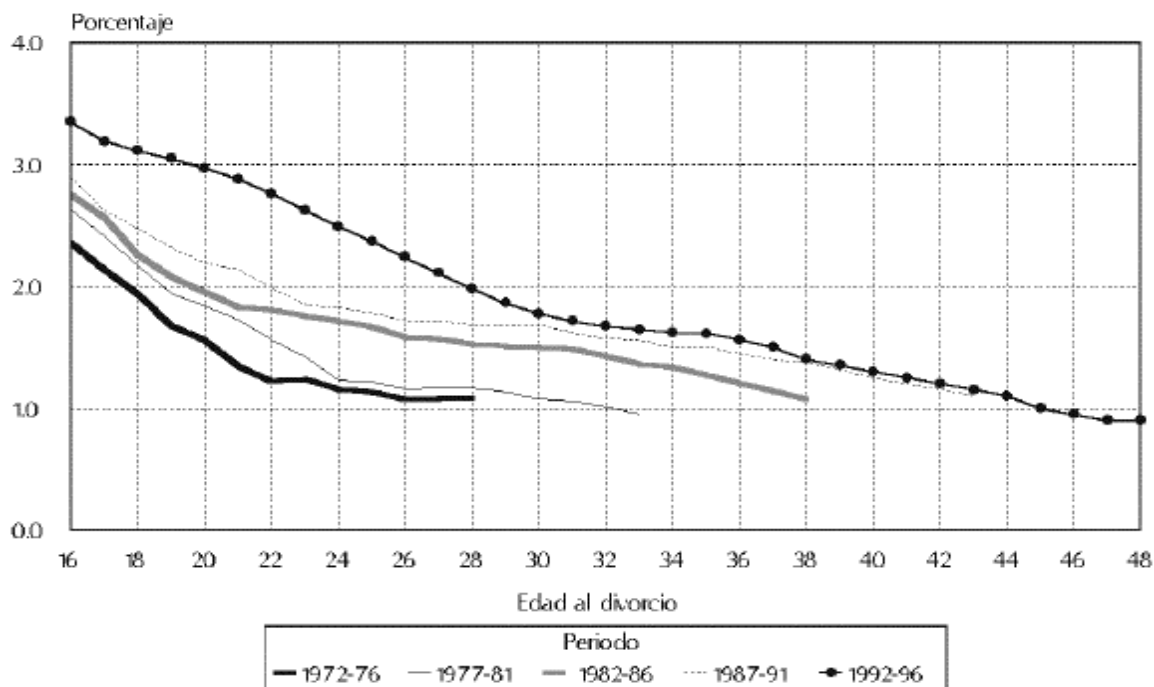
Gráfica 1.1. Edad media a la unión por escolaridad y condición de actividad, 1972 -1996.



La gráfica 1.2 presenta los patrones y tendencias de las tasas de separación por edad según periodo de unión (1972 a 1996) de acuerdo a los datos proporcionados por el CONAPO. En ella se aprecia que las mujeres unidas a

edades tempranas muestran en todos los periodos el riesgo más elevado de separación. Conforme aumenta la edad de la mujer disminuye el riesgo de ruptura, con una marcada velocidad de descenso antes de los 22 años y, en general, menores variaciones después de esta edad, según los datos correspondientes a los periodos más recientes.

Gráfica 1.2.- Porcentaje de disoluciones por periodo de la unión, 1972-1996.



Fuente: Estimaciones del CONAPO con base en los datos de la enadid, 1997.

Por su parte, Cárdenas de EL UNIVERSAL en una publicación del día 12 de febrero del 2002. (citado en Internet: <http://www.eluniversal.com.mx>) explicó que de acuerdo al Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Distrito Federal, las principales causas de divorcio son:

1. Negativa injustificada a proporcionar alimentos.
2. Separación de la pareja por más de dos años.

3. Injurias, amenazas, crueldad y malos tratos.
4. Abandono del domicilio conyugal por más de seis meses por causa injustificada.
5. Adulterio.

Los principales puntos por los que se discute en un divorcio son determinar el cuidado de los niños y proteger los bienes de cada una de las partes.

Hay tres tipos de divorcio y el precio varía según el abogado. En primer lugar, por mutuo consentimiento, que cuesta entre 10 y 15 mil pesos. En segundo lugar, divorcio necesario, entre 25 y 30 mil pesos, y por último el administrativo, que cuesta menos de mil pesos.

El Distrito Federal es la entidad donde más gente se divorcia. Según datos del INEGI del 2000, en la capital se divorciaron 7 mil 265 parejas. En segundo lugar se encuentra el Estado de México con 6 mil 32 divorcios y en tercero el estado de Chihuahua con 3 mil 727 divorcios (citado en Internet: http://www.inegi.gob.mx/estadistica/espanol/sociodem/hogares/hog_05.html), mientras que en el 2001 el índice de divorcios en la ciudad de México fue de 7 724 parejas, en segundo lugar el Estado de México con 6 510 parejas y nuevamente en tercer lugar Chihuahua con 4 151 divorcios.

A los costos de un divorcio se le deben sumar, además de los honorarios del abogado, alrededor de 2 mil pesos en trámites administrativos que generalmente realiza el asesor legal de cada parte.

Tipos y precios para separarse:

Mutuo consentimiento. Las dos partes están de acuerdo ya sea con o sin hijos. Se discute la patria potestad y en las cosas con las que queda cada quien, si es que se casaron por bienes mancomunados.

El costo de este tipo de divorcio, que es el más común, varía entre 10 mil y 15 mil pesos, según el abogado que se contrate, pero los precios pueden ascender.

Cada licenciado tiene sus tarifas y sus métodos. El proceso tarda en el mejor de los casos mínimo tres meses.

Divorcio necesario. Se da cuando las partes no se ponen de acuerdo. Hay 18 causas para argumentar el divorcio necesario, aquí las más comunes: adulterio comprobado, propuesta de prostitución, separación de la casa conyugal por más de seis meses, maltrato e incitación a la violencia, actos inmorales ejecutados por el marido o la mujer con el fin de corromper a los hijos, enfermedad crónica incurable, alumbramiento ilegítimo, enfermedad mental incurable, declaración de ausencia, comisión de un delito infamante, hábitos de juego, embriaguez y drogas, cometer un acto delictivo contra el cónyuge y bigamia.

Este es el proceso más largo, engorroso y caro. El costo puede ascender desde 25 mil pesos y tarda un mínimo de seis meses para que concluya. Se requiere ir a juzgados y audiencias.

Divorcio administrativo. Se lleva generalmente cuando no se tienen hijos, hay acuerdo de separación y no hay matrimonio por bienes mancomunados. Es ante un juez, no participa un abogado y es el divorcio más barato, cuesta menos de mil pesos el trámite.

Es un proceso sencillo y cuesta alrededor de 500 pesos. Sólo requiere que las partes estén de acuerdo. El proceso, en el mejor de los casos, tarda alrededor de un mes.

Para quienes no tienen dinero, existen instancias: las Unidades de Atención a la Violencia Familiar (UAVIF) del Gobierno del Distrito Federal, que ofrecen terapia psicológica y asesoría legal. Ahí se invita a las parejas a que acudan a tres etapas para llegar a un convenio de mutuo respeto según la Ley de Asistencia y Prevención a la Violencia Familiar, y dan alternativas para arreglar los problemas de convivencia familiar.

1.8 CONFLICTOS EN LA PAREJA.

Todo matrimonio es la unión de dos individuos con sus propias opiniones, personalidades y valores. Por esto no es de extrañar que incluso en los matrimonios felices, marido y mujer tengan que resolver diversos conflictos. Algunos de estos conflictos son minucias sin importancia, pero otros pueden ser muy complejos e intensos. A menudo, las parejas se sienten abrumadas por los conflictos, o se han distanciado el uno del otro para protegerse.

Conflicto se define como un intercambio en el cual uno o ambos miembros de la díada demandan inmediatamente un cambio en la conducta de la otra persona y la otra no puede complacerla. Tal demanda es probablemente expresada como un “requerimiento” o “queja” y es seguido de una discusión de alguna clase que de producir el efecto deseado, el conflicto puede no suceder (Chávez y cols., 1994).

Gottman y Silver (2000) dividen los conflictos matrimoniales en dos: los problemas insolubles, son aquellos en los que las parejas siguen discutiendo después de varios años y aún no pueden solucionar. Algunos problemas insolubles típicos son los siguientes:

1. Ella quiere tener un hijo, pero él dice que no está preparado todavía, y no sabe si algún día lo estará.
2. Él quiere hacer el amor con más frecuencia que ella.
3. Él se toma con mucha tranquilidad el trabajo de la casa y rara vez realiza sus tareas hasta que ella le insiste, lo cual le enfada.
4. Él quiere educar a sus hijos en el catolicismo, ella judía quiere educarlos en el judaísmo.

5. Ella cree que él es demasiado crítico con su hijo, pero él cree que es la forma adecuada de educarlo: el niño tiene que aprender a hacer las cosas como Dios manda.

Los problemas solubles, parecen sencillos comparados con los insolubles, pero pueden causar mucho sufrimiento. El que un problema tenga solución no significa que se solucione.

Los futuros cónyuges debieran aprender a analizar conjuntamente un conflicto, y en su caso, reconocer el conflicto base que le subyace y a hablar del mismo.

Una conversación tal, debiera conducir a reflexiones, en cuanto los cambios de conducta que son oportunos con objeto de que en lo sucesivo puedan afrontar mejor dicho conflicto (Mandel y Mandel, 1977).

La lista de conflictos es larga, Casado (1991) destaca los siguientes: falta de comunicación, diferentes expectativas sobre la pareja u otros aspectos, celos, modificaciones en el acuerdo inicial, competitividad, relaciones de dominante-dominado, sensación de renuncia, culpabilidad, etc.

Casado además, menciona que rara es la relación que, en un momento u otro, no tiene un momento espinoso que requiere especial atención. He aquí algunos de los más comunes:

1.8.1 Asuntos económicos.

El dinero es un sistema simbólico para expresar problemas de valor. Habla de la forma en que valoramos y somos valorados. El dinero está asociado al poder y, por tanto, al control (Rage, 1996).

Es uno de los puntos en los que la pareja puede tener serias discrepancias, bien sea porque el aprendizaje en la administración haya sido diferente o bien porque ahora los intereses individuales no son coincidentes.

Lo que se trata es de organizar la cuestión económica de tal modo que el resultado sea bueno para la pareja: por lo tanto, deben alejarse aquellos caprichos que vayan en detrimento de este fin.

En las cuestiones que se consideren prioritarias en la familia (qué comprar, para qué y cuándo hacerlo) es necesario que exista acuerdo, ya que las compras de uno van a repercutir en ambos: uno compra pero los responsables de pagar son los dos. No parece precisamente delicado aventurarse en situaciones económicas de riesgo que comprometan a esa otra persona que convive con nosotros sin contar con ella (Naranjo, 1997).

Asimismo, es importante fijar un plan que contenga dos elementos importantes: que cubra los gastos fijos y mutuos; y 2) que cada uno cuente con una suma acordada para gastar sin dar explicación al otro. Los problemas suelen surgir cuando el que gana más dinero asume una actitud de control que se convierte en foco para el resentimiento del otro. Esto se presenta, sobre todo, en las familias donde los dos trabajan y los ingresos son desiguales.

Con frecuencia da buenos resultados que uno solo esté a cargo de la logística financiera, tal como pagar las facturas, encargarse de los impuestos, etc. Sin embargo, ambos quieren sentir que participan de la toma de decisiones y entender cómo se distribuye y se gasta el dinero.

En una época tan difícil desde el punto de vista de la economía, la pareja ve esta área con cierta perplejidad. Rage (1996) menciona que en muchos de los casos ambos tienen que trabajar para enfrentar este tipo de problemas, esto significa que se dan situaciones contradictorias para ambos cónyuges:

- a) El esposo tiene que comprometerse, además de su rol tradicional, en una persona activa dentro del hogar, con los hijos, con la esposa. La mujer tendrá que duplicar sus esfuerzos como esposa, madre y profesionalista o

trabajadora para ayudar a los gastos familiares y, en no pocos casos, enfrentar los conflictos de sus distintos roles.

- b) Sin embargo, tiene sus ventajas, el comprometerse juntos a lograr que la familia salga en sus diferentes planes, pero con un compromiso activo e integral de ambos. No compiten, cooperan en cuanto a lograr alguna seguridad mediante la adquisición de bienes.

1.8.2 El sexo.

La capacidad de un hombre y una mujer para comprometerse sexualmente entre sí, depende de su predisposición para dar y recibir placeres en todas sus formas. La relación sexual les permite expresar sus sentimientos en cualesquiera de las formas que les parezcan deseables en ese momento. Es una forma de revelarse como personas y como parejas (Masters y Johnson, 1986). Cuando una persona funciona bien dentro de esta área, es que ha logrado resolver estos tres problemas básicos según Masters y Johnson (op.cit.):

- a) El problema del **Yo** que significa entrar en un proceso de madurez e integración personal.
- b) El problema del **Tú** que tiende a realizar la apertura al mundo del otro. La sexualidad es la que posibilita la realización interpersonal de un hombre y una mujer, que culmina en la construcción de un proyecto de vida.
- c) El problema del **Nosotros** en donde aparece la sexualidad como forma de apertura al mundo de los demás. La persona y la pareja no pueden vivir aisladas. Es importante tomar en cuenta la fuerza creativa del amor y la sexualidad en construcción de ese nuevo estilo de vida que empiezan.

Es así como a través de la expresión de las necesidades es que se puede lograr una armonía. Es decir, que en la relación íntima es necesario trabajar para lograr un clima de permisividad y comprensión en las experiencias sexuales, para que no

se queden únicamente a un nivel fisiológico, sino que se comparta un amor de ternura y caricias en los momentos de intimidad.

Dialogar sobre el sexo resulta muy interesante. Tal vez cuando se habla es porque alguna novedad que se ha querido introducir no ha funcionado, hablar ahora significa tener presente algo que NO ha ido bien, si siempre ocurre así, resultará que hablar de sexo es hablar de los problemas que ocurren en la relación sexual. Pero también es necesario hablar de sexo para hablar también del placer que proporciona, de lo mucho que les une, de lo que pueden hacer, ingeniar, disfrutar, de cómo se sienten antes y después, del extraordinario estado de relax que sienten, del recuerdo que tienen el uno del otro cuando no están juntos... (Naranjo, 1997).

En lo relativo al orgasmo, momento cumbre de la relación sexual, no siempre el más placentero, aunque con frecuencia lo es, hay que evitar la obsesión de que ambos tienen que disfrutarlo a la vez; la mayor parte de las veces no ocurre así. Es una preocupación que, como todas las preocupaciones, resta placer, a veces produce disminución en la frecuencia de los encuentros, e incluso distanciamientos más o menos prolongados en las caricias y muestras de afecto.

En el amor de pareja no hay nada vergonzoso. La condición imprescindible es que ambos estén de acuerdo, que todo suceda a gusto de los dos.

1.8.3 La familia política.

En este punto conviene hacer una llamada al respecto, que una vez más debe estar presente cuando se habla de las familias políticas, ya que, además, es un tema que ambos tienen muy reciente; es de allí donde cada uno viene, y todos esos hábitos que ahí ha practicado, en alguna medida tratará (incluso sin quererlo) de llevarlos a su pareja.

A veces la pareja no tiene suficiente confianza en sí misma (aún es frágil), por lo que con frecuencia sigue ligada a la familia de él o de ella, incluso viviendo en el mismo sitio, con lo que la adaptación se hace mucho más fácil.

Una situación, es la del joven que se casa y al que su madre continúa haciéndole todos los mimos que le hacía de soltero, mimos que van desde llevarle la comida hecha desde su casa, hasta dar instrucciones a su nuera de cómo tiene que tratarlo, prepararle su copa, etc.; continúa siendo la confidente de su hijo, incluso en las cuestiones más insignificantes de su matrimonio, le sigue colmando de atenciones y llevándole múltiples detalles, que de algún modo le recuerdan que aún es pequeño y necesita de ella y que su esposa no podrá complementarle (Naranjo, 1997).

Esta situación crea tal cantidad de tensiones que habitualmente acaba con la salud de la pareja, y surge un fuerte antagonismo entre ambas familias. Mandel y Mandel (1977) mencionan que es recomendable no esperar primero que se produzca el conflicto, sino que es necesario establecer fronteras antes de la boda y empezar el ensayo de la vida colectiva con los padres o con los suegros.

Por otra parte, muchas de las menciones que uno de los dos haga ante el otro sobre algo que se hace ahora y que se hacía de otro modo en “su casa” (la de sus padres) pueden llevar un matiz de comparación, y dejar implícita la idea de que en su casa se hacía de una forma y ahora quiere que se siga haciendo así, con lo que la comparación, como casi siempre, va a dejar a alguien en mal lugar.

En el proceso de adaptación, ambos tienen que conseguir un ajuste, todo es nuevo, y el que cualquiera trate de imponer al otro la manera de funcionar en la pareja será una forma poco adecuada para comenzar la convivencia.

También deben evitarse todas las alusiones a la crítica de los familiares del otro. Son sus familiares, y cualquier frase despreciativa al respecto es como si se dirigiera contra él / ella.

1.8.4 El poder en la pareja.

A pesar de que, de acuerdo al mito romántico, el amor debería estar exento de luchas de poder, en los hechos, las parejas muy a menudo se involucran en comportamientos que tienen que ver con el poder y que llevan, de alguna manera, a conflictos. Desde un punto de vista psicológico, el poder en la pareja se da en el contexto interpersonal. Existen en ese marco los recursos del poder, adjudicados a ciertas propiedades de las personas, así como también las motivaciones para el poder referidos a ciertas necesidades o valores de los miembros involucrados. Estas últimas se vinculan a necesidades de reconocimiento, admiración, autoestima, afecto, respeto, etc., que lleva a buscar poder para satisfacerlas (Sarquiz, 1995).

Estamos acostumbrados a tomar conciencia del poder al observar las distintas formas como las parejas manejan el dinero o el sexo. Pero este tema subyace a otras cuestiones de la vida familiar. Cómo una mujer decide llamarse, si por el nombre de su marido o por el suyo propio. Cómo un marido trata de poner a su nombre la casa en la ciudad, o la playa, o el auto o cualquier inversión que realice, entre otras, quién es el que mantendrá el control de la natalidad, quien decide si se va a tener un hijo o no, en cuál colegio se le inscribirá, éstos son algunos de los aspectos en los cuales se juega el poder.

Sarquiz (1995) ha definido tres tipos de poder: el simétrico, el complementario y el paralelo. El primero se basa en la igualdad, el segundo en la diferencia y el tercero en una relación flexible, capaz de funcionar con diferencias y similitudes.

Ahora, también existen distintas alternativas para neutralizar el poder de otros. Una es que ambos, asuman las áreas de influencia distinta, dominios diferentes en los cuales ejercen el poder. Por ejemplo, uno va a tener su dominio en todo lo que sea compra y venta de bienes muebles/inmuebles y el otro va a estar a cargo de la disciplina de los niños. La otra forma de neutralizar el poder, es la negociación, dando y recibiendo en otras actividades.

Durante mucho tiempo, hombres y mujeres compartieron la definición del hombre como aquél que “tiene el poder”, al menos el poder explícito, el que decide en la relación la toma de decisiones y el manejo del dinero. De hecho, el que la tradición haya enseñado a los hombres que constituyen el sexo dominante, y por otro lado, la liberación femenina haya incentivado a la mujeres a querer ser competitivas y a actuar independientemente, es un motivo de frecuente conflicto en la realidad de la vida en pareja.

Muchas veces se ejerce poder sin que haya acuerdo explícito en la pareja y éste puede estar escondido bajo una premisa como: “yo mando pero tú me regulas”. Es así como a través del llanto, la debilidad, la enfermedad, el alcohol, etc., las personas pueden esconder su deseo de poder y lograr finalmente ejercerlo. Sarquiz (1995) explica que muchas disfunciones sexuales como la anorgasmia, la impotencia o la eyaculación precoz pueden reflejar un sentimiento profundo de pérdida de control. Más específicamente la violencia conyugal se ha asociado a sentimientos de pérdida de control, siendo vista entonces como un intento desesperado por recuperarlo.

La mayoría de las parejas que consultan tienen problemas con relación al poder y éste aparece en los conflictos. Esto se expresa por ejemplo, en no querer ceder ante el otro. Las peleas siempre tienen una temática reiterativa, se dan en forma circular, no importando de dónde parta, siempre la metáfora es no ceder o no ser dominado. Lo difícil es que las parejas habitualmente tratan de atraer al terapeuta hacia su propia posición. Es importante pensar que esas luchas de poder y manipulación están permanentemente en el centro de la interacción matrimonial.

Para cualquier persona, un poder no autorizado que va más allá de lo aceptable, es considerado coerción. Dentro de las parejas siempre existe algún grado de autorización mutua con respecto al ejercicio del poder, cada uno debe delegar en el otro cierta autoridad y toma de resoluciones en forma voluntaria, con límites

establecidos sin que habitualmente se expliciten. Muchas veces se producen invasiones en el terreno del otro y esto genera uno de los juegos de poder y antagonismo más negativos, especialmente cuando ha existido una delegación de poder seguida de una negación. Como ejemplo: un marido puede haber autorizado a su mujer a que compre muebles y, una vez que se ha llevado a cabo esta acción, expresar que no le gustan, que no es el estilo que él deseaba, sintiendo que él podría haberlo hecho mejor. En otras palabras ha autorizado que ella hiciera algo, siempre que ese algo le gustara o fuera hecho como si fuese él quien lo realizara.

En México, Rivera; Díaz-Loving; Sánchez y Alvarado (1996, citados en Rivera y Díaz-Loving, 1999) llevaron a cabo una investigación con 121 sujetos, 60 mujeres y 61 hombres, con una edad entre 25 y 60 años teniendo una media de 30.5 años. Estos autores aplicaron la técnica de respuesta abierta-final, con la finalidad de que el sujeto generara las estrategias de poder que generalmente utiliza dentro de su relación de pareja. Aparecieron 12 formas de influir en la pareja. De éstas 5 son negativas a la relación, debido a que hacen uso del castigo como prohibiciones, amenazas, chantaje emocional, celos, culpa, etc. (autoritarismo, afecto negativo, sexualidad negativa, poder remunerativo y normatividad negativa) y 7 son positivas, ya que utilizan la comunicación y el diálogo, así como el amor, el respeto y la igualdad en la pareja (razonamiento, persuasión, negociación, afecto-petición, sexualidad asertiva, normatividad positiva).

Es así como las peleas de poder surgen del deseo de cada uno de legitimarse en aquellos actos en los cuales participa. Los cambios de poder en la relación son un desafío para cualquier matrimonio y una experiencia dolorosa para ambos miembros de la pareja, por ello si la flexibilidad es mutua se produce un efecto positivo, si no, puede llevar a quiebres matrimoniales.

CAPÍTULO 2

EL AMOR HUMANO

Uno de los aspectos más importantes en toda relación de pareja es sin duda el amor, que posiblemente es el motor para elegir a la persona idónea con quien se compartirá una parte importante de la vida. Algunas parejas todavía usan los elementos tradicionales del mito del amor romántico perfecto e inagotable para describir sus relaciones, pero cada vez más estos conceptos están siendo reemplazados.

Sin embargo, todos hemos deseado alguna o muchas veces realizar nuestro gran sueño de amor, unidos armónicamente con nuestra pareja. Pero la realidad muestra que es una minoría la que logra ese estado de plenitud satisfactoria.

También es cierto que a pesar de haber experimentado el amor y el romanticismo durante siglos, se le ha dedicado muy poco tiempo al estudio de los procesos que nos señalan sendas objetivas para lograr uniones fructíferas y positivas.

El amor es una palabra que explicarla con cierto rigor no es tarea fácil, es un tema fundamental en la vida humana, aunque hoy en día se ha convertido en un producto de comercialidad, pero muy poco se ha hablado de amor en sentido auténtico.

2.1 Definición del amor humano.

El amor de pareja es un estado de ánimo fundamental para la existencia humana. Lo necesitamos para sobrevivir, lo perseguimos por placer, lo buscamos para darle significado, propósito, finalidad o razón de ser a nuestra vida diaria.

El amor es un sentimiento que surge poco a poco entre los individuos, ya sea entre madre e hijo, hermano a hermana, a su patria, a Dios, animales domésticos o entre conocidos, en cada uno de ellos el amor surge y se expresa de manera distinta. Pero independientemente de su origen o esencia, la unión con otra persona es la necesidad más profunda, es la pasión y el deseo más poderoso que existe entre los seres humanos.

La etimología de este término es enormemente rica, si se parte del griego “amor” deriva del latín amor, - *oris*, pero también de *amare*, por un lado y *caritas* por otro. *Amare* procede del término etrusco *amino* (genio del amor), y se aplica indistintamente a los animales ya que tiene un significado muy amplio: “amar por inclinación, por simpatía” pues nace de un movimiento interior (Rojas, 2000; pág. 15).

En español el perímetro vocablo “amor” muestra una gran riqueza: *querer, cariño, estima, predilección, enamoramiento, propensión, entusiasmo, arrebató, fervor, admiración, efusión, reverencia...* En todas ellas hay algo que se repite como constante: la tendencia basada en la elección de algo que nos hace desear su compañía y su bien. Esta dimensión de “tener hacia”no es sino *predilección*: preferir, seleccionar, escoger entre muchas cosas una que es válida para esa persona (Rojas, 2000).

Amar algo, presupone entonces de acuerdo con Rojas (2000) “el deseo de unirse con él: amor y unión son expresiones que se conjugan recíprocamente. Para desear algo es necesario conocerlo antes, ya que no se puede amar algo sin conocerlo antes”(pág.15).

En tanto que para Wallo (1987, citado en <http://www.mi/examen.com.mx/Amor%20sexualidad%20y%20erotismo.htm>) el amor es: “el deseo de posesión, el deseo de tener

algo propio, de absorber en sí mismo al ser amado. Y es el deseo de entregarse a él completamente...”

Sternberg (2000) explica que el amor se puede comprender como un triángulo, en el cual, en cada uno de sus vértices se sitúa uno de estos tres componentes: intimidad (el vértice superior del triángulo), pasión (el vértice inferior izquierdo), y decisión/ compromiso (vértice inferior derecho). (Ver figura 2.1)

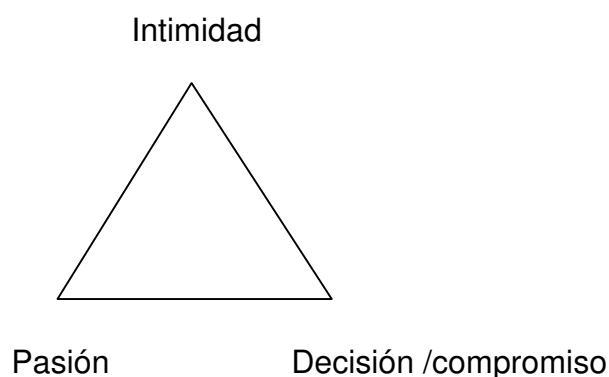


Figura 2.1.- El triángulo del amor. La asignación de los componentes a los vértices es arbitraria.

Sternberg (2000) expone que en el contexto de la teoría triangular, la intimidad se refiere a aquellos sentimientos que se dan en una relación humana y que fomentan a la proximidad, el vínculo y la conexión. El segundo componente del amor, la pasión, “implica un estado de intensa nostalgia por la unión con la pareja” (pág.50). La pasión es, en gran medida, *la expresión de deseos y necesidades*, tales como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual. Finalmente, el componente decisión /compromiso del amor, consta de dos aspectos: uno a corto plazo y otro a largo. El aspecto a corto plazo consiste en la decisión de amar a cierta persona, mientras que el aspecto a largo plazo lo constituye el compromiso de mantener ese amor. El componente decisión/compromiso del amor pone en juego tanto la intimidad como la pasión.

Por último, Yela (2000) define el amor como “el conjunto de pensamientos, sentimientos, motivaciones, reacciones fisiológicas, acciones (incluida la

comunicación no verbal) y declaraciones (conducta verbal) que ocurren en las relaciones interpersonales íntimas y sexuales” (pág. 98). Este autor menciona que el amor es la relación interpersonal más íntima. Surge tras una fase de enamoramiento recíproco, debido principalmente al desarrollo de un extraordinario grado de intimidad (apoyo emocional y material, auto revelaciones recíprocas, complementariedad de necesidades, comprensión mutua, comunicación íntima abierta, receptividad, respeto, valoración del otro, el hecho de compartir ideas, recuerdos, actividades, tiempo, bienes, ilusiones, proyectos, una jerga especial) y un progresivo compromiso. Por su parte, Costa y Serrat (1995) desde la terapia de conducta, lo definen como “una alta y mutua tasa de intercambios de refuerzos” el amor no es otra cosa que un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales” (pág. 42).

Por su parte, Rojas (1994) habla de diferentes tipos de amor:

1. **Amor de amistad.** Relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona. Ésta ha de ser de cierta intensidad, lo que supone un determinado nivel de entendimiento ideológico y funcional, podemos percibir la relación humana como próxima, cercana y llena de comprensión.
2. **Amplísima gama de relaciones interpersonales.** Amor de los padres a los hijos y viceversa; amor a los familiares, a los vecinos, a los compañeros de trabajo, etc. En cada una de ellas la vibración amorosa será de temperatura distinta según la cercanía o el alejamiento que exista de la misma.
3. **Amor a cosas u objetos inanimados.** Los muebles antiguos, el arte, el periodo de renacimiento, la literatura del Romanticismo, etc.
4. **Amor a cuestiones ideales.** La justicia, el derecho, el bien, la verdad, el orden, el rigor metodológico, etc.

-
5. **Amor a actividades o formas de vida.** La tradición, la vida en contacto con la Naturaleza, el trabajo bien hecho, la riqueza, las formas y estilos de vida clásicos.
 6. **Amor al prójimo.** Entendido éste en su sentido etimológico y literal: a las personas que están cerca de nosotros y, por tanto, al hecho de ser hombre, con todo lo que ello trae consigo.
 7. **Amor entre un hombre y una mujer.** Es ésta una vía de conocimiento primordial, ya que en ella vibra toda la temática personal, que va desde lo físico a lo psicológico pasando por lo espiritual y cultural.
 8. **Amor a Dios.** Para el hombre de fe, la vida alcanza perspectivas nuevas e incomprensibles desde otros ángulos: el resultado es la trascendencia.

A estas alturas se observa que el amor es algo más complejo de lo que se piensa pues se habla del amor en el que interviene cierto grado de intimidad, compromiso, el deseo de estar con alguien y a quien hemos elegido por inclinación, por simpatía y es algo que nos hace desear su compañía y su bien. Intervienen además la comunicación y el deseo de compartir.

2.1.1 El amor romántico o enamoramiento.

Fromm (1985) dice que el amor alimenta los sueños de personas inmaduras, aficionadas al emocionalismo romántico, debido a su inmadurez son capaces de comprender y tienen una enorme dificultad de evolucionar hasta alcanzar sus fantasías.

Este tipo de amor se define como la proyección de las necesidades de un individuo sobre alguien más, es decir, la búsqueda del compañero ideal; quien tiene todas las perfecciones y los atributos divinos que la propia persona cree necesitar (Fromm, 1985).

Escobar (2000) define el enamoramiento o el amor romántico como la relación erótico-afectiva en la cual los integrantes de la pareja, en su afán por derribar las barreras que los separan uno del otro y lograr la unión perfecta, buscan eliminar los linderos que delimitan el propio ser de cada cual.

El enamoramiento va acompañado de fuertes sensaciones físicas. Entre ellas son frecuentes la pérdida del apetito, la dificultad para respirar, la tensión corporal y el insomnio. El amor es como un delirio, una fiebre. Rojas (1994) menciona que enamorarse implica exponerse, abrirse mostrarse a uno mismo como realmente es, y arriesgarse a ser seguidamente rechazado o humillado. **El amor es un instinto, una pasión, pero también un arte que requiere conocimiento y esfuerzo.**

2.1.1.1 Características del enamoramiento.

Ocurre que al interior de algunas parejas que, al formalizar su unión mediante el matrimonio, cada uno siente que ha logrado “atar” al otro mediante el vínculo matrimonial y pierde la motivación para cultivar la relación y atenderla con esmero para asegurar su continuidad. Se amparan en el hecho de ya estar casados y creen tener una garantía eterna de que el cónyuge no les faltará.

A continuación nos ocuparemos del cambio que sufre el amor en el matrimonio y cómo necesitamos transformar el enamoramiento en un amor maduro, sólido, duradero, que ampare el desarrollo de la relación, el crecimiento y perfeccionamiento de los individuos que la componen.

Escobar (2000) menciona que las principales características del enamoramiento son: La destrucción de los linderos interpersonales, y el alejamiento de la realidad.

Destrucción de los linderos interpersonales.

Ésta es la característica más distintiva del enamoramiento y se concreta en varias manifestaciones:

- ***Fusión.*** Ambos buscan amalgamarse en una sola realidad. Se afanan por resaltar las semejanzas entre ellos y por minimizar las diferencias. A medida que se van fundiendo en un solo ser les resulta más y más dolorosa la separación, así sea por poco tiempo. Y cuando tienen disgustos, experimentan la angustiosa necesidad de reconciliarse.
- ***Posesividad.*** Ante la fusión que ambos progresivamente van logrando, la persona amada se convierte en parte inseparable de uno mismo.
- ***Propensión a la ira.*** Si el ser amado manifiesta una discrepancia significativa de criterios, mira con interés a otra persona o se niega a acompañarlo a una actividad importante, quien se considera agraviado siente en peligro su propia integridad, tan íntimamente ligada a la presencia del otro.
- ***Condescendencia.*** El enamorado busca darle gusto a su pareja no por virtud o generosidad, sino porque experimenta un auténtico placer en deponer sus intereses personales o en sacrificarse por la persona amada.
- ***Intensidad en los sentimientos.*** Los sentimientos que acompañan al enamoramiento se manifiestan con una fuerza avasalladora. Esta intensidad se aplica a la ira, la pasión, la añoranza, el desengaño, la ansiedad, los celos, el dolor, etc.
- ***Comunidad del campo afectivo.*** Su tolerancia a la intimidad parece ilimitada, se vuelve afectuoso, tierno, sentimental, detallista, comunicativo, complaciente, etc.

-
- **Alejamiento de la realidad.** El alejamiento de la realidad se da en dos sentidos: a) por un lado, para los enamorados el mundo no existe o bien carece de importancia; en una reunión es común que se alejen de los demás para poder conversar íntimamente en un apartado rincón; b) los enamorados distorsionan la realidad tal y como lo indican los rasgos que se exponen a continuación:
 - **Idealización.** Se ve a la pareja como alguien perfecto, si se le descubren defectos o carencias, se considera que se dan en un grado mínimo y se disminuye la importancia que estos rasgos negativos puedan tener.
 - **Obsesión.** La persona amada ejerce una influencia desproporcionada en la vida del amante. Por esta característica los enamorados tienen la dificultad para concentrarse en el estudio o en el trabajo y, aunque quisieran no podrían apartarse del pensamiento al objeto de su devoción.
 - **Exclusividad.** Comprende la convicción de que es completamente absurdo concebir la idea de que, si se perdiera al ser amado, pudiera llegar a amarse de igual manera a otra persona.
 - **Sensación de perpetuidad.** Están totalmente convencidos de que los sentimientos que están experimentando en esos momentos permanecerán intactos pase lo que pase.
 - **Regresión.** La dependencia que desarrollan uno del otro, similar a la relación de total dependencia de su primera infancia, es señal de que se está experimentando una regresión.
 - **Irracionalidad.** Pase lo que pase los enamorados tienen la plena seguridad de poder vencer cualquier obstáculo que se interponga en su relación; nada se interpondrá a su amor como los problemas económicos, la oposición familiar, o las herencias culturales, raciales o religiosas.

2.2 EL AMOR MADURO.

Se produce después del conocimiento del compañero amado, de la experiencia con éste. En ocasiones puede surgir a raíz de un periodo de desilusión, de un amor romántico, del derrumbe de la ilusión amorosa idealizada.

Fromm (1985) menciona que la persona se desenamora porque no elabora el periodo de desilusión, abriéndose camino a través de él hasta llegar a un nuevo concepto de amor, basado no en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua, así como en una profunda valoración de uno a otro como personas únicas y distintivas.

El amor maduro más profundo es el llamado “amor ágape”, a través del cual la persona da si espera recibir algo a cambio (es semejante al amor de Dios). El amor maduro comprende cuatro elementos básicos:

1. La preocupación activa por la vida y el desarrollo de aquel a quien amamos.
2. La responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psíquicas del otro.
3. Respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal y como es, de reconocer su individualidad particular.
4. Conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

2.2.1 Características del amor maduro.

Al imponerse en el matrimonio la realidad externa y demandar atención a tantas tareas como la crianza y educación de los hijos, la consolidación económica y el establecimiento laboral o profesional, tiene que pasar el enamoramiento para que se restablezca el equilibrio psíquico. Esto no significa que se acaben el amor y la ternura, se acaba el enamoramiento y sólo a la pareja corresponde transformar el amor inmaduro, frágil y fugaz de esta primera etapa de la relación, en un amor maduro, sólido y duradero.

-
- ☞ *Solidez del contacto interpersonal.* Implica tener la disposición de presentarse ante él o ella con integridad, autenticidad, evitando toda tentación de disfrazarse o engañar.

 - ☞ *Aceptación de la individualidad del cónyuge y de la propia.* El amor maduro sólo es posible entre dos personas que respetan sus existencias como individuos diferenciados el uno del otro.

 - ☞ *Respeto por las diferencias individuales.* Quien acepta la individualidad del otro respeta las diferencias individuales entre los dos. Más aun las aprecia y las considera una fuente de riqueza para la relación.

 - ☞ *Interés y apoyo mutuo.* El apoyo al cónyuge tiene que surgir de un vivo interés en el otro, como ese ser humano imperfecto, pero perfectible y con ansias de crecer día tras día.

 - ☞ *Consideración por los sentimientos.* Los sentimientos son la expresión más íntima de nuestro ser. El sentimiento es una reacción interna a lo que está físicamente afuera, o a lo que hemos convertido en un objeto de nuestra percepción. Genera el sentimiento desde su afectividad propia. Los sentimientos no calcan ni representan ninguna realidad externa. Muchas veces hemos oído decir a otras personas expresiones como: “Eso no es motivo para que te pongas triste”, “Que ridiculez desesperarte por algo tan insignificante”, “Cálmate, eso no vale la pena”, “No hay razón para que te enojas tanto por semejante tontería”. Todas estas expresiones descalifican a la otra persona. Al ser los sentimientos expresión espontánea de su constitución personal, si los que surgen son absurdos, ridículos, desproporcionados o carecen de sentido, es porque esa constitución personal está mal integrada y por ese motivo, da origen a sentimientos tan inadecuados.

☞ *Respeto por las diferencias en los estilos de amar.* Cada cónyuge tiene su estilo de amar y, sin calificar el del otro como absurdo, ridículo, incomprendible o complicado, necesita respetar esas manifestaciones así como el modo de sentir y acercarse a la tarea de establecer vínculos con la otra persona.

Contacto sólido con la realidad.

☞ *Apreciación realista del cónyuge.* Cuando el enamoramiento pasa, la relación de pareja adquiere sentido en la medida en que cada uno de los dos va saliendo al encuentro del otro, con sus características propias sus defectos y limitaciones, con necesidad de recibir respeto y apoyo y con su propio estilo de amar.

☞ *Compromiso con el cónyuge y con la relación de pareja.* Brota el interés por comprometerse profundamente con el ser amado, por apoyar su existencia concreta, pero ya como alguien sembrado en la realidad, con sus características específicas, su historia personal, sus ambiciones y temores, sus creencias prejuicios, es decir, con todo lo que el otro es, pero no como una ficción de la mente, sino como alguien concreto, tangible. Esa es la persona con quien cada individuo se tiene que comprometer. La persona es real, no abstracta. Se desenvuelve en un medio determinado, no en el vacío. El compromiso es con la realidad, con esa persona concreta en un entorno concreto, no con el ser ideado según las necesidades de cada uno.

☞ *Confianza interpersonal.* El establecimiento de un ambiente de confianza les exigirá definir, de común acuerdo, los principios y las normas que han de amparar su relación para que ésta madure, se consolide y prospere.

☞ *Madurez en la comunicación.* Radica en que cada uno sea él mismo frente al otro. Igualmente que se formen el propósito de comunicarse a fondo, es decir, que no pongan límites a su comunicación y tengan intercambios necesarios

para el diario vivir y para que tomen decisiones grandes y pequeñas que a ambos atañen y en especial aquellos en que tienen grandes diferencias.

☞ *Comunidad de objetivos.* Saltan a la vista como propósitos comunes la conformación de un hogar enriquecido por la alegría de los hijos y la búsqueda de una estabilidad económica, alrededor de principios y valores que ya han madurado y que, en su mayoría comparten. Analizarán a fondo creencias y costumbres traídas al hogar desde sus respectivas familias, para definir cuáles quieren hacer propias, cuáles desechar y cuáles transformar; así gradualmente van conformando su propia cultura de pareja. También forma parte de la comunidad de objetivos el interés en crecer juntos, desarrollar intereses comunes, abrirse cada uno al mundo del otro para propiciar la realización de actividades conjuntas. Con esta apertura pueden encontrar puntos de convergencia que podrán fortalecer, y descubrir toda la riqueza potencial que encierran sus diferencias.

Cuadro 2.2. Transformación del enamoramiento en amor maduro (Escobar, 2000).

ENAMORAMIENTO	REALISMO
1. Destrucción de los linderos interpersonales.	1. Definición de la identidad de cada uno.
a) Fusión.	a) Solidez del contacto interpersonal.
b) Posesividad.	b) Aceptación de la individualidad de ambos
c) Propensión a la ira.	c) Respeto por las diferencias individuales.
d) Condescendencia.	d) Interés y apoyo mutuo.
e) Intensidad en los sentimientos.	e) Consideración por los sentimientos.

f) Comunidad del campo afectivo.	f) Respeto por las diferencias en estilos de amar.
2. Alejamiento de la realidad.	2. Contacto sólido con la realidad.
a) Idealización.	a) Apreciación realista del cónyuge.
b) Obsesión.	b) Compromiso con el cónyuge y con la relación.
c) Exclusividad.	c) Fidelidad y lealtad.
d) Sensación de perpetuidad.	d) Confianza interpersonal.
e) Regresión.	e) Madurez en la comunicación.
f) Irrracionalidad.	f) Comunidad de objetivos.

O’Neill y O’Neill (1976) han hecho hincapié en la distinción entre relaciones amorosas “cerradas” (las tradicionales, las normativas, las más frecuentes) y “abiertas”. A continuación se describen sus características:

Cuadro 2.3.- Relaciones amorosas cerradas y relaciones amorosas abiertas (O’Neill y O’Neill,1976)

Relaciones amorosas cerradas	Relaciones amorosas abiertas
Renuncia a la propia independencia Dificultades para el crecimiento personal independiente de la pareja. Percepción y conducta como “nosotros” en vez de cómo “yo” y “él /ella”. Expectativas irreales románticas. Frecuentes silencios “piadosos”. Estereotipos de rol de género rígidos. Diferencias de poder y de estatus. Absoluta exclusividad sexual y/o sentimental. Presión coercitiva y sanciones ante su incumplimiento. Centradas en el futuro (y en el pasado). Miedo a los cambios. Celos (ante la atracción de la pareja)	Conservación total de la libertad de la persona. Aliento para el crecimiento personal independiente de la pareja. Percepción y conducta como “nosotros” además de cómo “yo”y “el/ella”. Expectativas realistas de crecimiento mutuo. Comunicación totalmente sincera y abierta. Flexibilidad en los roles de género. Igualdad de poder y estatus. Absoluta libertad de relación (sexual y sentimental) con otras personas. Confianza hacia el otro a través de la apertura mutua. Centradas en el presente.

por otras personas).	Aceptación en los cambios. Ausencia de celos; sinergia ser feliz a dejar al otro total libertad para su felicidad.
----------------------	---

No toda la tipología amorosa ha de ser dicotómica muchos autores han propuesto tipologías amorosas distinguiendo más de dos clases o tipos distintos de amor. Será Lee (1973, citado en Masters y Johnson, 1986; y Yela, 2000) el primero en intentar validar empíricamente su propuesta hoy clásica en el área de los estilos amorosos.

Este autor, menciona que existen seis formas principales de amor romántico. Muchas relaciones amorosas entran a la vez en dos o más de ellas:

- ✍ **Eros.** Elude al amor basado en la atracción física, de carácter intenso y emocionalmente turbador; un magnetismo sexual intenso, en el que pocas veces hay un vínculo profundo y duradero. Amor de la belleza.
- ✍ **Ludus.** Amor sin una notable implicación emocional, sin expectativas futuras, centrado en el "aquí y ahora". Se refiere a una modalidad fortuita y festiva del amor, aquí el placer y los juguetes cuentan más que la intimidad o el compromiso con la pareja. Amor juguetón.

- ✍ **Storge.** Amor sereno, basado en la intimidad, la amistad y el cariño. Es la simpatía y el afecto que poco a poco se convierten en amor sosegado, sin delirio, ni alocamiento, es producto de la amistad. Amor compañía.
- ✍ **Manía.** Amor obsesivo, con una fuerte dependencia de la pareja, celos intensos, posesividad, desconfianza y ambivalencia, la célebre paradoja de amor-odio. Es un tipo de amor arrebatado y confuso. El enamoramiento maniaco trepa por la montaña de éxtasis o se desliza a las cimas del desespero.
- ✍ **Pragma.** Amor basado en la búsqueda racional de la pareja compatible ideal, antes que ideales románticos y/o fuertes emociones. Es la pareja idónea que consiste en un amor más controlado y práctico, es realista.
- ✍ **Ágape.** Amor altruista, devoto y abnegado, de renuncia absoluta y entrega totalmente desinteresada. Es un amor entendido como un cariño sin exigencias, paciente, bondadoso y omnipresente.

Lee (op.cit.) considera que las relaciones más gratificantes y naturales son las que se dan entre dos personas de parecido estilo amoroso.

Por su parte, Yela (2000) considera que el amante maduro, se valora asimismo, se siente crecer personalmente gracias a su relación, tiene intereses y relaciones personales significativas fuera de su relación de pareja, vive su relación integrada con el resto de sus esferas vitales (laboral, familiar, ociosa), no siente celos por los nuevos intereses y/o relaciones personales de su pareja, desea la felicidad de su pareja frecuentemente, y no distorsiona la realidad para hacer que su pareja se sienta mejor, más halagada, o más amada.

La unión entre dos personas está en proceso dinámico de cambio y a través del tiempo adopta formas diferentes, dependiendo del motivo que les haya llevado a

unirse, la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución de la relación.

Como ha señalado Erich Fromm (1985) la búsqueda de una relación amorosa es un delirio universal, y a su vez, la fuerza que une la especie humana, "amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe, el amor es una actividad, la capacidad de amar exige un estado de intensidad, de estar despierto, de acrecentada vitalidad (pág.17)". Por el contrario, la experiencia de estar aislados o separados de los demás es la fuente principal de sentimientos de angustia, miedo y desamparo. A lo largo de la Historia y en todas las culturas, los hombres y las mujeres han luchado sin cesar por amar y ser amados.

Sin embargo, la unión que actualmente se presupone y fomenta entre el amor, la sexualidad y el matrimonio, no es, por tanto, algo natural ni universal (presente en todas las culturas y épocas históricas), sino un producto de ciertos cambios sociales (entre los que destacan la revolución industrial y tecnológica, el fenómeno de la liberación de la mujer, la llamada "revolución sexual", y cambios en los valores sociales y familiares), unión que, por cierto, resulta considerablemente problemática (Yela, 2000).

2.2.2 Factores psicológicos que influyen en la conducta y satisfacción amorosa.

Cada individuo además de pertenecer a una determinada cultura, sociedad, y a determinados grupos sociodemográficos (tener un género, edad, orientación sexual, estado civil, nivel educativo, etc.), presenta unos determinados procesos rasgos y características psicológicas. Yela (2000) destaca aquellas características que mayor relevancia tienen en el fenómeno amoroso.

-
- ✍ **Celos.** Tanto los celos como la actitud hacia la fidelidad sexual, son dos procesos psicológicos estrechamente relacionados con el fenómeno amoroso.
 - ✍ **Equilibrio entre el compromiso adquirido y la independencia deseada.** Tanto aquellos que ceden gran parte de su independencia en la relación, como aquellos que demandan mayor implicación por parte de su pareja, presentan una menor satisfacción en la relación.
 - ✍ **Balance positivo entre los costes.** Es aquello que nos molesta de la relación, junto a aquello a lo que nos vemos forzados a renunciar por ella.
 - ✍ **Recompensas.** Son todos los aspectos positivos de nuestra relación.
 - ✍ **Equidad.** No hay ningún miembro de la pareja que reciba mucho sin exponer, a costa de que el otro exponga mucho sin apenas recibir.
 - ✍ **Satisfacción sexual y satisfacción general.** Tanto las relaciones sexuales como la satisfacción con la vida en general son factores centrales de la vida del hombre, y ambas repercutirán de modo importante en la satisfacción de la persona con su relación amorosa.
 - ✍ **Percepción de apoyo emocional.** Por parte de la pareja es otro aspecto fundamental de cara a la satisfacción amorosa. Entre los aspectos más relevantes de ese apoyo destacan: la tolerancia, la comprensión, el cariño, los ánimos, y la empatía de nuestra pareja con nosotros.
 - ✍ **Percepción de ciertas características en el otro.** Las características que se destacan:
 - El sentido del humor.
 - La afectividad.
 - La feminidad.
 - Romanticismo y autoconfianza.
 - El atractivo físico.

2.3 CICLO DEL AMOR.

La unión del amor entre dos personas está siempre en proceso dinámico de cambio y a través del tiempo adopta formas diferentes, dependiendo de los motivos que les haya llevado a unirse, la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución de la relación.

Rojas (1994) menciona que en las primeras etapas, casi todas las parejas viven intensamente el amor romántico, la forma más pura de la unión pasional. Con el paso del tiempo suele predominar el cariño, el afecto, la dependencia mutua y la amistad, a medida que las emociones intensas que acompañan al enamoramiento se van apagando y la pareja desarrolla y refuerza los lazos de ternura, el apego, la confianza, la seguridad, los intereses mutuos y la lealtad. No obstante en otras relaciones el énfasis es la intensidad sexual basada en la atracción física o ciertos atributos o conveniencias, como el poder económico o el estatus social, que sirven para ensalzar la autoestima de las personas. Por lo general se asume que la pasión sexual es característica de las primeras etapas de la relación y gradualmente desaparece. Sin embargo, cada día existe más evidencia que la atracción sexual es un ingrediente fundamental, uno de los factores que hacen que las parejas se mantengan juntas y una expresión de las funciones creativas del amor. Asimismo, Rojas expone que el amor es necesariamente sexual, y lo es porque ambas personas son sexualmente distintas y, por tanto, buscan complementarse.

Las etapas del amor romántico según Masters y Johnson (1986) no presuponen que todos los amores de este género sean idénticos ni que pasen forzosamente por el orden y las fases reseñados. Sólo es una fórmula para organizar las ideas en torno a éste.

Disposición de ánimo para el amor. La predisposición amorosa se compone de distintos elementos. Ante todo el amor se conceptúa como algo apetecible y gratificante y no como una carga embarazosa. Existe un anhelo, una añoranza de la intimidad y de la camaradería o compañerismo.

El enamoramiento. Es difícil que haya enamoramiento súbito si la persona no está anímicamente dispuesta a ello. En la vida real el amor instantáneo es la excepción no la regla y el enamoramiento es un proceso que puede llevarse de múltiples maneras.

El clima de confianza es aquel que envuelve una amistad profunda, parece destacar la presencia de la pasión y, si sobreviene el amor es más probable que sea una emoción moderada que una pasión vehemente.

Dos son los aspectos que al producirse el enamoramiento suelen encender la pasión: la agitación interna que supone el trabar comunicación íntima con otra persona y la excitación derivada del sexo (Walster y Walster, 1978; citados en Masters y Johnson, 1986) ambas formas de conformación intensifican el impulso o estímulo hacia el amor mediante un esfuerzo positivo.

Estar enamorado. El amor puede darse sin que exista una correspondiente por parte de la otra persona. Si no hay un amor recíproco entonces empieza a disminuir rápidamente la probabilidad de que perdure el enamoramiento. Sin embargo, la persona que ha llegado a enamorarse de manera efectiva, suele tener suficiente imaginación, esperanza y deseo de aceptar como bueno el más leve inicio de que el ser querido corresponde a sus sentimientos.

En caso de que el estado de enamoramiento suela ser una etapa pasajera, éste se puede transformar en otra forma de amor.

El amor en transición. Se trata, normalmente, de una etapa breve que da lugar a un periodo de transición durante el cual los dos enamorados reparan por vez primera en los defectos e imperfecciones de su pareja, conocen la monotonía o el

tedio y tienen arranques de impaciencia. Se produce cierto desengaño y ambas partes empiezan a probarse mutuamente. Esta etapa provoca antagonismos, los cuales pueden resolverse (con lo que se salva la unión), dejarse temporalmente a un lado (en una tregua incómoda) o bien ser la causa de que cese el amor (desenamoramamiento).

Fin del enamoramiento. En esta fase los individuos que dejan de estar enamorados se muestran más reservados, menos comunicativos e interesados por su pareja, ya no se preocupan por la felicidad del otro. Hay una comunicación tensa y cualquiera que sean las incidencias en esta etapa, no parece que haya motivo alguno para esforzarse e intentar superar este periodo.

El amor evoluciona. Con el paso del tiempo y las exigencias de la vida diaria, el amor pasional pierde su intensidad y la idealización del ser amado se transforma. Unas veces cambia de carácter, otras veces disminuye o incluso se desmorona precipitadamente. La desilusión se produce cuando se rompe el acoplamiento de los dos, cuando los deseos, necesidades y valores, conscientes e inconscientes, se vuelven incompatibles y conflictivos (Rojas, 1994).

Yela (2000) explica además que después de unos meses o años de convivir con una misma persona, el ser humano ya no siente un estado emocional tan intenso ni una activación fisiológica tan fuerte ante la presencia del otro (excitación, nerviosismo, sudoración de manos, aceleración cardíaca, euforia), ni pensamientos que suponen una pérdida de concentración e interfieren en sus actividades cotidianas, ni esa cierta timidez ante el otro, característica del enamoramiento, ni idealiza a su pareja de la forma en que lo hacía al principio (sino que es capaz de percibir defectos en ella, que ya estaban allí antes pero pasaron desapercibidos), ni manifiesta una atención selectiva absolutamente centrada en el otro, etc.

Al final, se puede decir que el destino del amor depende de muchos factores, desde el temperamento y el carácter de los enamorados, hasta su capacidad para la tolerancia, para pasar por alto o para perdonar.

En consecuencia, amar a una persona, es necesitarla, buscarla, ir tras ella, desearle lo mejor, aspirar a compartirlo todo. Amor es comunicación profunda que alegra y transforma, que humaniza. El amor es una forma excelente de conocimiento que hace que la búsqueda culmine en encuentro: es la satisfacción de haber dado con una persona que ilumina el panorama presente y futuro (Rojas, 1994).

2.3.1 Factores vinculados con el proceso del desamor.

Yela (2000) habla de diferentes factores que se vinculan con el deterioro de la relación:

Problemas relacionados con la convivencia.	Rutina, habituación, aumento en la frecuencia e intensidad de las discusiones de pareja
Problemas relacionados con las diferencias entre los miembros de la pareja	Diferencia de intereses, diferencia de actitud sobre temas importantes, diferencia en los valores fundamentales, diferencia en la percepción de problemas, diferencias en el estilo amoroso, diferencia en los sentimientos amorosos, diferencia en el grado de compromiso e independencia deseados
Problemas relacionados con	Falta de habilidades en la solución de problemas, falta de reciprocidad de sentimientos y preocupaciones, falta de apoyo

la falta de ciertos aspectos	emocional y/o profesional y falta de colaboración doméstica.
Problemas relacionados con la percepción	Percepción de falta de equidad
Problemas relacionados con los cambios	Cambios drásticos, cambio en las necesidades de uno o ambos, descuido del atractivo físico, reducción de la pasión
Problemas relacionados con la sexualidad	Disminución en la frecuencia y variedad de las relaciones sexuales, ansiedad ante el desempeño sexual
Problemas relacionados con la fidelidad y los celos	Celos, deseos de promiscuidad sexual, infidelidad.
Problemas relacionados con otros aspectos	Comunicación, hijos, estrés, las consecuencias de la ruptura

Cuadro 2.4.- Factores vinculados con el proceso del desamor (Yela, 2000).

2.3.2 MODELOS TEÓRICOS EXPLICATIVOS DEL PROCESO DEL DESAMOR.

A continuación algunos autores hablan de las teorías más relevantes propuestas para la explicación del proceso del desamor:

Ley del Cambio o de la Ganancia-Pérdida (Aronson y Linder, 1965; citados en Yela, op.cit): las conductas que antes resultaban muy reforzantes con el tiempo van perdiendo poder de refuerzo, mientras cobran intensidad las conductas aversivas de la pareja. Al mismo tiempo, una conducta positiva de alguien distinto a la pareja tendrá mucho más valor reforzante que la misma conducta realizada por la propia pareja. Sin embargo, existen mecanismo evolutivos (p. ejem., el cuidado de los hijos), socioculturales (p. ejem., La presión social hacia una estricta exclusividad no sólo sexual, sino también afectiva, la organización social en las familias, las ventajas conferidas a los matrimonios), y procesos psicológicos que

actúan en dirección opuesta, tendiendo a mantener unida a la pareja, y contrarrestando los efectos que señala esta teoría.

Teoría de la Tensión Compromiso-Independencia o del Cambio de Estatus Hart (1976; citado en Yela, 2000): incide en que lo que acaba por deteriorar la relación es el conflicto latente entre presión hacia el compromiso vs. el deseo de independencia, deseo que, paradójicamente, se encuentra en su cenit precisamente en la época socialmente prescrita de la juventud, lo que supone un cambio de estatus altamente costoso para el individuo y a medio y largo plazos también para la relación.

Teoría del Guión (Weiss, 1975; citado en Yela, op. cit.): cuando existe una gran desavenencia, cada uno de los miembros construye su versión propia de los hechos con asignación de culpas al otro, con lo que se dificulta el entendimiento abocándose a la ruptura final.

Teoría del Intercambio Social (Levinger, 1979; citado en Yela, 2000) Esta teoría señala que la relación amorosa comienza con una inestabilidad atractiva y se transforma progresivamente en una estabilidad atractiva. Ahí puede permanecer o transformarse en una estabilidad inatractiva, y, eventualmente, en una inestabilidad inatractiva (momento en que se producirá la ruptura). Es un enfoque emparentado con la teoría de la ganancia-pérdida.

Teoría del Secreto (Vaughan, 1986; citado en Yela, op.cit.): Señala que en la mayor parte de las ocasiones la separación comienza de forma unilateral y silenciosa, y avanza paulatinamente mediante una reinterpretación negativamente sesgada del curso de la relación, con lo que la reconciliación se dificulta enormemente ya que requeriría una nueva re-evaluación (esta vez positiva) de toda la relación. El otro miembro generalmente no se da cuenta hasta que su pareja ya ha realizado toda la interpretación cognitiva y es demasiado tarde.

Teoría Integradora o Proposicional (Rodgers, 1987; citado en Yela, op.cit.):

El autor trata de aunar las teorías que considera más relevantes, en un complejo modelo en el que la ruptura va a depender fundamentalmente de: las demandas sociales, los recursos personales, las estrategias de afrontamiento y solución de problemas, las redes de apoyo, los estresores ambientales, los roles normativos y asumidos, etc. De todo, ello deriva hasta 68 predicciones.

Teoría de la Respuesta a los Conflictos (Rusbult, 1987; citado en Yela, op.cit.): la separación sería una forma de responder a los problemas de la pareja (activa pero destructiva), frente a otras como la conversación (activa y constructiva), el simple apoyo (pasivo aunque constructivo), y la negligencia (pasiva y destructiva). Para el autor el empleo de una estrategia u otra dependerá de factores de la relación (satisfacción, nivel de inversiones, percepción de alternativas, etc.). Generalmente, la ruptura suele ser la última de las alternativas empleadas, cuando no han funcionado las demás, o cuando la satisfacción y el nivel de inversiones son bajas, y la percepción de alternativas elevada.

Teoría Cíclica (Fisher, 1992, citado en Yela, 2000): La autora ha llevado un análisis paleontológico, etológico y etnológico de las relaciones sexuales y amorosas, en donde explica lo siguiente: 1) presiones evolutivas y biológicas a la reproducción y sociales al emparejamiento ◊ 2) estímulos desencadenantes ◊ 3) atracción física ◊ 4) cortejo o seducción ◊ 5) enamoramiento ◊ 6) unión (noviazgo, convivencia o matrimonio) ◊ 7) descenso de la pasión ◊ 8) decepción y deseos de infidelidad sexual (consumados o no) ◊ 9) separación; volviendo a comenzar el círculo puesto que las presiones evolutivas, biológicas y sociales son permanentes (aunque lógicamente no insuperables).

Como siempre ni los factores ni las teorías son mutuamente excluyentes, y unos y otras conjuntamente nos ayudan a comprender mejor el fenómeno estudiado, en este caso el proceso del desamor.

2.4 MITOS SOBRE EL AMOR.

Existen creencias comunes y que se oyen frecuentemente con respecto al amor y a la relación de pareja. Todos los días se nos presentan en la radio, cine, televisión o en el mismo seno del hogar. Si se consideran superficialmente pueden llegar a confundir en la elección del compañero y también pueden funcionar como mecanismos para engañarnos y aferrarnos a uniones que dejan mucho que desear. A continuación se presentan los principales mitos o creencias con respecto al amor.

Aguilar (2000) expone algunas creencias falsas:

- M Nadie te querrá como él o ella.
- M Se pelean mucho porque se quieren.
- M Lo necesito tanto que eso refleja mi amor.
- M Es un diamante en bruto que tengo que pulir.
- M Polos opuestos se atraen.
- M Con amor se conquista todo.
- M El amor es para siempre.
- M El amor todo lo vence.
- M La primera impresión es la que cuenta.
- M Más vale malo por conocido que bueno por conocer.
- M Terminar con una relación es signo de fracaso.
- M En el fondo me ama, pero no se da cuenta.
- M Todos los hombres (mujeres) son iguales, no puedo aspirar a otra cosa.
- M Me ama pero tiene miedo al compromiso.
- M Estaré solo(a) para siempre.
- M Yo logro todo lo que me propongo y por tanto tengo que lograr que me ame.
- M No puedo vivir sin ella (él).
- M Nuestros signos del zodiaco muestran que somos el uno para el otro.
- M ¿Quién más podría quererme?.
- M Si una vez me amó tiene que quererme ahora.
- M Voy a encontrar a mi pareja ideal.

-
- M El amor verdadero nunca se abandona.
 - M Del odio al amor hay un paso.
 - M Quien bien te quiere te hará llorar.
 - M Si lo (a) recuerdo, es señal que todavía lo (a) quiero.

Y en <http://www.mi/examen.com.mx>

- M El amor implica cercanía constante.

Yela (2000) presenta los siguientes mitos románticos:

- M Mito de la **media naranja**: creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección potencialmente posible.
- M Mito de la **exclusividad**: creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).
- M Mito del **matrimonio o convivencia**: creencia de que el amor romántico pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia de la pareja).
- M Mito de la **omnipotencia**: creencia de que “el amor lo puede todo”, y debe permanecer ante todo y sobre todo (y por tanto, si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja).
- M Mito de la **perdurabilidad (o de la pasión eterna)**: creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días (y noches) de convivencia.
- M Mito de la **fidelidad**: creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja.
- M Mito del **libre albedrío**: creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y, generalmente a nuestra consciencia.

-
- M Mito de la **equivalencia**: creencia de que los conceptos de “amor” y “enamoramiento” son equivalentes y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.
 - M Mito del **emparejamiento**: creencia de que la pareja (un hombre y una mujer o en su caso dos personas del mismo sexo) es algo natural y universal, por lo que todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.
 - M Mito de los **celos**: creencia de que los celos son un indicador de verdadero amor.

Asimismo, Satir (1991) expone algunas demandas que ese amor no puede satisfacer:

- M “Si me amas, no harás nada sin mí.”
- M “Si me amas, harás lo que yo diga.”
- M “Si me amas, me darás lo que quiero.”
- M “Si me amas, sabrás qué deseo antes que te lo pida.”

Estas creencias con respecto al amor desafortunadamente aún perduran y en algunas parejas estarán más presentes que en otras, pero ello dependerá del sexo, edad y nivel de estudios, pero esencialmente ello dependerá de la convivencia que tengan con otras parejas que les permita experimentar y vivenciar otras maneras de pensar, aptitudes y costumbres.

Entonces, se puede considerar que en el amor, la persona busca su equilibrio como ser humano en crecimiento y autorrealización. Quizá lo más importante no es saber qué es el amor sino saber amar. Al respecto Rage (1996) dice que el amor es:

-
-)} Experimentar a la otra persona en toda su unicidad y singularidad.
 -)} El amor hace que comprendamos a la otra persona en toda su esencia como el ser único y distinto que es.
 -)} El amor no es algo que uno deba merecer, es simplemente una gracia.
 -)} El amor es más amor, cuando incluye todo lo que somos, se relaciona con todas las dimensiones humanas: gozo, frustración, coraje, desaliento, amargura, etc.
 -)} El amor como concreción de valores, es un valor de experiencia o vivencia, ya que permite que me acerque a alguien.
 -)} El amor como relación personal tiene la posibilidad de experimentar el desarrollo de valores.

Como se observa en las anteriores características, para que exista una relación más profunda entre un hombre y una mujer, es necesario que se involucren de manera física y psicológica; pero para tal situación podríamos suponer que es necesario el desarrollo de la amistad en pareja, ya que sólo a través de ésta podrán lograr una mayor plenitud de comunicación humana.

Si a pesar de que nos encontramos infelices o insatisfechos con la pareja actual y continuamos buscándola con intensidad, esto no indica que la amamos, sino que somos víctimas de nuestros propios impulsos mal manejados.

Así pues, el amor es toda una complejidad, en la que se requiere de preparación, de lograr madurez emocional, aprender a dialogar, fortalecer una visión optimista de la vida y saber valorarnos y respetarnos; y así poder garantizar mejores frutos en la unión de los seres humanos. El enamoramiento se da comúnmente con mucha intensidad. Involucra nuestro cuerpo, mente y actividades de tal manera, que puede surgir una especie de “pánico” ante la posibilidad de descubrir que la persona es realmente distinta a lo que anhelamos.

CAPÍTULO 3

LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL APLICADA A LOS CONFLICTOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

Actualmente con el surgimiento de nuevas teorías psicológicas que muestran día a día, la efectividad de sus técnicas, la gente, va siendo cada vez más consciente de la importancia que tienen, en sus propias vidas y en su felicidad diaria, aspectos en un contexto psicológico como: la ansiedad, timidez, agresión, depresión, problemas de pareja, relaciones interpersonales; problemáticas para las que hoy en día, la psicología tiene soluciones. Sin embargo, a pesar de la claridad que esta disciplina puede dar a diversos temas, la persona que decide realizar un tratamiento psicológico y se ve impulsada a buscar un profesional de la psicología clínica, probablemente será desbordada por la cantidad de planteamientos teóricos y técnicas terapéuticas; por las escuelas contradictorias y la diversidad de interpretaciones que cada tendencia puede hacer de un mismo fenómeno. El resultado final, es que la psicología, sigue sonando como algo oscuro, misterioso e inseguro, a lo que solo se recurrirá después de haber agotado todas las posibles alternativas de curación cuando la situación ya es crítica.

Hay muchas formas de abordar un problema, pero el objetivo de este capítulo es explicar cuál es la aplicación de la aproximación cognitivo conductual al tratamiento de los problemas de pareja que es de reciente y creciente desarrollo. Aunque probablemente este fenómeno se deba, en parte, al auge que la Ciencia del Comportamiento viene experimentando en los últimos años, por lo que la terapia de pareja ha llegado a ser una modalidad de tratamiento cada vez más popular.

Existen sin duda otros elementos sociológicos que introducen probablemente otros factores explicativos adicionales para entender esa demanda creciente de

ayuda profesional a la pareja; sin embargo, aquí se hablará en específico de la terapia cognitivo conductual aplicada a los problemas de pareja.

3.1 LA TERAPIA CONDUCTUAL.

La aproximación de la Terapia del Comportamiento a la problemática de pareja es altamente estructurada y explícitamente didáctica. Enfatiza los principios del Aprendizaje y se orienta no sólo el cambio de conducta, sino también y sobre todo, hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como el reforzamiento positivo, moldeamiento, etc.

Para Costa y Serrat (1995) el objetivo básico de este enfoque es el entrenamiento de habilidades de comunicación y de solución de problemas con el fin de que la pareja resuelva, de modo autónomo no sólo sus problemas actuales sino también aquellos que en un futuro pudieran plantearse.

El terapeuta conductual de pareja no se centra en la resolución de problemas específicos sino más bien en el proceso por el que las parejas adquieren una serie de habilidades para llegar a solucionarlos.

La moderna teoría del aprendizaje social, sostiene que la mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno. Analizando aquellas circunstancias del entorno que sistemáticamente covarían Costa y Serrat (1995) describen las respuestas de un individuo, en las que es posible establecer predicciones específicas sobre la recurrencia de la conducta subsiguiente. A continuación se describen.

3.1.1 Determinantes ambientales.

Toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que influyen en ella, el estímulo. Los estímulos pueden ser antecedentes y consecuentes, según precedan o sigan a la conducta en cuestión. Ambos tienen una influencia controladora sobre la conducta. Estos estímulos que preceden a una conducta adquieren el valor de señales discriminativas, porque en el pasado estuvieron asociados repetidamente con la conducta a la que preceden. Y ésta tiende a ser fomentada por dichas señales. Por el efecto de estas señales discriminativas puede ocurrir, que una pareja que trata de dialogar para alcanzar una solución a algún problema planteado termine discutiendo, si lo hace en un contexto estimular (cocina, casa, etc.) donde habitualmente discute. Por el contrario, si eligen otro lugar donde esto no suele ocurrir (comiendo en un restaurante, dando un paseo, etc.) es probable que la discusión no aparezca y se facilite así el diálogo. Estos estímulos aparentemente inocuos pueden proporcionar mucha discriminación estimular para la conducta de cada día, y pueden fomentar conductas problema o conductas alternativas, según sea la historia del aprendizaje. Por esta razón la preparación y cambio de los estímulos antecedentes debe ser una estrategia a tener en cuenta en todo programa de terapia de parejas.

Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que les precede. En primer lugar pueden incrementar la posibilidad de que la conducta en cuestión se presente en un futuro. A estos estímulos se les denomina reforzadores positivos, y reforzamiento es el proceso por el cual la conducta se incrementa. Pueden ser reforzadores conductas tales como la proximidad física o sexual, hacer regalos, detalles, caricias, salir a cenar, intercambio de afirmaciones verbales positivas: como los elogios, agradecimientos piropos, etc., son en general una clase de reforzadores que los seres humanos estamos utilizando miles de veces cada día en nuestros contactos sociales y sobre todo en la relación interpersonal con la pareja. Por el contrario, si cuando hablamos con una

persona, no nos escucha ni nos presta atención, es muy probable que nuestra conducta de reiniciar nuestra conducta social con dicha persona se debilite y termine por desaparecer, a este proceso se le denomina extinción y suele jugar un importante papel en el deterioro de muchas relaciones de pareja.

En otros casos puede que resulte más gratificante la relación con otra persona y que, por problemas de tiempo, ideológicos, etc., se cree cierta incompatibilidad con la primera, extinguiéndose así la amistad. A este proceso se le denomina *contracondicionamiento* y suele ser habitual en el deterioro de la relación cuando existe un amante que se manifiesta como alternativa a la pareja actual. También el fenómeno de hartazgo o *saciación* tiene un efecto controlador con el comportamiento de ambos miembros de la pareja. El valor reforzante de la relación puede perderse e incluso tornarse aversivo por este fenómeno. El *reforzamiento positivo* es una consecuencia necesaria pero no suficiente para el aprendizaje de una conducta. Es preciso que existan unos requisitos previos sin los cuales no puede aprenderse tal o cual comportamiento. Por otra parte, a través del *moldeamiento* aprendemos conductas tan complejas como la de vivir en pareja. Las consecuencias o estímulos que siguen a una conducta pueden ser aversivos o no deseados, lo más probable entonces es que tratemos de escapar o evitar dichos estímulos. Cuando esto ocurre se experimenta un cierto *alivio* por la eliminación de la estimulación dolorosa o no deseada, lo cual refuerza la conducta de evitación o de escape y, por tanto la probabilidad de que ocurra dicha conducta. Este proceso de aprendizaje mediante el cual aumenta la probabilidad de que se produzca o se repita en el futuro la conducta de evitación a determinados estímulos se denomina *reforzamiento negativo*. En las parejas con relaciones deterioradas suele ser habitual, el uso frecuente de la estimulación aversiva, en ocasiones uno o ambos miembros de la pareja utilizan el *castigo* como medio de eliminar conductas no deseadas en el otro.

3.1.2 Determinantes cognitivas.

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

La satisfacción de ambos miembros de una pareja está muy en relación con la *valoración e interpretación* que ambos hacen de la conducta del otro.

Los procesos cognitivos mediacionales condicionan y matizan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de una pareja en base, fundamentalmente a tres factores (Costa y Serrat, 1995).

Hábitos perceptivo-cognitivos. La valoración y estimación que cada cónyuge hace de la conducta del otro puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos ya adquiridos por uno o ambos miembros de la pareja. Estos errores cognitivos facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que no sólo interfieren la comunicación en la relación, sino que además dan lugar a estados de ansiedad y depresión en cada uno de los componentes de la misma.

Expectativas y experiencia de la relación percibida. El nivel de expectativas, al igual que el resto de las variables mediacionales, matizan el valor reforzante del intercambio conductual de una pareja. Unas expectativas excesivas o exclusivas, y por tanto no satisfechas, conducen a minusvalorar las gratificaciones del otro y de la vida de relación en general y reducen el nivel de tolerancia a las frustraciones y a la estimulación aversiva que toda relación interpersonal en algún grado conlleva.

Percepción de alternativas. Cada uno de los miembros de una pareja compara el resultado de relación *con alternativas* ya pasadas, presentes o futuras. Que duda cabe que individuos que perciben opciones atractivas (trabajo, viajes, amantes, etc.) fuera de la relación demandarán soluciones más positivas para continuar en

ella. Por el contrario una relación que es poco reforzante puede no obstante ser completamente estable y persistente si los participantes perciben que las alternativas son limitadas o restringidas, o no igual satisfactorias.

Determinantes socioculturales. Las matizaciones que el contexto socio-cultural introduce en la relación de una pareja pueden resumirse en:

Accesibilidad de alternativas. El contexto socio-cultural introduce matizaciones pertinentes en la vida de relación de una pareja y en el comportamiento de cada uno de los miembros de la misma.

Modificación de intercambio conductual. El entorno donde tiene lugar el intercambio conductual de la pareja puede también estar limitado por la existencia de enfermedades crónicas en algún familiar, inaccesibilidad de recursos sociales (cenar fuera, viajes, colegios para los hijos, etc.) que pueden interferir en el incremento de intercambios positivos o reducción de aspectos aversivos de la relación, ambos componentes objetivos esenciales en cualquier intervención.

MODELO CONCEPTUAL DEL DESARROLLO DEL CONFLICTO EN PAREJA.

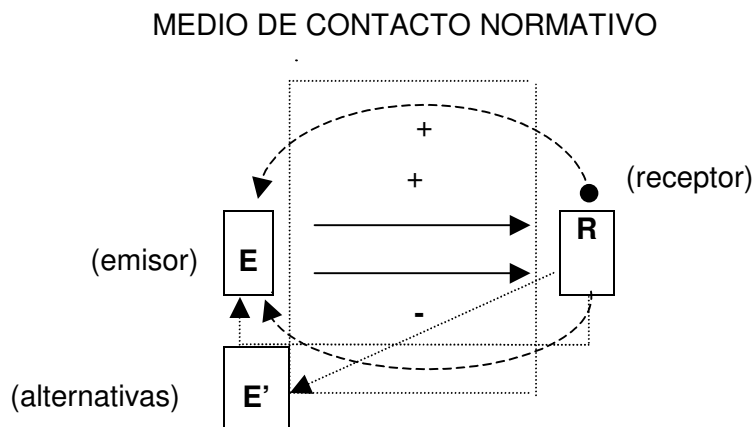


Fig. 3.1. Este esquema sintetiza los aspectos más relevantes que hasta aquí se han ido desarrollando (Costa y Serrat, 1995).

1. Este modelo acepta la premisa de que las consecuencias proporcionadas por los esposos serán los determinantes fundamentales de la conducta de relación del

otro. Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso de secuencias *circulares y recíprocas* de conductas y consecuencias (Jacobson, 1979; citado en Costa y Serrat, 1995). En este proceso de causalidad recíproca, los miembros de parejas en conflicto de refuerzan uno a otro menos frecuentemente y se castigan uno a otro más frecuentemente que las parejas felices.

2. Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros de la pareja, y por tanto sus valores gratificantes y aversivos, dependerán de las *valoraciones cognitivas* respectivas de cada esposo (según un modelo mediacional) y de la percepción relativa de los mismos en función de la existencia o no de alternativas (E'). El contexto sociocultural (medio de contacto normativo) introduce también matizaciones pertinentes en el desarrollo del conflicto.

Atracción inicial mutua. En el comienzo de una relación (proceso de noviazgo, o primeros contactos de la pareja) suele existir atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes. Este tipo de intercambios constituye la base de la persistencia y profundización de la futura relación.

Desarrollo del conflicto. A poco de comenzar ambos miembros de una pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes, de afrontar problemas conjuntamente. Surge el choque entre las expectativas y la realidad. Cuando ese choque es significativo, comienzan a intercambiarse ciertas dosis de estimulación aversiva y la tasa de intercambios reforzantes sufre un decremento que avanzará o no dependiendo de otra serie de características:

- *Déficit de habilidades*, ya sea de comunicación, de resolución de problemas, sexuales.
- *Deficiencias en el control de estímulos.* Elementos estimulares adicionales no previstos en la relación de pareja pueden ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas.

-
- *Cambios en el entorno.* Algunos cambios introducen efectos muy significativos en el deterioro de la relación. Por ejemplo, la aparición de un amante, la pérdida de trabajo, la discrepancia política o ideológica como consecuencia de definiciones personales que impone el medio, etc.
 - *Preferencias discrepantes en cuanto al grado de intimidad deseada.* Los individuos tienen diferentes necesidades acerca de la soledad y el grado de la relación, y éstas suelen cambiar con el desarrollo de la vida. Cuando la cantidad de espacio emocional deseado por cada uno de los miembros de una pareja difiere, las irritaciones y frustraciones derivadas de la saciación y privación puede llegar al abandono (Lieberman 1987).

En una pareja no dichosa, un miembro de la misma, o ambos, por las razones señaladas más arriba, recibe pocas gratificaciones del otro, o el coste por recibirlas es excesivamente alto. En tales casos los miembros de la pareja recurren a uno de dos patrones de comportamiento en relación con el otro, algunas parejas recurren a la *coerción* (regaños, amenazas, etc.) para obtener la conducta deseada del otro, otras llegan al abandono.

En estos casos, uno o ambos miembros de la pareja abandonan emocional o físicamente la relación, eliminando una tasa de estimulación aversiva elevada, buscando otras fuentes de reforzamiento como puede ser un hijo, un amante, etcétera.

3.2 LA TERAPIA COGNITIVA.

La terapia cognitiva comenzó a principios de los años sesenta del siglo XX como resultado de los estudios de Beck sobre la depresión (Beck, 1963, 1964, 1967, 1972; citado en Dattilio y Padesky, 1995). Inició el trabajo intentando validar la teoría freudiana de que la depresión es el resultado de la ira dirigida hacia el yo. Al intentar validar esa teoría, Beck hizo observaciones clínicas de clientes depresivos y examinó sus sueños y el contenido de su pensamiento según los principios del

psicoanálisis tradicional. En lugar de hallar ira reflejada en los pensamientos y sueños, observó un sesgo negativo en el proceso cognitivo de los depresivos. Tras realizar una serie de estudios clínicos y de investigaciones, Beck desarrolló la teoría cognitiva de los trastornos emocionales (Beck, 1976; citado en Dattilio y Padesky, op.cit.) y a continuación elaboró el modelo cognitivo de la depresión.

Se entiende por terapia cognitiva la teoría, terapia y modelos conceptuales desarrollados por Aarón T. Beck y sus colaboradores (Beck, 1976, 1988; Beck, Emery y Grenberg, 1985; Beck y cols., 1990; Beck, Rush y cols., 1979; citados en Dattilio y Padesky, 1995). Aunque la terapia se llama cognitiva, en realidad enfatiza la interacción entre cinco elementos: ambiente (que incluye la historia evolutiva y la cultura, biología, afecto, conducta y cognición (Padesky, 1986; citado en Dattilio y Padesky, 1995).

El término cognitivo se utilizó para describir este modelo de terapia en el que interactúan cinco elementos porque, en los años sesenta y a principios de los setenta, la mayoría de las terapias prestaban poca atención a los aspectos cognitivos de los problemas del cliente en comparación con el afecto, biología, conducta o la historia evolutiva. Por ser la terapia de Beck una de las primeras en conceder importancia al impacto del pensamiento sobre los afectos, la conducta, la biología y la experiencia ambiental, fue natural que se le denominara cognitiva.

La palabra **cognitivo**, derivada del término latino que implica el “pensamiento”, se refiere a la manera en que las personas elaboran juicios y toman decisiones y cómo unos interpretan o mal interpretan las acciones de otros. Es la manera en que se usa la mente para resolver los problemas, para crearlos o agravarlos. Nuestro modo de pensar determina en gran medida si alcanzaremos nuestros objetivos y disfrutaremos de la vida o incluso si sobreviviremos (Beck, 1998).

Por su parte, el trabajo de Albert Ellis (1962, citado en Dattilio y Padesky, 1995) con la Terapia Racional Emotiva (TRE) ha apoyado los principios de la Terapia

Cognitiva y ha favorecido el desarrollo de lo que se conoce como Terapia Cognitivo-Conductual. Ambas, la Terapia Racional Emotiva y la Cognitiva sostienen que los individuos adoptan modelos de razonamiento y poseen control sobre pensamientos y acciones. Ambos modelos ven los supuestos subyacentes que generan estos patrones de razonamientos como el blanco de la intervención terapéutica. En ambas el terapeuta busca conocer el contenido específico de las cogniciones y creencias de sus clientes y les enseña a identificar y a informar sobre sus disfunciones cognitivas, además de decir cuándo ocurren y el impacto sobre los sentimientos del cliente.

La Terapia Cognitiva señala lo que los individuos piensan y perciben sobre ellos, el mundo y el futuro son relevantes e importantes y tienen un impacto directo sobre cómo sienten y se comportan. La visión de yo, el mundo y el futuro se conoce como la “Tríada Cognitiva” y se presentó por primera vez en el modelo cognitivo de la depresión de Beck (Beck, 1976; Beck, Rush y cols., 1979, citados en Dattilio y Padesky, 1995).

Un objetivo del proceso terapéutico es ayudar a los clientes a analizar las distorsiones cognitivas y a colaborar para desarrollar formas más equilibradas de evaluar sus experiencias. En suma, el individuo aprende a corregir su pensamiento defectuoso. Esto se logra identificando las predicciones basadas en creencias disfuncionales y evaluándolas mediante la identificación de datos adicionales. El terapeuta ayuda al cliente a evaluar la validez de las creencias disfuncionales mediante las explicaciones alternativas. Para que el individuo adopte estas respuestas alternativas como parte de su estilo general de pensamiento, creando así una nueva manera de ver los hechos de la vida, la terapia se centra en el apoyo mutuo (Dattilio y Padesky, 1995).

3.2.1 Terapia cognitiva con parejas.

El método cognitivo de la terapia de parejas surge directamente de la aplicación de la teoría conductista a la terapia marital. Su efectividad ha alentado investigaciones sobre su aplicabilidad. Desde el inicio de la terapia de conducta marital ha habido gran cantidad de innovadores cambios.

La terapia cognitiva se diferencia de la conductista porque destaca especialmente los procesos de pensamiento y sistemas de creencias de la pareja a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta.

Existen dos modelos cognitivos de las disfunciones de la relación de pareja: el modelo de Ellis (1987) y el Modelo de Beck (1988, en internet: <http://www.psicologia.online.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual17.htm>.)

A) EL MODELO DE ELLIS:

Este modelo distingue entre insatisfacción de pareja (I.P) y perturbación de pareja. (P.P). Uno o ambos miembros de la pareja, a partir de ciertas experiencias personales (modelos familiares de sus padres como parejas modelos sociales, historia de relaciones de pareja anteriores, etc) desarrolla una serie de expectativas no realistas sobre cómo tiene que funcionar una pareja (MITOS) y/o bien lleva a la relación sus propias características personales, que pueden ser incompatibles con las del otro miembro. Este proceso produciría el resultado cognitivo-emocional de "Deseos no satisfechos" e "Insatisfacción de pareja" (I.P) A partir de esta insatisfacción uno o ambos miembros de la pareja pueden producir una perturbación de la relación de pareja (P.P); esto se desarrollaría al valorar el estado de insatisfacción anterior de modo irracional las creencias irracionales implicadas serían: (1) Exigencia de trato justo: "Tú no deberías actuar como lo haces porque está mal o amenazas mi autoestima"; y (2) Catastrofismo: "Si se expresan las cosas que me insatisfechen de la relación puede ocurrir algo horrible y no debo hacerlo". Ambas creencias irracionales producirían un estado de

perturbación de la pareja (P.P), en concreto la primera llevaría a una respuesta emocional de ira intensa y conducta aversiva hacia el otro miembro (menos gratificación o refuerzo, más conducta de "castigo") y la segunda creencia irracional produciría una respuesta emocional de ansiedad o temor intenso y una conducta inhibida (no asertiva). (Ver Fig.39). El resultado final de todo el proceso sería que la conducta de cada miembro produciría un feedback que es distorsionado cognitivamente por el otro en función de sus propias creencias irracionales (Ellis, 1987; en internet: <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual17.htm>).

Ellis propuso que la disfunción matrimonial sucede cuando los esposos mantienen expectativas irreales sobre el matrimonio y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos.

Los matrimonios con problemas aparecen cuando uno o los dos cónyuges tienen creencias irracionales (por irracional se entiende muy exagerado, extremadamente rígido, ilógico y absolutista). El resultado de este pensamiento irracional son expectativas irreales y exigentes que producen desilusión y frustración al no percibirse que se respetan sino que se violan. Estas respuestas, a su vez, dan origen a emociones negativas o que contribuye a un ciclo vicioso de trastornos.

B) EL MODELO DE BECK, plantea que la esencia de la terapia cognitiva matrimonial consiste en investigar, con las parejas en conflicto, las expectativas irreales, las actitudes contraproducentes, las explicaciones negativas injustificadas y las conclusiones ilógicas. Mediante un acuerdo en el modo de extraer conclusiones con respecto al otro y conversar.

Hay tres aspectos cognitivos claves en la Terapia Cognitiva con parejas: la modificación de expectativas irreales sobre la relación, la corrección de atribuciones falsas en las interacciones, y el uso de procedimientos de auto-

instrucción para disminuir la interacción destructiva. Una de las principales preocupaciones del terapeuta cognitivo en la terapia de parejas es identificar sus esquemas o creencias sobre las relaciones en general y, más concretamente, sus pensamientos sobre sus propias relaciones.

La relación de pareja suele pasar por dos fases generales: (1) "Enamoramiento": en general se trata de una relación íntima sin apenas problemas prácticos, donde se activa una serie de creencias y expectativas románticas (MITOS, fase de "Idealización de la relación"); y (2) "Cotidianidad": se produciría una frustración de expectativas y creencias románticas ("Desilusión"), irrumpiría una serie de problemas prácticos (hijos, finanzas, toma de decisiones, etc) y se "activaría" el "Pacto matrimonial" (Perspectivas personales, supuestos personales o esquemas cognitivos latentes; que mientras más egocéntricos sean, más disfunción van a generar). Estos esquemas cognitivos suelen girar en torno a dos contenidos temáticos: (1) Interés afectivo y (2) Valoración personal. Se habrían desarrollado a partir de modelos familiares (relaciones parentales) y otras experiencias (p.e historia de pareja). La conducta de cada miembro de la pareja lo podría activar, y esa activación produciría una serie de distorsiones cognitivas que llevaría a una serie de círculos viciosos de estilos personales de relación inflexibles, sobre todo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas (Beck, 1988; en internet <http://www.psicologia.online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm>).

Por tanto, el objetivo de la Terapia Cognitiva de parejas es abordar la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva.

Las creencias básicas sobre las relaciones y la naturaleza de la interacción de pareja normalmente se aprenden pronto de fuentes primarias como lo mencionan Dattilio y Padesky (1995) quienes señalan que los padres, las costumbres culturales locales, los medios de comunicación de masas y las primeras salidas en

pareja, son las principales fuentes primarias. Estos esquemas, o creencias disfuncionales sobre las relaciones muchas veces no están claramente articulados en la mente del individuo pero pueden existir como conceptos vagos de lo que debiera ser. Sin embargo, estas creencias pueden derivarse de la lógica y los temas de los pensamientos automáticos de cada uno.

El terapeuta cognitivo que trabaja con parejas debe abordar por igual las expectativas de cada miembro de la pareja sobre la naturaleza de una relación íntima. Además las distorsiones de las evaluaciones de experiencias derivadas de esas expectativas son claves.

La terapia Cognitiva de Parejas se centra en las cogniciones identificadas como elementos del problema en la relación y como elementos que contribuyen a la insatisfacción subjetiva de cada una de las partes respecto a la relación. Este modelo apunta al núcleo de las dificultades de la relación al centrarse tanto en los problemas ocultos como en los obvios del aquí y ahora, más que en profundas búsquedas de traumas infantiles.

3.2.2 Creencias sobre la relación.

Gran parte del modelo cognitivo de acuerdo con Dattilio y Padesky (1995) implica descubrir las creencias básicas de las parejas y, redefinir principios claves y reestructurar el sistema de creencias conjuntamente. Puede variar la cantidad de reestructuración necesaria pero se recomienda que el proceso se realice con cada miembro de la pareja en presencia del otro. Al ser testigos de la labor de análisis y reestructuración de las creencias, cada uno puede ayudar mejor al otro en el proceso de tratamiento posterior.

3.2.3 Creencias alternativas versus creencias distorsionadas.

Las creencias distorsionadas suelen ser la base de muchos desacuerdos en las relaciones y hay que atacarlas específicamente para poder lograr cambios en

la relación. A menudo surgen o resultan de esquemas de pensamiento defectuosos que forman parte de los procesos habituales de pensamiento del individuo (Dattilio y Padesky, op.cit.).

3.2.4 Expectativas irreales.

En casi toda relación, las personas tienen algunas expectativas respecto al gran número de necesidades que su pareja le satisfará, a menudo estas expectativas o anticipaciones producen distorsiones y se transforman en demandas irreales. Suele pasar algún tiempo antes de que estas expectativas aparezcan en la relación, lo que explicaría por qué surgen en muchas relaciones sólo después de un periodo de tiempo y no en la época de noviazgo. sostienen que las expectativas irreales o exigentes inevitablemente producen desilusiones y frustraciones que frecuentemente, se asocian con interacciones negativas (por ejemplo, molestias, hostilidad, etc.). Un ejemplo común sucede cuando la pareja piensa que el amor se da en forma espontánea y que existe así para siempre, sin ningún o muy poco esfuerzo por su parte. Esta pareja experimentará una profunda desilusión y se sentirá herida cuando surjan problemas y puede concluir erróneamente que sus dificultades evidencian que la relación nunca fue buena. En este ejemplo, la expectativa irreal la mantienen ambos simultáneamente pero a menudo, las expectativas irreales pertenecen a uno, en conflicto directo con la perspectiva del otro.

Al tratar las expectativas irreales, el terapeuta debe referirse a la base misma del sistema de creencias de ambas partes. Al terapeuta le compete ahondar en esos esquemas cognitivos y enseñarle a la pareja a identificar las creencias erróneas mediante comparaciones y luego a cotejar estas creencias con evidencias alternativas. (Beck, 1988; Ellis y cols. 1989; en internet: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17htm>)

3.3 EVALUACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA DE LA PAREJA.

En la evaluación se puede identificar la problemática específica de la pareja, obtener una descripción válida y fiable de la conducta de cada uno de los miembros de la pareja y de las situaciones determinantes de esa conducta. Esto permitirá diseñar un tratamiento a la medida para mejorar el intercambio conductual en la relación (Martínez, 2000). Asimismo, para Costa y Serrat (1995) la evaluación es un proceso continuo y constante que permite, no sólo elaborar hipótesis de tratamiento específicos de intervención, sino también valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico en general. Facilitando la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

Por lo que los objetivos que debe cumplir una evaluación de acuerdo con Costa y Serrat (1995) son:

1. Permitir conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento “a la medida”. Es decir, no se tratará de aplicar sistemáticamente una serie de técnicas o “recetas”, sino de modificar las variables que en cada caso estén relacionadas funcionalmente con la conducta o conductas problema.
2. En segundo lugar, la evaluación debe permitir verificar si las estrategias y recursos técnicos utilizados en la intervención posibilitan los objetivos trazados.

Identificación del problema.

Para Dattilio y Padesky (1995) y Costa y Serrat (1995) existen tres pasos fundamentales en la fase inicial de la evaluación (identificación del problema): entrevistas conjuntas e individuales, administración de inventarios, y cuestionarios de evaluación.

Entrevista: La entrevista inicial es conjunta, enfocada a la obtención de información retrospectiva sobre cómo y bajo qué circunstancias se conoció la pareja, si viven o no juntos, el número de años de convivencia o de matrimonio, si estuvieron previamente casados o si tuvieron relaciones de larga duración, así como una breve historia del conflicto que presentan (Dattilio y Padesky, 1995).

Inventarios y cuestionarios: Están diseñados para evaluar y modificar las actitudes y creencias sobre la relación. Están específicamente orientados a la identificación de pensamientos disfuncionales, problemas de comunicación y conductas tanto agradables como desagradables. Estos instrumentos son también un método que permite a las parejas señalar áreas específicas de su conflicto y mencionar información adicional que no hayan querido mencionar en la entrevista inicial (Dattilio y Padesky, op. 1995). Además, los cuestionarios permiten descubrir nuevos aspectos positivos de la relación que hasta ahora habían pasado desapercibidos (Costa y Serrat, 1995).

Los cuestionarios más comúnmente utilizados por los terapeutas cognitivo-conductuales son los siguientes (Beck, 1988; citado en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17htm>):

1) Ideas acerca de la relación con su pareja: Sobre 15 ítems el sujeto evalúa el grado de acuerdo con distintas creencias que las personas sostienen sobre como tiene que relacionarse una pareja.

2) Problemas de comunicación: Consta de dos subescalas; la primera se refiere al "estilo de comunicación" y a la forma que el sujeto percibe su propia conducta y la de su pareja en cuanto a la manera de comunicarse; la segunda subescala se refiere a "problemas psíquicos" en la comunicación y se relaciona con las consecuencias emocionales y conductuales percibidas de la conducta comunicativa de la pareja.

3) Problemas de relación: El sujeto valora sobre 4 áreas de la relación (toma de decisiones, finanzas, relaciones sexuales y tiempo libre) el grado de acuerdo percibido entre él/ella y su pareja.

4) Convicciones acerca del cambio: Recoge 4 áreas que suelen producir resistencia al cambio de la relación o de la participación en la terapia (opiniones: derrotistas, autojustificadoras, argumentos de reciprocidad y culpar al cónyuge como causante del problema). El sujeto puntúa el grado de acuerdo con una serie de opiniones.

5) Expresiones de amor: Recoge 4 tipos de pensamientos negativos (dudas sobre sí mismo, dudas sobre el cónyuge, deberías y negatividad). El sujeto evalúa la frecuencia con la que se presentan.

6) Cuestionario de satisfacción marital (Lazarus, 1983; citado en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17htm>): Sobre 11 ítems el sujeto evalúa su grado de satisfacción percibida en la relación de pareja. Da una puntuación total sobre el grado de perturbación medio, y el análisis más minucioso de sus ítems permite evaluar distintos aspectos problemáticos de la pareja. Es útil por su brevedad, entre otros aspectos.

Por su parte Costa y Serrat (1995) proponen dos instrumentos de evaluación:

7) Cuestionario de áreas de compatibilidad-incompatibilidad: Sobre una lista de 38 áreas de relación de pareja, el sujeto evalúa su grado de satisfacción.

8) Cuestionario de intercambio de conducta en la pareja: Sobre 5 áreas de relación (comidas y compras, tareas domésticas, sexo y afecto, cuidado de los hijos y finanzas /economía), el sujeto evalúa el grado de satisfacción y deseo de cambio.

HISTORIA CLÍNICA PARA LA EVALUACIÓN DE PAREJAS (Ruiz, 1991; citado en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm>)

1. DESCRIPCIÓN DE PUNTOS DÉBILES Y FUERTES DE LA RELACIÓN:
 1. Descripción de problemas. Atribución. Objetivos de cambio.
 2. Descripción de áreas positivas. Atribución.
2. ESTILOS PERSONALES:
 1. Descripción de los mayores problemas de comunicación. Atribución. Objetivos de cambio.
 2. Descripción de mayores problemas de expresión de afecto. Atribución. Objetivos de cambio.
 3. Cómo intentan resolver los problemas descritos en el punto 1 (puntos débiles). Atribución. Objetivos de cambio.
 4. Descripción de mayores problemas en la relación sexual. Atribución. Objetivos de cambio.
3. PERSPECTIVAS PERSONALES:
 1. Descripción de la pareja. Mayores virtudes y defectos.
 2. Características del compañero ideal.
 3. Opiniones de cómo debe desarrollarse un matrimonio. Roles.
4. EXPERIENCIAS PERSONALES:
 1. Relación matrimonial de los padres. Problemas. Roles. Con quién se identifica más, y en qué aspectos.
 2. Historia de pareja. Expectativas y Desilusiones.
5. EXPECTATIVAS TERAPÉUTICAS:
 1. Objetivos.
 2. Dificultades anticipadas.
6. OBSERVACIONES EN LA INTERACCIÓN EN CONSULTA:
 - 1- Problemas de comunicación.
 - 2- Hostilidad.

3- Resistencias a la terapia.

4- Intentos de "alianzas".

7. CUESTIONARIOS.

Marital Pre-counseling Inventory (Stuart y Stuart, 1972; citado en Costa y Serrat, 1995). Es uno de los instrumentos más utilizados para realizar la evaluación conductual en la pareja. Permite obtener información sobre el grado de entendimiento marital, la distribución del poder, la efectividad de la comunicación, grado de comunicación sexual, acuerdos sobre el cuidado y la educación de los hijos y la satisfacción de la pareja en general.

Cuestionario de Actitudes Matrimoniales-Revisado (Pretzer, Fleming y Epstein, 1983; citados en Costa y Serrat, 1995). Este cuestionario contiene 74 afirmaciones diseñadas para determinar cómo cada cónyuge ve las dificultades de la pareja. Consiste en afirmaciones como "Cuando no nos llevamos bien me pregunto si mi pareja me ama" y "El estrés laboral influye en cómo nos llevamos". Las afirmaciones se puntúan en una escala Likert del 1 al 5, significando el 1 "muy de acuerdo" y el 5 "muy en desacuerdo". Las puntuaciones se suman para obtener una puntuación total.

Escala de Ajuste Diádico (DAS: Spainer, 1976; citado en Costa y Serrat, 1995): Es un inventario en forma de auto informe de ajuste en las relaciones (parejas). Presenta 13 puntos consensuados de las áreas de tareas del hogar, finanzas, ocio, amistades, religión, toma de decisiones, y además, medidos respecto al grado de acuerdo expresado por el cónyuge. Este instrumento evalúa el malestar marital y proporciona una puntuación global de los aspectos relacionados con el ajuste de la relación.

Cuestionario de Intercambio de Conductas en la Pareja (Costa y Serrat, 1995). El objetivo de este cuestionario es definir qué intercambios conductuales agradables o aversivos existen o no en la relación actual de la pareja, a fin de fomentar su

aumento o reducción según los deseos de ambos. Muchas parejas tienen dificultad para verbalizar y describir qué conductas desearían que el otro cambiara. Este cuestionario les ofrece una amplia lista de conductas habituales en la vida de la pareja. El cuestionario hace referencia a intercambios conductuales posibles que pueden ocurrir en áreas generales tales como: “Comidas y compras”, “Tareas domésticas”, “Sexo y afecto”, “Cuidado de los hijos”, “Finanzas y economía”, “Trabajo y hábitos personales”.

Escala de Felicidad Marital (MHS; Azrin, Naster y Jones, 1973; citados en Dattilio y Padesky, 1995). Se mide el grado de felicidad de 11 áreas (por ejemplo: educación de los hijos, financiera, comunicación, etc.) los cónyuges puntúan como ven cada área en escalas de diez puntos, desde “completamente infeliz” hasta “completamente feliz”. Este inventario proporciona una visión general relativamente rápida sobre el malestar de la pareja.

Inventario de Satisfacción Marital (MSI; Snider, 1981; citado en Dattilio y Padesky, 1995). Es un inventario dicotómico de elección forzosa (verdadero/falso) formado por 280 items distribuidos en 9 áreas tales como: educación de los hijos, finanzas, problemas sexuales, comunicación, historia familiar y demás. Incluye una escala global de malestar para proporcionar al clínico una medida global de malestar. Las puntuaciones de la pareja pueden ser gratificadas juntas en una hoja de perfil para comparar así sus percepciones de las dificultades en la relación con el otro.

Escala de Ajuste Marital (Locke-Wallace, 1959; citado en Dattilio y Padesky, 1995). Refleja la satisfacción marital expresada por uno de los cónyuges. Contribuye poco al análisis detallado de las conductas, pero tiene la ventaja de que supone un coste de aplicación bajo y de que ofrece una medida fiable de la satisfacción marital subjetiva; ha demostrado ser útil en la discriminación entre parejas satisfechas y no satisfechas.

Escala de Tácticas para Resolver Conflictos CTS (Straus,1979; citado en Martínez, 2000). Consta de 18 ítems que describen las conductas que puede realizar un cónyuge cuando intenta resolver un conflicto de la relación. Se compone de tres escalas de tácticas de solución de conflictos: razonamiento agresión verbal y violencia física. Se pide a los miembros de la pareja que completen las escalas refiriéndose a sus propias acciones y a las de su pareja. Las conductas van desde “¿Habla de una cuestión tranquilamente?” hasta “¿Utiliza un cuchillo o una pistola?”.

PROCESO DE INTERVENCIÓN.

Nos centramos ahora en el procedimiento seguido por Beck (1998):

1ª FASE: Evaluación de los problemas y conceptualización de los mismos. Se recogen las siguientes áreas: problemas generales, expectativas terapéuticas, estilo comunicativo, estilo de expresión de afecto, medios de resolución de problemas, experiencias personales y perspectivas personales

Por lo general cuando una pareja solicita terapia, tiene una idea sobre lo que quiere cambiar de su relación. Sin embargo, algunas parejas suelen ser inespecíficas o no comunicativas con respecto a los problemas existentes en su relación, por lo que se sugiere la aplicación de inventarios o cuestionarios, después de la entrevista inicial, para que los realicen de tarea ambos y los lleven contestados en la siguiente sesión.

2ª FASE: Si sólo colabora un cónyuge en la terapia:

1º Cambio de perspectiva personal: intervención preferentemente cognitiva; modificación de pensamientos automáticos y significados disfuncionales.

2º Cambio de conductas personales: estilo de comunicación, expresión de afecto y resolución de problemas; técnicas conductuales.

1º Afrontar las resistencias al cambio detectadas: Es frecuente que uno o ambos miembros mantengan creencias rígidas o expectativas negativas de cómo debe efectuarse el cambio (expectativas derrotistas, "autojustificación": el comportamiento de uno es normal para la situación, argumentos de reciprocidad rígidos: "No haré nada a menos que comience mi cónyuge" y culpar al otro: "A mí no me pasa nada, el otro es el problema"). El terapeuta utiliza dos técnicas cognitivas generales para afrontar estos problemas: (1) El terapeuta da información de las posibles ganancias de modificar esas actitudes; y (2) Puede realizar un "balance" de las ventajas (pocas) frente a las desventajas (muchas) de mantener esas actitudes. Pide feedback a la pareja sobre ello.

2º Trabajar los niveles de hostilidad elevados si aparecen: Durante las sesiones o fuera de ellas la pareja puede mantener un intercambio extremadamente aversivo (voces, interrupciones continuas, insultos... etc). Antes de abordar otros problemas, es necesario disminuir o eliminar esta hostilidad, pues con ella se hace improductivo otros focos terapéuticos Ellis (1987, citado en Beck, 1998) defiende el mismo argumento al centrarse primero en la perturbación si aparece. El terapeuta puede realizar sesiones por separado si la hostilidad es muy alta, también muestra a cada cónyuge la relación cognición-afecto-conducta en la ira, y el manejo de la ira personal (cambio de pensamientos automáticos, balance de ventajas/ desventajas y alternativas asertivas a la petición de deseos) y la del cónyuge (enfoque asertivo, cortar y sugerir otras oportunidades más tranquilas para exponer diferencias, etc). Igualmente se pueden trabajar "sesiones de desahogo" con ambos cónyuges. Estas últimas consisten en seleccionar un lugar y horario para exponer diferencias, normas para no cortar al otro, y cómo cortar si sube el tono.

2. Si colabora la pareja (si ambos se presentan en las sesiones, aunque alguno sea reticente a la terapia).

Una vez que fue detectada la problemática o conflicto de pareja en la sesión inicial, se pueden seleccionar áreas específicas para someterlas a una evaluación más precisa. En este segundo nivel se utilizan las observaciones y los auto registros.

Observaciones: Se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la del otro, en la clínica y en la vida real (Gottman,1976; Jacobson y Margolin, 1979; Margolin, 1978; Patterson,1976; Weiss,1973, citados en Costa y Serrat, 1995). El terapeuta puede utilizar la entrevista como marco de observación y grabar, los intercambios seleccionados a fin de reproducir y observar junto con la pareja dichas interacciones. Se les anima a que discutan y traten de llegar a una solución del problema que tienen planteado, y en cuanto comienzan su tarea, se inicia el registro y la observación.

Auto registros: Este procedimiento es útil para reunir información acerca de las tasas y tipos de intercambios conductuales en la pareja. Se pide a uno o a ambos que registren conductas específicas que ha presentado el otro y que son de su agrado, así como aquellas otras que observe en su pareja y que desee cambiar.

Este tipo de procedimiento se puede utilizar también para realizar una evaluación cognitiva de las expectativas que un miembro de la pareja puede tener del otro (registrar auto observaciones de los pensamientos positivos y negativos acerca de sí mismo y del otro, así como las conductas y situaciones que suelen preceder.

3ª FASE: Manejo de problemas generales y áreas afectadas.

1º Se suele comenzar por un seguimiento conjunto de conductas positivas percibidas en el otro cónyuge, de modo que aumente los puntos positivos de la relación (no se minimicen frente a la maximización de las dificultades).

2º Dependiendo de las áreas afectadas:

a) *Comunicación*: Se modelan modos de escuchar a la pareja de modo empático, como expresar desacuerdos y negociar soluciones. Se programan tareas al respecto con la pareja y (a veces) también individualmente.

b) *Expresión afectiva*: A cada miembro se le pide que recoja (por ejem., autorregistro) aspectos percibidos que le han sido gratificantes por parte de su cónyuge. El terapeuta con esta información, puede modelar alternativas de cómo expresar esas satisfacciones, y sugiere tareas para casa al respecto.

c) *Otros problemas generales*: Se establecen sesiones de conciliación (similares a la resolución de problemas) se ensayan y se practican como tareas para casa.

4ª FASE: Modificación de perspectivas personales.

1º El terapeuta muestra la relación pensamiento-afecto-conducta y cómo registrar estos eventos. Va sugiriendo alternativas para su práctica, con cada cónyuge.

2º El terapeuta presenta hipótesis sobre los supuestos personales y sugiere a cada cónyuge "experimentos personales" para ponerlos a prueba.

3º Igualmente cualquier dificultad o resistencia, en las fases anteriores pueden ser abordada cognitivamente.

Asimismo, una vez que se han puesto en práctica las tareas y ejercicios, conviene evaluar periódicamente los efectos que tienen en el intercambio conductual de la pareja. Por lo que es necesario:

Continuar con las hipótesis previamente delineadas si los datos reflejan un grado razonable de progreso.

Revisar cuándo puede utilizarse alguna estrategia alternativa más efectiva y económica.

Reemplazar las hipótesis originarias por otras alternativas si los datos no sugieren cambio alguno o incluso indican deterioro.

Sin embargo, es importante notar que el proceso de evaluación cognitiva debe recaer, especialmente, en la pareja, quienes deben ser los principales en el proceso, por lo que el terapeuta debe animarlos a darse información mutua sobre la conducta periódicamente.

Es la evaluación final del proceso y suele hacerse de acuerdo a los cuestionarios, escalas y a la especificación de los objetivos conseguidos.

3.4 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS COGNITIVO CONDUCTUALES APLICADOS A LOS CONFLICTOS DE PAREJA.

Durante la década de 1970 comienza a aparecer una literatura muy abundante sobre terapia conductual de parejas, esta literatura ha seguido creciendo y ahora abarca los procesos cognoscitivos también (Dattilio y Padesky, 1995) aquí se parte de que las transacciones maritales o de pareja no están funcionando cabalmente, debido a que los miembros de la pareja poseen deficiencias en habilidades de comunicación de sentimientos, presentan dificultades en la solución efectiva de problemas, tienden a darle énfasis y atención a las conductas indeseables del otro y concomitantemente extinguen o no refuerzan las conductas deseables del otro, etcétera.

Un área importante de la terapia Cognoscitiva con parejas ayuda a que las parejas se den cuenta de los pensamientos disfuncionales que tienen en la relación y que llevan al conflicto. A menudo, las relaciones disfuncionales surgen cuando una o ambas partes de la pareja tienen creencias distorsionadas o expectativas poco reales sobre ellos mismos y la relación, por lo que la terapia Cognoscitiva con parejas utiliza un conjunto de principios y técnicas que están diseñadas para cambiar y ampliar sus perspectivas a la hora de interpretar los

significados y causas de sus conductas. Dattilio y Padesky (1995) exponen algunas técnicas y procedimientos:

Identificación y etiquetado de las distorsiones cognitivas. Las distorsiones cognitivas son una parte esencial dentro del proceso de terapia, por lo cual es necesario que la pareja aprenda, no sólo a reconocerlas, sino también a identificarlas rápidamente.

Un ejercicio consiste en que cada parte lleve un registro semanal de los pensamientos negativos y etiquete cualquier distorsión en esos pensamientos. Este diario debe ser revisado por el sujeto y el terapeuta hasta que el cliente consiga hacer este ejercicio con éxito. Cuando la pareja llega a las sesiones debe revisarse conjuntamente el registro de pensamientos negativos, identificando las distorsiones descritas a continuación:

- 1. Inferencia arbitraria:** Se sacan conclusiones careciendo de un apoyo que sustente la evidencia. Por ejemplo, un hombre cuya esposa llega a casa media hora tarde del trabajo, concluye “Debe tener otra relación con otro”.
- 2. Abstracción selectiva:** La información se saca fuera de contexto resaltándose ciertos detalles mientras que se ignora información importante. Por ejemplo, una mujer cuyo marido no responde a su saludo por la mañana concluye “Debe estar enojado conmigo otra vez”.
- 3. Sobregeneralización:** Uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones similares, relacionadas o no. Por ejemplo, después de haber sido rechazado en una primera cita, un joven concluye, “Todas las mujeres son iguales, siempre seré rechazado”.
- 4. Magnificación o minimización:** Un suceso o circunstancia se percibe bajo un prisma mayor o menor del apropiado. Por ejemplo un marido furioso explota

al descubrir que la cuenta corriente está al descubierto y dice a su esposa “Estamos económicamente arruinados”.

5. Personalización: Se atribuyen sucesos exteriores a uno mismo cuando no existen suficientes pruebas para llegar a esa conclusión. Por ejemplo una mujer encuentra a su marido planchando una camisa ya planchada y piensa, “Está insatisfecho conmigo”.

6. Pensamiento dicotómico: Las experiencias son codificadas como todo o nada, un completo éxito o un fracaso total. Esto se conoce como pensamiento polarizado. Por ejemplo, un marido le pregunta a su esposa su opinión sobre el empapelado de la pared del cuarto de juegos y cuando ella critica las uniones del papel, el marido piensa “No puedo hacer nada bien”.

7. Etiquetado y etiquetado erróneo: El sujeto usa las imperfecciones y equivocaciones del pasado para definirse a sí mismo. Por ejemplo, tras continuos errores en la preparación de la comida, uno de ellos afirma, “No valgo para nada” en lugar de reconocer que errar es humano.

8. Visión de túnel: Algunas parejas ven sólo aquello que ellos desean ver o lo que se ajusta a su estado mental. Un hombre que piensa que su amante “hace cualquier cosa que él quiera” puede culparle al otro de elegir algo por razones puramente egoístas.

9. Explicación sesgada: Éste es un tipo de pensamiento casi suspicaz que las parejas desarrollan durante momentos de conflicto, en el que existe una suposición automática de que su compañero tiene una razón para actuar. Por ejemplo, una mujer se dice a sí misma “Está actuando muy cariñosamente porque luego desea que haga algo que sabe que odio hacer”.

10. Lectura de la mente: Éste es el don mágico de ser capaz de pensar que los otros están pensando sin comunicación verbal. Uno termina adjudicando

una intención negativa al otro. Por ejemplo, un hombre piensa “Sé lo que le está pasando por la cabeza, cree que no me entero de sus maniobras”.

Se ha constatado que estas distorsiones ocurren frecuentemente en parejas en conflicto y de hecho, pueden darse en la mayoría de las relaciones en un momento dado.

Se hace que las parejas se den cuenta de estas distorsiones y entonces se les instruye para identificar si sus propios pensamientos coinciden con estas distorsiones. Siempre que una persona experimente un pensamiento automático sobre su pareja y lo identifique como pensamiento negativo o disfuncional, intenta etiquetarlo como una de las distorsiones anteriormente descritas. Cuando las parejas aprenden a asignar etiquetas a sus distorsiones cognitivas, entonces son capaces de reevaluar la estructura de su pensamiento.

El objetivo de este ejercicio es que la pareja reconozca que sus pensamientos pueden estar distorsionados por una información insuficiente y ayudarles a registrar el tipo y frecuencia de distorsiones que tienen. Este registro consciente de sus pensamientos y distorsiones les ayuda a ser más conscientes de cómo su pensamiento afecta a su pareja y a ellos (Dattilio y Padesky, 1995).

Beck (1988) propone el siguiente listado en las técnicas de intervención:

1) HOSTILIDAD: Detección de pensamientos automáticos; ventajas y desventajas de mantener ese pensamiento automático y alternativas racionales a los mismos. Modelado de expresiones asertivas de malestar personal.

Manejo de la hostilidad del cónyuge: (1) Aclarar el problema: No contestar a las ofensas e intentar aclarar los motivos. Escuchar; (2) Calmar al cónyuge (decirle que se está enojando, que así no se le puede entender e invitarle a sentarse y a expresarse más calmadamente; (3) Concentrarse en solucionar el problema: desviarse del contraataque y centrarse en generar soluciones; (4) Distraer la

atención de la pareja: cambiar de tema y cuando esté más calmado, volver al tema; (5) Programar sesiones de desahogo (ver más adelante); y (6) Dejar el lugar y decir que sólo se seguirá hablando en un momento de más calma (última opción, ira extrema o peligrosa). Se ensayan alternativas y se comprueban.

2) SESIONES DE DESAHOGO: Se establecen un lugar y horario precisos donde cada cónyuge expresa durante un tiempo limitado de antemano, y por turno, sin ser interrumpido, una serie de quejas de forma no ofensiva y expresando sus sentimientos respecto a una situación dada. Se pueden establecer pausas si aumenta la ira. Si se hacen más de dos pausas se aconseja suspender la sesión para otra ocasión.

3) ESCUCHA EMPÁTICA: Se establecen lugares y horarios precisos donde cada cónyuge por turnos expone un problema durante un tiempo determinado; el otro debe de escucharle sin interrumpirle y devolverle al final de ese turno de modo resumido lo que ha captado del problema, el exponente le da feedback sobre el grado de entendimiento, se repite el proceso hasta un feedback satisfactorio, y comienza el turno del otro. El terapeuta puede modelar el proceso.

4) NORMAS DE ETIQUETA COLOQUIAL: El terapeuta presenta y modela pautas para establecer una conversación más agradable y eficaz. Son las siguientes: (1) Sintonizar el canal del cónyuge (si el otro desea apoyo y comprensión emocional o soluciones/consejo práctico); (2) Dar señales de escuchar (verbales y no verbales); (3) No interrumpir (retenerse de expresar las opiniones personales hasta que acabe el otro); (4) Formular preguntas con habilidad (p.ejem., al iniciar una conversación pedir la opinión del cónyuge sobre un tema; evitar preguntas "¿por qué?"); (5) Emplear el tacto y diplomacia (no comenzar temas espinosos de manera imprevista sin pedir antes permiso al cónyuge). Todas estas normas se suelen utilizar ante conversaciones ocasionales; ya que son más inefectivas para el manejo de la hostilidad alta, donde es preferible el uso de las ocho opciones.

5) RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Se trata de modelar con la pareja la definición operacional y concreta de problemas, generar alternativas posibles y seleccionar una poniéndola en práctica, valorando sus resultados e iniciado el proceso nuevamente si no se considera satisfactorio.

6) SEGUIMIENTO DE ASPECTOS POSITIVOS: Cada cónyuge lleva un registro de actividades que ha realizado su pareja y le ha resultado agradable. Se establece un tiempo para intercambiar información de estos registros y se manifiestan peticiones o agradecimientos.

7) SESIONES DE CONCILIACIÓN: Se establece un tiempo y lugar donde cada cónyuge habla de un problema por turno, el que escucha asume un papel de investigador y hace preguntas tendentes a obtener información (pedir ejemplos ante una queja vaga o general); y además, hace un resumen de las quejas del otro, dándole primero feedback de entendimiento; después le toca al otro, para finalizar con un proceso de resolución de problemas.

8) TÉCNICAS DE TIPO COGNITIVO: Complementan el listado anterior. Se suelen usar en una fase avanzada de la terapia o en momentos de resistencia u hostilidad. Básicamente no difieren del abordaje de otros trastornos: detección de pensamientos automáticos, comprobación empírica y generación de alternativas más racionales. Trabajos de Dattilio y Padesky (1995) hablan de las siguientes técnicas:

Procesamiento erróneo de la información. Se cree que los individuos aprenden formas inapropiadas de procesar la información como resultado de la exposición al medio ambiente y también debido a una tendencia biológica a categorizar y a agrupar observaciones. Estos procesos incluyen percepciones e inferencias hechas a partir de ciertos estímulos.

Estructuración negativa. La estructuración negativa es una distorsión de lo que en otro tiempo se consideró una cualidad atractiva. A menudo proporciona a las personas cierta esperanza y también les ayuda a analizar ciertas distorsiones y lo más importante es que ellas pueden comenzar a cambiar sus percepciones mediante el cuestionamiento de la evidencia que sustentaba sus pensamientos.

Conexión de las emociones con los pensamientos automáticos. Cuando se ha aprendido a identificar los pensamientos automáticos, se trabaja sobre la conexión entre pensamientos automáticos y respuestas emocionales, debido a que los comportamientos impulsivos que dañan la relación son resultado de emociones intensas.

Un ejercicio que resulta útil para las parejas es que revisen sus diarios e indiquen las conexiones entre pensamiento y emoción. Después se utiliza un método de respuesta alternativa o corrección del pensamiento para producir un cambio emocional.

Enseñanza de la identificación de pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos se definen como pensamientos que ocurren espontáneamente en la mente del individuo, sobre ciertas circunstancias de la vida o sobre individuos del entorno. Estos pensamientos automáticos pueden ser tanto negativos como positivos. Sin embargo, en la mayoría de las situaciones conflictivas son negativos. Algunos de los pensamientos negativos más comunes son:

- *Si me amara pasaría más tiempo conmigo.*
- *Ella se preocupa de sí misma.*
- *La relación no tiene futuro.*
- *Nada de lo que hago le complace.*
- *No puedo hacer nada bien.*

Enseñando a las parejas a observar sus pensamientos y sus patrones de pensamiento, desarrollarán la habilidad de identificar pensamientos automáticos, que espontáneamente aparecerán en sus mentes. Son cogniciones que pueden desencadenar respuestas emocionales y comportamentales que a menudo causan conflicto.

Conexión de las emociones con los pensamientos automáticos. Una vez que la pareja ha aprendido con precisión a identificar los pensamientos automáticos, se trabaja sobre la conexión entre pensamientos automáticos y respuestas emocionales. Muy a menudo, los pensamientos que dañan la relación son resultado de emociones intensas. Además, la pareja achaca ciertas experiencias o situaciones a su estado de ánimo minimizando su responsabilidad de poder influir en ese estado.

Un ejercicio que resulta muy útil para las parejas es que revisen sus diarios e indiquen las conexiones entre pensamiento y emoción. Luego utilizan un método de respuesta alternativa o corrección del pensamiento para producir un cambio emocional.

Por su parte Dattilio y Padesky (1995) hablan de la siguientes técnicas:

Imaginería y juego de rol. Las técnicas de imaginería y juego del rol pueden ser extremadamente útiles para provocar los recuerdos de esas situaciones. Además, pueden también ser útiles y ayudar a la pareja a reavivar sus sentimientos respecto al otro. El uso de la evocación de fantasías para recordar una vieja emoción hacia el otro durante la fase de noviazgo puede ayudar a las parejas a ver que aquellos sentimientos existieron y que pueden recuperarse si se esfuerzan.

Estos ejercicios pueden avivar sentimientos positivos o sentimientos que se creían perdidos. Una vez que el terapeuta logra una imagen positiva con los

individuos, entonces pueden comenzar a asociar las emociones y los pensamientos automáticos positivos con dichas imágenes.

Eliminación, reformulación y análisis de pensamientos automáticos. El proceso de reestructuración de pensamientos automáticos consiste en presentar explicaciones alternativas y adoptarlas como parte del repertorio cognitivo del individuo. Para lograrlo el cliente debe evaluar el pensamiento automático disfuncional. Cuando esto ocurre, tiene lugar la reestructuración de la percepción, lo que permite al cliente ver a su pareja o a la situación de manera diferente.

Al ponderar la evidencia existente y ver que en realidad es insuficiente para sacar conclusiones claras, el sujeto puede plantearse una explicación alternativa. Esto probablemente reducirá el marco negativo que ha creado hasta que tenga la oportunidad de reunir más datos adicionales.

Evaluación de la explicación o respuesta alternativa. Posteriormente, los sujetos deben clasificar su nivel de creencia en las explicaciones alternativas. Por ejemplo; la evaluación de una creencia puede ser 50% cierto. Con el paso del tiempo, el terapeuta debe buscar que aumente el porcentaje de la creencia si hay nuevas pruebas que la sustenten.

Uso de la flecha descendente. La flecha descendente, es una técnica utilizada para estimar los resultados anticipados de pensamientos automáticos y así la pareja puede evaluar si el desastre esperado tiene probabilidades de suceder.

También se usa para identificar el supuesto subyacente de los pensamientos automáticos y descubrir los “miedos ocultos”. Se lleva a cabo identificando el pensamiento inicial, “*Yo realmente me equivoqué*” y se le pregunta a la persona, “¿Y qué si es así?”.

Esta técnica permite tanto al terapeuta como al individuo, observar el encadenamiento de pensamientos y cómo pueden llevar a conclusiones erróneas y reforzar pensamientos distorsionados.

Utilización de pruebas en la corrección de pensamientos distorsionados. Al recoger las pruebas para sustentar la corrección de pensamientos distorsionados, permite al sujeto sopesar la información alternativa frente a lo que actualmente utiliza para formular sus creencias y pensamientos. Como la mayoría de los pensamientos distorsionados provienen de una información falsa o errónea, se necesitan pruebas alternativas para evaluar y cambiar los pensamientos existentes.

Ponderación de la evidencia y análisis de predicciones. Cuando la evidencia resulta insuficiente, a menudo es buena idea formular una hipótesis, pensar lo que puede ocurrir en cualquier situación y evaluar la predicción ésta es otra forma de recoger datos. Probar las predicciones, es otra forma de disipar pensamientos disfuncionales.

Práctica de explicaciones alternativas. De la misma manera en que las parejas han aprendido a funcionar en la vida diaria basándose en sus propios pensamientos distorsionados, deben reaprender formas alternativas de pensar basadas en la información recogida y practicar estos nuevos pensamientos diariamente. Para lograrlo, pueden desarrollar explicaciones alternativas para distintas conductas y ejercitar su aplicación. Repitiendo este ejercicio, las parejas pueden aprender a reestructurar sus pensamientos y contrastar las distorsiones derivadas de la falsa información.

Reformulación. La reformulación implica reunir todos los datos recogidos, sopesar la evidencia y desarrollar explicaciones alternativas y una nueva visión de la pareja. Esto reemplaza la estructura negativa que antes mantenía el cliente. Otra manera de lograrlo es ver los atributos negativos bajo un prisma positivo.

Incremento de lo positivo en la relación. Al comienzo de la terapia, el terapeuta cognitivo, normalmente asigna tareas para aumentar las interacciones positivas en la relación. Este tipo de tareas o asignaciones conductuales fueron primeramente descritas por Stuart (1980; citado en Dattilio y Padesky, 1995).

En estos días, la pareja actúa con respecto al otro “como si” aún amara al otro, como en los mejores tiempos de su relación. Cada miembro de la pareja escribe una lista de pequeñas actividades, positivas y específicas, que le gustaría que su pareja hiciera por ella/él. Deben ser conductas que no formen parte del conflicto.

Este intercambio de conductas positivas puede tener un profundo efecto de la relación de pareja. A menudo se recuerdan los buenos tiempos de la relación.

Bornstein y Bornstein (1992) mencionan que una forma para fomentar la satisfacción en la pareja es la de proteger la reciprocidad en la pareja. Ésta aparece cuando los intercambios mutuamente placenteros acentúan la relación.

Otro aspecto fundamental es reducir la coerción en la relación. Ésta tiene lugar cuando los compañeros consiguen sus necesidades y deseos a través de amenazas y exigencias, en vez de hacerlo por concesión mutua.

Para conseguir mantener la reciprocidad es muy importante darse cuenta de la misma. Muchas veces la rutina y las propias preocupaciones hacen que las gratificaciones se pierdan en el fondo. Sensibilizarse a los comentarios agradables y halagos que le hace su pareja es importante para aumentar el conocimiento y conciencia de que su pareja lo aprecia. Es posible que ambos hayan dejado de poner en funcionamiento aquellos detalles que gratifican al otro. Se puede llevar un registro de todas aquellas actividades, detalles que el otro ha realizado y que han sido especialmente valorados y cada dos días intercambiar la hoja de anotaciones con su pareja para poder constatar cuáles son las actividades más gratificantes para ambos. Con agradecer por esos buenos momentos se logrará

que se repitan con más frecuencia. La norma de reciprocidad predice que uno va a recibir lo que va a dar.

Otra alternativa es la "**caja de los deseos**". Habría que escribir en un trozo de papel (de color diferente para ambos miembros) algunos de sus deseos o actividades que le gustaría hacer con el otro, luego introducirlos en una caja y cuando uno quiera complacer al otro, lo único que tiene que hacer es ir a la "caja de los deseos" y sacar un papel. Es una buena forma de guiar los esfuerzos del otro. Es importante no ser demasiado genérico en la descripción del deseo o de no pedir cambios totales. Es fundamental que ambos escriban y cumplan los deseos del otro (Bornstein y Bornstein, 1992).

En una pareja se hacen peticiones mutuas. Es imprescindible que las demandas sean expresadas de manera positiva. Hay que decir lo que cada uno quiere del otro, más que lo que no se quiere. Además si se realizan en términos de conductas concretas más que en características de personalidad, es más probable que se cumplan. Se debe ser específico en cuanto a la frecuencia, lugar, momento y circunstancias, ya que lo que se debe evitar es el recaer en el poder adivinatorio de la otra persona (en internet: <http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>.)

Baucom (1982; citado en Díaz, 1998) realiza un estudio en el que analiza los elementos comunes efectivos de cada una de las técnicas, indica que la efectividad de cada una es relativa, pues es limitada respecto de otra, aun cuando los resultados son significativos respecto a los obtenidos sin intervención alguna. Esto indica que la utilización de diversas técnicas es más útil que el empleo de una sola.

En internet (<http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>) se presentan algunas técnicas propicias para el entrenamiento en habilidades de comunicación y la identificación de pensamientos erróneos. **Entrenamiento en comunicación eficaz** Es una de las técnicas que da estructura y contribuye a evitar el desarrollo

de peleas. Es importante que se aprenda y se practique en momentos de calma y paz, pero hay que recordar que luego sólo será utilizada para conversaciones que amenacen la relación.

Reglas para la pareja:

- El que habla tiene el "piso": Deben usar un objeto real, como el control remoto, un pedazo de papel, para designar el "piso". El que no tiene el "piso" es quien escucha. Cada persona debe seguir las reglas de su rol.
- Compartan el "piso" a lo largo de la conversación: quien empiece a hablar debe tenerlo en la mano y luego entregarlo al otro para permitirle responder.
- No se trata de resolver problemas: sólo intentarán tener una buena discusión.

Reglas para el que habla:

- Hable de usted: no trate de leerle la mente a su pareja. Sólo hable de sus propios sentimientos y pensamientos.
- No se extienda: sea breve y preciso en sus mensajes para que lo entiendan mejor.
- Haga una pausa: permita que el otro lo parafrasee. Asegúrese que su pareja haya entendido lo que usted dijo.

Reglas para el que escucha:

- Parafrasee lo que escucha: repita brevemente lo que entendió y usando sus propias palabras. Demuéstrele a su cónyuge que lo estuvo escuchando con atención.
- Enfóquese en el mensaje: no se distraiga pensando cómo refutar. No está permitido emitir su opinión mientras se encuentra en el rol del que escucha. Tampoco puede hacer gestos. Tiene que aguardar a que se le entregue el "piso".

La relación de pareja es un entretejido complejo, y en eso reside justamente la dificultad en saber qué es lo que se debe hacer para que la relación sea placentera para ambos miembros de la pareja.

La **escalada** se produce cuando se empieza a discutir y ninguno de los dos ceden en la pelea y comienza a darse lo que se conoce como "cosecharás tu siembra". Lo más nocivo de la escalada es la facilidad con que cada miembro se descontrola y dice o hace cosas que perjudican el alma de esa relación. En este tipo de discusiones cada uno suele utilizar conocimientos de la otra persona que han sido revelados en momentos de intimidad. Es evidente que esto corroa a la pareja porque contribuye a que las personas revelen cada vez menos acerca de sí mismas dado que saben que esa información será utilizada en su contra en las discusiones. Es importante intentar contrarrestar la tendencia a que sus discusiones entren en una escalada, pidiendo "tiempo fuera" antes de decir algo de lo que con posterioridad se podría llegar a arrepentir.

1. ¿Con qué frecuencia sus discusiones se transforman en reales escaladas?
2. ¿Se tornan agresivos durante las mismas?
3. ¿Quién o qué logra poner fin a estas discusiones?
4. ¿Alguno de los dos amenaza con terminar la relación cuando se enojan?
5. ¿Cómo se sienten cuando están inmersos en una escalada? ¿Se sienten tensos, ansiosos, enojados, miedosos?

La **invalidación** se trata de "descalificaciones que hieren". Este tipo de comportamiento hace referencia a la humillación y crítica sobre los pensamientos, sentimientos o carácter del otro. Estos comentarios, intencionales o no, contribuyen a disminuir la autoestima de la persona a la que se dirigen. Una manera de invalidación ocurre cuando uno tiene expectativas de ser elogiado o espera una reacción positiva de su pareja, y en cambio recibe una crítica. La invalidación contribuye a que cada uno se encierre cada vez más en uno mismo, ya que se convierte riesgoso revelarse a la otra persona. Para evitar llegar a estas

situaciones, es importante respetar y tener en cuenta los sentimientos y comentarios de su pareja. Esto no implica que uno siempre esté de acuerdo con el otro.

1. ¿Se siente descalificado por su pareja con frecuencia? ¿Cuándo y cómo sucede esto?
2. ¿Qué efectos produce en usted?
3. ¿Descalifica usted a su pareja? ¿Cuándo? ¿Cómo?
4. ¿Cuál es el efecto en él/ella? ¿Y en la relación? ¿Qué está intentado lograr con esto? ¿Piensa que así lo logra?

La **retirada y evitación** se pueden observar como el "juego de las escondidas". Son distintas conductas que reflejan el deseo de la persona de salirse o evitar una discusión. La retirada puede ser tan obvia como levantarse y salir del cuarto o mantenerse callado y aceptar rápidamente la propuesta del otro para finalizar cuanto antes la discusión. La persona que la evita, intenta que la pelea no suceda, desea que el conflicto nunca haya surgido, y en caso de aparecer se retira de la conversación. Varias investigaciones demuestran, que en general, son los hombres quienes se retiran y las mujeres las que persisten en las discusiones. Pero lo cierto es que cuando se detecta que esto está sucediendo con su pareja, el primer paso es tomar conciencia de que sus reacciones no son independientes de las de su pareja y por eso es importante que los dos trabajen juntos para solucionarlo. Sus acciones generan reacciones en el otro y viceversa. Cuanto más insiste uno en continuar la discusión, más se retrae el otro. A veces es preferible retirarse para evitar agresiones físicas. Sin embargo, evitar siempre el conflicto es una mala decisión.

1. ¿Quién es más proclive a ocupar el rol de quien insiste en continuar con la discusión y quién trata siempre de evitarla?
2. ¿Cómo sale el que siempre se retira? ¿Cómo insiste quien desea seguir con la discusión? ¿Qué sucede luego?

3. ¿Pueden identificar los temas o situaciones que los llevan a comportarse de esta manera?
4. En algunas parejas sucede que ambos miembros se retiran o ambos insisten en continuar. ¿Ocurre esto en su caso?

Las **interpretaciones negativas** producen que se perciba la realidad peor de lo que es. Esto sucede cuando uno cree que los motivos del otro son peores de lo que en realidad son. Las investigaciones demuestran que las personas ven aquello que quieren ver. Uno tiende a buscar evidencia que confirme sus puntos de vista, y elude aquella que los refute. Para evitar caer en este tipo de conducta el primer paso es preguntarse si uno está interpretando las acciones de su pareja de manera negativa. Segundo, y esto es lo más difícil, hay que tratar de buscar evidencia que contradiga nuestras hipótesis.

1. ¿Cuáles son las conductas de su pareja que suele ver de manera negativa? ¿Qué ventajas obtiene usted de esto?
2. ¿Realmente cree que su visión negativa de su pareja está justificada?
3. Existen ciertas áreas en las que usted hace interpretaciones negativas. ¿Está dispuesto a reconsiderar la idea de que carezca de información que demuestre lo contrario?
4. Elija dos temas para trabajar y reconsiderar la posibilidad de que su pareja tiene mejores intenciones de las que usted se imaginaba. Luego busque evidencia que apoye este supuesto.

Enseñando a las parejas a observar sus pensamientos y sus patrones de pensamiento a través de estas técnicas, ellos desarrollan la habilidad de identificar pensamientos automáticos que espontáneamente aparecen en sus mentes. Son cogniciones que pueden desencadenar respuestas emocionales y de comportamiento que a menudo causan conflicto.

CAPÍTULO IV

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LA PAREJA

Aunque el amor es un incentivo poderoso para que la pareja se ayude y apoye, se hagan felices el uno al otro y creen una familia, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer. La pareja debe cooperar, transigir y proceder con decisiones solidarias. Deben saber adaptarse y reconocer errores. Tienen que ser tolerantes con los defectos, errores y rasgos particulares del otro. Si se cultivan esas “virtudes” durante cierto período, el matrimonio se desarrolla y madura. A medida que surgen las dificultades y proliferan las hostilidades y los malos entendidos, la pareja pierde de vista aquellos aspectos positivos que su pareja les aporta y representa. En última instancia, llegan a dudar de la propia relación y pierden así la oportunidad de solucionar sus dificultades que les impide entenderse.

De este modo, es importante que la pareja adquiera y desarrolle básicamente habilidades para comunicarse ya que en todo momento se comunican pero este tipo de comunicación no es el adecuado, habilidades para la solución de problemas que sin duda surgirán, de esta manera se habla de conductas que favorecen positivamente la relación de pareja.

En toda relación de pareja se emplean habilidades al relacionarse entre sí, estas habilidades se vuelven importantes en la medida que contribuyen al desarrollo y establecimiento de relaciones funcionales y satisfactorias para sus miembros. Algunos autores dedicados al tema evidencian su importancia (Costa y Serrat 1995; Beck, 1998; Caballo, 1995; Liberman, 1987).

4.1 DEFINICIÓN DE HABILIDAD SOCIAL:

Según Caballo (1995): "*La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas*" (p.407).

De aquí podemos sacar varias ideas de gran interés para la vida diaria:

1.- Contexto interpersonal: Hay que examinar el contexto, con quién, cuándo cómo se emiten las respuestas habilidosas.

2.- Respetando las conductas de los demás: Tan habilidoso es expresar un cumplido como aceptarlo de la forma adecuada. La forma como reaccionamos a las conductas de los demás tiene siempre sus consecuencias.

3.- Resuelve y minimiza problemas: Las habilidades sociales están orientadas a un objetivo. Estos objetivos pueden ser de varios tipos:

- a) *Objetivos materiales* - Efectividad en los objetivos (ejm: conseguir que nos suban el sueldo).
 - b) *Objetivos de mantener o mejorar la relación* - Efectividad de la relación (ejm: no tener un conflicto con el jefe).
 - c) *Objetivo de mantener la autoestima* - Efectividad en el respecto a uno mismo (ejm., no sentirnos inferiores si no nos lo conceden ni criticarnos por ello)
- (citado en internet: http://www.psicología_online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm).

Frecuentemente las parejas en conflicto tienen problemas para comunicarse. Aunque las dificultades de comunicación no son la causa única de los conflictos de pareja, éstas complican el desarrollo de las dificultades que ya se han experimentado.

4. 2 DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN:

Por comunicación se entiende *“el conjunto de medios simbólicos a los que recurren las personas para transmitir mensajes. Las palabras y la conducta verbal en general constituyen la forma más habitual de la comunicación. No obstante, las conductas no verbales suponen también una categoría muy importante de comunicación. En esta categoría deben incluirse el tono de voz, el lenguaje del cuerpo, la postura, los gestos, etc”*. (Bornstein y Bornstein, 1992; pág. 116). Por su parte, la comunicación dentro del enfoque cognitivo conductual se define como un conjunto específico de conductas verbales y no verbales y, de esta manera, ambos miembros de la pareja se comunican entre sí en una variedad de formas (hablan, tocan, sonrían, gesticulan, gritan, lloran, se alejan, etc.) para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios, etc. Cada uno de ellos es a la vez emisor y receptor de mensajes (Costa y Serrat, 1995).

Figura 4.1.- Diferencias de comunicación entre las parejas bien avenidas y las parejas en conflicto (Costa y Serrat, 1995).

Parejas bien avenidas	Parejas en conflicto
<ul style="list-style-type: none"> • La proporción de acuerdos con desacuerdos es mucho mayor. • Hay empatía, expresión apropiada de los sentimientos y otros. • Confianza interpersonal, grado de consideración por el otro y expresión de afectos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perciben los mensajes emitidos por su pareja de forma menos positiva. • Muestran más conductas no verbales negativas que las parejas armónicas. • Se transmiten mensajes de quejas, críticas constantes, sarcasmo, tono de voz excesivamente alto, etc. • Comunicación totalmente abierta y sin restricciones de ningún tipo.

4. 2. 1 Objetivos del entrenamiento en habilidades de comunicación:

Bornstein y Bornstein (1992) clasifican los objetivos en cuatro grupos fundamentales:

- a) Aspectos básicos de la comunicación.
- b) Principios de la comunicación.
- c) Conductas no verbales.
- d) Conductas verbales moleculares.

Un objetivo común por parte del terapeuta es facilitar la transmisión efectiva de pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos.

4. 2. 2 Aspectos básicos de la comunicación.

Las relaciones íntimas a largo plazo requieren una valoración global Bornstein y Bornstein (op.cit.) clasifican esta valoración en tres habilidades de comunicación independientes: a) respeto; b) comprensión; y c) delicadeza.

RESPECTO. El respeto se refiere a la actitud según la cual los cónyuges se tratan entre sí con una dignidad mutua y se consideran a sí mismos recíprocamente personas únicas y dignas de consideración.

COMPRENSIÓN. Es un proceso que permite a los cónyuges obtener confirmación y clarificar informaciones recíprocamente. Es la habilidad para conocer empáticamente y percatarse de lo que el otro cónyuge está experimentando. Hay una aceptación de lo que el otro experimenta.

DELICADEZA. Las personas están tan preocupadas por ellas mismas que no consiguen reconocer siquiera los deseos del cónyuge. Están con frecuencia tan preocupadas por ellas mismas que no consiguen reconocer siquiera los deseos del cónyuge. Lo importante es conocer las necesidades del cónyuge.

4. 2. 3 Principios de la comunicación.

Hay un conjunto de problemas fundamentales en la comunicación, que trascienden las formas más concretas de relación. Bornstein y Bornstein (1992) consideran estos problemas como principios generales y los agrupan en cuatro

categorías distintas: a) oportunidad; b) tipo de trato; c) especificación de conductas; y d) adivinación del pensamiento.

OPORTUNIDAD: Se debe aprender a expresar los comentarios positivos y los elogios reforzantes justo cuando tienen lugar los acontecimientos positivos. Todo lo que tenga que comentar la pareja se debe hacer con prontitud.

TIPO DE TRATO: La comunicación descortés, grosera y hosca, hace, sin duda, más mal que bien.

ESPECIFICACIÓN DE CONDUCTAS: Primero es necesario explicar qué es lo que se está sintiendo, en segundo, concretar de qué modo la conducta del cónyuge está relacionada causalmente con el estado de ánimo que experimenta. Cuando más concretas sean las personas y especifiquen las conductas, mayor será la probabilidad de suministrar una información de utilidad al cónyuge y, por tanto, de solucionar los problemas que se hayan podido plantear.

ADIVINACIÓN DEL PENSAMIENTO: La pareja da por hecho que ya conoce (sin que lo haya transmitido el interesado) los pensamientos, los sentimientos o las actitudes del cónyuge hacia uno o de un tema determinado. Es dar por hecho que ya conocen los sentimientos de sus cónyuges sobre algo en concreto, cuando en realidad pueden ignorarlos por completo.

SABER ESCUCHAR: Esto quiere decir, atender únicamente una cosa:

- Los que saben escuchar se muestran pacientes con su actitud.
- Los que saben escuchar se abstienen de poner más énfasis de la cuenta en una palabra u oración del mensaje y esperan que éste sea completado antes de responder.
- Los que saben escuchar prestan atención, en vez de prestar oídos con una idea preconcebida de lo que van a escuchar.
- Las personas que saben escuchar sintonizan con su pareja aun cuando ésta no haya expresado su deseo de discutir un asunto.
- No es necesario que esté de acuerdo con las palabras de su compañero(a) para saber escuchar, puede ser saludable discrepar.

4.2.4 Conductas no verbales.

Las conductas no verbales que utilizamos en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos, así como conferir un significado tal al contenido verbal que, en ocasiones, pueden hasta invalidarlo (Costa y Serrat, 1995). Cuando una persona emite mensajes verbales y no verbales contradictorios entre sí, el sujeto receptor tiende a dar mayor credibilidad a las conductas no verbales de la interacción (Bornstein y Bornstein, 1992). A continuación una lista de indicadores no verbales de determinadas actitudes y estados emocionales clasificados por Costa y Serrat (op.cit.):

Figura 4.2.- Lista de indicadores no verbales Costa y Serrat (op.cit.).

Actitud segura confiada (expresión abierta del cuerpo)	Actitud insegura (expresión cerrada del cuerpo)
<ul style="list-style-type: none"> • Postura relajada. • Falta de tensión muscular. • Movimientos fáciles y pausados. • Expresión facial sonriente y risueña. • Cabeza alta y contacto visual. • Movimiento del cuerpo y cabeza orientado al otro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Postura rígida. • Presencia de tensión muscular. • Actividad inquieta. • Movimientos con tendencia a ser rígidos, forzados. • Expresión facial apretada, estirada y hosca. • Posición de cabeza a menudo hacia abajo. • Falta de contacto visual. Miradas furtivas. • Movimiento de la cabeza y del cuerpo tendentes a alejarse de los otros.
Estilo cordial o amistoso	Estilo dominante
<ul style="list-style-type: none"> • Proximidad física. • Ciertos tipos de contactos corporales. • Contacto visual. • Sonrisa. • Tono de voz amable. • Conversación sobre temas personales. • Señales de estar escuchando. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar alto, deprisa y durante la mayor parte del tiempo con tono confiado. • Interrumpir a los demás. • Controlar el tema de la conversación. • Dar órdenes o utilizar otros tipos de influencias. • Ignorar los intentos de influencia por parte de los otros. • Postura erecta con la cabeza hacia atrás.

A continuación se describen brevemente algunos de los elementos más importantes considerados por Caballo (1995) en el ámbito de las habilidades sociales:

LA MIRADA. La mirada se define objetivamente como “el mirar a otra persona a o entre los ojos o, de forma más general, en la mitad superior de la cara. La mirada mutua implica que se ha hecho contacto ocular con otra persona” (Cook, 1979; citado en Caballo, 1995; pág. 417).

La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados, p.ej., dejar de mirar es señal de sumisión. La dilatación pupilar señala interés por el otro; el mirar más intensifica la impresión de algunas emociones, como la ira, mientras que el mirar menos intensifica otras, como la vergüenza. En general, si el oyente, mira más produce más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más es visto como persuasivo y seguro.

LA EXPRESIÓN FACIAL (Caballo, 1995). Hay seis principales expresiones de las emociones y tres áreas de la cara responsables de su manifestación. Las seis emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco/desprecio, y las tres regiones faciales, la frente/cejas, ojos/ párpados y la parte inferior de la cara. La conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Si una persona tiene una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, no es probable que tenga éxito.

LOS GESTOS (Caballo, 1995). Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Las manos y, en un menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal que es muy útil; por ejemplo, para la sincronización y la retroalimentación. Los gestos pueden ser apropiados para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor.

LA POSTURA (Caballo, 1995). La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, cómo está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Algunas posturas comunican rasgos como los siguientes:

- a) *Actitudes*. Un conjunto de posiciones de la postura que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables, íntimas, etc. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertos, manos extendidas hacia el otro. Otras posiciones que indican actitudes abarcan: apoyarse hacia atrás, manos entrelazadas que sostienen la parte posterior de la cabeza indican dominancia o sorpresa; brazos colgando, cabeza hundida y hacia un lado indican timidez; piernas separadas, brazos en jarras, inclinación lateral indican determinación.
- b) *Emociones*. Existe evidencia de que la postura puede comunicar emociones específicas (como el estar tenso o relajado), incluyendo: hombros encogidos, brazos erguidos, manos extendidos, puños apretados indican ira, varias clases de movimientos pélvicos.
- c) *Acompañamiento del habla*. Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como en los cambios de tema, para dar énfasis y para señalar el tomar o el ceder la palabra.

LA ORIENTACIÓN (Caballo, 1995). Los grados de orientación señalan el grado de íntimidad/formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación más íntima es la relación y viceversa. La orientación corporal que suele ser la más adecuada para una gran cantidad de situaciones es una frontal modificada, en la que los que se comunican se encuentran ligeramente angulados respecto a una confrontación directa (10 a 30 grados).

DISTANCIA / CONTACTO FÍSICO (Caballo, 1995). Hay una presencia de normas implícitas dentro de cualquier cultura que se refieren al campo de la distancia permitida entre dos personas que hablan. El grado de proximidad expresa

claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Por ejemplo, el estar cerca de una persona o el llegar a tocarse sugiere una cualidad de intimidad en la relación, a menos que se encuentren en sitios abarrotados. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

EL VOLUMEN DE LA VOZ (Caballo, op.cit.). La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial y el déficit obvio es un nivel de volumen demasiado bajo para servir a esa función. Un alto volumen de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, el hablar demasiado alto (que sugiere ira o tosquedad) puede también tener consecuencias negativas.

LA ENTONACIÓN (Caballo, op.cit.). La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas mismas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Poca entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento y tristeza. Un patrón que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a la gente como más dinámica y extrovertida cuando cambia la entonación de su voz, a menudo, durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden regular también el ceder de la palabra; pueden aumentar o disminuir la entonación de la voz de una persona para indicar que le gustaría que hablase algún otro, o puede disminuir el volumen o la entonación de las últimas palabras de su expresión o pregunta.

LA FLUIDEZ (Caballo, 1995). Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados periodos de silencio podrían

interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso una señal de desprecio. Expresiones con un extenso de “palabras de relleno” durante las pausas, provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento, otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

EL TIEMPO DE HABLA (Caballo, op.cit.). Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo y puede ser deficiente por ambos extremos; es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.

EL CONTENIDO (Caballo, op.cit.). El habla se emplea para una variedad de propósitos, p. ejem., comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o impersonal, sencillo, abstracto o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc.

4.2.5 Conductas moleculares verbales.

Se cree que uno de los factores que provocan los malentendidos son los "filtros". Éstos se relacionan con los sentimientos, pensamientos, experiencias, familia y cultura en la que uno ha sido criado. Existen cuatro tipo de filtros (<http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>):

DESATENCIÓN. Con respecto a la desatención, existen factores internos y externos que afectan la atención. Los factores internos pueden ser: sensación de cansancio, de aburrimiento, estar pensando en otra cosa, preocupaciones e

incluso pensar en cómo rebatir a nuestra pareja. Es importante asegurarse que su pareja esté atenta cuando conversan, también debe asegurarse de prestarle atención cuando él/ella le hable. Igualmente, siempre hay que tener presente que es natural que esto suceda con frecuencia.

ESTADOS EMOCIONALES. En relación con los estados emocionales, el estado de ánimo afecta la manera en que se perciben e interpretan las acciones de la pareja, y por lo tanto también determina las respuestas de las mismas.

CREENCIAS Y EXPECTATIVAS. Muchos filtros surgen de la visión acerca de la pareja y de las expectativas y creencias con respecto a ella, por supuesto esto contribuye a distorsionar la comunicación. Como se sabe, la visión de las cosas influye en la conducta de los demás de manera que se comportan como uno esperaba que lo hicieran. Muchos problemas de comunicación surgen cuando uno asume que sabe lo que el otro está pensando o sintiendo. A esto se lo suele denominar "Lectura de Mente".

DIFERENTES ESTILOS. Las diferencias de estilos de comunicación pueden causar problemas para entenderse. Éstas son determinadas por la cultura, la diferencia de géneros, la crianza, etc. La pareja debe esforzarse por reconocer los diferentes estilos comunicacionales de cada uno y los efectos que tienen en su comunicación.

La memoria es otro filtro que debe ser tenido en cuenta. Las parejas suelen discutir con frecuencia acerca de lo que alguna vez dijeron en el pasado. Estas discrepancias pueden llevar a discusiones sobre lo que "fue dicho alguna vez". Reconocer que se pueden tener distintos recuerdos es vital.

Figura 4.3.- Diferencias entre individuos socialmente habilidosos y no habilidosos. A nivel conductual

ALTA HABILIDAD	BAJA HABILIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Mayor contenido asertivo • Más gestos con las manos • Mayor variación en la postura • Mayor mirada/contacto ocular • Mayor acento y variación del tono • Más sonrisas • Menos perturbaciones del habla • Mayor duración de la contestación • Mayor tiempo de habla • Mayor afecto • Más verbalizaciones positivas • Más peticiones de nueva conducta • Mayor autorrevelación • Mayor volumen de voz • Menor latencia de respuesta • Más preguntas • Más preguntas con final abierto • Mayor número de palabras • Mayor número total de interacciones en la vida real • Más tiempo total pasado en interacciones en la vida real • Mayor número de amigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor contenido de anuencia • Menor mirada/contacto ocular • Más índices de ansiedad • Poca variación en la expresión facial • Poca variación en la postura • Demasiados silencios • Silencios más amplios • Poca conversación • Poca sonrisa • Pocos gestos

<http://cgi.svnt.com/ca/redirect.cgi/7152800496713>

Figura 4.4.- Diferencias entre individuos socialmente habilidosos y no habilidosos. A nivel cognitivo.

ALTA HABILIDAD	BAJA HABILIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Expectativas más precisas sobre la conducta de otra persona • Expectativas de consecuencias más positivas • Mayor probabilidad de que ocurran consecuencias favorables • Más auto verbalizaciones positivas • Visión de las situaciones desde múltiples perspectivas • Más tolerantes con los conflictos • Mayor conocimiento del contenido asertivo • Confían más en patrones internos que en externos para la resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Más auto verbalizaciones negativas • Más ideas irracionales • Mayor probabilidad de que ocurran consecuencias desfavorables • evaluación de las situaciones poco favorables como más legítimas • Mayor recuerdo de la retroalimentación negativa que de la positiva • Patrones patológicos de atribución de los éxitos y los fracasos • Menos confianza en si mismos

<http://cgi.svnt.com/ca/redirect.cgi/7152800496713>

A continuación Liberman (1987) presenta las diferencias entre ser pasivo, agresivo y asertivo:

Figura 4.5.- Diferencias de la asertividad con la pasividad y con la agresividad en las dimensiones conductuales.

Persona pasiva	Persona asertiva	Persona agresiva
<ul style="list-style-type: none"> • Han violado sus derechos, se aprovecha de ello. • No consigue sus objetivos. • Se siente frustrado, infeliz, y ansioso. • Es inhibido y apartado. • Deja que los demás elijan por él. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protege sus propios derechos. • Consigue sus objetivos sin perjudicar a los demás. • Se siente bien consigo mismo, tiene una adecuada confianza en sí. • Es sociable y emocionalmente expresivo. • Elije por sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Viola los derechos, se aprovecha de los otros. • Puede conseguir sus objetivos a expensas de los demás. • Es defensivo y beligerante, humilla y desprecia a los demás. • Es explosivo, impredecible, hostil y airado. • Impone las elecciones de los demás.

Figura 4.6.-Lista de conductas verbales positivas y negativas (Bornstein y Bornstein,1992).

CONDUCTAS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN DE LA PAREJA.	CONDUCTAS QUE ENTORPECEN LA COMUNICACIÓN DE LA PAREJA
<ul style="list-style-type: none"> • Ser positivo (me gusta la forma en que tú...) • Ser flexible. • Ser breve. • Ser asertivo. • No estar a la defensiva. • Personalizar los comentarios (ej. Informaciones que empiecen por “yo”, “a mí”, “creo que”, “en mi opinión”...) • Hacer constar los acuerdos cuando éstos tienen lugar. • Valorar el tono de voz. • Expresar afecto. • Utilizar una franqueza “comedida” y no una franqueza “brutal”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regañar. • Interrumpir. • Exagerar los aspectos negativos de las cosas y/o de las personas. • Discutir por asuntos sin importancia. • Sobregeneralizar (por ejemplo recurriendo al uso frecuente de términos como “siempre” y “nunca”. • Centrarse en cuestiones poco importantes y soslayar el tema principal. • Exigir o amenazar. • Insultar. • Ser sarcástico. • Recurrir a críticas hirientes.

REGLAS DE NEGOCIACIÓN.

- Decir algo positivo de la persona antes de expresar la crítica.
- Escuchar atentamente lo que dice la pareja
- Afrontar un solo problema a la vez y procurar resolverlo.
- Evitar salirse por la tangente.
- Estar preparado para llegar a un acuerdo.
- Evitar atacar a la persona.
- Permitir todas las sugerencias y alternativas.
- Cada vez que se diga “no” a una sugerencia preparar una solución alternativa.
- Mantener contacto visual con el cónyuge.
- Las palabras “nunca” y “siempre” deben evitarse.
- No culpar a la pareja o insultarla.
- No sermonear al cónyuge o dar lecciones de la moral.
- No rechazar o ridiculizar ninguna sugerencia hecha por la pareja.
- No usar el pasado como excusa de una conducta.
- No pensar que Ud. no tuvo nada que ver con la conducta o dificultad.
- No intentar negociar cuando cualquiera de los dos está enojado.

4.2.6 Tipos de comunicación.

Para asegurar una permanente reciprocidad positiva en la pareja, es necesario enseñarle varios tipos de comunicación, Liberman (1987) presentan los siguientes:

A) Dar gratificaciones. La mayoría de los clientes pueden encontrar una gran cantidad de gratificaciones en cuanto pueden estar atentos a ellas. Es poco común encontrar a una pareja que no se dé gratificaciones, ¡ya que no podría durar mucho!. Sin embargo, las gratificaciones miles de veces se dan por supuestas.

Algunos ejemplos de dar una gratificación son:

- Llevas un vestido precioso.
- Iré a la tienda a comprar el helado que tanto te gusta.
- ¿Te preparo algo de beber?.

B) Agradecer gratificaciones. La falta de agradecimiento de las cosas positivas que a cada día se dicen y hacen es la razón principal de que las satisfacciones matrimoniales vayan decreciendo y lleguen a ser prácticas sin vida que la pareja da por supuestas.

C) Pedir gratificaciones. Esta habilidad suele faltar en aquellas parejas disfuncionales, debido a que ambos cónyuges pueden asumir que *el otro debe saber lo que uno quiere o necesita*. Es esencial convencer a los miembros de la pareja que hacer valer las necesidades de uno es una contribución constructiva y positiva para la unión. Aumentar el conocimiento y conciencia de que su pareja lo aprecia es muy importante. Una manera de descolocar al otro en tales situaciones es desarmarlo con agrados. Cuando empiezan a generarse ataques de hostilidad, y aún no son muy marcados, una buena estrategia es hacer cosas que le gusten al otro. Para potenciar la eficacia es importante saber usar el lenguaje no verbal, como miradas sugestivas, caricias o adoptar ciertas posturas corporales. Cuando la pareja se da cuenta de algún tema no resuelto pueden decirse uno al otro, con claridad lo que piensan, y especialmente lo que sienten. Es importante no caer en la trampa de acusar o censurar al propio cónyuge, sino mantener firmes las propias opiniones y emociones.

Al enseñar a una pareja a pedir sus deseos de una forma asertiva, es conveniente probar con unas pocas frases típicas que se pueden aprender rápidamente y retener en la memoria:

- “Me gustaría que tú...”
- “Es muy importante para mí que me ayudes con...”
- “Haría que me sintiera mejor si tú...”
- “Agradecería que hicieras...”

Una vez que la pareja está más consciente de sus declaraciones que expresan los deseos de cada uno, llegan a ser más conscientes de sus propios valores, esperanzas, deseos y necesidades y los de su compañero.

D) Expresión directa de sentimientos negativos. Ésta es una difícil habilidad de comunicación. Los sentimientos negativos incluyen enojo, decepción, irritación, molestia, rabia, tristeza, ansiedad, depresión, malestar y frustración. Generalmente la pareja puede haber encontrado que la expresión de sentimientos negativos termina con frecuencia en peleas debido a que se multiplican las acusaciones. Cuando uno de los cónyuges tiene algún punto que es importante para él/ella pero que no se resuelve durante el proceso de comunicación, el tema reaparecerá una y otra vez, a menudo de formas indirectas. No se pueden tratar varios temas al mismo tiempo.

Saber decir es una actitud de cortesía en los esposos hacia el otro. Cuando se conoce a alguien muy bien, se suele ignorar las reglas comunes de la cortesía. La conducta cortés transmite respeto, y la familiaridad no es una excusa válida para la descortesía. De hecho la reciente investigación revela que los matrimonios con problemas tienden a intercambiar sentimientos negativos y agresivos en una proporción más alta y más recíprocamente que las parejas que están satisfechas con su relación. Es decir, las parejas con éxito tienden a permitir una cierta cantidad de hostilidad sin tener que devolverla al otro (Lieberman, 1987).

E) Empatía. Cuando los clientes aprenden a ver el mundo a través de los ojos del otro, la comunicación llega a ser mucho más fácil. La técnica del intercambio de roles es más efectiva cuando los miembros cambian sus papeles. La empatía tiene que ver con el darse cuenta de la persona del otro. Es esencial para fomentar el crecimiento de la relación de pareja. Comunicar el conocimiento de lo que el compañero de uno siente es sólo una parte de la empatía, incluso para un uso ocasional en el matrimonio, requiere entrenamiento y práctica.

Una forma de construir la empatía es hacer que escriban sus pensamientos y sentimientos en un papel. Se les instruye para que escriban cualquier cosa que les interese, ya sea de sus sentimientos o del trabajo o sus ansiedades sobre la relación. Después de escribir por separado sus listas, las comentarán para

compararlas y discuten sus reacciones. Ellos se sorprenderán de cómo a menudo, ignoran o interpretan equivocadamente lo que la otra persona está pensando o sintiendo.

Lleva tiempo establecer la empatía como una forma regular de comunicación, pero resulta ser un apoyo muy fuerte para una relación; sacar al aire incluso los problemas más pequeños o los sentimientos más triviales anula su potencial destructividad y hace que sea más sencillo para los miembros cooperar para cambiar.

F) Enfrentarse a la hostilidad inesperada y al constante mal humor. Un shock puede ser suficiente para tropezarse con una hostilidad inesperada, experimentar constante mal humor o encontrarse con promesas rotas. Incluso después de que se ha establecido la comunicación positiva surgirán. Existen varias formas de ayudar a la pareja a enfrentar la hostilidad inesperada, enojo no provocado o inexplicable irritabilidad. Cuando la hostilidad y el mal humor se hacen presentes de forma constante lo que se puede hacer es ignorar el mal humor del otro, pero avisándole a su pareja que va a ignorar su mal humor, ya que a nadie le complace ser ignorado. Sin embargo, es importante, que las parejas aprendan varios métodos y usen uno o más si es necesario para eliminar la situación o alterar su tono emocional en una dirección positiva. Estas estrategias son: ignorar, desarmar con gratificaciones, cambiar el tema hacia una gratificación mutua, humor, repetida asertividad, empatía, tiempo fuera y saludos positivos. En un momento de clara hostilidad se recomienda realizar lo siguiente:

1. Tomarse un "tiempo muerto" para recomponerse y no para ver si el otro se calma.
2. Informar al otro claramente dónde va a estar y cuánto tiempo permanecerá en esa situación.
3. Hacer clara su disponibilidad para hablar del tema.

4.3 PROCEDIMIENTO: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

El entrenamiento en habilidades de comunicación es una de las técnicas que da estructura y contribuye a evitar el desarrollo de peleas. Es importante que se aprenda y se practique en momentos de calma y paz, pero hay que recordar que luego sólo será utilizada para conversaciones que amenacen la relación.

Las habilidades de comunicación están constituidas por habilidades específicas que se requieren para que una persona pueda actuar de manera competente cuando lleva a cabo la transferencia simbólica de mensajes de una persona a otra (por ejemplo, de cónyuge a cónyuge).

Estas conductas son APRENDIDAS. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas. Estos aspectos integrados en uno mismo son fácilmente mostrables en la actividad profesional y personal diaria. El aprender y desarrollar estas habilidades, es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, laboral, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para "modelar" su conducta. Modelar, como sabemos, es guiar la conducta y el pensamiento del otro con el comportamiento y con una actitud personal al cambio, lo cual significa que podemos facilitar de esta manera el cambio también en los otros. (citado en internet: http://www.ciudadfutura.com/psico/tecnicas/tec_habilidades.htm.)

Muchas veces lo que se trata de decir es muy diferente de lo que la pareja entiende. La mayoría experimenta este tipo de frustraciones a diario, aun cuando se siente seguro de que está siendo claro.

Como se mencionó en el capítulo anterior, el entrenamiento en habilidades específicas está en función de una evaluación amplia. Esta evaluación, muestra

los aspectos peculiares de cada pareja en particular. De este modo, el programa en entrenamiento de habilidades de comunicación debe ser conceptualizado más como un “borrador” que como un “proyecto definitivo” de aplicación clínica inmodificable. Los componentes de este borrador de acuerdo con Bornstein y Bornstein (1992) son los siguientes:

Instrucciones. Este componente sólo se limita a explicar a los clientes qué es exactamente lo que tienen que hacer. El clínico no debe olvidar que, en todos los casos el proceso de cambio tiende a derivar más de los aspectos vivenciales que de los aspectos teóricos de la terapia. De ahí que el objetivo de las instrucciones no sea dar ideas, sino desarrollar vías alternativas de relación más efectivas.

Modelado. La utilidad fundamental de esta técnica en el ámbito de la terapia de pareja deriva de la observación de los diferentes estilos de comunicación. El terapeuta desempeña el papel de un miembro de la pareja en interacción con el otro cónyuge. En las primeras fases de la terapia el terapeuta puede llevar a cabo la interacción completa mientras el cónyuge observador se fija atentamente en el papel desempeñado por el terapeuta. Pero a medida que el tratamiento avanza, el terapeuta tiende más a hacer comentarios iniciales sobre el modelado y, a continuación, a ponerse en el lugar de uno de los cónyuges. Esta situación tiene lugar en la medida en que los clientes se vuelven más hábiles para desarrollar modos efectivos de relación. La exposición del cliente a un modelo que muestre correctamente la conducta que está siendo el objetivo del entrenamiento permite el aprendizaje observacional de ese modo de actuación. El modelado tiene la ventaja de ilustrar los componentes no verbales y paralingüísticos de una determinada conducta interpersonal.

El terapeuta debe dirigir la atención hacia los componentes separados y específicos de la situación.

Ensayos de conducta. En la terapia de pareja los ensayos de conducta constituyen sin duda, el núcleo del entrenamiento en habilidades de comunicación.

La razón de ello es que este procedimiento da a los componentes de la pareja la oportunidad de poner en práctica las instrucciones que han recibido y/o los comportamientos que han observado en el(los) terapeuta(s). El terapeuta registra detalladamente este ensayo y puede hacer algunos comentarios en el transcurso mismo de la interacción (por ejemplo, “muy bien”, “continúen así”, “eso funciona”, etc.) sin embargo, si los clientes se desvían y no siguen las instrucciones del terapeuta o se enzarzan en un proceso destructivo, el terapeuta puede decidir poner punto y final al ensayo de conducta antes de que éste acabe por deteriorar aún más la relación.

Reforzamiento. Una vez que los clientes han llevado a cabo el ensayo de conducta, deben obtener un reforzamiento social por parte del terapeuta por cualquier aproximación a la respuesta deseada. El terapeuta debe ser equitativo con ambos cónyuges a la hora de proporcionar comentarios reforzantes. Si el ensayo de conducta ha constituido un fracaso total, hay algunas alternativas a las que se puede recurrir:

- a) El terapeuta puede estar interesado todavía en reforzar lo que es reforzante (por ejemplo: “han hecho ustedes una buena tarea al intentar representar sus papeles”)
- b) El terapeuta puede sencillamente querer pasar al componente siguiente del programa de entrenamiento en habilidades de comunicación.
- c) El terapeuta puede considerar oportuno el recurso a la técnica “diálogo interno” para intentar comprender lo que está sucediendo en la terapia.
- d) El terapeuta puede pedir a los clientes que hagan un nuevo ensayo.

No obstante, en la mayor parte de los casos, los ensayos de conductas no agotan la posibilidad de mejoría.

Retroalimentación. La clave de esta fase radica en que los comentarios del terapeuta sean informativos y no críticos. La retroalimentación procura información

específica al sujeto esencial para el desarrollo y mejora de una habilidad. Éstas son algunas premisas básicas:

Se deberían de especificar por adelantado las conductas sometidas a retroalimentación de modo que durante la representación los observadores puedan concentrarse en las respuestas relevantes.

- La retroalimentación debería de concentrarse en la conducta y no en la persona.
- La retroalimentación debe de ser detallada y específica.
- Se debería de dar la retroalimentación directamente al individuo.
- La retroalimentación debe de concentrarse en lo positivo con sugerencias para la mejora y el cambio.
- Debería de recordarse al cliente que la retroalimentación es un juicio subjetivo del terapeuta basada en sus propias normas y cultura que podrían diferir de las del cliente.

El reforzamiento es un componente motivacional y su intención es la de moldear la conducta y/o aumentar la tasa de respuesta y es importante enseñar a los clientes a auto recompensarse si practican bien sus nuevas habilidades.

Ensayos de conducta. Tras haber proporcionado el terapeuta retroalimentación y adiestramiento a la pareja, el terapeuta solicita a los cónyuges que realicen de nuevo ejercicios de comunicación. El terapeuta observa si se producen los cambios de conductas esperados. El terapeuta ha puesto en marcha un moldeamiento y pedirá a la pareja que realice tantos ensayos de conducta como sean necesarios hasta que los cónyuges manifiesten unas habilidades de comunicación más efectivas en el transcurso de la representación. Cuando la representación de los ensayos de conducta se hace necesaria, también pueden repetirse las estrategias clínicas mencionadas anteriormente (por ejemplo, las instrucciones, el modelado, etc.) no es preciso, para concluir el programa, que la conducta sea perfecta, pero la comunicación debe ser considerablemente más

eficaz y menos dolorosa, desde el punto de vista interpersonal, que antes del tratamiento.

Tareas para casa. El mandar tareas para casa es un buen entrenamiento porque la mayoría de las nuevas habilidades necesitan ser practicadas repetidamente y ser llevadas a cabo en lugares diferentes, implica un mayor autocontrol por parte del individuo y en definitiva supone ir transfiriendo lo aprendido en consulta al ambiente real del individuo.

Las tareas para casa deben de elaborarse y acordarse junto con el cliente, deben de ser detalladas y deben de tener una alta probabilidad de éxito para que éste no se frustre, ya que los éxitos pueden mejorar en gran medida la motivación e implicación de los clientes en el tratamiento. El cliente debe de llevar un registro de las tareas con los éxitos, nivel de ansiedad, dificultades experimentadas, etc.

(citado en internet: <http://cgi.svnt.com/ca/redirect.cgi/7152800496713>)

Técnicas cognitivas. Estas técnicas están diseñadas para ayudar al cliente en todo aquello que está referido al cambio de ideas irracionales, expectativas irreales, baja autoestima, falsos niveles de atribución, distorsiones cognitivas, etc.

Generalización y transferencia. La generalización se ha definido como la ocurrencia de conducta relevante bajo condiciones diferentes y no entrenadas (es decir, a lo largo de lugares, gente, conductas y/o tiempo) sin la programación de los mismos acontecimientos en las mismas condiciones en que se ha llevado a cabo el entrenamiento.

Para mejorar la generalización se hace necesario:

- Empleo de situaciones relevantes múltiples
- Entrenamiento con personas múltiples y/o relevantes
- Entrenamiento de personas significativas para ofrecer reforzamiento
- Entrenamiento en lugares múltiples
- Programar sesiones regulares de apoyo después del tratamiento.

Dimensiones de la situación. Se ha señalado que la inadecuación social es una función de personas problema, situaciones problema y su interacción. Las

dimensiones propuestas por Argyle (citado en internet: <http://cgi.svnt.com/ca/redirect.cgi/7152800496713>) son:

Objetivos y propósito. La mayoría de la conducta social está dirigida hacia un objetivo y no puede ser entendida hasta que se conozcan esos objetivos (hacer amigos, obtener información, etc).

Reglas sociales. Todas las situaciones tienen una serie de reglas sociales y hay que conocerlas para comportarse adecuadamente. Algunas son universales (ser cortés, amable, no molestar a la gente) y otras específicas de la situación (ir bien vestido a una fiesta, ir aseado al médico o a una entrevista de trabajo, etc).

Roles sociales. En casi todas las interacciones sociales existe una serie de roles y los roles cambian con las situaciones. Un rol abarca los deberes, obligaciones o derechos de una posición social.

Repertorio de elementos. Todas las interacciones sociales tienen un conjunto o repertorio de actos considerados como legítimos:

- Secuencia de conducta (saludo, establecimiento de la relación, presentación de la tarea, reestablecimiento de la relación, despedida).
- Conceptos situacionales. Muchas interacciones sociales se basan en una serie de esquemas conceptuales compartidos (partida de ajedrez, junta de vecinos, etc).
- Situación ambiental (límites, mobiliario, modificadores como humedad, luz, etc; espacios interpersonales).
- Lenguaje y habla. Cada situación tiene un lenguaje, gramática o tono de voz característico.

De acuerdo con Aaron Beck (1998) para que una relación sea feliz, se necesita que ambos miembros de la pareja sean capaces de corregir interpretaciones erróneas, comprender la sensibilidad y las necesidades de la pareja, hacer planes y tomar decisiones juntos, afinar la capacidad de leer las señales del compañero y superar los ruidos en la comunicación. En realidad, si se reflexiona un instante, se puede entrever que para lograr ser una pareja feliz se necesita primordialmente

una buena comunicación en la pareja, ya que para resolver cualquier conflicto es importante saber comunicarse.

Existen dos aspectos fundamentales en toda conversación para que funcione: debe ser clara y segura. Pero para que ésta se consiga existen obstáculos. Muchas veces lo que se trata de decir es muy diferente de lo que la pareja entiende. La mayoría experimenta este tipo de frustraciones a diario, aun cuando se siente seguro de que está siendo claro.

Siempre hay que tener en cuenta que es más productivo hablar de la conducta de la pareja, o sea, hablar de lo que hace, y no de lo que es. Modificar una conducta no es tan difícil como pedir que se cambie un rasgo de personalidad.

Es esencial en la pareja escuchar atentamente al otro, y nunca acumular malos sentimientos. Mejor es expresarlos inmediatamente cuando ocurren, para que no se apilen y produzcan resentimientos. Es necesario que se hable directamente de ellos y sin rodeos.

También es importante no culparse o culpar al otro por los problemas. Las acusaciones sólo hacen que la persona se defienda y raramente ayudan a encontrar la verdad. Además, si se reconoce que es de ambos la responsabilidad de los conflictos, resolverlos será más fácil.

4.4 ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Aunque las tácticas del cambio de conductas y los procedimientos del entrenamiento en habilidades de comunicación tiendan a aumentar la “positividad” de la relación, puede quedar aún una serie de conflictos sin resolver. De ahí la necesidad en el entrenamiento en solución de problemas.

Jacobson y Margolín (1979; citados en Costa y Serrat, 1995) definen la solución de problemas como *“una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas”* (pág. 96). La disputa generalmente

gira en torno a una queja o petición de cambio de una persona en relación a la conducta del otro.

4.4.1 Objetivos.

Los objetivos de solución de problemas para Caballo (1995) incluyen:

- a) Ayudar a los individuos a identificar las anteriores y las actuales situaciones estresantes de la vida, que constituyen los antecedentes de una reacción emocional negativa.
- b) Minimizar el grado en que esa respuesta impacta de forma negativa sobre posibles futuros enfrentamientos.
- c) Aumentar la eficacia de sus intentos de solución de problemas, en el afrontamiento de situaciones problemáticas actuales.
- d) Enseñar habilidades que permitan a los individuos vérselas de modo más eficaz con problemas futuros, con el fin de evitar perturbaciones psicológicas.

En concreto, el objetivo fundamental de este procedimiento es enseñar a las parejas a negociar soluciones equitativas en las situaciones problemáticas y desarrollar una estrategia global de aprendizaje. Las parejas deben aprender a manejarse con eficacia ante una gran variedad de situaciones conflictivas de una forma relativamente autónoma.

4.4.2 Procedimiento: entrenamiento en habilidades de solución de problemas.

El proceso que normalmente se sigue al comienzo es ensayar primero con el terapeuta y, posteriormente, elegir dos o tres temas centrales para practicar en casa antes de la próxima sesión.

Los componentes esenciales para la solución de problemas de acuerdo con Jacobson y Margolín (1979; citados en Costa y Serrat, 1995) son:

Especificación o selección de los componentes del problema.

- Comenzar siempre con algo positivo y evitar atacar a la otra persona.
- Ser específico. No emplear términos vagos o inespecíficos, términos provocativos o categóricos como “eres un desconsiderado”, “siempre”, “nunca”.
- Compartir los sentimientos con el otro.
- Aceptar la responsabilidad que uno tiene en el conflicto existente, ya que cada uno es responsable del comportamiento del otro y de lograr éxito en la resolución del problema.
- Ser breves y concretos cuando se define el problema. Diferenciar lo que es hablar sobre el problema de lo que significa resolver el problema y que indica describir la conducta problema, especificar las situaciones en que ocurre y las consecuencias que ese problema tiene para el miembro que se siente específicamente afectado por él.
- Especificación de los cambios que se desean.

Formulación de posibles soluciones.

- Sugerir soluciones. No se debe rechazar o ridiculizar ninguna de las sugerencias hechas por el otro.
- Reciprocidad y compromiso. Ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta.

- Discutir las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas. Es importante que cada vez que se diga un “no” a una sugerencia se ofrezca también una solución alternativa.

Jacobson y Margolín (1979, citados en Bornstein y Bornstein, 1992) mencionan que el entrenamiento consta de dos fases: a) la identificación del problema; y b) la solución del problema. En la primera fase los cónyuges se esfuerzan por llegar a una comprensión mutua del problema. Este objetivo requiere una serie de habilidades, tales como la especificación de conductas, la expresión de sentimientos y las habilidades de escuchar atentamente. En la segunda fase, el objetivo principal es la elección y puesta en práctica de una solución. A continuación se describirán estas fases:

a) Identificar el problema.

1. ***Elegir el momento y lugar adecuados para solucionar los problemas.*** La pareja requiere de un espacio de intimidad para dialogar de forma constructiva sobre temas en los que tienen diferencias de criterio muy marcadas. Antes de intentar buscar una solución a un problema determinado, la pareja debe rodearse de un entorno que facilite un diálogo sincero sobre los problemas que tienen. Debe también buscarse un momento oportuno para proceder a la solución de los problemas planteados.
2. ***Anotar los aspectos fundamentales de las sesiones de solución de problemas.*** Cuando se comentan los problemas y se alcanzan soluciones uno o los dos componentes de la pareja están de acuerdo en cambiar de alguna manera su conducta anterior y es cuando se llega a un compromiso. Este compromiso debe llevarse a cabo, por lo que es importante que la pareja lleve un registro de los compromisos contraídos durante las sesiones de solución de problemas, se anotan cuatro puntos fundamentales: la fecha, el problema comentado, el resultado conseguido y las iniciales de quien se compromete. Estas anotaciones garantizan que los miembros, están

implicados en el proceso de solución de problemas, están de acuerdo en los problemas que se han comentado y en las soluciones propuestas. No hay por consiguiente, necesidad de fiarse de la memoria y, además el proceso de anotación es, en sí mismo, una clave que facilita el cambio de conducta.

3. Ser concretos a la hora de definir el problema. Aunque la pareja desee transmitir con detalle sus puntos de vista, el terapeuta debe recordarles que la intervención no es herir ni ofender, sino solucionar el problema. En primer lugar, la pareja deberá abstenerse de centrar la atención sobre las intenciones o razones supuestas de la conducta del otro. La adivinación del pensamiento tiende a ser completamente perjudicial y sólo conduce a reacciones de defensa y a interacciones verbales inadecuadas para la solución del problema. Se debe pedir a la pareja que se atengan a los hechos: "Yo me siento X cuando tú haces Y en una situación Z", en segundo lugar, las parejas no deben dialogar nunca sobre más de un problema a la vez, además ese problema debe estar bajo el control de la pareja y plantearse de una manera que sea solucionable. Ello quiere decir que hay que enseñar a las parejas a hacer frente a los problemas que les ocurren en la actualidad o a los que se les puede presentar en un futuro próximo. No tiene sentido discutir sobre un problema que ha tenido lugar hace mucho tiempo o que no tiene solución. Por último, en el proceso de solución de problemas es necesario comenzar con aquellos conflictos que son pequeños y después hacia los más importantes.

4. Aceptar el problema y buscar una solución. La pareja en primer lugar, debe aprender a escuchar y aceptar los sentimientos de su pareja. Un sentimiento es una reacción emocional a una situación. Los sentimientos no tienen que ser discutidos, sino aceptados como uno de los tres elementos fundamentales en el proceso de solución de problemas. Estos tres elementos son los sentimientos (X), las conductas (Y) y las situaciones (Z).

b) Solucionar el problema.

- 5. Especificar los objetivos como requisito previo para solucionar el problema.** Las metas deben ser concretas y expuestas de manera clara para identificarlas fácilmente y saber así si se ha alcanzado o no. La pareja debe llegar al acuerdo de que los objetivos señalados son aceptables para ambos. Por último, las metas deben ser realistas.
- 6. Analizar un repertorio muy amplio de soluciones posibles.** Después de haber especificado los objetivos, los cónyuges deben tomar en consideración y analizar un abanico amplio de soluciones posibles a sus problemas. Es muy importante que la pareja esté totalmente abierta en cuanto al planteamiento de soluciones alternativas posibles. En esta fase, la pareja no debe excluir ninguna posibilidad de solución al conflicto, por irreal que parezca a primera vista. En este momento de terapia las soluciones no son sometidas a evaluación, estas ideas expuestas van a ser más adelante evaluadas racionalmente.
- 7. Elegir una solución de compromiso.** Una vez que la pareja ha completado la lista llevada a cabo en la “tormenta de ideas”, la pareja está ya en disposición de comenzar con la selección de una o más soluciones alternativas al problema planteado. La tarea del terapeuta consiste en ayudar a la pareja a eliminar las soluciones claramente inadecuadas. Una vez llevada a cabo esta tarea, las soluciones restantes pueden eliminarse en función de la práctica según las circunstancias de la pareja, de la congruencia con el sistema de valores de la pareja y del análisis de la relación costes-beneficios.
- 8. Poner a prueba la solución, recoger información y evaluar el resultado.** Una vez que se ha elegido la solución acordada por ambas partes y anotada en el diario de solución de problemas, tiene que ser llevada a la práctica. El terapeuta deberá preguntar a la pareja: ¿Está llevando a cabo cada cónyuge

las tareas a las que se ha comprometido? ¿Se están realizando las tareas con arreglo al calendario previsto? ¿Están teniendo lugar las diversas actividades en los ambientes adecuados?. De este modo, el terapeuta y la pareja están en condiciones de evaluar los resultados.

- 9. Revisar, refinar y negociar de nuevo la solución en los casos necesarios.** Después de haber evaluado los resultados, las parejas deben poder dar respuesta a las preguntas siguientes: ¿Son satisfactorios los resultados obtenidos? ¿Pueden haber otras soluciones mejores desde la perspectiva costes-beneficios? ¿Va a funcionar adecuadamente y ser duradera en el tiempo la solución actual?. Hay tres grados del proceso de solución de problemas que se pueden plantear en este momento de la terapia. En el primer nivel, la solución de una pareja puede necesitar una rectificación ligera, estos ajustes pueden ser suficientes para corregir los problemas que hayan podido surgir. En el segundo nivel, se requiere un ajuste más a fondo de la solución adoptada, aunque los cónyuges no renuncien a la solución que han elegido con anterioridad, se hace precisa ahora una revisión de la misma. La solución puede modificarse sustancialmente tanto en aspectos formales como de contenido. El tercer nivel se caracteriza por la necesidad de una renegociación. En este caso la solución inicial no se considera aceptable, por lo que la pareja necesita examinar de nuevo las soluciones alternativas o desarrollar en su caso otras nuevas. Los acuerdos de cambio finales deberán ser muy específicos y estar formulados de un modo claro y en términos conductuales descriptivos. Es importante que se constate el cuándo se espera que ocurran dichos cambios y su frecuencia.

Figura 4.6.- Esquema de los componentes del entrenamiento en solución de problemas (D'Zurilla,1986; Nezu y cols., 1989; citado en Caballo, 1995).

1. ORIENTACIÓN HACIA EL PROBLEMA
A) Percepción del problema (Reconocimiento y clasificación del problema) B) Atribuciones del problema (Atribuciones sobre las causas del problema) C) Valoración del problema (Significación del problema para el bienestar personal-social) D) Control personal (1 Que el problema se perciba como controlable y con solución; 2. Que el sujeto piense que puede resolver el problema por medio de sus esfuerzos). E) Compromiso de tiempo y esfuerzo (1. Estimación precisa del tiempo que se tardará en solucionar con éxito el problema; 2. La disposición del individuo a dedicar el tiempo y esfuerzo necesarios para solucionar el problema).
2. DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.
A) Recogida de información 1. Información sobre la tarea (p.ej. el papel que uno tiene que representar, como empleado, padre, etc.); 2. información socio-cultural (se refiere a las características conductuales del propio sujeto y a las de aquellos con los que tiene que interactuar, incluyendo creencias, sentimientos, etc.) B) Comprensión del problema (organización de la información para comprender la naturaleza del problema). C) Establecimiento de objetivos (1. Plantear los objetivos en términos específicos, concretos; 2. Evitar plantear objetivos poco realistas e inalcanzables) D) Revaluación del problema (Una vez que se ha concretado y definido el problema, se vuelve a evaluar con más precisión la importancia del problema, considerando los beneficios de resolverlo o no).
3. GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS.
A) Principio de cantidad. B) Principio de aplazamiento de juicio. C) Principio de la variedad.
4. TOMA DE DECISIÓN.
A) Anticipación de los resultados de la solución (consecuencias positivas y negativas esperadas, a corto y a largo plazos). B) Evaluación (juzgando y comparando) de los resultados de cada solución (resultados con respecto a: la solución del problema, el bienestar emocional, el tiempo/esfuerzo empleado y el bienestar personal-social general). C) Preparación de una solución (una solución simple o una combinación de soluciones).
5. PUESTA EN PRÁCTICA DE LA SOLUCIÓN Y VERIFICACIÓN.
A) Llevar a cabo la solución elegida (si no es posible llevar a cabo la solución elegida, debido a diversos obstáculos, se puede: 1. Volver a etapas previas de la solución de problemas; 2. Centrarse en salvar los obstáculos. B) Autorregistro. 1. Autoobservación de la puesta en práctica de la solución y/o de sus productos; 2. Registro de la actuación y/o de su resultado. C) Autoevaluación. 1. Solución del problema; 2. Bienestar emocional; 3. Cantidad de tiempo y esfuerzo empleada; 4. Razón beneficio/ coste total o bienestar personal-social general. D) Autorreforzamiento. Recompensarse por el trabajo bien hecho, si el resultado es satisfactorio. Si la discrepancia entre el resultado obtenido y el esperado no es satisfactoria, ir al paso siguiente. E) Recapitular. Volver al proceso de solución de problemas y averiguar las correcciones para hallar una solución eficaz.

En toda relación existen fuerzas como las desilusiones, los malentendidos y la mala comunicación que intervienen negativamente en el curso de la misma.

La rutina desgasta a la pareja porque se comienza a sentir que no hay nada nuevo en el horizonte. Cuando se empieza a experimentar la relación como algo "rutinario", es necesario no preocuparse, porque existen ciertas actitudes y comportamientos que se pueden adoptar para contrarrestar esa sensación displacentera. Por lo que es necesario considerar lo siguiente (citado en internet: <http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>):

- Nunca dar por segura la relación.
- Mantener una actitud de conquista y seducción diaria.
- Compartir sus emociones y sentimientos con su pareja, y hablar acerca de ellos.
- Hacer concesiones y negociar cuando surjan discrepancias.
- Nunca dejar que los malentendidos se acumulen.
- Escuchar atentamente los reclamos de manera abierta y comprensiva, evitando una reacción defensiva y procurando el diálogo.
- Intentar mantener su propio espacio personal y sus propias aficiones y amistades.
- Satisfacer sus propias necesidades. Cuanto mejor se está con uno mismo, mejor se podrá estar con los demás.
- Respetar la intimidad de su pareja.

En una relación de pareja se necesita más que amor para que funcione a largo plazo. Además de las cualidades como el compromiso, la lealtad y el respeto mutuo se necesita que ambos cooperen, se adapten, sean tolerantes a los defectos del otro y sean capaces de transigir.

CAPÍTULO 5

TALLERES Y PLATICAS PREMATRIMONIALES

Hoy en día, la preparación al matrimonio, es de suma importancia para el bien de la sociedad, posee gran valor para la entera comunidad, cuya decisión es tal que no puede dejarse a la improvisación o a decisiones apresuradas. En otras épocas dicha preparación podía contar con el apoyo de la sociedad, que reconocía los valores y beneficios del matrimonio. Sin obstáculos ni vacilaciones.

No obstante, se asiste en no pocos casos al deterioro acentuado de la familia y a cierta corrosión de los valores del matrimonio. De tal manera, no sólo la psicología la ha tomado como objeto de estudio, sino también la iglesia católica, pues considera que en numerosas naciones y en especial en las económicamente desarrolladas, ha bajado el índice de nupcialidad. Se contrae matrimonio en edad más avanzada y crece el número de divorcios y separaciones incluso en los primeros años de vida conyugal, se evidencia una preocupante crisis de valores morales, en particular, la pérdida de identidad del matrimonio y de la familia y por tanto del mismo significado del noviazgo. A estas pérdidas se añade la crisis de valores en el seno de la familia, a la que contribuye un clima de permisividad difundida, incluso legal.

En otras partes del mundo, las situaciones del subdesarrollo, hacen difícil y precaria la estabilidad misma de la familia y la formación de una educación profunda. Todo ello lleva a una preocupación: Quien contrae matrimonio ¿está realmente preparado?. El problema a la preparación de la vida conyugal emerge como una gran necesidad familiar y surgen los trabajos dirigidos para ofrecer respuestas adecuadas y oportunas a la preparación al matrimonio.

Por ello, en este capítulo se hablará de los talleres premaritales, ¿qué son?, sus beneficios, ¿cuáles son sus metas? y quien es el facilitador, desde la psicología.

5.1 PREVENCIÓN DE CONFLICTOS MARITALES.

Bornstein y Bornstein (1992) mencionan que un programa de prevención puede ayudar a la pareja a aumentar la satisfacción en la relación, a resolver las dificultades suscitadas en la vida en común y a afrontar con efectividad los problemas cotidianos a medida que se van presentando. El procedimiento consiste en aplicar un programa de intervención a poblaciones concretas en el momento actual como medio de disminuir las conductas problemáticas y costosas de resolver en el futuro.

Hay tres formas fundamentales de prevención: primaria, secundaria y terciaria. **La prevención primaria** se refiere a las intervenciones que tienen por objetivo las parejas que no experimentan conflictos en la actualidad. Tales intervenciones dotan a las parejas de recursos para frenar el desarrollo de los problemas antes de que éstos tengan lugar. En la mayoría de las ocasiones estas intervenciones se producen específicamente en los periodos de transición o en etapas especialmente significativas del ciclo de la relación (el momento del compromiso, al comienzo del matrimonio, el nacimiento del primer hijo, etc.). En estos momentos el estrés es alto, por lo que la pareja puede necesitar la ayuda de estrategias de afrontamiento eficaces para hacer frente con eficacia a los problemas suscitados en la relación. La prevención primaria persigue justamente este objetivo.

La **prevención secundaria** se refiere a las intervenciones llevadas a cabo con la población de alto riesgo en lo que se refiere a las dificultades de relación. El objetivo de la prevención secundaria es centrarse en los problemas actuales de la relación, de modo que pueda disminuir su gravedad a través de una intervención temprana. Por último la **prevención terciaria** se enfoca hacia aquellas parejas que ya han experimentado problemas graves en la relación con el objetivo de reducir la probabilidad de recaídas. Es evidente que estas últimas parejas son muy vulnerables a la recaída y/o al conflicto crónico.

De esta definición, se desprenden tres niveles de prevención:

- La prevención primaria será aquella que se oriente a combatir las causas.
- La prevención secundaria, se refiere a un diagnóstico precoz, en este caso de los trastornos derivados de la tortura y la puesta en marcha lo más rápidamente de medidas terapéuticas adecuadas.
- La prevención terciaria se refiere al conjunto de medidas que hay que tomar para reducir la frecuencia e intensidad de las secuelas y la incapacidad. Se centra en la rehabilitación social de los pacientes.

La mayoría de las intervenciones psicológicas entra dentro del marco de la prevención secundaria o terciaria. La razón es que los terapeutas, en general, intervienen en la relación de pareja sólo cuando el conflicto ya está planteado. Se han verificado algunas estimaciones de probabilidad en la relación con el desarrollo de una relación conflictiva en grupos de parejas pero estos datos, en general no han sido capaces de predecir con precisión qué parejas en concreto van a resultar conflictivas. De ahí que en la mayoría de los casos, el clínico intervenga terapéuticamente en una pareja que ya está implicada en una relación muy conflictiva en lugar de hacerlo en parejas de alto riesgo que todavía no han experimentado el conflicto de relación (Bornstein y Bornstein, 1992). Sin embargo, la prevención primaria resuelve el problema de tener que predecir qué parejas en concreto son de alto riesgo (es decir la prevención secundaria). Markman, Floyd y Dickson-Markman (1984; citados en Bornstein y Bornstein, op.cit.) señalan tres enfoques para prevenir el conflicto de pareja: a) la intervención anterior al matrimonio; b) los programas de “enriquecimiento” conyugal / familiar, y c) los programas de entrenamiento familiar en habilidades. Se ha recurrido a todos estos programas para facilitar la relación positiva y mejorar el funcionamiento de la pareja, de modo que se reduzca el conflicto conyugal posterior. Los programas de intervención anteriores al matrimonio constan habitualmente, de algunos o de todos los componentes siguientes: a) instrucciones; b) “enriquecimiento”; c) aumento de la comunicación global; d) adquisición de habilidades; y e)

reestructuración cognitiva (Markman y Floyd,1980; citados en Bornstein y Bornstein, 1992). Los programas de “enriquecimiento” conyugal/familiar se centran en aumentar la calidad de las interacciones de la pareja y ampliar la conciencia de las necesidades de cada cónyuge. Aunque el contenido de estos programas puede variar, la mayoría de ellos subraya la importancia de las habilidades de comunicación y tiene por objetivo “vacunar” a los participantes contra las dificultades que puedan aparecer en el futuro de la relación.

Existe una propuesta de intervención hacia parejas con el objetivo de entrenarlas en el manejo del erotismo para lograr una mejora en sus relaciones, evitando así la monotonía, la costumbre y algunos conflictos que conllevan a la fricción en las relaciones de pareja y que propician la separación o el tedio en ellas. Las fases del tratamiento estuvieron en función del aprendizaje de habilidades que llevaran a la pareja al conocimiento del erotismo y que podrían llevar a la práctica en sus relaciones cotidianas (citado en Internet: <http://www.mi/examen.com.mx/Amor%20sexualidad%20y%20erotismo.htm>).

Munguía (1994) propone realizar boletines de información con la finalidad de realizar estrategias que prevengan los conflictos de pareja ofreciendo en términos generales la información necesaria con la que cualquier pareja joven debe contar, con el fin de contribuir a la capacitación y el desarrollo de habilidades en la población próxima a contraer matrimonio.

Durante mucho tiempo se han practicado distintos tipos teóricos y clínicos de terapia de pareja en donde algunos hacen énfasis en la importancia de una comunicación clara entre los compañeros como requisito fundamental para que un matrimonio funcione; sin embargo, otra alternativa de trabajo en parejas son los talleres. Loreto (1996) explica que hay actividades específicas que por su estructura, su ambiente, su propósito, ofrecen un espacio más propicio para facilitar el auto conocimiento, la reflexión personal y la participación de vivencias para acrecentar el desarrollo personal. Grupos de crecimiento personal,

psicoterapia, talleres de desarrollo humano, escuelas de padres, grupos de reflexión, etc., son algunos ejemplos de estas actividades.

5.2 TALLER PREMATRIMONIAL.

Chávez y cols. (1994) mencionan que un taller permite un trabajo dinámico, en un contexto en el que la confrontación de los aportes que cada participante realice, hace posible la experimentación, el descubrimiento de nuevas conductas a través del grupo, también de nuevas sensaciones y todo ello en un clima de respeto y esclarecimiento. El taller es una alternativa pedagógica que permite aprender haciendo, dentro de un ambiente lúdico y de participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tomado en cuenta.

El taller integra una rica variedad de actividades que motivan al grupo y hacen agradable el trabajo: dinámicas, tareas individuales y grupales, cine, foros, análisis de lecturas, etc. Aunque el taller presta especial interés al hacer, no descuida la teoría, puesto que fundamenta su aplicación. La responsabilidad del aprendizaje es de todos los integrantes, quienes a través de sus reflexiones proponen soluciones a las tareas planteadas.

Para Liberman (1987) el grupo o taller proporciona algunas ventajas; en primer lugar, en un grupo hay más fuentes de retroalimentación, más puntos de vista y más intercambio y suministra estímulos para otros miembros del grupo; en segundo lugar, los grupos suministran múltiples modelos de diversos estilos de interrelación en una pareja. En tercer lugar, la retroalimentación del grupo acarrea más impacto y es tomado con frecuencia más seriamente que la retroalimentación de un profesional solo. En cuarto lugar, un grupo ofrece aceptación, soporte y un medio de aprendizaje seguro a medida que se desarrolla la confianza. Las parejas descubren que explorar su propia relación puede ser interesante y reforzante. Se dan cuenta de que otras parejas tienen también problemas serios y son capaces de mejorar en sus relaciones y esto hace que se incremente la moral y el optimismo terapéutico.

En este sentido, Loreto (1996) define al grupo como el medio ideal del aprendizaje por las siguientes razones (ver cuadro 5.1):

Cuadro 5. 1. -El grupo de aprendizaje (Loreto, 1996):

RAZONES	SEMEJANZAS	AMBIENTE NECESARIO
OFRECE: Marco de referencia. Diversas alternativas. Acercamiento a la realidad. Reflejo de uno mismo. Sentido de pertenencia. Oportunidad de participar. La propia unicidad.	Necesitan sentirse parte de... Necesitan ser aceptados y valorados. Necesitan sentirse escuchados y comprendidos Señalan su propio ritmo. Es determinante la relación. Es determinante la relación persona a persona. Se juegan diversos roles.	Aceptación y afecto. Mutua comprensión. Confianza. Libertad. Responsabilidad. Optimismo y alegría. Estructura y organización.

5.2.1 Condiciones, características y funciones del facilitador.

Las condiciones, tareas y actividades que un facilitador puede proporcionar a su grupo para favorecer un cambio en cada uno de sus miembros según Loreto (op.cit.) son las que se muestran en los cuadros 5.2 y 5.3:

Cuadro 5. 2. -Condiciones, características y funciones del facilitador.

CONDICIONES	CARACTERÍSTICAS	FUNCIONES
Congruencia, estima incondicional, empatía, fe.	Auto conocimiento, apertura, sensibilidad, entusiasmo, facilidad de relación, liderazgo.	Propiciar una experiencia de encuentro, detectar necesidades, favorecer sentido de identidad, propiciar clima de respeto y libertad, promover la participación, coordinar el trabajo y proponer actividades, facilitar aprendizajes significativos.

Cuadro 5.3. - Tareas y actividades del facilitador.

TAREAS	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS
Organizar espacios, identificar expectativas, estructurar programa, ofrecer una metodología dinámica, establecer marco de referencia, atender necesidades, escuchar y comprender, guiar interacción, reflejar y aclarar, apreciar y valorar, llevar un registro, prepararse y actualizarse, actuar con ética.	Recibir y saludar al grupo, llamarlos por su nombre, mantener una postura física que manifieste interés, mantener contacto visual, aceptar con interés las aportaciones, repetir de manera afirmativa, aclarar, valorar, mostrar afecto. Planear y preparar las sesiones, favorecer los diferentes estilos de participación, propiciar el diálogo, promover el trabajo grupal, concluir y cerrar cada sesión.

Rutledge (1975) menciona que en el grupo puede inducirse a las parejas a relacionarse, reaccionar y responder en una amplia variedad de maneras positivas, de modo que el facilitador no necesita asumir un papel didáctico en la mayoría de los aspectos. Se producen en los pensamientos y sentimientos cambios que podrían despertar resistencia si el facilitador los sugiriera en forma directa. En ocasiones, examinar los sentimientos confusos o las reacciones de transferencia es más fácil dentro de un grupo que en presencia del prometido y/o del facilitador. Los sentimientos de timidez, inadaptación, rebelión o temor pueden enfrentarse en conjunto y resolverse o bien aceptarse, mientras cada uno descifra el enigma de ser uno mismo.

Charbonneau (1997) explica que una de las ventajas más valiosa que se ofrece es la de proporcionar a los novios ocasión de sostener diálogos sobre las cuestiones de interés para la pareja. Durante el noviazgo es difícil abordar un tema y encontrar los medios de hacerlo, pues uno u otro se escabulle y desvía la conversación. Es preciso desde la época del noviazgo, que los futuros cónyuges adquieran el hábito de conversar sobre todo cuando afecte a su mundo personal, de tal modo que se conozcan bien y sepan adaptarse el uno al otro.

Una de las condiciones para un matrimonio serio es un noviazgo serio. La influencia del noviazgo, la manera de vivirlo, puede resultar decisiva para los primeros años de vida conyugal. Hay entre el noviazgo y el matrimonio cierta relación, determinar cómo se debe vivir el noviazgo y, después, el matrimonio, con entera seguridad, es ya más difícil.

Los talleres para el matrimonio de acuerdo con Charbonneau (1997) tienen un valor demostrado hasta el punto de que casi se puede afirmar que son, en nuestros días, indispensables. Todos los novios deberían considerar como un deber asistir a estos talleres de los que extraerán esclarecimientos indispensables, a los cuales su vida conyugal futura evitará muchos tropiezos. Aplicarse a distinguir bien el ritmo con que el noviazgo debe vivirse, percibir los obstáculos que les asechan y que ya desde el primer momento comprometen la felicidad futura. Situar el problema matrimonial en sus verdaderos datos, en términos claros y enérgicos a fin de que los novios puedan tener un conocimiento más claro de su vida presente y de su vida futura, será la función de una sólida preparación para el matrimonio.

Chávez y cols. (1994); Rodríguez y Talavera (1992) y Navarro (1998) elaboraron talleres dirigidos a parejas para la solución de conflictos y el uso adecuado de la comunicación, desde el modelo cognitivo-conductual y demostraron su eficacia.

5.3 Metas de la orientación premarital.

Uno de los fines en el marco de la preparación al matrimonio será hacer conscientes a los miembros de la pareja de los motivos del mismo y de la elección del cónyuge, de las posibilidades y consecuencias (Mandel y Mandel, 1977).

Enseñarles a comunicarse con honestidad, sinceridad e intensidad es uno de los mejores medios de preparar a los novios para una vida matrimonial positiva y una meta más del proceso de preparación para el matrimonio es la de desarrollar habilidad para la resolución de problemas. El esfuerzo por enfrentar y tratar de resolver o de aceptar como insolubles, las muchas zonas de diferencia que existen o podrían existir en una pareja, así como por elevar al máximo el potencial de crecimiento, depende de capacidades de comunicación eficaces.

CAPÍTULO 6

EL TALLER PREMATRIMONIAL COMO MEDIO DE PREVENCIÓN A LOS CONFLICTOS MARITALES

6.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los factores más importantes que han propiciado la insatisfacción matrimonial se encuentran asociados a las diferencias individuales, ajuste sexual deficiente, disputas por problemas económicos, diferencias en el temperamento, creencias falsas durante el noviazgo, falsas expectativas, déficits de comunicación o incluso por violencia dentro de la pareja. Además, de presentar una gran dificultad para resolver los conflictos y para hacer frente con eficacia a las discusiones y a los problemas planteados en el curso de la convivencia.

Se considera que por medio de un taller, se puede dar la información sobre la relación de pareja, la importancia de la comunicación y sobre las estrategias de solución de problemas, además de proporcionar experiencias de vida y conocimientos que propicien una formación integral entre los miembros.

Por lo tanto, es necesario el entrenamiento en habilidades de solución de conflictos y comunicación que permita a los participantes llegar a solucionar sus problemas con la finalidad de prevenir futuros fracasos matrimoniales más que intervenir cuando ya está el conflicto.

6.2 OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Φ Aplicar un taller con la finalidad de que las parejas adquieran y desarrollen técnicas y estrategias que favorezcan el desarrollo de habilidades de

comunicación y solución de problemas, que les permita establecer una relación de pareja funcional.

Objetivos Específicos:

Φ Evaluar los resultados obtenidos a través del entrenamiento en habilidades de solución de problemas y comunicación, así como los efectos que produjo el taller, en términos cualitativos.

Φ Evaluar la efectividad del proceso terapéutico grupal.

6.3 MÉTODOLÓGÍA:

Participantes:

En el taller participaron 5 parejas cuyas características fueron las siguientes (Ver Cuadro 2):

Rango de edad: Entre 18 y 30 años de edad.

Tiempo de noviazgo: de 9 meses a 11 años.

Nivel socioeconómico: Medio.

Escolaridad: Universidad.

Ninguna pareja tenía hijos.

Escenario:

Preevaluación y post evaluación: El lugar donde se llevó a cabo la preevaluación fue en las instalaciones de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) ubicada dentro de la FES Iztacala, UNAM. El lugar constaba de tres sillas, un escritorio y suficiente iluminación, con un área de 3 x 4m aproximadamente.

Realización del taller: La realización del taller se llevó a cabo en un aula dentro de las instalaciones de la CUSI, que contaba con suficientes butacas para cada uno de los participantes, un escritorio, un pizarrón, luz y ventilación apropiadas.

Materiales:

Los materiales que se utilizaron en la preevaluación y post evaluación fueron cuestionarios y lápices. Dentro del taller se utilizaron: hojas, lápices, plumones, crayolas, tijeras, hojas, cuestionarios, música, revistas, pegamento, pelotas,

dibujos de corazones y bombas con frases escritas, papelitos con frases escritas, papel bond, cinta adhesiva, un libro de cuentos, ropa de mujer y hombre, gises, juego de serpientes y escaleras y película de “Los seis momentos más difíciles en la vida de la pareja”.

Instrumentos:

En la preevaluación y post evaluación los instrumentos fueron los siguientes:

- Formato de inscripción.
- Registro de componentes verbales y no verbales.
- Escala de evaluación de solución de problemas.
- Cuestionario de satisfacción del paciente.

Aparatos:

En el desarrollo del taller se utilizaron los siguientes aparatos:

- 1 televisión a color de 14”.
- 1 video casetera.
- 1 grabadora.

6.4 PROCEDIMIENTO:

Taller Piloto: Se llevó a cabo un taller piloto de 15 sesiones de 2 horas cada una de lunes a viernes, asistieron 10 participantes de la FES Iztacala, con edad promedio de 23 años, para evaluar la eficacia de los instrumentos, actividades, dinámicas, tiempo de duración, etc.

Sesión 1: Presentación y evaluación.

Sesión 2: El enamoramiento en la pareja.

Sesiones 3 y 4: Relación de pareja y expectativas

Sesiones 5 y 6: Comunicación.

Sesión 7: Solución de problemas.

Sesión 8: La violencia física y verbal.

Sesión 9: La crianza y educación de los hijos.

Sesión 10: La vida social, las amistades y los padres.

Sesión 11: Manejo del dinero.

Sesión 12: Responsabilidades domésticas.

Sesión 13: Relaciones sexuales

Sesión 14: Proyecto de vida.

Sesión 15: Cierre del taller, post evaluación y seguimiento.

Taller: La realización del taller, estuvo constituida por difusión, propaganda e inscripciones. Fase 1: pre evaluación, Fase 2: Aplicación de taller y Fase 3: Post evaluación y seguimiento:

Difusión, propaganda e inscripciones del taller:

Tuvo como duración un mes, la difusión se llevó a cabo en dos universidades aledañas a la FES Iztacala, (ENEP Acatlán y Tecnológico de Tlalnepantla) además de la FESI y en las instituciones: DIF Santa Mónica, Centro de Atención a Víctimas de Violencia Familiar de Tlalnepantla y Centros de Salud del ISSSTE.

FASE A: Preevaluación.

- *Formato de inscripción* (anexo 1) que contenía datos básicos como nombre, dirección, ocupación, etc., datos de la relación de noviazgo, si habían planes de boda, cómo solucionaban sus problemas, etcétera.
- *Cuestionario de Satisfacción del Paciente, pretest* (Barragán, 1997; modificación) (anexo 2) consta de 14 reactivos, sus opciones de respuesta son de tipo Likert. El postest (Barragán, 1997) consta de 24 reactivos y las opciones de respuesta son de tipo Likert.
- *Registro de Componentes Verbales y no Verbales* (SECHS Sistema de Evaluación Conductual de la Habilidad Social de Caballo, 1993) (anexo 3). Se aplica por pareja en una situación simulada apegada a una situación real que han vivido en algún momento de su relación. Se evalúa el comportamiento de los participantes puntuando 1= muy inapropiado a 5 = muy apropiado, en cada una de las categorías incluidas en el SERCH.
- *Escala de Solución de Problemas* (Costa y Serrat, 1990) (anexo 4) consta de dos fases: una fase de definición y una fase de solución del problema. El terapeuta establece junto con la pareja una serie de problemas en donde se llevan a cabo la negociación y discusión de algunos problemas que son motivos de conflicto. Puntuando 1= muy inapropiado a 5 = muy apropiado.

FASE B: Aplicación del taller.

Esta fase constó de cinco sesiones de 5 horas cada una, con actividades, dinámicas, evaluaciones, experiencias de vida, entrenamiento de las habilidades de comunicación y solución de problemas. Estuvieron encaminadas a adquirir y reafirmar los conocimientos y habilidades necesarias para enfrentar adecuadamente las situaciones difíciles que se presentan en el matrimonio y percibir los obstáculos a los que se enfrentan como cónyuges, además de evaluar su propia relación y decidir si la elección que han hecho es la adecuada. Los temas y objetivos que se abordaron en cada sesión fueron los siguientes:

Sesión 1: Los temas fueron: El enamoramiento, mitos del amor, etapas del enamoramiento, elección de pareja, factores de éxito, mitos del matrimonio, agrados y desagradados de la relación. Con los objetivos:

- Dar la bienvenida al taller y hacer la introducción al mismo, con la finalidad de que los participantes analizaran la importancia de tomar un taller prematrimonial y evaluaran su relación de noviazgo.
- Dar a conocer los principales componentes del amor en la pareja que les permitiera a los participantes distinguir algunos componentes básicos del amor de pareja y analizar las “bases” sobre las que está fundada su relación.
- Dar a conocer los diferentes aspectos que conforman una relación de pareja, que les permitiera a los participantes reflexionar y conocer más a fondo su relación de pareja.

Sesión 2: Los temas fueron Relación de pareja: Expectativas del matrimonio, diferencias individuales, entrenamiento de habilidades de comunicación, principios de la comunicación y modelado, retroalimentación, entrenamiento de habilidades de solución de problemas, principios básicos, modelado, entrenamiento de habilidades y retroalimentación.

Sus objetivos fueron:

- Propiciar la reflexión en torno a las diferencias individuales que existen en la pareja, que les permitiera a los participantes analizar si su pareja cubría sus expectativas.
- Entrenar habilidades de comunicación, con el fin de que la pareja aprendiera un nuevo vocabulario interpersonal, así como una serie de habilidades (saber escuchar, expresar sentimientos..) que les permitiera emitir y recibir dichos mensajes adecuadamente.

Sesión 3: Los temas fueron: Introducción a las relaciones de poder y privilegios: Tipos de violencia, identificación de señales de violencia, aplicación de habilidades de comunicación y solución de problemas a situaciones conflictivas, solucionando los conflictos asertivamente, introducción a la crianza y educación de los hijos, diálogo sobre la crianza y educación de los hijos, aplicación de habilidades en el tema y retroalimentación, introducción al mundo de la pareja, practicando la asertividad. Los objetivos fueron:

- Propiciar la reflexión en torno a las relaciones de poder y violencia con la finalidad de que la pareja identificara situaciones que pudieran ser señales de violencia en su relación.

Sesión 4: Los temas fueron: Aplicación de habilidades de comunicación y solución de problemas a situaciones conflictivas, comienzo de una nueva familia y responsabilidades domésticas, aplicación de habilidades con respecto al tema, elaborando un contrato, la sexualidad y asertividad. Los objetivos que se establecieron en esta sesión fueron:

- Fomentar el uso de habilidades entre los participantes a través de la crianza y educación de los hijos, con la finalidad de que como pareja arreglaran sus diferencias.

- Propiciar el uso adecuado de las habilidades de los participantes, con la finalidad de que como pareja hablaran asertivamente de sus diferencias en torno a las responsabilidades domésticas.
- Propiciar el uso de habilidades de comunicación y solución de problemas a partir del diálogo de la sexualidad, con la finalidad de que las parejas arreglaran sus diferencias y buscaran la manera de cómo enriquecer su relación.

Sesión 5: Los temas que se abordaron en esta sesión fueron: Proyecto de vida, realización del proyecto de vida, reflexión y análisis sobre mi proyecto de vida. Cierre del taller: Logros obtenidos en el taller y evaluación de los resultados obtenidos. Los objetivos fueron:

- Propiciar la aplicación de los conocimientos adquiridos durante el taller, en la programación de actividades y metas a futuro a corto y a largo plazos como individuos y como pareja, con la finalidad de que como pareja conocieran más acerca del otro y arreglaran sus diferencias sobre este tema.
- Propiciar el análisis de los logros obtenidos durante el taller con la finalidad de que los participantes evaluaran los resultados obtenidos.

Fase A: Post evaluación y seguimiento.

Esta fase se realizó dos meses después de haber finalizado el taller, se aplicaron los mismos instrumentos de evaluación que en la pre evaluación. Además se les preguntó, si estaban aplicando lo visto dentro del taller y si aún continuaban con su relación de noviazgo.

Cuadro 1. Esquema del taller prematrimonial (Plata, 2004).

SESIÓN	ACTIVIDAD	DURACIÓN EN HORAS
(Fase A)	Entrevista inicial y preevaluación	1 Hora
SESION 1 (Fase B)	Presentación del taller El enamoramiento. Mitos del amor. Etapas del enamoramiento Elección de pareja. Factores de éxito. Mitos del matrimonio. Agrados y desagrados de la relación Expectativas del matrimonio. Diferencias individuales.	5 horas
SESION 2 (Fase B)	Principios de la comunicación y modelado Entrenamiento de habilidades Retroalimentación Principios básicos Modelado Entrenamiento de habilidades de solución de problemas Retroalimentación.	5 horas
SESIÓN 3 (Fase B)	Introducción a las relaciones de poder y privilegios. Tipos de violencia. Identificación de señales de violencia. Aplicación de solución de conflictos asertivamente. Introducción a la crianza y educación de los hijos. Diálogo sobre la crianza y educación de los hijos. Aplicación de habilidades en el tema y retroalimentación.	5 horas
SESION 4 (Fase B)	Introducción a las responsabilidades domésticas. Distribuyendo actividades Aplicación de habilidades con respecto al tema. Haciendo peticiones positivas. Elaborando un contrato. Hablando sobre sexualidad. Actuando asertivamente.	5 horas
SESIÓN 5 (Fase B)	Proyecto de vida. Reflexión y análisis sobre mi proyecto de vida. Logros obtenidos en el taller. Evaluación de los resultados obtenidos	5 horas
(Fase A)	Post evaluación y seguimiento	1 Hora

6. 5 RESULTADOS DEL TALLER

La recolección de los resultados del taller se llevó a partir de los siguientes puntos:

- 2 Análisis demográfico de los participantes.
- 2 Comparativo entre pretest/postest, para los instrumentos:

Resultados	}	<i>Registro de componentes verbales y no verbales.</i>
Cuantitativos		<i>Escala de evaluación de solución de problemas.</i>
		<i>Cuestionario de satisfacción del paciente.</i>
		<i>Evaluación de los participantes respecto al taller.</i>
Resultados Cualitativos	}	<i>Temas del taller.</i>
		<i>Desempeño dentro del taller por pareja.</i>

2 Análisis demográfico de los participantes.

Los datos demográficos de los participantes se observan en el siguiente cuadro:

Cuadro 2. Edad, sexo, ocupación y años de noviazgo de los participantes.

PARTICIPANTE	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN	TIEMPO DE NOVIAZGO
1	22	Femenino	Estudia 5to semestre pedagogía	2 años
2	23	Masculino	Estudia 5to semestre pedagogía y trabaja	
3	25	Femenino	Estudia el 7º semestre psicología y trabaja	1 año
4	28	Masculino	Trabaja en la industria textil	
5	23	Femenino	Estudia 8º semestre lic. informática	2 años
6	22	Masculino	Estudia 8º semestre lic. informática	
7	18	Femenino	Estudia 2º semestre en psicología	3 años
8	21	Masculino	Estudia el 5to semestre en derecho	
9	22	Femenino	Pasante lic. en idiomas	3 años
10	23	Masculino	Pasante lic. en idiomas	
11*	22	Femenino	Estudia 5to. Semestre en matemáticas aplicadas	2.5 años
12*	21	Masculino	Estudia 5to. Semestre en matemáticas aplicadas	
13*	25	Femenino	Asistente de ventas	6 años
14*	30	Masculino	Lic. En informática	
15*	26	Femenino	Secretaria	11 años
16*	26	Masculino	Agente de ventas	

$X = 23.5$

$x = 3.8$

* Participantes que no siguieron asistiendo al taller.

En el cuadro 2, se observa que la edad media de los 16 participantes fue de 23.5 años. El 100% de los participantes estaba estudiando, el 75% de ellos tenía estudios a nivel licenciatura y el tiempo promedio que tenía la pareja de conocerse fue de 3.8 años.

RESULTADOS CUANTITATIVOS.

2 Registro de componentes verbales y no verbales.

En el cuadro 3 se muestran los porcentajes promedio para cada categoría del *Registro de Componentes Verbales y no Verbales* (SECHS Sistema de Evaluación Conductual de la Habilidad Social de Caballo, 1993) en la preevaluación y post evaluación.

Cuadro 3.- Porcentajes promedio en la preevaluación y post evaluación en cada categoría del Registro de Componentes Verbales y no Verbales (SECHS Sistema de Evaluación Conductual de la Habilidad Social de Caballo, 1993).

CONDUCTAS VERBALES (C.V)	PRE	POST	CONDUCTAS NO VERBALES (C.NV)	PRE	POST	COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS (C.PL)	PRE	POST
1. Contenido	64%	76%	6. Postura	64%	74%	15. Volumen de voz	54%	62%
2. Humor	48%	66%	7. Orientación	58%	74%	16. Entonación	60%	66%
3. Atención personal	74%	88%	8. Distancia y contacto físico	58%	72%	17. Timbre de voz	60%	62%
4. Preguntas	60%	72%	9. Expresión facial	58%	82%	18. Velocidad	62%	60%
5. Respuestas y preguntas	60%	72%	10. Mirada	46%	64%	19. Fluidez	56%	76%
			11. Sonrisas	36%	69%	20. Claridad	80%	88%
			12. Gestos	48%	68%	21. Tiempo de habla	50%	62%
			13. Apariencia personal	82%	86%			
			14. Oportunidad de Reforzamientos	40%	72%			
Porcentaje promedio	61%	74%	Porcentaje promedio	54%	73%	Porcentaje promedio	56%	62%

Se observa que en las 3 categorías, la más alta fue *conductas no verbales* (CN.V), en la preevaluación el porcentaje fue de 54% y en la post evaluación fue de 73%. La subcategoría que mostró mayor incremento en *conductas verbales* (CV) fue atención personal pre =74%, post = 88%, en *conductas no verbales* (CNV), las subcategorías más altas fueron *expresión facial* pre =58%, post = 82%,

oportunidad de reforzamientos pre =40%, post = 72% y en componentes paralingüísticos (CPL), la subcategoría más alta fue la *fluidez* pre = 56%, post = 76%.

En el cuadro 4 se observan los porcentajes obtenidos en la preevaluación y post evaluación para el *Registro de Componentes verbales y no verbales* en las 5 parejas.

Cuadro 4.- Comparativo de porcentajes entre la preevaluación y post evaluación del Registro de Componentes verbales y no verbales de las parejas.

		C.V.		CNV		CPL		% TOTAL	
		PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
PAREJA 1	M	60%	80%	55%	73%	54%	60%	56%	69%
	H	64%	80%	55%	82%	54%	65%	57%	75%
PAREJA 2	M	76%	64%	57%	73%	51%	65%	60%	68%
	H	44%	64%	40%	71%	51%	62%	45%	66%
PAREJA 3	M	52%	72%	60%	66%	57%	57%	54%	69%
	H	52%	68%	55%	66%	57%	65%	58%	66%
PAREJA 4	M	84%	88%	66%	77%	65%	65%	69%	76%
	H	84%	92%	66%	93%	65%	65%	70%	83%
PAREJA 5	M	36%	64%	35%	64%	51%	62%	40%	63%
	H	64%	68%	57%	68%	57%	62%	60%	66%
% PROMEDIO		61%	74%	54%	73%	56%	62%	56%	70%

CV = Comunicación verbal.

CNV =Comunicación no verbal.

CPL = Componentes paralingüísticos.

M = Mujer.

H= Hombre.

En general, se puede observar que en el *Registro de Componentes verbales y no verbales*, en la preevaluación se obtuvo un porcentaje promedio del 56% y en la post evaluación el porcentaje promedio se incrementó hasta el 70 %. Los participantes que mostraron un cambio notable fueron: la pareja 1, los hombres de las parejas 2 y 4; y las mujeres de las parejas 3 y 5.

Cuadro 5.- Porcentaje promedio en mujeres y hombres en los ítems del Registro de Componentes verbales y no verbales.

	ITEM	PRE muj	POST muj	PRE hom	POST hom
CV	1. Contenido	68%	76%	60%	76%
	2. Humor	36%	64%	60%	68%
	3. Atención personal	72%	88%	76%	88%
	4. Preguntas	64%	72%	56%	72%
	5. Respuestas y preguntas	68%	68%	60%	68%
CN V	6. Postura	64%	72%	64%	76%
	7. Orientación	56%	72%	60%	72%
	8. Distancia y contacto físico	56%	80%	60%	84%
	9. Expresión facial	60%	76%	56%	84%
	10. Mirada	44%	60%	48%	68%
	11. Sonrisas	36%	60%	36%	68%
	12. Gestos	48%	64%	48%	72%
	13. Apariencia personal	84%	88%	80%	84%
	14. Oportunidad de Reforzamiento	36%	68%	44%	76%
CP L	15. Volumen de voz	48%	64%	56%	64%
	16. Entonación	60%	64%	60%	68%
	17. Timbre de voz	60%	64%	60%	60%
	18. Velocidad	52%	76%	60%	76%
	19. Fluidez	60%	60%	64%	60%
	20. Claridad	80%	96%	80%	96%
	21. Tiempo de habla	52%	72%	48%	68%

En el cuadro 5 se muestran los porcentajes promedio en el pretest y postest para mujeres y hombres (en el SECHS Sistema de Evaluación Conductual de la Habilidad Social de Caballo, 1993). Se muestra mayor incremento en CNV en ambos grupos, sin mostrar diferencias significativas en hombres y mujeres (ver Cuadro 6).

Cuadro 6.- Porcentaje promedio entre el pretest y postest para las categorías del Registro de Componentes Verbales y no Verbales para mujeres y hombres.

CATEGORÍAS	MUJ PRE	MUJ POST	HOM PRE	HOM POST
CV	61%	73%	61%	74%
CNV	54%	70%	54%	76%
CPL	55%	62%	56%	63%
% PROMEDIO	56%	68%	58%	71%

2 Escala de Solución de problemas.

En el cuadro 7 se observa que en el instrumento Escala de Solución de Problemas, en la subcategoría *Definición del Problema*, el porcentaje obtenido en la pre evaluación fue de 69% y en la post evaluación se obtuvo un 93%, las subcategorías más altas son: *se desvía del problema* preevaluación = 66%, post evaluación = 100% y *Cree saber lo que el otro piensa* preevaluación = 74% y post evaluación = 100%. En cuanto a la subcategoría *Análisis de Solución del Problema* (ASP) el porcentaje promedio obtenido en la preevaluación fue de 55% y en la post evaluación se obtuvo un porcentaje de 81%. Las subcategorías más altas fueron: *Aclara y define el resultado que a él o ella le gustaría*, pre evaluación=52%, post evaluación = 82%, *Analiza las consecuencias a corto y mediano plazos* pre evaluación = 60%, post evaluación = 84% y *Analiza las consecuencias a mediano plazos*, pre evaluación =44%, post evaluación = 84%.

Cuadro 7.- Porcentajes obtenidos para cada subcategoría en la Escala de Solución de Problemas en la preevaluación y post evaluación

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA (DP)	PRE	POST	ANÁLISIS DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA (ASP)	PRE	POST
1. Especifica o define el problema	82%	96%	7. Da alternativas de solución	68%	82%
2. Describe el problema en términos lo más concreto posible	90%	100%	8. Discute posibles acuerdos	68%	76%
			9. Pone condiciones	88%	100%
			10. Aclara y define el resultado que a él o ella le gustaría	52%	82%
3. Contempla los diferentes aspectos de una relación	30%	68%	11. Analiza las consecuencias a corto y mediano plazos	60%	84%
4. Los analiza	76%	96%	12. Analiza las consecuencias a mediano plazo	44%	84%
5. Se desvía del problema	66%	100%	13. Analiza las consecuencias a largo plazo	10%	64%
6. Cree saber lo que el otro piensa	74%	100%			
PORCENTAJE PROMEDIO	69%	93%	PORCENTAJE PROMEDIO	55%	81%

En el cuadro 8 se muestra el comparativo de parejas para la *Escala de Solución de Problemas*, obtuvo cambios considerables la pareja 5, el hombre de la pareja 2 y la mujer de la pareja 3. Se observa un mayor incremento en la subcategoría *Definición del Problema* con un incremento de 24 % en la post evaluación.

Cuadro 8.- Comparativo de porcentajes entre la preevaluación y post evaluación de la Escala de Solución de Problemas en las cinco parejas.

AREA		PRE	POST	PRE	POST
		DP		ASP	
PAREJA 1	M	60%	86%	44%	57%
	H	60%	86%	44%	54%
PAREJA 2	M	63%	93%	76%	80%
	H	56%	93%	78%	86%
PAREJA 3	M	66%	86%	60%	83%
	H	66%	86%	69%	77%
PAREJA 4	M	66%	86%	69%	77%
	H	96%	100%	83%	87%
PAREJA 5	M	70%	93%	52%	80%
	H	63%	93%	52%	68%
% PROMEDIO		66%	90%	62%	74%

DP = Definición del problema
ASP = Análisis de solución del problema.
M = mujer
H = hombre

En cuanto a los porcentajes obtenidos entre mujeres y hombres para la *Escala de Análisis de Solución de Problemas*, no se muestran diferencias significativas tanto en el pretest, como en el postest *Mujeres* pre= 60%, post=75%, *Hombres* Pre=65%, post=74% (ver Cuadro 9).

Cuadro 9.- Porcentajes obtenidos en mujeres y hombres en el pretest y postest para la Escala de Análisis de Solución de Problemas.

	PRE	POST
MUJERES	60%	75%
HOMBRES	65%	74%

2 Cuestionario de satisfacción de los participantes.

Cuadro 10.- Comparativo de porcentajes entre la preevaluación y post evaluación en el Cuestionario de Satisfacción del Paciente.

ITEM	PRE	POST
1. Mejoró notablemente la relación.	*	81%
2. Digo lo que pienso.	76%	83%
3. Analizo las causas de un problema.	70%	81%
4. Exijo positivamente el cumplimiento de acuerdos.	73%	80%
5. Mejoró la relación.	*	85%
6. Soy capaz de resolver los problemas con mi pareja.	65%	81%
7. Puedo identificar cuáles son los satisfactores de mi pareja.	81%	83%
8. Me preocupo por satisfacer a mi pareja.	90%	90%
9. Expreso lo que siento hacia mi pareja.	85%	91%
10. Llegamos a un acuerdo que satisfaga a los dos.	73%	91%
11. Expreso a mi pareja lo que me gustaría recibir de su parte.	78%	86%
12. Le expreso mi agrado por recibir los satisfactores que me da.	88%	90%
13. Mi pareja puede expresar su opinión sobre un conflicto.	90%	93%
14. Tengo Interés por conocer otros satisfactores que le gusta a mi pareja.	88%	88%
15. Somos capaces de solucionar un problema y pensar en sus consecuencias.	73%	80%

- ítem que no se preguntó en la preevaluación.

En el cuadro 10 se observan cambios considerables en el ítem 3 pre = 70%, post = 81%; ítem 5 pre = 65%, post = 81%; ítem 10 pre = 73%, post = 91% y en el ítem 15 pre = 73%, post = 80%.

2 EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES RESPECTO AL TALLER.

Se llevó a cabo en la última sesión. El 90% consideró haber notado cambios favorables en su pareja y empezaron a aplicar después del taller la tolerancia, comunicación, asertividad y comprensión.

El taller les aportó: conocerse más, empatía hacia el otro, habilidades de comunicación y solución de problemas, intercambio de experiencias, ser más maduros, respetar diferencias, etc. Sus principales motivos para asistir al taller fueron por problemas que había en su relación (70%), problemas de comunicación (60%) y para estabilizar su relación (80%).

Los temas que más gustaron fueron comunicación (80%), asertividad (50%), sexualidad (40%) y solución de problemas (40%).

Las principales características que mejor definieron a la coordinadora: abierta (80%), flexible (70%), amable (60%) y organizada (60%).

RESULTADOS CUALITATIVOS DE LOS PARTICIPANTES CON RELACIÓN A LOS TEMAS DEL TALLER.

A continuación se describen los resultados de los participantes:

1.- Expectativas hacia el taller.

Aprender a comprender más a la pareja, mejorarla, conocerla más, comunicarse mejor, entenderla y aceptarla como es, llevar mejor su relación y enfrentar problemas.

2.-Con relación al amor, los participantes contestaron lo siguiente:

El amor es: compromiso, respeto, confianza, “es todo para mí”, generosidad, esfuerzo, comprender, paciencia, pedir disculpas, aceptar diferencias y sentirse bien.

El amor no es: Dar explicaciones, imponer tu voluntad, humillar, presionar para tener relaciones sexuales, burlarse, dejar plantada(o), desconfianza, vigilar, poner a prueba su amor, hacer dramas, mi peor es nada, tratar mal, amenazar, prometer y no cumplir, desahogar el mal humor, renunciar a los amigos, no puedo terminar contigo, que adivine mi pensamiento, querer ser todo para él(ella), echar la culpa, chantajear, esperar que sea perfecto(a), ignorar, celos, conocer sus movimientos, mentir, posesión, mostrar debilidad, golpes, no tomarme en cuenta, ordenar, sufrir, si te vas me mato.

Confusiones sobre el amor: Evitar conflictos, “es todo para mí”, el amor puede y debe perdurar miles de días de convivencia, amor y enamoramiento son equivalentes, nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por otros factores.

3.- ¿Por qué escogemos una pareja? Ellos contestaron por atracción física, conocimiento, interés y formas de pensar similares.

4.- Pareja ideal, pareja real y yo como pareja ideal. Tenían diferencias y en general, la mayoría de los integrantes encontraron que su pareja ideal no concordaba con la real.

5.- “Ideas y mitos sobre la relación de pareja”. Las ideas que tenían los participantes fueron: “Mi pareja será siempre abierta, honesta y sincera conmigo”, “Todos tenemos nuestra media naranja y tarde o temprano la hallaremos” y “Evitar un conflicto puede arruinar un matrimonio”.

6.- “El rol de los esposos”. Las mujeres esperan que el papel del esposo sea comprometido con la pareja, responsable, fiel, acomedido a las actividades del hogar, higiénico, organizado, sexualmente creativo, detallista, no celoso, independiente, que no “sufra de mamitis”, complaciente, no “fodongo”, sin vicios, que muestre apoyo e interés a la mujer y sobre todo que no metan a amigos en la casa, e igualdad.

Ellos esperan que las esposas tengan como papel principal la igualdad, valores como mujer, inteligente, con propuestas, sean un apoyo moral en la familia, interesada por sus hijos, cariñosa, deportista, autosuficiente, con superación e independiente.

7.- Entrenamiento de la comunicación y solución de problemas. Vieron la dificultad que existe para comunicarse adecuadamente y la complejidad que tiene este proceso, diferenciaron la forma de hablar adecuadamente, reconocieron sus fallas en la comunicación y su contribución para empeorarlas con su actitud.

8.- Los privilegios que tienen los hombres. Las mujeres enlistaron los privilegios de los hombres:

a) Escuela: “Los hombres tienen más parejas sin ser criticados”.

b) Trabajo: Consiguen con más facilidad trabajo”. “La mayoría de las veces tienen los mejores puestos”. “A la mujer todavía la relegan de los mejores puestos”.

c) Casa: “No hacen labores del hogar”. “No cocinan”. “Mantienen la casa” (por el papel dominador). “No disponen de horario” y “Creen tener la última palabra”.

En los privilegios de las mujeres, los hombres enlistaron:

a) Escuela: “libertad de elegir una carrera a diferencia de antes”, “son más consentidas por los maestros”.

b) Trabajo: “trabajos más ligeros”, “horarios especiales cuando son mamás”.

c) Casa: No encontraron ningún privilegio.

9.- “Encontrando la respuesta asertiva”. Los participantes mostraron dificultad para intercambiar una frase agresiva en asertiva, permitiéndoles dar opiniones diferentes con respecto a una sola frase y a detectar las fallas que tenían, veían la importancia de la forma en el “cómo” se dice algo con los gestos, el tono de voz y la posición. Al final se dieron cuenta dónde radicaba la diferencia de ser asertivos y violentos.

10.- “Dialogando sobre la crianza y educación de los hijos”. En general, hubo diferencias, esto permitió que observaran la manera de abordar los diferentes tipos de comunicación y la forma en que cada pareja trata una situación difícil.

11.- Haciendo peticiones positivas. Hablaron sobre las cosas o actitudes que les gustaría que su pareja cambiara, reconocieron que para mejorar en su relación, los dos debían trabajar y servir como apoyo.

12.- Manifestaciones de la sexualidad. Unos hablaron de la importancia de conocer el cuerpo, la importancia de la comunicación con la pareja, la influencia de la mercadotecnia, entenderse como seres distintos y de la responsabilidad al ejercer la sexualidad. La sexualidad no sólo es el coito, involucra diferentes etapas y momentos de la vida desde la infancia hasta la madurez, otros hablaron de los perfumes, vestimentas, accesorios, expresiones humanas a través de los sentidos, etc. Concluyeron en la importancia de conocerse a sí mismo y aceptarse. La sexualidad se ejerce de manera diferente y no existe una regla general para ejercerla.

Existen aún ideas arraigadas con respecto a la sexualidad, la mayoría opinaba lo siguiente:

- La maternidad disminuye el deseo sexual en la mujer.
- Es muy importante que durante el coito se tengan orgasmos simultáneos.
- Las masturbaciones recurrentes en el hombre, disminuyen el deseo sexual con la pareja.
- Un orgasmo femenino mediante auto estimulación es, fisiológicamente, muy diferente al obtenido en el coito.

13.- Proyecto de vida. Se encontró que las parejas no pensaban en sus proyectos a largo plazos, y no se visualizaban después de los 30 años. No tuvieron problemas para afrontar sus diferencias, la mayoría concordaba y tenía similitudes en sus proyectos. Expusieron problemáticas que consideraron difíciles de resolver por la diferencia de opiniones en algunos temas como la familia, esto motivó a los participantes a intervenir y proponer alternativas de solución ante sus problemáticas y les permitió darse cuenta de la magnitud de problemas por los que pasan y a no magnificar un problema cuando en realidad es fácil de resolver.

Resultados Cualitativos Por Pareja:

Pareja 1: GR y SA asistieron al taller para establecerse mejor como pareja, conocerse y llevar una relación de igualdad. Llevaban 2 años de noviazgo. En la preevaluación se observó que hablaban poco, no analizaban las situaciones presentadas y en general no exponían su punto de vista y tenían dificultad para expresar sus sentimientos. Ambos querían seguir con su relación.

Desempeño dentro del taller.

En un nivel grupal, ambos se mostraron interesados y con una actitud positiva, respetaban las opiniones de los demás y expresaban su opinión sobre los temas tratados.

En la primera sesión, GR y SA se mantuvieron alegres y arreglaron sus diferencias adecuadamente.

En la segunda sesión, constantemente peleaban y discutían y decidieron no representar la escena de comunicación, debido a que estarían incómodos. Al finalizar, se dieron cuenta de la importancia de expresar lo que piensan y sienten cuando están enojados así como ser asertivos en momentos difíciles.

En la tercera sesión, al tratar el tema de las relaciones de poder y violencia, ambos visualizaban su relación de manera distinta, GR y SA manifestaron que había problemas en algunos aspectos pero no eran tan exactos como lo indicaba cada frase del "Cuestionario de planteamientos violentos". No quisieron hablar ante el grupo sobre sus diferencias que encontraron, debido a que les costaba trabajo expresar su situación particular.

A ambos les costó trabajo buscar alternativas asertivas y en ocasiones proponían actitudes sumisas y pasivas.

En la quinta sesión se mostraron más abiertos al expresar sus problemas y reconocieron haber tenido dificultades a la mitad de las sesiones, pero consideraron que eran necesarias para superarse como personas y aprender de sus errores, coincidieron en que el taller contribuyó a que tuvieran mayor comunicación efectiva al hablar sobre temas que no habían hablado antes, a

conocerse mejor en situaciones difíciles y de la importancia de seguir practicando las estrategias de comunicación y solución de problemas.

Los logros que GR y SA obtuvieron fue el reconocer sus errores y expresarlos abiertamente ante los participantes, GR reconoció ser callada y se propuso mejorar esta actitud hablando abiertamente sobre ello con SA, además de no quedarse callada cuando algo no le agradara.

Pareja 2: FA se describía como enojona, explosiva y agresiva, siempre quería dominar a HM, se quejaba de la constante impuntualidad de éste. Cuando discutían sobre este tema nunca solucionaban nada y ella prefería ya no decirle nada para no enojarse, incluso se gritaban. No tenían habilidades para solucionar sus conflictos. Su relación tenía 1 año de noviazgo.

Desempeño dentro del taller.

FA, al realizar la actividad: "Pareja ideal" manifestó al grupo: *"La influencia de la sociedad y de la infancia es lo que nos lleva a buscar a nuestra pareja ideal, pero en realidad, no existe la pareja ideal"*.

En la primera sesión, al hablar de los "agrados y desagradados de la relación", no hablaron sobre el tema, sólo mantenían la mirada baja y se mostraban reservados.

En la segunda sesión, ambos se mostraron abiertos y atentos, incluso modelaron el proceso de la comunicación inadecuada, en la que ambos expusieron su problemática, de llegar tarde por parte de HM, FA se mostró muy agresiva y HM sólo se limitaba a escuchar.

En la tercera sesión, al hablar sobre "La crianza y educación de los hijos", manifestaron que no deseaban tener hijos, les costó trabajo hablar sobre este tema, pues no estaban preparados para ello y además, no lo incluían en sus planes. Sin embargo, se mostraron abiertos y expresaron sus diferencias sin exaltarse, ni agredirse, aplicaron adecuadamente sus habilidades de comunicación y solución de problemas. En la actividad: "las tres áreas dentro del

mundo de la pareja”, FA reconoció que le hacía falta convivir más con su familia, para conocerla.

En la cuarta sesión, FA se dio cuenta que HM era muy independiente en las labores del hogar y se conocieron mejor en este aspecto. En la actividad: “la sexualidad”, HM definió su sexualidad con dibujos del cuerpo humano, condones, pubertad, zapatillas, toallas femeninas, medios de comunicación, habló de compartir y de la influencia que tiene la mercadotecnia, la sociedad, la importancia de ejercer la sexualidad con responsabilidad y disfrutar con orgullo la diferencia de ser hombre y mujer y entender que somos diferentes. FA expuso en su colage dibujos de flores, comida, perfumes, toallas femeninas, pareja, vestido rojo, etc.

En la última sesión, HM dijo: *“existen problemas por no ser asertivo y el taller me ayudó a ser más asertivo”*, FA: *“Lo importante fue darnos cuenta de lo que nos corresponde como problema, el taller me ayudó a tener una mejor comunicación y a ser tolerante en algunos casos”*.

En general, ambos se dieron cuenta de las diferencias y conflictos que presentaban, descubrieron varias cosas que ignoraban de su compañero y en varias ocasiones se veían preocupados y tensos. Posteriormente consideraron que la mejor opción era terminar con su relación.

Pareja 3: CA era muy celoso y le costaba trabajo comunicar lo que sentía, AM era muy amigable y se mostraba muy tolerante ante la actitud de CA. Ambos tenían interés por conocerse y querían aprender a convivir mejor. Tenían 2 años de relación.

Desempeño dentro del taller.

AM y CA participaron en las dinámicas, respetaban las opiniones de cada participante y se sensibilizaban a sus comentarios. CA al final, fue poco expresivo con sus sentimientos y con los comentarios de los demás participantes. AM siempre fue muy expresiva y participativa.

En la primera sesión, en la actividad: "Pareja ideal" se mostraron interesados por conocer la postura del otro y tranquilos sonreían ante el comentario del otro.

En la segunda sesión, en la actividad: "Hablando de nuestras diferencias", CA comentó las grandes diferencias de ambos, sin embargo, esto no era ningún problema para ellos, AM reportó que le gustaban mucho las fiestas, ser sensible, su gusto por bailar, sociable y de vez en cuando apasionarse por la política. CA se describió como serio, su desagrado por las fiestas y no bailar nada. En la actividad de entrenamiento de la comunicación, se dieron cuenta que necesitaban mejorar.

En la cuarta sesión, en la actividad: "comienzo de una nueva familia", se les vio muy contentos y al mismo tiempo bromeaban sobre lo que cada uno haría. Al definir su sexualidad AM dijo: *" es conocer el cuerpo, las revistas nos ponen el prototipo de ser delgado, es importante reconocer lo que nos gusta y que tampoco te avergüences de tu cuerpo, aceptarlo tal cual es. La sexualidad es realizarla con responsabilidad"*. CA: *"La sexualidad es conocer el cuerpo, debe haber comunicación, involucra a los hijos, no sólo es tener relaciones sexuales"*.

En la quinta sesión, AM habló de sus dudas que tenía con respecto a la sexualidad. AM: *"Había cosas que yo no sabía, algunas las estaba aclarando"*, CA: *"A veces es difícil hablar con los amigos de la sexualidad y no es que tenga miedo o pena, pero creo que es un tema que se debe tratar sólo con mi pareja"*; y AM: *"también luego nos cuesta trabajo decirle a las cosas por su nombre, no estamos educados a hablar abiertamente de ello"*.

Al comentar su el proyecto de vida, concordaron en titularse, en el tiempo en que deseaban casarse y el número de hijos que deseaban tener. Al final, aprendieron a dejar ideas arraigadas, a ser más tolerantes, a expresar mejor sus sentimientos y conocieron los planes de cada uno.

Pareja 4: Ambos deseaban enriquecer su relación. Tenían 3 años de noviazgo.

Desempeño dentro del taller.

MA y LI se mostraron muy amigables y se veían interesados por los comentarios que el resto de los participantes hacían.

En la primera sesión, al realizar la actividad: “agrados y desagradados de la relación” LI y MA hablaban abiertamente sobre sus diferencias.

En la segunda sesión, al hablar sobre el papel del esposo y la esposa, LI enfatizaba la igualdad de las labores dentro del hogar, ambos notaron sus diferencias, MA era desorganizado a diferencia de LI: *“es enojón, le gustan los deportes y es poco tolerante conmigo”*, MA: *“LI es centrada y concreta”*. LI manifestó ser cooperativa en los gastos de una invitación, casi no veía grandes diferencias en el hombre y la mujer quizá sólo en la fuerza física, consideró que el ser caballeroso tampoco es algo sólo de los hombres. En el entrenamiento en la comunicación, se mostraron ansiosos y decidieron hacerlo en las sesiones siguientes. Vieron la importancia de la comunicación y lo grave que puede ser no entender un mensaje apropiadamente.

En la tercera sesión, vieron lo importante que es lograr algo con el apoyo del otro, no les costó trabajo realizar la actividad pues reflejaron que en su relación a menudo acostumbraban esta actitud. MA y LI se dieron cuenta que no había una actividad que los dos compartieran, pues sus mundos eran diferentes.

En general, MA y LI tomaron las experiencias de los demás muy positivamente y manifestaron que el taller les sirvió para conocer muchas cosas que no sabían del otro, a darse cuenta de los elementos que intervienen dentro de su relación, los diferentes tipos de comunicación que existen, verse reflejados en las experiencias de los demás y también a darse cuenta en qué están fallando para mejorar.

Pareja 5: Tenían problemas de comunicación, falta de habilidades para expresar sus sentimientos y dificultades para encontrar soluciones a sus problemas, AL manifestaba que él estaba muy apegado a ella y eso le molestaba a SP, pues ella deseaba tener más libertad. Tenían 3 años de noviazgo.

Desempeño dentro del taller.

En la primera sesión, presentaron muchas dificultades para comunicarse verbalmente. En la segunda sesión, al abordar el tema de la comunicación, SP se dio cuenta que: *“La comunicación, es en realidad algo muy complejo, nunca me había dado cuenta que tan compleja es”*. Les costó mucho trabajo practicar las habilidades. En la tercera sesión, SP (ella) vio que había contribuido a los problemas de ambos, pues para lograr algo que se quiere se necesita motivación y cariño.

En la cuarta sesión, AL y SP se mostraron más tranquilos y hubo un considerable cambio a la apertura al diálogo. En la actividad: “la sexualidad” AL definió su sexualidad: *“Ni tan maduro, ni tan responsable sino todo lo contrario”*. Manifestó que a veces no se conoce todo, ni queda todo claro.

En la quinta sesión, al elaborar “el Proyecto de vida”, ambos concordaban con sus proyectos, aunque ambos no tenían planeado su proyecto de vida.

Al final, AL manifestó que el taller le ayudó a mejorar sus habilidades de comunicación y a resolver sus problemas más efectivamente. SP: *“comprendí mejor el proceso de comunicación para comunicarme bien con los demás, no ser tan agresiva, ser más abierta y mostrar lo que pienso y siento”*.

Fueron más expresivos con respecto a temas íntimos, SP nunca pensó que superaría el miedo a expresar lo que sentía. Consideraron continuar con su relación.

CASOS QUE DESERTARON DEL TALLER.

Caso 6: GA y JA no mostraron interés por las actividades que se desempeñaron, pues se sentían fuera de lugar.

Caso 7 y 8: Había muchas diferencias con respecto a los demás participantes en la edad, ocupación y metas por lo que se considera que no se adaptaron al grupo, no continuaron por motivos de trabajo y personales, estas parejas terminaron su relación.

6.6 DISCUSIÓN.

Es necesario señalar que el 70% de las parejas, asistió por problemas que habían en su relación, un 60% de los casos deseaba mejorar su comunicación mientras que el 80% reportaba que quería estabilizar su relación, por tanto las parejas pudieron reconocer que había un conflicto desde la situación previa al taller. Cuando existe un determinado grado de insatisfacción en una relación de noviazgo es muy probable que las cosas no funcionen adecuadamente y ello contribuya a crear futuros conflictos en la pareja. De este modo, esta investigación ha favorecido en la prevención, pues este tipo de propuesta se orienta a reducir las posibilidades de conflictos en una población expuesta a riesgos, impidiendo así que las personas lleguen a encontrarse en condiciones disfuncionales y de trastorno como lo manifiesta Cusinato (1992).

Otro aspecto de importancia que se encontró, es que se observó un patrón de conductas poco favorables para el crecimiento personal a largo plazo (concepciones erróneas del amor, falta de habilidades para enfrentar positivamente un conflicto, carencia de auto conocimiento, etc). De ahí que Del Valle (www.cimacnoticias.com/noticias/02ene/02013003.htm) diga que la pareja está en crisis "porque vivimos con modelos no realistas". A las mujeres las han educado para esperar un "príncipe azul" que no existe, y a los hombres con la expectativa de una compañera irreal. Al estar juntos y darse cuenta que no es lo que esperaban, comienzan los problemas. Tampoco manejan los conflictos de

manera positiva y éstos provocan crisis de rompimiento en lugar de crecimiento. Lo ideal sería sacarles el mayor provecho, pero "no sabemos enfrentar las diferencias; no hay tolerancia ni respeto".

Por otro lado, conforme los miembros de las parejas se sentían involucrados en el grupo, avanzaron en la interiorización de sus sentimientos y experiencias, se mostraron muy abiertos y se percibió un ambiente de mayor confianza entre ellos, aclaraban sus dudas y comentarios y proponían alternativas de solución, se sintieron muy bien cuando observaron los cambios que habían obtenido del taller, incluso manifestaron que en algún momento, todas las parejas tuvieron problemas para reconocer sus errores y diferencias además de aceptarlas sin "maquillarlas".

Por lo tanto, se logró alcanzar el objetivo del taller al incrementar el intercambio de refuerzos entre sus miembros como se verá en los resultados obtenidos por los instrumentos, debido a que las parejas con relaciones destructivas se diferencian de las parejas con relaciones estables, en que sus interacciones se dan conductas agradables mínimas y/o una tasa de conductas aversivas más altas. De este modo, contribuye a disminuir la alta tasa de fracaso en la relación conyugal, así como a reducir la incidencia de otras manifestaciones como la violencia. Esta convicción se apoya en el dato presentado por Barrangán (1997) y Cusinato (1992). De este modo, es provechosa la propuesta de prevención, en donde se orienta hacia el crecimiento de aquellas parejas que conscientes en que su relación funciona bien, desean hacerla más satisfactoria.

Con relación al análisis de los instrumentos utilizados en el *REGISTRO DE COMPONENTES VERBALES Y NO VERBALES*, se describen las subcategorías más significativas:

En cuanto al aprendizaje de los *Componentes Verbales y no Verbales*(CNV), hubo un incremento significativo. A nivel general tanto en hombres como en

mujeres, se detectó incremento en las subcategorías *Oportunidad de Reforzamiento, Sonrisas, Distancia y Contacto Físico*, y no se mantuvo dicho incremento en *Timbre de Voz, Fluidez, Entonación y Apariencia Personal*. Así se asemeja lo obtenido por Barragán (1997), quien investigó acerca de la satisfacción marital a través del uso de estrategias de reforzamiento recíproco y solución de conflictos, Barragán (1997) obtuvo un mayor incremento en el uso de *Frases Cortas y Concretas, Contacto, Caricias, Gestos y Acercamientos Físicos*.

En la categoría *Componentes Paralingüísticos (CPL)* se obtuvo un porcentaje bajo en la post-evaluación, demostrando así, que en una conversación se da más importancia a los reforzamientos positivos y comunicación no verbal, que a la velocidad que pertenece al componente paralingüístico. Sin embargo, no se obtuvieron diferencias significativas en las 3 subcategorías en mujeres y hombres.

ESCALA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

El análisis se hizo de las subcategorías más significativas.

“Contempla los diferentes aspectos de una relación.” El 80% de los casos no utilizó esta estrategia antes del entrenamiento, al final se dio en todas las parejas ante las situaciones de ensayo. Esto muestra en éstas parejas una falta de análisis para el dominio de sus conflictos, Mandel y Mandel (1977) mencionan que en las relaciones jóvenes existe el peligro de que se pasen por alto los primeros indicios de un conflicto y de ignorarlos, porque es intensa la necesidad de gozar juntos el tiempo disponible; sin embargo, estos conflictos pueden convertirse en un mal preludeo al matrimonio.

“Se desvía del Problema”. Se obtuvo un incremento significativo, lo cual indica que gran parte de los participantes carecían de estas habilidades favoreciendo a los conflictos que ya presentaban durante su noviazgo, durante la entrevista manifestaron utilizar estrategias de control, intentando influir en el comportamiento del otro, críticas o chantajes que constituyen formas de agresión sutiles y cuando las parejas intentaban resolver un problema durante la preevaluación mezclaban

en la discusión problemas secundarios o irrelevantes, lo anterior indica que la mayoría de los casos, presentaba pequeñas dosis de estimulación aversiva y los elementos que constituirían en algún momento una causa importante de situaciones conflictivas. Así Bravo y López (2001) manifiestan que en la mayoría de las ocasiones las parejas producen diversas problemáticas debido a una carencia de habilidades de comunicación y solución de problemas; además, del desajuste entre lo que se espera y lo que ocurre en la realidad, todo ello a largo plazo.

“Cree saber lo que el otro piensa”. En esta categoría se obtuvo un incremento al aprender a ser más razonables el uno con respecto al otro, Costa y Serrat (1995) señalan que la satisfacción de ambos miembros de la pareja está en relación con la valoración e interpretación que ambos hacen de la conducta del otro, no sólo estos errores cognitivos interfieren en la comunicación de la relación sino dan lugar a estados de ansiedad y/o depresión en cada uno de los componentes de la misma.

“Aclara y define el resultado que a él o ella le gustaría”, analiza las consecuencias a mediano plazo y a largo plazo”. Estas tres subcategorías tuvieron un incremento elevado debido a que las parejas exploraban e identificaban cuáles eran las expectativas a corto plazo que esperaban de su pareja y para su relación cuál de esas esperanzas era objetiva y honesta y cuáles irreales y limitantes. Sin embargo, al tratar de definir las a largo plazo, no lo consideraban pues en una relación de noviazgo en lo que menos piensan es en el futuro.

Utilizaron más el intercambio de argumentos y análisis lógicos para enfrentar sus conflictos y decrementaron el uso de agresiones verbales y físicas. Este dato corrobora el establecimiento de negociaciones ante las diferentes áreas de su relación de pareja. En la preevaluación, sólo se limitaban a tratar temas poco relevantes y, cuando lo hacían se desviaban del problema, pues no comentaban

sus expectativas con respecto al gran número de necesidades que su pareja les pudiera satisfacer. Esta falta de comunicación, indica que los problemas de pareja no se resuelven por arte de magia, sino con acciones encaminadas a mejorarla.

En el cuadro 9 se corroboran los resultados obtenidos en los instrumentos de *Registro de Componentes Verbales y no Verbales*, y *la Escala de Solución de Problemas*, pues hubo incremento en el *Análisis de las causas de un problema*, *un acuerdo que satisfaga a la pareja* y *la capacidad de solucionar un problema y pensar en sus consecuencias*.

“Análisis de los resultados obtenidos en las sesiones”.

A continuación se describen los temas más importantes del taller.

Amor es generosidad, tolerancia, respeto, dar y recibir... compartirlo todo, es renuncia, compromiso... en él se pone de manifiesto de forma total la vivencia de los valores, coincidieron, que en el amor queda fuera el egoísmo, interés, exigencia, celos, sobre protección, sentido de la propiedad y muchos otros aspectos en los que las personas convertidas en miembros de parejas o familias pueden caer. Sin embargo, no reconocieron la diferencia existente entre el enamoramiento y amor, pues manifestaron que en el amor, era necesario evitar los conflictos y que sus sentimientos amorosos son íntimos y no están influidos por otros factores, lo que indica lo señalado por Vansteewegen (1998) quien dice al respecto, que a veces surgen ideas erróneas en una relación que podrían ser muy dañinas para la misma.

Al finalizar los miembros de las parejas concluyeron que el amor no es lo mismo que enamoramiento, el amor no significa evitar conflictos, si se guardan los problemas, éstos crecerán y después será más difícil tratarlos.

En los **diferentes aspectos que conforman una relación de pareja** se observó que para ellos es importante la atracción física, conocimiento, intereses similares, formas de pensar y acciones similares. Se puede decir así, que uno de los

aspectos más importantes en la relación de pareja es sin duda el proceso de atracción interpersonal, que posiblemente es el motor para elegir a la persona idónea con quien se compartirá una parte importante de la vida (Ocampo y Valdez, 2000) en su teoría de atracción interpersonal y similitud, plantean que los humanos tienden a seleccionar como compañeras personas gratificantes, ya que probablemente el único aspecto más gratificante de un compañero potencial, es la similitud con uno mismo, lo anterior confirma de nuevo, lo planteado por los participantes al analizar el real y el ideal en la elección de pareja, los resultados permiten confirmar la investigación realizada por Díaz Loving (1999) quien señala que la distancia entre las características ideales y reales, determina el grado en que una pareja está satisfecha con su pareja actual. De este modo, la percepción que tenían los participantes de su pareja en su relación de noviazgo estaba favorecida o se sentía más satisfactoria en la medida que la distancia de la percepción real e ideal, era más corta, así como al ir descubriendo las falsas creencias entre ellos. Fue difícil hablar de este tema, muchos de ellos, no habían pensado en su pareja ideal y sobre todo habían pensamientos encontrados. Consideraron este ejercicio como un examen difícil de resolver.

Las relaciones se pueden generar, según los participantes, por el aprendizaje de los modelos (por ejemplo, los padres), formando elementos conceptuales que moldean la manera de relacionarse con la pareja, confirmando así, lo planteado por Laing (citado en Aguilar y Delgado, 2002) pues la familia enseña de una forma muy sutil la manera en que debemos comportarnos, sentir, enfrentarnos a los problemas y concebir la relación de pareja.

En la **proyección**: “los seis momentos más difíciles en la vida de la pareja” aclararon sus ideas y pensamientos, algunos terminaron más confundidos por no saber qué es lo que quieren, existían muchos problemas a los que era necesario enfrentarse para crecer y madurar y este taller sería como una nueva oportunidad al cambio de su actitud y a encontrarse a sí mismos.

Los participantes consideraron que la **sexualidad**, es conocerse a sí mismo, es conocer el cuerpo, comunicación, involucra diferentes etapas y momentos de la vida desde la infancia hasta la madurez, lo que concuerda con lo encontrado por Aguilar y Delgado (2002) pues la sexualidad es conocer el propio cuerpo y el de la otra persona, las diferencias biológicas en cada sexo. De igual modo, Vanegas (2000) plantea que la sexualidad involucra todo aquello que tiene que ver con la constitución, con el comportamiento y las actitudes de la persona. Se pudo observar que los participantes manifestaron en sus respuestas sus valores y su toma de decisión al considerar a la sexualidad como la decisión y responsabilidad de asumir las consecuencias. Reconocían el derecho de mujeres y de hombres a decidir sobre su reproducción.

Ésta actividad les ayudó a estar mejor informados y manifestaron cosas que ignoraban y habían muchas ideas diferentes con respecto a la sexualidad.

El logro que se obtuvo en esta sesión fue la apertura al hablar de su intimidad hacia los demás, pues existían similitudes e identificación entre ellos, lo que les permitió expresarse con mayor confianza.

En **el rol de los esposos** se muestran diferencias de género, pues las mujeres esperan que el papel del esposo sea comprometido con la pareja y acomedido en las actividades del hogar, higiénico, organizado, sexualmente creativo, detallista, no celoso, independiente, complaciente, etc. Ellos esperan que las esposas tengan la igualdad, valores como mujer, inteligentes, con propuestas, sean un apoyo moral en la familia, interesadas por sus hijos, cariñosas, deportistas, autosuficientes, con superación e independientes. En forma similar Díaz- Loving; Rivera y Sánchez (1999) explican que estas diferencias masculinas y femeninas están basadas en aprendizajes de normas y culturas proporcionadas por la cultura y por ende de socialización principalmente de la familia. Pues las mujeres se perciben como expresivas y los hombres instrumentales, de ahí que a la mujer se

le atribuyan características de ternura, abnegación, sumisión, bondad, etc., y al hombre de inteligencia, fuerza y funcionalidad entre otras.

Con respecto al **proyecto de vida**, gran parte de los participantes no habían hablado antes de éste y a pesar de sus diferencias en algunas áreas, pudieron aclararlas satisfactoriamente. Resaltaron que el taller les ayudó a planear su proyecto con mayor estructura y les permitió visualizar y esforzarse por lograr las metas deseadas en el tiempo esperado. Así, Naranjo (1997) habla del proyecto de la pareja, como aquello que ambos tienen en común, sus ilusiones, intereses, expectativas de ambos y a dónde se dirigen conjuntamente. A su vez, señala que tal vez se den cuenta de que viven sin proyecto; que su pareja, e incluso sus vidas individuales, carecen de entusiasmo, de sentido, de ilusión de futuro, de proyecto en definitiva.

Es necesario resaltar que se observó a través de las dinámicas la equidad de trato entre mujeres y hombres. La conciliación de las responsabilidades familiares y profesionales en la vida de cada uno. Hablaban de la participación de las mujeres en la vida pública y de su participación en la toma de decisiones.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL TALLER.

En lo referente a las características del taller, se detectaron tanto cualidades, como necesidades que pudieran hacerlo más eficiente.

En las necesidades se tienen las siguientes: incluir video grabaciones en las que se utilicen “modelos” en la utilización de estrategias de solución de conflictos, aplicar el modelo terapeuta-coterapeuta para aportar a los participantes un mayor número de ensayos modelo, controlar el tipo de conflicto, la duración de la interacción, escenario y el número de ensayos conductuales, en el uso del entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de conflictos.

Entre sus ventajas se pueden señalar la utilización de medidas cuantitativas de fácil y rápida aplicación, calificación, y que posibilitan retroalimentar a corto plazo a las parejas, la sensibilidad y correlación de los datos arrojados a través de los siguientes instrumentos: *Registro de Componentes Verbales y no Verbales* (SECH Sistema de la Evaluación Conductual de la Habilidad Social de Caballo, 1993) *Escala de Solución de Problemas* (Costa y Serrat, 1995) y *Cuestionario de Satisfacción del Paciente* (Barragán, 1997 modificado), promovieron el cambio y la auto-observación de los participantes en sus escenarios naturales, además de su aportación de datos importantes, tanto cuantitativos como cualitativos referentes a la relación de pareja, la utilización de mediciones de auto reporte con las de observación directa, la flexibilidad del modelo en la secuencia de las habilidades a entrenar, el orientarse hacia el aprendizaje y adquisición de estrategias, y aprovechar estrategias didácticas a través del ensayo conductual, el modelado y el reforzamiento positivo, así como dinámicas vivenciales que generaron algún cambio a corto plazo y el enriquecimiento del trabajo en grupo, pues dio la oportunidad de observar las interacciones de los participantes y dar retroalimentación.

Una terapia de grupo es la ideal para aprender a relacionarse y a interactuar con la gente de formas diferentes como lo afirma Caballo (1995).

Es necesario afirmar que las dificultades que existen, hacen referencia a la resistencia al cambio, pues al hablar en pareja sobre el efecto que tienen estas ideas en su relación, a la mayoría les costó trabajo decirlas abiertamente, así como las ideas que tienen con respecto al matrimonio. Se percibió que ellos no tienen visualizado los conflictos a los que se enfrentan en una vida de matrimonio, ni piensan en las dificultades a las que se enfrentarán, no tienen planeado un proyecto de vida a largo plazo y están centrados más en el aquí y ahora. Se observó mucha dificultad para hablar sobre sus propios problemas y sobre todo de sus sentimientos y pensamientos, no sabían dónde iniciaba la buena comunicación y reconocieron que el aceptar sus errores, era algo necesario para

mejorar. Por lo que las experiencias vividas a lo largo del taller en ocasiones resultaron difíciles. Sin embargo, es parte del proceso terapéutico. Lo importante de este trabajo, es que los participantes ven la importancia de la interacción del individuo con otras personas, pues al transcurrir las sesiones los motivó a intervenir y proponer alternativas de solución ante sus problemáticas, incluso manifestaron que les permitió darse cuenta de la magnitud de problemas por los que pasan y a no magnificar un problema cuando es fácil de resolver. *“Aprendo sobre mí cuando me observo relacionándome con los demás. Cuando lo hago a solas, sólo examino huellas de encuentros ya pasados”*. (Prather, 1974; citado en Loreto, 1996). Con lo anterior se confirma la utilidad de la terapia de grupo aplicada como medio de prevención ante conflictos maritales.

CONCLUSIONES

Como se ha visto, el tema de la pareja es muy extenso y complicado, en el cual intervienen diferentes elementos para su análisis, sin embargo, se oye hablar mucho sobre cómo mejorar la relación de pareja, recomendaciones para mejorarla o cómo encontrar pareja y un elemento importante es el cómo elegir bien a nuestra pareja. En varias circunstancias se ha notado que incluso la misma sociedad y los medios de comunicación han influido en crear una concepción errónea de una pareja ideal y ello contribuye a formar falsas expectativas en la etapa de noviazgo y si le sumamos la carencia de habilidades que favorecen la convivencia en su futura relación es muy probable que la relación fracase. Desde el noviazgo, la mayoría de las parejas no poseen la información y las habilidades para que una futura relación matrimonial pueda responder a las condiciones y necesidades que el exterior les presenta.

En el presente trabajo, se habló de diferentes definiciones de la relación de pareja y varias coinciden en los siguientes aspectos:

- Grupo original que se une para **construir un vínculo propio** y funcionar según su propia organización.
- **Proceso dinámico de interrelación.**
- **Institución social** constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta.
- Se constituye por **elección mutua.**
- Su función es la **satisfacción mutua.**
- Implica **mutua dependencia** afectiva, económica y sexual.
- El **compromiso**, la **intimidad** y el **amor** son tres componentes básicos para una relación de pareja estable.

Por lo tanto, se considera la relación de pareja como ***la unión de dos personas que se constituye por elección mutua a través de un sistema de normas y reglas de conducta, su finalidad es construir un vínculo propio y cuya función es la satisfacción mutua. Implica dependencia, compromiso, intimidad y amor.***

La construcción del concepto de “relación de pareja” es asumida de diferentes maneras por cada ser humano. Para la construcción de una relación de pareja se necesita más que conseguir a otro individuo para la realización de un intercambio en los patrones conductuales, se necesita definir qué es lo que uno espera de una relación de pareja antes de llevar a cabo su construcción. El concepto de relación de pareja es construido por cada individuo desde el momento en el que tiene contacto con alguna pareja, pero, el contexto en el que un individuo se desarrolla, lo hace participe en dicha construcción mucho antes incluso de que éste pueda conseguir una pareja.

La pareja es un sistema de dos, es punto de llegada y confluencia de familias anteriores y a su vez punto de partida de una nueva familia. Una pareja recién casada establece una identidad nueva y única, pero dentro de líneas generales que traen con ellos cada uno de sus miembros experiencias anteriores en sus familias de origen.

Asimismo, este cambio en la percepción de la relación de pareja en donde los miembros empiecen a percibirse, no va a ser rápido, ya que este cambio involucra patrones, normas, valores y creencias que se han dado a lo largo de mucho tiempo por una sociedad que marcó las pautas de conducta, este cambio lento y paulatino permitirá que la relación de pareja perdure y se fortalezca y no como en años recientes que ésta se deteriore poco a poco.

Es evidente, que los programas de intervención en prevención afectan a los sujetos de muy diferentes maneras como experiencia previa o estilo personal de afrontamiento y al mismo tiempo son las intervenciones más efectivas, en lugar de dirigirse a muestras de alto riesgo.

Por anterior, el taller efectuado en la presente investigación, mostró los siguientes resultados:

- Ψ El amor es respetar los gustos y opiniones de la pareja, compromiso, confianza, generosidad, etc.
- Ψ En el rol de los esposos, las mujeres esperan que el hombre sea comprometido con la pareja y acomedido a las actividades del hogar, higiénico, organizado, sexualmente creativo, detallista, no celoso, independiente, complaciente, etc. Ellos esperan que las esposas tengan la igualdad, valores como mujer, inteligentes, con propuestas, sean un apoyo moral en la familia, interesadas por sus hijos, cariñosas, deportistas, autosuficientes, con superación e independientes.
- Ψ Identificaron las falsas creencias que había en su relación.
- Ψ El taller permitió incrementar el uso de categorías conductuales positivas, la ocurrencia de estrategias de solución de conflictos y el incremento de razonamientos verbales.
- Ψ Permitted conocerse más a fondo para definir el tipo de pareja que deseaban en realidad.
- Ψ Identificaron el favorecimiento y limitación de su desarrollo como pareja, los mitos y creencias que existían en su relación.
- Ψ Aprendieron a través del discurso de otras parejas a mejorar y enriquecer su relación contribuyendo a tener una visión más amplia de su relación.
- Ψ Las habilidades de comunicación y solución de problemas permiten expresar adecuadamente sentimientos de hostidad, diferencias

individuales, problemas económicos, falsas creencias durante el noviazgo, falsas expectativas o incluso por violencia dentro de la pareja.

- Ψ La evaluación constante de la relación de pareja permite observar si los elementos esenciales para formar las bases en la relación están lo suficientemente cimentados.
- Ψ Es necesario un cierto nivel de salud mental a través de la evaluación y el auto análisis, saber qué es lo que se está dispuesto a dar en la relación y lo que se espera, cuáles son los valores con respecto a la vida y qué tanto han trabajado en su salud y en su desarrollo personal.
- Ψ El trabajo en terapia de grupo, proporciona apoyo y retroalimentación para los participantes, enfrentar problemas existentes que favorezcan a tener una mejor calidad de vida.

Para que una relación funcione, las dos partes antes de conocerse mutuamente se deben conocer a sí mismas y saber qué es lo que se busca en la otra persona, cuáles son sus necesidades y no tener ningún miedo al futuro, ni a una convivencia más personal, entender que todas las experiencias son buenas y que pase lo que pase después de vivirlas serán mucho mejor que antes. Es imprescindible conocer hacia dónde y hacia qué deben dirigirse los esfuerzos para que la relación madure, profundice y vincule cada vez más a las personas que la hacen posible.

Con relación a la información teórica recopilada, se encontró que existe una amplia gama de datos actuales relevantes al tema, definiciones, técnicas, una basta información en Internet, algunos instrumentos, pero con respecto a investigaciones abordadas desde el punto de vista de la prevención, aún falta mucho por realizar, debido a que la gran mayoría de las publicaciones en revistas científicas, están enfocadas en el tratamiento y en las estrategias a emplear desde otras ópticas. Esto nos permite, darnos cuenta que aún falta mucho por trabajar a nivel prevención. Además, la dificultad se incrementa en la falta de interés de la

mayoría de la población y cómo debe ser orientada la educación. Existe la responsabilidad de educar en salud mental, dando conceptos actuales que tengan valor de uso para que los puedan internalizar y aplicar a su vida, y que dé también calidad de vida. Hoy en día parecía tal vez que nuestra responsabilidad no era tan grande y que no era trascendente, se deben generar cambios con la educación para la salud mental, sin embargo, se observa que los planes de prevención no tienen la intensidad y continuidad que deberían tener; se trata de prevenir, entre otras cosas efectivizando todos los planes de difusión y educación para la salud.

A partir de esta idea, se considera que es el momento de comenzar a trabajar en prevención en el campo de lo mental, lo que implica establecer una corriente de información, divulgación y educación, tanto personalizada como a distancia y entonces la pareja puede manejar el cómo saber identificar a tiempo cuando surge un problema entre ellos.

Dada la importancia de las relaciones de pareja, tanto individual como socialmente y la posibilidad de lograr seres humanos más completos y con una mayor calidad de vida, se propone que los profesionales de la salud mental mantengan una posición más dinámica que contribuya a que se utilicen estrategias diferentes y efectivas, tales como:

- Ψ Elaborar talleres y cursos dirigidos tanto a parejas de novios como a parejas ya constituidas, padres de familia y adolescentes que proporcionen elementos que contribuyan como herramientas para mejorar las relaciones de pareja, en casos extremos detectar parejas susceptibles de terapia y de esta manera se prevengan futuros fracasos matrimoniales, pues uno de los problemas más frecuentes es la falta de comunicación.
- Ψ Se eduque a niños y adolescentes impartiendo los cursos sobre la forma de interrelacionarse, ya que ellos posteriormente formarán una relación de

pareja, asimismo promover campañas en las que el hombre y la mujer sean vistos con las mismas capacidades a nivel social.

- Ψ Realizar acciones de prevención a través de conferencias, programas de radio, televisión, cursos, folletos, libros, revistas, videos para modificar factores de riesgo y reforzar factores asociados con la aparición y el mantenimiento de problemas derivados de la relación de pareja, como la falta de comunicación, violencia intrafamiliar, relaciones destructivas que aborden y traten sobre la importancia y beneficios del noviazgo, las nuevas situaciones y responsabilidades que involucra la unión permanente, etc.
- Ψ Contribuir a fortalecer la participación multidisciplinaria más activa y sistemática de la comunidad y otras instituciones en el diagnóstico, programación, ejecución y evaluación de problemas de la pareja o incluso a nivel personal.
- Ψ Desarrollar la investigación y docencia en el área de la pareja, género, estrategias de intervención e instrumentos de evaluación a nivel prevención en la relación de pareja, pues muchos de los instrumentos existentes están diseñados para evaluar problemas que ya presenta la pareja.
- Ψ Fomentar la participación en temas relacionados a la pareja como la comunicación, violencia, erotismo, el amor, los hijos, el dinero, la sexualidad, los proyectos de vida, los celos, infidelidad, que sobre todo favorezcan el desarrollo de sus habilidades sociales como base fundamental en la pareja.

El presente taller, representa una opción adecuada para proporcionar estrategias y técnicas propicias para aplicarse dentro de la pareja, sin dejar de lado temas que resultan importantes para la propia pareja a través de técnicas vivenciales y que contribuyen tanto a un auto análisis, como a la evaluación de la misma relación. Es imprescindible no dejar de lado que las habilidades por sí mismas no son todo en la pareja y si buena parte de las relaciones amorosas y sexuales tienen su primer origen en la ignorancia y en falsas creencias,

seguramente el conocimiento de qué es lo que suele acontecer en esas relaciones amorosas, y por qué, ayudará al cuestionamiento de esas creencias erróneas y conducirá a un aumento en la calidad de las relaciones interpersonales y de la satisfacción en las mismas.

Con respecto al trabajo del psicólogo, resulta fundamental como agente preventivo, pues de ello depende la detección, planeación, desarrollo e investigación de aquellos programas que contribuyan a la intervención dentro de la familia, a su vez, le aporta elementos formativos mismos que deben estar encaminados a lograr su identidad como profesional. Además, el trabajo a través de un taller resulta enriquecedor pues también permite desarrollar habilidades profesionalmente. En este sentido, una de las consecuencias más importantes de este trabajo es promover tanto a estudiantes interesados en el tema como a lectores en general, promover la conciencia de que incluso nuestros más íntimos sentimientos están influenciados por múltiples factores de diversa índole, ajenos a nuestra voluntad y nuestra conciencia. Nos permite también adquirir conciencia de las relaciones amorosas, sus componentes principales, sus fases o etapas de la relación; si la gente reconoce estas etapas, quizá esté en mejores condiciones para afrontar estos cambios; además, si aprenden los distintos componentes amorosos, quizá no se produzcan tantas expectativas incumplidas, ni se vivan con decepción, lo que es un proceso normal. Conocer el lado oscuro del amor nos puede evitar amargas decepciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- & Aguilar, E. (2000) ***Cómo elegir a tu pareja.*** Colombia Pax - Mex. pp. 59-87.
- & Aguilar, A. M. y Delgado, S. (2002) ***La elección de pareja, como prevención primaria de la desintegración familiar.*** Tesis Licenciatura. FES IZTACALA. UNAM. pp. 137-215.
- & Álvarez, J. (1996) ***Sexualidad en la pareja.*** México: Manual Moderno. pp. 55-80.
- & Andrade, P; Pick de Weiss, S; Díaz-Loving, R. (1988). Indicadores de la Satisfacción Marital. ***La psicología social en México, 2.*** pp.167-171.
- & Barragán, L. (1997) ***Un modelo de consejo marital basado en la aplicación de estrategias de solución de conflictos y reforzamiento recíproco.*** Tesis Maestría. Facultad de Psicología. pp. 50-73.
- & Beck, A. (1998) ***Con el amor no basta. Como superar mal entendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja.*** Buenos Aires: Paidós. pp.11-101, 159-172.
- & Bornstein, P. y Bornstein, M. (1992) ***Terapia de pareja. Enfoque conductual- sistémico.*** Madrid: Pirámide. pp. 116-156.
- & Bravo M. y López, M. (2001) ***Las experiencias sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal.*** Tesis Licenciatura. FES IZTACALA. UNAM. pp. 45-52.

-
- & Caballo, V. (1993) **Manual de evaluación y de entrenamiento de las habilidades sociales**. Madrid: Siglo XXI. pp. 355-359.
- & Caballo, V. (1995) **Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta**. España: Siglo XXI. pp. 403-433, 527-549.
- & Casado, L. (1991) **La nueva pareja**. México: Plaza y Valdez. pp. 17-39.
- & Costa, M. y Serrat, C. (1995) **Terapia de parejas**. Madrid: Alianza. pp. 9-196.
- & Cusinato, M. (1992) **Psicología de las relaciones familiares**. España : Biblioteca de Psicología. pp. 461-483.
- & Charboneau, P. (1997) **Noviazgo y felicidad**. España: Herder. pp. 239-259.
- & Chávez, L. y cols. (1994) **Curso -Taller: Comunicación y solución de problemas en la pareja**. Tesis Licenciatura. ENEP IZTACALA. UNAM. pp. 66-78.
- & Dattilio, F. y Padesky, C. (1995) **Terapia cognitiva con parejas**. España: Descleé de Brouwer. pp. 28-34, 53-67.
- & Daza, C. y Solano, A. (1998) **Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico. Elaboración de un instrumento de evaluación**. Tesis Licenciatura. ENEP IZTACALA. UNAM. pp. 1-12.
- & Díaz, A. (1998) **Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional**. Tesina Licenciatura. ENEP IZTACALA. UNAM. pp. 79-98.

-
- & Díaz-Loving; R. Rivera, S. y Sánchez, A. (1999) Género y pareja, en: Rolando Díaz-Loving (comp.) **Antología psicosocial de la pareja**, Porrúa-AMEPSO. México. pp. 217-241.
- & Díaz-Loving, R. (1990) Configuración de los factores que integran la relación de pareja. **La Psicología Social en México. 3.** pp.133-138.
- & Escobar, G. (2000) **Hacerse pareja: Una guía para construir una relación de pareja funcional.** México: Trillas. pp. 107-125.
- & Framo, J. (1990) **Exploraciones en terapia familiar y matrimonial.** España: Bilbao. pp. 141-170.
- & Fromm, E. (1985) **El arte de amar.** Buenos Aires: Paidós. pp. 105-128.
- & Gottman, J. y Silver, N. (2000) **Siete reglas de oro para vivir en pareja.** España: Plaza & Janes. pp. 16-47.
- & Lemaire, J. (1986) **La pareja humana: su vida, su muerte.** México: Fondo de Cultura Económica. pp. 284-311.
- & Liberman, R. (1987) **Manual de terapia de pareja. Un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas.** España: Descleé de Brouwer. pp. 71-199.
- & Loreto, M. (1996) **La comunicación. Una experiencia de vida. Manual de trabajo en grupos.** México: Plaza y Valdes. pp.37-54.
- & Mandel, K. y Mandel, A. (1977) **Psicología de la pareja.** España: Mensajero. pp. 25-49.

-
- & Martínez, M. (2000) **La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja.** Tesina Licenciatura. ENEP IZTACALA. pp.75-83.
- & Masters, W. y Johnson, V. (1986) **La sexualidad humana.** Madrid: Ferce Olsina. pp. 328-348.
- & Monneret, H. (1981) **Vivir juntos.** Madrid: Mensajero. pp. 11-39.
- & Moreno, D. (1997) **Las falsas interpretaciones en la relación de pareja: Una Estrategia preventiva cognitivo-conductual.** Tesis Licenciatura. ENEP IZTACALA. pp. 75-83.
- & Munguía, M. (1994) **Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: Boletín de información.** Tesina Licenciatura. ENEP Iztacala. pp. 35-63.
- & Naranjo, N. (1997) **¿Cómo es su familia? ¿Contribuyen usted y su familia a una sociedad mejor?.** España: Mensajero. pp. 31-86.
- & Navarro, M. (1998) **Propuesta de un taller de orientación para parejas.** Tesis Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. pp. 139-170.
- & O' Neill, N. y O' Neill, G. (1976) **Matrimonio abierto.** México: Alianza. pp. 318.
- & Ocampo, J. y Valdez, J. (2000) El real y el ideal en la elección de pareja. **Psicología y Salud.** 10,2. pp. 275-280.
- & Pick, S. (1996) **Planeando tu vida.** México: Planeta. pp. 213-241.

-
- & Rage, E. (1996) **La pareja: elección, problemática y desarrollo**. México : Universidad Iberoamericana y Plaza y Valdes. pp. 65-69, 98-193.
- & Rivera, A. y Díaz-Loving, R. (1999) Estrategias de poder en la relación de pareja. En: Díaz-Loving R.(Comp.) **Antología psicosocial de la pareja**. Porrúa-AMEPSO. México. pp. 185-213.
- & Rodríguez, L. y Talavera, I. (1992) **Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas jóvenes “Taller cognitivo-conductual”**. Tesis Licenciatura. ENEP Iztacala. UNAM. pp. 120-169.
- & Rojas, E. (2000) **Remedios para el desamor. Cómo afrontar la crisis de la pareja**. México: Planeta. pp. 93-140.
- & Rojas, M. (1994) **La pareja rota**. Madrid: España. pp. 56-101.
- & Ruiz, M. y Fawcett, G.(1999) **Rostros y máscaras de la violencia: Un taller sobre amistad y noviazgo para adolescentes**. México: IDEAME. pp. 120.
- & Rutledge, A. (1975) **El equilibrio de la pareja**. Argentina: Marimar. pp.34-54
- & Sánchez, A. (1984) **Familia y sociedad**. México: Planeta. pp. 15-49.
- & Sánchez, J. (1994) “¿...Hasta que la muerte nos separe...?” (Factores de conflicto en las parejas del siglo XX y XXI). **Psicología Iberoamericana. 2** No.3. pp. 90-104.
- & Sarquis, C. (1995) **Introducción al estudio de la pareja humana**. Ediciones Universidad Católica de Chile. pp. 16-20.

-
- & Satir, V. (1991) **Relaciones humanas en el núcleo familiar**. México: Pax-Mex. pp. 154-170.
- & Schnep S.(1962) **Noviazgo, matrimonio y familia**. España: Morata. pp. 107-139.
- & Sternberg, R. (2000) **La experiencia del amor**. Barcelona: Paidós. pp. 15-28.
- & Tena-Suck, A. Bonilla y cols. (1994) Relaciones de Pareja: ¿Arte, Ciencia o Cosa de Suerte?. **Psicología Iberoamericana**. 2, No.1.pp.138-145.
- & Tordjman, G. (1989) **La pareja. Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común**. México: Grijalbo. pp. 113-127.
- & Vanegas, J. (2000) **Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad**. Colombia: Manual Moderno. pp. 178.
- & Vansteewegen, A. (1998) **Amor palabra de acción: Reglas de juego para la relación de pareja**. Argentina: Lumen. pp. 199-228.
- & Yela, C. (2000) **El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales**. Madrid: Pirámide. pp. 70-72, 98-153.

PÁGINAS WEB

- : ¿Qué es el matrimonio?. Disponible en: [.http://wwwspanish.scientologyhandbook.org/sh13_1.htm](http://wwwspanish.scientologyhandbook.org/sh13_1.htm)
- : ¿Qué es el matrimonio? Disponible en: http://www.scientology.org/p_jpg/helpspn/sh13_1.htm.
- : Algunos trucos para mejorar las habilidades sociales. Técnicas comunicativas. Disponible en: <http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>.
- : Cárdenas A. (2002) ¿Cuánto cuesta divorciarse? . Disponible en: <http://www.eluniversal.com.mx/>
- : Cinco funciones del noviazgo. Disponible en: <http://www.Fisnet.com.Mx/cargar/vis/sn.htm>.
- : CONAPO (1997) Disponible en: <http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/linea/sit99/cap13010.gif>)
- : CONAPO (1999) Situación Demográfica de México 1999 en la Nupcialidad en México: Patrones de continuidad y cambio en el último cuarto de siglo. Disponible en: <http://www.conapo.gob.mx/sit>
- : CONAPO. Prensa (2001, mayo) Coordinación General De Comunicación Social. Sala De Prensa Archivo de Boletines. Disponible en: <http://www.camaradediputados.gobmx/prensa/archivol2000/ene27.htm>.
- : Del Valle, S. (2002). Matrimonio o divorcio, acuerdos legales para una convivencia sana. Disponible en: <http://www.cimacnoticias.com/noticias/02ene/02013003.html>
- : Divorcios por entidad federativa de registro según tipo de trámite y principales causas, 2000 y 2001 divorcios. Disponible en: http://www.inegi.gob.mx/estadistica/espanol/sociodem/hogares/hog_05.html
- : Dos modelos cognitivos de las disfunciones de la relación de pareja: El modelo de Ellis (1987) y el modelo de Beck (1988). **Terapia de pareja**. Disponible en: <http://www.psicologia.online.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual17.htm>.

-
- : González, M. (----) La relación de pareja. Disponible en: http://www.hablemosonline.com/html/relacion_de_pareja.html.
 - : Gordillo, A.(2000) Relación entre experiencias tempranas parentales, satisfacción marital e inteligencia emocional. Tesis Maestría. Orientación Familiar. Universidad Iberoamericana. Disponible en: <http://www.udlap.mx/index.html>
 - : <http://cgi.svnt.com/ca/redirect.cgi/7152800496713>
 - : http://www.ciudadfutura.com/psico/tecnicas/tec_habilidades.htm.
 - : http://www.psicología_online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm.
 - : Listín Digital (2001, mayo). Una de cada cinco madres mexicanas es soltera, separada o viuda. Disponible en:<http://www.listindiario.com.do/antes/120501/mundoasi/escandalo.Htm>
 - : Matrimonio. Disponible en: <http://www.turrisburnea.it/matrimonio1.htm>
 - : Rodríguez, B. (2002). Se incrementó 15% la separación de parejas. Disponible en: <http://www.unam.mx/gaceta/2002/feb02/21feb02/21febgac.html>.
 - : Ruiz (1991) citado en: Manual de psicoterapia cognitiva. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm>
 - : Silva, A. (1999) Estilos en la construcción de la relación de pareja. Disponible en: <http://www.tlali.iztacala.unam.mx/>
 - : Las relaciones de pareja y el erotismo como una propuesta de intervención. Disponible en: <http://www.miexamen.com.mx/Amor%20sexualidad%20y%20erotismo.htm>.

**ANEXO 1
FORMATO DE INSCRIPCIÓN**

FECHA DE ENTREVISTA: _____
RESPONSABLE: _____

NOMBRE: _____
EDAD: _____ DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____ ESCOLARIDAD: _____
OCUPACIÓN: _____

NOMBRE: _____
EDAD: _____ DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____ ESCOLARIDAD: _____
OCUPACIÓN: _____

TIEMPO DE CONOCERSE COMO PAREJA: _____

¿CUÁL ES EL MOTIVO POR EL CUAL DECIDIERON PARTICIPAR EN EL TALLER?

¿TIENEN PLANES DE BODA? _____

¿EN CUÁNTO TIEMPO DESEAN CASARSE? _____

CUÁNDO LLEGAN A TENER UN PROBLEMA, ¿CÓMO LO SOLUCIONAN? _____

SEGÚN SU CRITERIO ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES PROBLEMAS POR LOS QUE SE ENFRENTAN
LAS PAREJAS EN LA ACTUALIDAD? _____

¿HAN LLEGADO A HABLAR DEL NÚMERO DE HIJOS QUE DESEAN TENER? _____

¿QUIÉN VA A TRABAJAR? _____

¿QUÉ ACTIVIDADES REALIZAN JUNTOS? _____

OBSERVACIONES

**ANEXO 2****CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PACIENTE
(Barragán, 1997 modificado)
(PRETEST)**

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Puedo decirle a mi pareja que pienso sin temor y sin que nos cause conflicto.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
2. Me siento capaz de discutir tranquilamente con mi pareja para determinar las causas de un problema.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
3. Puedo darle la oportunidad a mi pareja de expresar su opinión sobre un conflicto.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
4. Soy capaz de exigir a mi pareja de manera positiva, que cumpla con un acuerdo establecido con anterioridad por los dos.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
5. Me siento capaz de resolver cualquier problema que surja con mi pareja.
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.
6. Puedo identificar cuáles son los satisfactores significativos para mi pareja.
 1. Muy fácil
 2. Fácil.
 3. Ni fácil, ni difícil.
 4. Difícil.

-
5. Muy difícil.
 6. Imposible.
7. Me he preocupado por satisfacer a mi pareja en la medida en que él (ella) lo hace conmigo.
1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.
8. Puedo expresar lo que siento hacia mi pareja.
1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. No estoy seguro.
 4. Algunas veces.
 5. Casi siempre.
 6. Siempre.
9. Puedo conversar con mi pareja sobre un problema para llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos.
1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. No estoy seguro.
 4. Algunas veces.
 5. Casi siempre.
 6. Siempre.
10. Puedo expresar a mi pareja qué satisfactores me gustaría recibir por parte de él (ella).
1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. 5. Casi nunca
 6. Nunca.
11. Soy capaz de expresar a mi pareja mi agrado por recibir los satisfactores que me da.
1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca .
 6. Nunca.
12. Puedo darle a mi pareja la oportunidad de expresar su opinión sobre un conflicto.
1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. No estoy seguro.
 4. Algunas veces.
 5. Casi siempre.
 6. Siempre.
13. Mi interés por conocer otros satisfactores que le gustaría recibir a mi pareja es:
1. Extremadamente desinteresado.
 2. Desinteresado.
 3. Indiferente.
 4. Interesado.
 5. Extremadamente interesado.

14. Al presentarse un problema somos capaces de aportar soluciones y de identificar sus posibles consecuencias sin llegar a molestarnos.
1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.



**CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL PACIENTE
(Barragán, 1997)
(POSTEST)**



1. Los problemas con mi pareja por lo que asistí a la clínica, actualmente son:
 1. Considerablemente peores.
 2. Peores.
 3. Un poco peores.
 4. Iguales.
 5. Un poco mejores.
 6. Mejores.
 7. Han mejorado notablemente.
2. Desde que tomé el taller puedo decirle a mi pareja qué pienso sin temor y sin que nos cause conflicto.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
3. Ahora me siento capaz de discutir tranquilamente con mi pareja para determinar las causas de un problema.
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.
4. Ahora soy capaz de exigir a mi pareja, de manera positiva, que cumpla con un acuerdo establecido con anterioridad por los dos.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
5. Después del taller, la relación que tengo con mi pareja:
 1. Empeoró considerablemente.
 2. Empeoró.
 3. Empeoró un poco.
 4. No ha cambiado.
 5. Mejoró un poco.
 6. Mejoró.
 7. Mejoró considerablemente.
6. Ahora me siento capaz de resolver cualquier problema que surja con mi pareja.
 1. Siempre.

-
2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.
7. A partir del tratamiento identificar cuáles son los satisfactores significativos para mi pareja es:
 1. Muy fácil
 2. Fácil.
 3. Ni fácil, ni difícil.
 4. Difícil.
 5. Muy difícil.
 6. Imposible
 8. Me he preocupado por satisfacer a mi pareja en la medida en que él (ella) lo hace conmigo.
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.
 9. Eh podido expresar lo que siento hacia mi pareja, después del taller.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. No estoy seguro.
 4. Algunas veces.
 5. Casi siempre.
 6. Siempre.
 10. Eh podido conversar con mi pareja sobre un problema para llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. No estoy seguro.
 4. Algunas veces.
 5. Casi siempre.
 6. Siempre.
 11. El taller me ha ayudado a ser capaz de dar mi opinión a mi pareja sobre los problemas que vivimos.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
 12. Ahora, puedo expresar a mi pareja qué satisfactores me gustaría recibir por parte de él (ella).
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.

13. Soy capaz de expresar a mi pareja mi agrado por recibir los satisfactores que me da.
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca.
 6. Nunca.
14. Después del taller he podido darle la oportunidad a mi pareja de expresar su opinión sobre un conflicto.
 1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
15. Ahora mi interés por conocer otros satisfactores que le gustaría recibir a mi pareja es:
 1. Mucho
 2. Mayor.
 3. No ha cambiado.
 4. Menor.
 5. Mucho menor.
16. Al presentarse un problema, hemos sido capaces de aportar soluciones y de identificar sus posibles consecuencias sin llegar a molestarnos.
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. No estoy seguro.
 5. Casi nunca
 6. Nunca.
17. En el transcurso del taller, al trabajar con las terapeutas me sentí:
 1. Excelente.
 2. Muy bien.
 3. Bien.
 4. Indiferente.
 5. Regular.
 6. Mal.
 7. Muy mal.
18. La preparación de la terapeuta para ayudarme a resolver mis problemas fue:
 1. Nula.
 2. Deficiente.
 3. Mala.
 4. Suficiente.
 5. Buena.
 6. Muy buena.
 7. Excelente.
19. En general, yo siento que los terapeutas del programa de tratamiento fueron:
 1. Muy serviciales.
 2. Serviciales.

3. Indiferentes.
 4. Poco serviciales.
 5. Nada serviciales.
20. Entender las explicaciones de los terapeutas generalmente fue:
1. Imposible.
 2. Muy difícil.
 3. Difícil.
 4. Ni tan fácil, ni difícil.
 5. Fácil.
 6. Muy fácil.
21. Las explicaciones y conceptos que recibí durante el taller fueron:
1. Extremadamente inútiles.
 2. Inútiles.
 3. Poco útiles.
 4. No provocaron ningún cambio.
 5. Útiles.
 6. Extremadamente útiles.
22. Yo siento que el tipo de tratamiento que se utilizó para tratar nuestros problemas de pareja fue:
1. El más apropiado.
 2. Muy apropiado.
 3. Apropiado.
 4. No sé.
 5. Inapropiado.
 6. Muy inapropiado.
 7. El menos apropiado.
23. ¿Qué tan frecuente usa las técnicas que aprendió para manejar cualquier problema con su pareja?
1. Nunca.
 2. Casi nunca.
 3. Algunas veces.
 4. Frecuentemente.
 5. Muy frecuentemente.
 6. Siempre.
24. ¿Recomendaría que otras personas con problemas similares al suyo recibieran el tratamiento?
1. Lo recomendaría ampliamente.
 2. Simplemente lo recomendaría.
 3. No lo recomendaría.

ANEXO 3

**REGISTRO DE CONDUCTAS VERBALES Y NO VERBALES
(SECHS Sistema de Evaluación Conductual de la Habilidad Social de Caballo,
1993)**

Nombres: _____ **Fecha:** _____

Evaluadora: _____

Situación: _____

Instrucciones: De acuerdo a la ejecución de los participantes, anote en el cuadro correspondiente si cada una de las siguientes preguntas es representativa, algo o en absoluto de la forma en que usualmente abordan una problemática.

CONTENIDO	ELLA	ÉL
1. Muy poco interesante, aburrido muy poco variado. Impresión muy negativa.		
2. Poco interesante, ligeramente aburrido, poco variado. Impresión algo negativa.		
3. Contenido normal, cierta variación.		
4. Contenido interesante, animado variado. Agradable.		
5. Contenido muy interesante, muy animado, variado. Muy agradable.		
HUMOR		
1. Contenido muy serio y sin humor. Impresión muy negativa.		
2. Poco interesante, ligeramente aburrido, poco variado. Impresión negativa.		
3. Contenido de humor normal.		
4. Contenido de humor bueno.		
5. Contenido de humor muy bueno. Muy agradable.		
ATENCIÓN PERSONAL		
1. Nunca se interesa por la otra persona, ni le hace preguntas sobre ella. Impresión muy negativa.		
2. Apenas se interesa por la otra persona, con pocas preguntas. Impresión negativa.		
3. Interés normal por la otra persona.		
4. Buen interés por la otra persona con un número adecuado de preguntas sobre ella. Impresión positiva.		
5. Muy buen interés por la otra persona, con un número muy adecuado de preguntas. Impresión muy positiva.		
PREGUNTAS		
1. Nunca hace preguntas. Impresión muy negativa. Hace preguntas continuamente. Muy desagradable.		
2. Hace pocas preguntas. Impresión negativa. Hace preguntas en exceso. Desagradable.		
3. Patrón de preguntas normal. Ni agradable, ni desagradable.		

4. Preguntas variadas y adecuadas. Agradable.		
5. Preguntas variadas muy adecuadas. Impresión muy agradable.		
RESPUESTAS Y PREGUNTAS		
1. Respuestas monosilábicas o muy poco adecuadas. Impresión muy desagradable.		
2. Respuestas breves o poco adecuadas. Impresión negativa.		
3. Respuestas adecuadas y de duración correcta. Impresión positiva.		
4. Respuestas muy adecuadas y de duración correcta. Impresión muy positiva.		
5. Respuestas muy adecuadas y de duración correcta. Impresión muy positiva.		

REGISTRO DE CONDUCTAS NO VERBALES

POSTURA	ELLA	ÉL
1. Postura muy cerrada. Da la impresión de un rechazo total.		
2. Postura algo cerrada. Da la impresión de un rechazo parcial.		
3. Postura normal. No produce impresión de rechazo.		
4. Postura abierta. Da la impresión de aceptación.		
5. Postura bastante abierta. Da la impresión de una gran aceptación.		
ORIENTACIÓN		
1. Orientado completamente hacia otro lado. Impresión muy negativa.		
2. Orientado parcialmente hacia otro lado. Impresión algo negativa.		
3. Orientación normal. No produce impresión desagradable.		
4. Buena orientación. Impresión agradable.		
5. Muy buena orientación. Impresión muy agradable.		
DISTANCIA CONTACTO FÍSICO		
1. Distancia excesiva. Impresión de distanciamiento total. Distancia extremadamente próxima e íntima. Muy desagradable.		
2. Distancia algo exagerada. Impresión de cierto distanciamiento. Distancia demasiado próxima para una interacción casual. Desagradable.		
3. Distancia normal. Ni agradable ni desagradable.		
4. Distancia oportuna. Impresión de acercamiento. Agradable.		
5. Distancia excelente. Buena impresión de acercamiento. Muy agradable.		
EXPRESIÓN FACIAL		
1. Cara muy desagradable. Expresiones negativas muy frecuentes.		
2. Cara desagradable. Algunas expresiones negativas.		
3. Cara normal. Apenas si se observan expresiones negativas.		
4. Cara agradable. Algunas expresiones positivas.		
5. Cara muy agradable. Frecuentes expresiones positivas.		
MIRADA		
1. Mira muy poco. Impresión negativa. Mira continuamente. Muy desagradable.		
2. Mira poco. Impresión algo negativa. Mira en exceso. Desagradable.		
3. Frecuencia y patrón de mirada. Normales.		
4. Frecuencia y patrón de mirada buenos. Agradable.		

5.Frecuencia y patrón de mirada muy buenos. Muy agradable		
SONRISAS		
1.Sonrisas totalmente ausentes. Impresión muy negativa. Sonrisas continuas. Muy desagradable.		
2.Sonrisas poco frecuentes. Impresión algo desagradable. Sonrisas excesivamente frecuentes. Desagradable.		
3.Patrón y frecuencias de sonrisas normales.		
4.Patrón y frecuencias de sonrisas buenos. Agradable.		
5. Patrón y frecuencia de sonrisa muy buenos. Muy agradable.		
GESTOS		
1. No hace ningún gesto, manos inmóviles. Impresión muy negativa		
2. Algunos gestos pero escasos.		
3.Frecuencia y patrón de gestos normales.		
4.Buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión positiva.		
5.Muy buena frecuencia y distribución de los gestos. Impresión muy positiva.		
APARIENCIA PERSONAL		
1.Muy desaliñado. Apariencia muy desagradable y son ningún atractivo.		
2.Algo desaliñado. Apariencia algo desagradable y poco atractiva.		
3. Apariencia normal.		
4. Buena apariencia. Agradable y atractiva.		
5. Muy buena apariencia. Muy agradable y atractiva		
OPORTUNIDAD DE LOS REFORZAMIENTOS		
1. No refuerza nunca, o bien sus reforzamientos están fuera de lugar.		
2.Refuerza poco, o bien sus reforzamientos están frecuentemente fuera de lugar.		
3.Reforzamiento normal.		
4.Reforzamiento bueno, o bien sus reforzamientos encuentran frecuentemente el momento oportuno.		
5. Reforzamiento muy bueno, o bien sus reforzamientos encuentran siempre el momento oportuno.		
COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS.		
VOLUMEN DE VOZ		
1. No se le oye. Volumen excesivamente bajo. Impresión muy negativa.		
2.Se le oye ligeramente. Voz baja impresión algo negativa.		
3.Voz normal.		
4. Volumen de voz bastante adecuado. Impresión positiva.		
5.Volumen de voz muy adecuado. Impresión muy positiva.		
ENTONACIÓN		
1. Nada excesiva, monótona, aburrida, muy desagradable.		
2. Poco excesiva, ligeramente monótona. Desagradable.		
3. Entonación normal.		

4. Buena entonación, voz interesante, viva agradable.		
5. Muy buena entonación, muy animada y expresiva. Agradable.		
TIMBRE		
1. Muy desagradable, muy agudo o muy grave. Impresión muy negativa.		
2. Algo desagradable, agudo o grave de forma negativa.		
3. Timbre normal, ni agradable, ni desagradable.		
4. Timbre agradable. Impresión positiva.		
5. Timbre muy agradable. Impresión muy positiva.		
FLUIDEZ		
1. Muchas perturbaciones o muchas pausas embarazosas. Muy desagradable.		
2. Frecuentes perturbaciones o pausas embarazosas. Desagradable		
3. Pausas y perturbaciones normales. No da impresión negativa.		
4. Sin apenas perturbaciones y pausas embarazosas. Agradable.		
5. Sin perturbaciones ni pausas embarazosas. Muy agradable.		
VELOCIDAD		
1. Habla extremadamente deprisa. Habla extremadamente despacio. Muy desagradable.		
2. Habla bastante deprisa. A veces no se le entiende. Habla bastante despacio. Desagradable.		
3. Velocidad normal. Se le entiende generalmente.		
4. Velocidad de habla bastante apropiada. Agradable.		
5. Velocidad de habla muy apropiada. Agradable.		
CLARIDAD		
1. No pronuncia ninguna palabra o frase con claridad. Muy negativo. Articulación excesiva de las palabras. Muy desagradable.		
2. Pronuncia con claridad sólo algunas de las palabras o frases. Negativo. Demasiada articulación de las palabras. Desagradable.		
3. Claridad de pronunciación normal.		
4. Pronuncia las palabras claramente.		
5. Pronuncia las palabras muy claramente.		
TIEMPO DE HABLA		
1. Apenas habla. Grandes periodos de silencio. Impresión muy negativa. Habla continuamente, sin darle ninguna oportunidad a la otra persona. Muy desagradable.		
2. Habla poco frecuentemente. Impresión negativa. Habla en exceso desagradable.		
3. Tiempo de habla normal. Ni agradable, ni desagradable.		
4. Buena duración de habla. Agradable.		
5. Muy buena duración del habla. Muy agradable.		

ESCALA:

1. Muy inapropiado.
3. Normal.
5. Muy apropiado.

ANEXO 4

ESCALA DE EVALUACIÓN DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

(Costa y Serrat, 1995)

Nombres: _____

Evaluadora: _____

Situación: _____

Instrucciones: Anote en el cuadro correspondiente si cada una de las preguntas es representativa, algo o en absoluto de la forma en que usualmente aborda una problemática.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	Él	Ella
a) Especifica o define el problema.		
b) Describe el problema en términos lo más concreto posible.		
c) Contempla los diferentes aspectos de una relación.		
d) Los analiza.		
e) Se desvía del problema.		
f) Cree saber lo que el otro piensa.		

ANÁLISIS DE SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	Él	Ella
a) Da alternativas de solución.		
b) Discute posibles acuerdos.		
c) Pone condiciones.		
d) Aclara y define el resultado que a él o ella le gustaría.		
e) Analiza las consecuencias a corto y mediano plazo.		
f) Analiza las consecuencias a mediano plazo.		
g) Analiza las consecuencias a largo plazo		

ESCALA:

1. Muy inapropiado.

3. Normal.

5. Muy apropiado.

Observaciones:
