



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**“ESTUDIO COMPARATIVO DE LA PERCEPCION
DEL CLIMA SOCIAL FAMILIAR ENTRE CONYUGES
CORREDORES Y CONYUGES SEDENTARIOS”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTAN:

**GONZALEZ GONZALEZ LIZBETH ALEJANDRA
SEYLER MANCILLA ALBERTO**



DIRECTOR DE TESIS: LIC. JOSETTE BENAVIDES TOURRES
REVISOR DE TESIS: LIC. ARTURO ALLENDE FRAUSTO

MEXICO, D. F.

2005

m350820

A mi madre: la mejor madre, mujer de quien simplemente he recibido todo cuanto tengo en la vida.

A mi tío Francisco: de quien aprendí a vivir la vida con valor y disciplina.

A mi tío Ramón: de quien aprendí a vivir la vida con discreción y paciencia.

A mi tío Jaime: de quien aprendí a vivir la vida con ambición e inteligencia.

A mi tío Miguel: de quien aprendí a vivir la vida con amor y con humor.

A la memoria de mi abuelo Francisco: quien es responsable de la existencia de ésta hermosa familia, nunca he olvidado que "querer es poder".

A Lizbeth: con amor por ser novia fiel y compañera incondicional durante estos años de mi vida, te amo.

A todos mis primo(a)s y sobrino(a)s: con quienes he compartido importantes momentos de mi vida, de quienes he recibido amor y confianza, espero que tomen solo lo mejor de mí como ejemplo.

A mi amigo Diego: por ser el hermano que nunca tuve.

A toda mi familia; compañeros de escuela y demás amistades que saben tienen un lugar importante en la historia de mi vida...

Gracias por todo

Alberto Seyler Mancilla

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: GONZALEZ GONZALEZ
LIZBETH ALEXANDRA

FECHA: 11 NOV 05

FIRMA: [Firma]

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Alberto Seyler Mancilla

FECHA: 11/11/05

FIRMA: [Firma]

A mi padre Héctor González Mendoza, que desde pequeña me ha mostrado el camino a seguir para llegar al éxito. Gracias por tu apoyo, tu amor incondicional y por ser mi padre.

A mi madre Guadalupe A. González Roa por estar siempre a mi lado, por tus consejos y por tu apoyo para ser siempre la mejor. Te quiero mamá.

A Israel y Aldo, espero ser un ejemplo a seguir para los dos no olviden que todo lo que se propongan en la vida lo pueden lograr. Los quiero mucho.

A mis abuelas (Esperanza Mendoza y Concepción Roa) gracias por preocuparse por mí y por sus siempre sabios consejos.

A mis abuelos (José Luis González y en memoria de Abel González) por haber depositado en mí su confianza, apoyo y por quererme tanto.

Alberto, gracias por haberme permitido conocerte y conocerme a lo largo de estos años, por tu apoyo en todo momento, amor y comprensión. Te amo.

A mis tío(a)s, primo(a)s y a toda mi familia, gracias por su apoyo y por haber tenido confianza en que alcanzaría esta meta.

A mis amigos y compañeros desde la primaria hasta la universidad que me han acompañado a lo largo de ésta travesía por la vida, ya que jamás podré olvidar tantos y tan bellos momentos que forman parte de mi corazón...

Con todo mi amor y cariño

Lizbeth A. González G.

A nuestros profesores: Josette Benavides T., Arturo Allende F., Celso Serra P., Asunción Valenzuela C., Guadalupe Santaella H. y Raúl Tenorio R. ya que sin su colaboración y valioso apoyo no hubiera sido posible la realización de este proyecto.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por abrirnos sus puertas y brindarnos el honor de pertenecer a la máxima casa de estudios, donde hemos obtenido nuestras más grandes satisfacciones personales, académicas y deportivas.

*¡Orgullosamente por siempre pumas!
Lizbeth y Alberto.
Generación 2000-2004*

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
ANTECEDENTES	5
CAPITULO 1. FAMILIA	9
1.1 DEFINICIÓN DE FAMILIA	10
1.2 TIPOS DE FAMILIA	12
1.3 CICLO VITAL FAMILIAR	16
1.4 FUNCIONES DE LA FAMILIA	18
1.5 CLIMA SOCIAL FAMILIAR.....	23
1.6 FAMILIAS DISFUNCIONALES Y FAMILIAS FUNCIONALES	28
CAPITULO 2. PAREJA	31
2.1 CONCEPTO DE PAREJA	32
2.2 ELECCIÓN DE PAREJA	34
2.3 ETAPAS DE LA PAREJA	37
2.4 NECESIDADES DE LA PAREJA	41
2.5 MATRIMONIO	43
2.6 PAREJAS DISFUNCIONALES Y FUNCIONALES	46
CAPITULO 3. ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	50
3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	51
3.2 ATLETISMO	55
3.3 CARRERAS	56
3.4 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	57
3.5 BENEFICIOS DEL CORRER	62
3.6 SEDENTARISMO	65

CAPITULO 4. METODO69

4.1 RESULTADOS79

4.2 DISCUSION90

4.3 CONCLUSIONES94

4.4 SUGERENCIAS Y APORTACIONES96

4.5 LIMITACIONES97

REFERENCIAS98

ANEXOS105

RESUMEN

Existen diversas investigaciones acerca de los beneficios que conlleva la actividad física y el deporte, tanto en el cuerpo como en la mente humana. Por lo tanto un tema de interés psicológico es dar a conocer de que manera estos beneficios repercuten no solo en el individuo sino en sus relaciones interpersonales, principalmente en la familia, de modo que la presente investigación pone de manifiesto tales repercusiones al encontrar diferencias en la percepción del clima social familiar entre parejas que practican la carrera y parejas sedentarias. En el capítulo 1 del presente estudio se hace una aproximación teórica de los diversos conceptos de familia que se han manejado a través del tiempo por diversos autores, así como una revisión de los diferentes tipos de familia, su ciclo vital y sus principales funciones. En el capítulo 2 de igual manera se hace una aproximación teórica del concepto de pareja, de que manera se establecen tales relaciones, las etapas que atraviesan, la vida en matrimonio y sus principales funciones. En el capítulo 3 se hace referencia a la actividad física y el deporte, principalmente la carrera, así como una revisión de los beneficios que conlleva su práctica en contraste con un estilo de vida sedentario. Para el presente estudio se tomó una muestra de 60 personas de ambos sexos, entre los 25 y 45 años de edad, divididos en dos grupos: 15 parejas de cónyuges corredores y 15 parejas de cónyuges sedentarios. El instrumento que se empleó para la medición fue la Escala de Clima Social Familiar (FES). El análisis estadístico mediante la *t* de Student determinó la existencia de diferencias significativas en ocho de las diez subescalas totales del instrumento (*cohesión, expresividad, conflicto, autonomía, intelectual-cultural, social-recreativo, moralidad-religiosidad, y organización*).

INTRODUCCIÓN

El hombre occidental contemporáneo nace dentro de una estructura concreta que denominamos familia y recibe de ella su dotación biológica. En el transcurso de sus primeros años de vida depende de ésta institución en forma casi absoluta, es protegido, alimentado, recibe una determinada herencia cultural, es obligado a adoptar una ideología específica y finalmente crea allí las bases iniciales para su futura relación con otros grupos distintos al suyo (Caparrós, 1981).

Para poder estudiar al hombre es necesario tomar en consideración tres aspectos fundamentales: biológico, psicológico y social

Desde el punto de vista biológico la familia se plantea como la unidad de procreación para la continuación de la especie, la unidad que brinda protección física y biológica y la unión por lazos de consanguinidad. Desde el punto de vista psicológico es la unidad de protección emocional y afectiva, en ella es donde se manifiestan las primeras emociones, en su seno se adquieren los elementos centrales de la personalidad y forma los roles sexuales. Desde el punto de vista social es la unidad que establece relaciones sociales con otras unidades sociales, con otras familias y con otros individuos.

Por lo tanto, para que el desarrollo del individuo sea adecuado se deben satisfacer sus necesidades básicas: físicamente necesita de una alimentación suficiente, completa y equilibrada, aseo, protección, sueño y descanso.

Afectivamente necesita vivir dentro de una familia donde le den valores y metas. La actitud de los padres y de las personas que están con él es muy importante para su desarrollo; necesita recibir amor productivo, que significa cuidado, interés, conocimiento, aceptación y respeto para que adquiera confianza en ellos y en su hogar. Necesita también, que se interesen en él, en lo que hace,

en lo que logra, en sus fracasos y que se respete su individualidad, sus intereses y sus deseos. Por el contrario, el rechazo, la indiferencia, la sobreprotección fomentan en el individuo la inseguridad y la dependencia hacia los demás, así mismo, son muy negativos algunos aspectos como: la posesividad, que se caracteriza por que los padres se olvidan de que el hijo tiene su personalidad separada, lo sobreestiman o lo protegen exageradamente tratando de que no se relacione fuera del hogar. El dominio se caracteriza porque los padres tratan de que el hijo sea como ellos, lo protegen exageradamente, intentan resolver sus problemas y le piden a cambio afecto, sumisión y respeto, consideran al hijo como un objeto y lo hacen sentirse incapaz de ser independiente. La sumisión se caracteriza por consentimiento exagerado; los padres que actúan así acostumbran satisfacer todos los deseos de sus hijos por lo que posteriormente estos no pueden superar las frustraciones (Higashida, 1992).

Por nuestra propia naturaleza y con el objeto de satisfacer nuestras necesidades, los seres humanos tendemos a vivir en grupo. El grupo más pequeño es la pareja, que, al compartir sus igualdades y diferencias, aspiran a lograr para sus vidas comprensión y apoyo, lo que les facilitará realizar sus deseos y alcanzar sus metas (García, 1994). Para la persona adulta la relación de pareja es un recurso importante, ya que facilita el diario convivir, proporcionando la motivación necesaria para desarrollar funciones parentales, académicas, profesionales, de diversión, religiosas, sociales, estéticas, etc. y enriquece las demás relaciones interpersonales. (Martínez, 1992; cit. en González 2000).

Por otra parte, para que en dichas relaciones se logre el bienestar, término que puede considerarse equivalente a una adaptación dinámica, es decir, sentirse bien cuando se está adaptado al medio físico, biológico y social, existen una serie de consideraciones que pueden ser tomadas en cuenta, entre ellas encontramos el ejercicio físico.

Los efectos benéficos de una actividad física regular sobre la salud constituyen un hecho cada vez más evidente y su estudio se ha abordado desde distintos campos profesionales de una forma interdisciplinar, encontrándose entre ellos la psicología. Los psicólogos del deporte se han preocupado acerca de los posibles beneficios que presenta sobre la salud la realización de actividad física, así mismo, han colaborado en la elaboración y puesta en marcha de programas de actividad física con fines terapéuticos. (Somstroen, 1984; Willis y Campbell, 1992; cit. en Marquez, 1995).

Partiendo de lo anterior, la presente investigación se interesó en determinar si los beneficios del deporte sobre la salud física y mental repercuten en el ámbito social primario que hemos denominado familia, al indagar que existen diferencias en la percepción del clima social familiar dependiendo de la presencia o ausencia de la practica de una actividad física regular.

Por otra parte, a pesar de los beneficios que pueden derivar de la practica del ejercicio existen muchas personas que prefieren no realizarlo pretextando falta de tiempo, falta de instalaciones, fatiga, etc. con lo cual probablemente sin saberlo incrementan la posibilidad de desarrollar alguna patología que de igual manera puede repercutir de manera negativa en sus relaciones interpersonales. De modo que, los resultados de la presente investigación pretenden encaminarse hacia una cultura física y deportiva que se inicie en la base misma de la sociedad.

Éste estudio, aporta datos de gran importancia acerca de las diferencias que existen en la percepción del clima social familiar entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios. Poniendo de manifiesto que las relaciones conyugales que tienen en común la practica de la carrera parecen obtener beneficios de la misma, reflejados en la percepción de sus relaciones interpersonales en comparación con las relaciones conyugales que son sedentarias. Finalmente, en los anexos se propone un sencillo programa de entrenamiento para todas aquellas personas que deseen iniciarse en la práctica de la carrera y obtener los beneficios de la misma.

ANTECEDENTES

Desde que el hombre apareció en la tierra hace millones de años hasta nuestros días, se han producido cambios notables en la forma y estilos de vivir, han surgido multitud de factores diferentes que acaban afectando nuestra salud y que producen algún impacto en nuestras vidas; todo esto nos sugiere que probablemente el ser humano no está siguiendo el tipo o estilo de vida (sedentarismo, tabaco, alcohol...) para el que está preparado según su desarrollo evolutivo. Existen evidencias claras de que la realización de actividad física de forma regular como hábito saludable en niveles apropiados puede "añadir vida a los años y años a la vida" (Márquez, 1995).

La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para la salud física, social y mental, así como para su bienestar general (Hartigan, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002).

Aunque no es una idea reciente que mente y cuerpo funcionan al unísono, hasta hace relativamente poco se ha empezado a investigar acerca de los beneficios psicológicos potenciales del ejercicio. Layman (1960) escribió una de las primeras revisiones acerca de las contribuciones del ejercicio y el deporte a la salud mental y al ajuste social; en definitiva afirmaba que la salud mental era la habilidad de enfrentarse a los problemas de la vida, de tal forma que derive un sentimiento de satisfacción personal que contribuya a su vez al bienestar del grupo social. Así mismo, resaltó el papel preventivo del ejercicio en el deterioro de la salud mental y su contribución al mantenimiento y desarrollo de la salud física. Por otra parte si partimos del concepto de salud de la OMS, entendida como "el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de

dolencias o enfermedad” percibiremos que solo la variable biológica-física, corresponde estrictamente al campo médico, y que otras variables requieren la necesaria colaboración de otros sectores, prácticamente de todos los sectores que se vinculen con el quehacer humano; de esta manera salud reclama para su atención un enfoque multiprofesional y multisectorial. Por ejemplo para la Grecia clásica, los ideales de la salud mental se revelan como: eutimia (paz en el alma), eudaimonia (felicidad) y sophrosyne o ataraxia (templanza) .

Para Hadfield, salud mental es el funcionamiento pleno y armonioso de toda la personalidad. Para Freud, salud mental es la capacidad de amar, de trabajar, de sonreír.

Fromm ofrece una doble perspectiva: desde el punto de vista social “una persona será normal si es capaz de desempeñar en la sociedad la función que le atañe, es decir, si es capaz de participar en el proceso de la producción económica de dicha sociedad” y desde el punto de vista individual “salud Mental es el óptimo desarrollo y la felicidad del individuo”.

Para Bohoslavsky, salud mental incluye equilibrio interno, coherencia, capacidad de ponerse en el lugar del otro, aceptación del rol, tomar al otro como un objeto total, dar y recibir afectos, tener confianza en sí mismo, así como seguridad y confianza en el otro.

Para la OMS salud mental es un estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales en que el individuo se encuentra en condiciones de conseguir una síntesis satisfactoria de sus tendencias instintivas potencialmente antagónicas, así como de formar y mantener relaciones armoniosas con los demás y participar constructivamente en los cambios que pueden introducirse en su medio ambiente físico y social.

Evaluada desde todas estas perspectivas y conceptos, podemos considerar que se tiene salud mental, cuando se piensa, se dice, se desea y se hace el bien, cuando se tiene coraje para enfrentar la vida y se encuentra encanto a la

existencia; se tiene autoestima y entusiasmo por vivir, cuando se esta sereno, cuando se tiene capacidad de servir, de amar, de perdonar, de comprender, cuando nuestra seguridad psicológica no depende de alguien, de alguna cosa o de alguna condición, cuando somos capaces de superar las dificultades diarias y los diversos tipos de interacción social, sin sufrir disfunción en nuestro pensamiento, en nuestras emociones ni en nuestras conductas (Anónimo, 2004).

La siguiente revisión al respecto aparece de la mano de otro autor, Cureton (1963), el cual pensaba que la estructura de la personalidad se encuentra asociada a la forma física, de tal forma que el deterioro de la personalidad iba paralelo al deterioro físico y que mejoras en la forma física minimizarían ambos tipos de deterioros (Márquez, 1995).

De otras investigaciones se desprende que, la actividad física puede ayudar a salir de estados de ansiedad o depresión, así como a mejorar aspectos tales como la autoconfianza, los sentimientos de control y la autosuficiencia o la autoimagen en relación con la edad (Porter, 1985; Hauck y Blumenthal, 1992; cit. en Márquez, 1995).

Una explicación de los posibles beneficios del ejercicio sobre la salud mental desde una perspectiva psicológica fue resumida de la siguiente manera por Folkins y Sime (1981):

- La mejora de aptitudes produce sensaciones de control y maestría, que conducen a sentimientos de bienestar.
- El ejercicio aeróbico facilita el entrenamiento mediante retroalimentación.
- El ejercicio es una forma de meditación y puede producir un estado alterado de conciencia.
- La realización de actividad física puede distraer de estímulos causantes o productores de ansiedad.

Otros estudios (Dishman, 1986; Morgan y Goldston, 1987; cit. en Márquez, 1995) han clarificado los beneficios psicológicos de la actividad física a largo y corto plazo. Las conclusiones obtenidas han sido que la actividad física tiene efecto causal positivo en los cambios de autoestima. La actividad de tipo aeróbico puede reducir la ansiedad, depresión, tensión y estrés e incrementar los niveles de energía, así como facilitar el funcionamiento cognitivo (Raglin y Morgan, 1987; Rosenfeld y Tenenbaum, 1992; cit. en Márquez, 1995).

Los beneficios de la actividad física incluyen: cambios positivos en las auto percepciones y bienestar, mejora de la autoconfianza y la conciencia, cambios positivos en estados emocionales, alivio de la tensión y de estados como la depresión y la ansiedad, de la tensión premenstrual, incremento de bienestar mental, la alerta y claridad del pensamiento, incremento de la energía y la habilidad para enfrentarse a la vida diaria, incremento de la diversión a partir del ejercicio y los contactos sociales, así como el desarrollo de estrategias de enfrentamiento positivas. (Stephens, 1988; cit. en Márquez, 1995)

En algunos estudios recientes, realizados con diversas poblaciones, se ha puesto de manifiesto que los efectos más importantes del ejercicio no son fisiológicos sino psicológicos, en el sentido de mejora de la autoestima y cambios en algunos rasgos de la personalidad (Somstroen, 1984; Willis y Campbell, 1992; cit. en Márquez, 1995).

De tal modo que la presente investigación pretende sumarse a la lista de evidencias a favor de que la práctica regular de la actividad física puede inducir no solo a una importante cantidad de cambios positivos en la personalidad y estilo de vida del individuo, sino de que manera estos cambios repercuten en ámbitos sociales tan importantes como la familia.

CAPITULO 1

LA FAMILIA

*"Es bueno dar cuando nos piden,
pero es mejor dar cuando no nos piden,
porque significa que comprendemos a los demás".
Gibrán Jalil G.*

1.1 DEFINICIÓN DE FAMILIA

La familia es la unidad básica en la estructura de la sociedad que se caracteriza por ser :

1. Un producto de la naturaleza, porque por medio de ella se continúa la especie.
2. Un producto de la sociedad tanto en su estructura como en su dinámica, porque cada sociedad crea su propio tipo de familia.
3. Un paso de lo animal a lo humano, porque hay diferencias entre los animales y los humanos; por ejemplo, en cuanto al incesto, los tabúes, etc. (Higashida, 1992).

Ackerman (1969) la define como "una organización única" que dentro de la sociedad funge como una unidad básica, "provee las condiciones para la unión del hombre y de la mujer, de manera que estos puedan tener hijos y asegurarles alimentación y energía", " es capaz de producir el crecimiento o estancamiento de sus miembros, buenas relaciones o fracaso en las mismas, salud o enfermedad".

Bagu (1975) define la familia como la "institución social básica" y así parece ser si nos atenemos a su realidad fenomenológica. En efecto en el seno de la familia (sea esta monogámica, poligámica, poliándrica o de matrimonio de grupos) se dan las relaciones que constituyen el núcleo social fundamental. La familia es una serie de relaciones dialécticas que, partiendo de la oposición de las personalidades, tiende a superarla en una nueva dialéctica de autoridad y amor.

La familia es una estructura social básica, que se configura por el interjuego de roles diferenciados (padre, madre, hijo) el cual constituye el modelo natural de interacción grupal (Pichon, 1976).

Ampliando la definición anterior para abarcar en el concepto de familia al grupo de personas que conviven en una casa habitación, durante un lapso prolongado, que están unidos (o no) por lazos consanguíneos y que se asisten recíprocamente en el cuidado de sus vidas. Este grupo, a su vez, se haya relacionado con la sociedad, la que le suministra una cultura e ideología particulares, al tiempo que recibe de él su influencia peculiar (Soifer, 1979).

Por su parte el Consejo Nacional de Población define la familia como una organización social que vigila y promueve el desarrollo y bienestar de sus miembros, los cuales están vinculados por unión sanguínea y/ o social (García, 1994).

La familia puede verse como la unidad fundamental de la sociedad recorriendo su "ciclo vital" entre penas y alegrías, donde puede seguir armónicamente su camino o bien pretender dar zancadas, avanzar a grandes saltos, brincarse etapas, regresar a pautas emocionales anteriores o detenerse para siempre en alguna parte del camino. Esta pequeña organización social llamada familia, se puede describir como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades engarzadas entre sí de la más profunda naturaleza (Estrada, 1987).

Desde el punto de vista estructuralista, "la familia es un conjunto de elementos con funciones y atributos propios e interrelaciones múltiples entre todos y cada uno de los elementos" (Peña, 1983).

Vista como unidad dinámica la familia tiene un pasado un presente y un futuro, se compone de diferentes miembros que deben comprenderse para hacerla

funcionar y es parte fundamental de la sociedad con quien mantiene una interacción (Cusinato, 1992).

Por su parte Minuchin (1996) define a la familia como una entidad dinámica; que continuamente se somete a las demandas de cambio procedentes de afuera y de adentro y va cambiando en la medida que la sociedad cambia.

El hombre occidental contemporáneo nace dentro de una estructura concreta que denominamos familia y recibe de ella su dotación biológica. En el transcurso de sus primeros años de vida depende de ésta institución en forma casi absoluta (en los aspectos necesarios y en los superfluos), es protegido, es alimentado, recibe una determinada herencia cultural, es obligado a adoptar una ideología específica y finalmente crea allí las bases iniciales para su futura relación con otros grupos distintos al suyo propio (Caparrós, 1981).

1.2 TIPOS DE FAMILIA

En México existen dos tipos de familia:

- ❖ La llamada familia nuclear que está formada por padre madre e hijos.
- ❖ La llamada familia extendida muy frecuente en México que es uno de los pocos países en donde todavía se conserva este tipo de organización. Esta familia extendida es aquella formada por los familiares del padre y de la madre, tales como los progenitores de ambos, los hermanos y otros familiares cercanos (de Sandoval, 1984).

Higashida (1992) refiere que existen diferentes tipos de familia en las diversas sociedades:

1. Nuclear elemental formada por padre, madre e hijos.

2. Familia extensa que incluye más de una unidad nuclear, es decir, que en ella hay varias generaciones.
3. Familia compuesta en la cual puede haber poligamia o poliandria.

La autoridad puede recaer en el hombre (familia patriarcal), en la mujer (matriarcal) o en ambos (familia igualitaria), aunque en la practica la autoridad depende cada situación particular.

Otra clasificación de los tipos de familia es la siguiente:

- ❖ Rígida tradicional. Se caracteriza porque no puede modificar las reglas que considera adecuadas: la autoridad máxima es el padre, por lo que la mujer obedece.
- ❖ La familia rígida en transición. Se caracteriza porque va modificando los roles tradicionales.
- ❖ Familia igualitaria. Se caracteriza porque hombre y mujer tienen las mismas oportunidades de desarrollo personal.
- ❖ Familia laxa. Se caracteriza porque los roles de sus integrantes son contradictorios, hay conflicto de autoridad y no existen valores.

Estrada (1987) clasifica la familia nuclear (es decir, los seres que viven bajo un mismo techo y que tienen un peso emotivo significativo entre ellos) como un sistema que incluye en su orbita a tres subsistemas principales:

1. El subsistema marital (la pareja).
2. El subsistema padres- hijos.
3. El subsistema hermanos.

Sin ignorar la existencia de otros miembros que pudiesen en un momento determinado formar parte de alguno de estos subsistemas.

Los miembros que componen la familia, el lugar donde éstos habitan o las uniones previas de los cónyuges propician un determinado ambiente familiar y social, el cual repercute tanto en su estructura como en su funcionamiento. Espejel (1997) identifica los siguientes tipos de familia (en Sánchez, 2000)

1. Familia primaria nuclear.

Es una familia integrada por padre, madre e hijos de ambos, sin que haya uniones previas con hijos.

2. Familia primaria semiextensa

Es la familia primaria con quien viven uno o varios miembros de la familia de origen de alguno de los cónyuges.

3. Familia primaria extensa.

Es aquella familia nuclear que va a vivir con la familia de origen de uno de los cónyuges o que nunca salió del seno familiar y permanece ahí aún después de su unión conyugal.

4. Familia reestructurada nuclear.

Es la familia formada por una pareja donde uno o ambos cónyuges mantuvo con anterioridad una unión con hijos, independientemente de los hijos que conciban juntos.

5. Familia reestructurada semiextensa.

Es una familia formada por una pareja donde uno o ambos cónyuges ha tenido previamente una unión con hijos y que incluyen a uno o más miembros de la familia de origen de alguno de ellos en el mismo techo.

6. Familia reestructurada extensa.

Es la familia formada por una pareja donde uno o ambos cónyuges tuvo con anterioridad una unión con hijos y que habita con la familia de origen de él o de ella.

7. Familia uniparental nuclear.

Esta formada por padre o madre e hijo(s). Las causas pueden ser el divorcio, el abandono o muerte de uno de los cónyuges.

8. Familia uniparental semiextensa.

Familia integrada por padre o madre con uno o más hijos que alojan en su hogar a uno o más miembros de su familia de origen.

9. Familia uniparental extensa.

Es la familia compuesta por padre o madre con uno o más hijos que habita con su familia de origen.

La familia ha evolucionado y con ella se han creado nuevas formas de vida familiar. En la actualidad el Consejo Nacional de Población menciona varios tipos de familia:

1. Una pareja que no tiene hijos por que no los desean, o porque de momento así lo prefieren, como en el caso de muchas parejas jóvenes que deciden

posponer los compromisos que conlleva el ser padres. También existen parejas en las cuales alguno de sus miembros, no tiene la posibilidad biológica de tenerlos.

2. Por la pareja y los hijos, que son la mayoría.
3. Uno de los padres y los hijos. Generalmente se debe a que las parejas se divorcian, enviudan o se separan. En el menor de los casos por que la mujer decidió tener un hijo sola.
4. Hijos y abuelos u otros parientes o amigos que se hicieron cargo de los niños, los cuales aún sin existir una relación sanguínea, se responsabilizan de la crianza y educación de los pequeños (García, 1994).

1.3 CICLO VITAL FAMILIAR.

Según Cheal (1991) el concepto de ciclo vital familiar se enraíza en la observación de que la vida familiar atraviesa un ciclo de nacimiento, crecimiento y declive. Un ciclo que comienza cuando dos personas de sexo opuesto se unen en matrimonio y que finaliza con la disolución de la unión cuando uno de ellos muere. Entre esos dos momentos la familia se expande o contrae a medida que los hijos se incorporan a o abandonan la familia (en Gracia, 2000).

De acuerdo con Klein y White (1996) la teoría del desarrollo familiar se centra en los cambios sistemáticos que experimenta la familia a medida que va desplazándose a lo largo de los diversos estadios de su ciclo vital. De acuerdo con esta teoría, las familias atraviesan una secuencia predecible de estadios a lo largo de su ciclo vital, unos cambios que son precipitados por las necesidades biológicas, sociales y psicológicas de sus miembros, tales como el nacimiento del primer hijo o la jubilación (en Gracia, 2000).

Desde la perspectiva del desarrollo familiar, el ciclo de la vida familiar se concibe como un proceso en el que se va pasando a través de una serie de estadios. El paso de un estadio a otro ocurre cuando se producen cambios en la

composición familiar, lo que provoca un cambio en la estructura de la misma. Estos cambios estructurales tienen, a su vez, efectos en el funcionamiento y bienestar familiar. En cada uno de los estadios la familia tiene que completar tareas específicas para el éxito en el desarrollo individual y familiar (Gracia, 2000).

Higashida (1992) clasifica la evolución de la familia en las siguientes fases:

1. Elección de pareja.
2. Noviazgo.
3. Matrimonio.
4. Adaptación a la vida matrimonial.
5. Nacimiento de los hijos.
6. La pareja queda sola, nuevamente.

Por su parte, Haley (1986) menciona una clasificación del ciclo vital de la familia en los siguientes periodos:

- a) Periodo de galanteo.
- b) Matrimonio y sus consecuencias.
- c) El nacimiento de los hijos.
- d) Dificultades matrimoniales del periodo intermedio.
- e) El destete de los padres.
- f) El retiro de la vida activa y la vejez.

A su vez, Estrada (1987) delimita fases críticas que encierran momentos especiales de dificultad para toda la familia:

- a) El desprendimiento.
- b) El encuentro.
- c) Los hijos.
- d) La adolescencia.

e) El re-encuentro.

f) La vejez.

1.4 FUNCIONES DE LA FAMILIA

Para la mayoría de los hombres, la familia es el factor esencial de la virtud de la felicidad, primero en la infancia, tiempo de su formación, después en la edad adulta, en el hogar que ellos fundan.

La familia es por excelencia el principio de la continuidad social y de la conservación de las tradiciones humanas; constituye el elemento conservador de la civilización.

La familia debe formar al individuo, debe transmitirle las aportaciones de la tradición, pero no debe matar el espíritu de indagación e iniciativa (Leclercq, 1979).

Hay familias cuyos miembros consideran que el hogar es el lugar más interesante y satisfactorio que puede haber.

La familia puede ser el sitio donde encontramos amor, comprensión y apoyo, aun cuando falle todo lo demás; el lugar donde podemos refrescarnos y recuperar energías para enfrentar con mayor eficacia el mundo exterior (Satir, 1991).

Luis Flaquer (1998) afirma que la importancia de la familia en el mundo actual radica en que de ella depende la fijación de las aspiraciones, valores y motivaciones de los individuos y en que, por otra parte, resulta responsable en gran medida de su estabilidad emocional, tanto en la infancia como en la vida adulta.

Jones y Alberdi, 1995 (en Garcia 2000) expresan que para la mayoría de la población, la cualidad esencial de la vida familiar es un acuerdo o compromiso emocional. Las "buenas familias" se supone que proporcionan intimidad (proximidad, relaciones satisfactorias), promueven la educación de los hijos y la escolarización, potencian el bienestar material de sus miembros, su salud física y mental y su autoestima (en Gracia, 2000).

El aspecto afectivo de la familia es muy importante. La bondad engendra bondad; esta es creadora. La comunidad familiar es, a la vez, la tumba del egoísmo y teatro de la ayuda mutua. Los demás miembros de la familia no pueden permanecer indiferentes a los éxitos o a los reveses de uno de ellos. Así lo exige la cohesión de la comunidad. La familia es la superación personal en la libertad. La familia debe respetar nuestra iniciativa, nuestra originalidad. En ella nos formamos haciendo las cosas según nuestro propio juicio, inspirados por la confianza y el amor (de la Paz, 1964).

Por otra parte, del análisis de las diferentes formas de vida familiar se infiere que existen algunas tareas fundamentales a las que se enfrentan las personas que viven en cualquier agrupación: el cuidado del niño, la regulación de la sexualidad, el establecimiento de un sentimiento de identidad y los límites, modelos de intimidad como una pareja y como alguna forma de unión familiar, negociando roles en términos de divisiones, de obligaciones y tomas de decisiones y defendiendo algunas reglas sobre los modelos de obligaciones o deberes mutuos (Gracia, 2000).

Para el Consejo Nacional de Población, las funciones básicas de la familia son proveer a sus miembros de:

- ❖ Salud.
- ❖ Educación.
- ❖ Bienestar y desarrollo.

- ❖ Afecto.

Las funciones sociales de la familia son el cuidado y la preservación de:

- ❖ La especie humana.
- ❖ La sociedad.
- ❖ El medio ambiente (García, 1994).

Desde el punto de vista psicológico:

- ❖ Es la unidad de protección emocional y afectiva.
- ❖ Es en ella donde se manifiestan las primeras emociones.
- ❖ En su seno se adquieren los elementos centrales de la personalidad.
- ❖ Forma los roles sexuales.

Desde el punto de vista social:

- ❖ Es la unidad que establece relaciones sociales con otras unidades sociales, con otras familias y con otros individuos de la sociedad.
- ❖ En el seno de la familia empieza la socialización.

Desde el punto de vista económico:

- ❖ Es la unidad de producción, consumo y reproducción de la fuerza de trabajo.

Desde el punto de vista cultural:

- ❖ Es la unidad donde los hijos reciben el contenido de la cultura.
- ❖ Sirve para que el individuo adquiera los valores, la destreza y el conocimiento (Higashida, 1992).

Según Soifer (1979) y su concepción de la familia como un grupo dinámico, con su cultura, su carácter y su ideología, debemos trazar ahora cuales son sus objetivos:

- a) La enseñanza del cuidado físico.
- b) La enseñanza de las relaciones familiares.
- c) La enseñanza de la actividad productiva y recreativa.
- d) La enseñanza del aprendizaje escolar.
- e) La enseñanza de las relaciones sociales.
- f) La enseñanza de la inserción laboral.
- g) La enseñanza de las relaciones sentimentales.
- h) Enseñanza de la formación y consolidación de un nuevo hogar.

La familia cumple unos determinados cometidos en una triple vertiente: para con el individuo, para consigo misma y para con la sociedad.

- a) Funciones para con el individuo. Son histórica y culturalmente variables, al menos en algunos aspectos, y se corresponden íntimamente con la estructura interna de éste. Los roles familiares y su importancia relativa en el seno del grupo, son también mudables. El número de elementos que forman la familia, su grado de parentesco, y la matriz cultural de procedencia, mediatizan éstos papeles.

La familia decide directamente mediante la figura de los padres, e indirectamente, por la presencia de los restantes elementos familiares, con un grado variable de conciencia el nacimiento del individuo.

La familia asume en grados variables, el hecho de la dependencia biológica del nuevo ser y modela esta dependencia culturizándolo.

Las normas sociales vigentes en un momento determinado son transportadas mediante la estación intermedia familiar hasta el individuo que introyecta estas normas en forma de conciencia moral.

- b) Funciones de la familia para consigo misma. La primera función para consigo misma, es mantenerse como tal en el espacio, la segunda promover las condiciones ambientales idóneas para el surgimiento de otras familias semejantes. En otras palabras, su perpetuación en el tiempo.

- c) Funciones de la familia para con la sociedad. La perpetuación de las normas sociales se realiza, en última instancia, mediante la acción directa de la familia. La sociedad procrea mediante la familia y la familia utiliza, a su vez, a la sociedad en éste “feliz compromiso” para hacer perdurables sus normas, promover su supervivencia bajo la forma actual y perpetuar el individualismo y la competitividad de sus miembros. (Caparrós, 1981)

Es imposible concebir la relación familiar sin funciones sociales. Entre las funciones de la familia pueden señalarse las siguientes:

- ❖ Función procreativa.
- ❖ Función de crianza, educación o socialización de los hijos.
- ❖ Funciones emocionales.
- ❖ Funciones económicas.
- ❖ Funciones políticas.
- ❖ Funciones culturales (Bagu, 1975).

1.5 CLIMA SOCIAL FAMILIAR

Insel y Moos, (1974) afirman que el ambiente es un determinante decisivo en el bienestar del individuo, así como, en la calidad de vida. Tanto en aspectos referentes a la salud, alimentación, educación, ocio, trabajo y relaciones interpersonales (en Cortes, 2003).

Ackerman (1994) menciona que el clima social de la familia esta significativamente determinado por las manifestaciones de amor que fluyen entre los miembros de la familia.

Cualquier grupo de personas que pretendan vivir juntos, necesitan para obtener la cooperación del otro, ser capaces de anticipar las respuestas de cada uno de los que forman el grupo y de predecir razonablemente el comportamiento de sus miembros. Para que esto suceda es necesario que se produzcan determinadas rutinas dentro de cierta estabilidad. Todas la familias por el simple hecho de serlo poseen ya una cierta estabilidad.

El sistema familiar deberá ser capaz de dar cabida a todos los impulsos de sus integrantes y permitir la expresión y satisfacción de todas sus necesidades. Además la capacidad de una familia para permitir a sus miembros el desarrollo y expresión del amplio espectro de las relaciones humanas, es lo que en última instancia podemos utilizar como medida más o menos confiable acerca del éxito o fracaso del sistema.

Si la familia es capaz de permitir y contener la expresión de emociones tales como el miedo, la rabia, la tristeza, al amor, los celos, etc; el individuo se verá más tranquilo y capacitado para su desempeño social, puesto que sus errores y fracasos ya fueron ensayados en un grupo social pequeño, (la familia) que es más predecible y manejable que la amplia sociedad (Estrada, 1987).

La vida en familia es fuente de grandes alegrías y al mismo tiempo, la causa de muchos dolores emocionales. El primer paso para resolver los problemas en familia, a fin de disfrutar mayores ratos de bienestar es entender las emociones mas relacionadas con los conflictos familiares: el enojo y la tristeza.

El enojo, una de las emociones mas destructivas si no se maneja de forma apropiada, es una reacción que percibimos como un ataque. El ataque puede ser físico o verbal. El enojo también es resultado de expectativas insatisfechas cuando creemos que la expectativa es legítima y necesaria para nuestro bienestar.

La tristeza, es una reacción a la pérdida de "algo" valioso. Este algo puede ser una persona u objeto o la percepción de la pérdida de autoestima.

Una de las características comunes de las familias consiste en que cada miembro quiere lo mejor para el otro (aunque algunas veces no parezca ser de esa manera). Otra característica en común es que todos los miembros de la familia tratan de mantener la competencia. La tercera característica en común es que todos trabajan por crear áreas en las que tengan alguna influencia en la familia.

Muchas veces, esta búsqueda de influencia y competencia se vuelve tan confusa que desaparece el deseo natural por el otro miembro de la familia. En ocasiones, las rutas normales y sanas de satisfacer la necesidad de influencia y competencia se bloquean y, como resultado la gente se ve forzada a actuar en formas completamente contrarias a su carácter.

Mucha gente piensa que las palabras poder, negociación, y búsqueda de estatus se reservan para describir el mundo tan lleno de tensión de los ejecutivos. Esto no es así; cada uno de tales conceptos puede explicar las bases sobre las cuales muchas familias se desempeñan en cada familia, los miembros buscan tener algún poder o influencia y utilizan varias técnicas para mantener su estatus.

De igual manera mucha gente piensa que la negociación en materia familiar es superficial, innecesaria y demasiado rígida. Esto es una equivocación; si la habilidad para dar y recibir, subsistirán los problemas y conflictos. Un aspecto importante para la negociación efectiva es basarse siempre en el presente. Las regresiones al pasado son poco productivas y evitan la resolución de conflictos (Ehrlich, 1989).

Las luchas y las tensiones dentro de la familia pueden llegar a ser intolerables o bien persistir a través de toda una vida llegando, a afectar si no son solucionadas, a todos sus miembros.

Existen algunas categorías útiles para investigar una familia:

- A) La capacidad para reconocer y resolver problemas emocionales
- B) La intensidad y calidad de la comunicación
- C) La clase y graduación de la expresión afectiva
- D) El nivel de autonomía que se permite a sus miembros
- E) La presencia o ausencia de problemas psicopatológicos en tres o mas miembros de una familia (Estrada, 1987).

Virginia Satir (1991) afirma, "con el tiempo me he formado una imagen de cómo es el ser humano que -vive humanamente-. Es una persona que comprende, valora y desarrolla su cuerpo, al que encuentra bello y útil; una persona auténtica, honesta consigo misma y con los demás; alguien que esta dispuesto a arriesgarse, ser creativo, demostrar su competencia, cambiar cuando la situación así lo exija y encontrar la forma de adaptarse a lo que es nuevo y diferente, conservando lo útil y descartando lo demás".

Cuando se examina este conjunto se tiene un ser físicamente saludable, mentalmente despierto, sensible, amante, juguetón, auténtico, creativo y productivo; alguien que se basta a sí mismo, que puede amar profundamente y

pelear en forma justa y efectiva, que sabe conciliar su propia ternura con su fuerza, conocer la diferencia entre ambas y luchar así tenazmente para lograr sus objetivos.

La familia es el lugar donde se crean estas personas.

Se ha descubierto que continuamente se suscitan cuatro aspectos de la vida en familia, como son:

- ❖ Los sentimientos e ideas que uno tiene sobre si mismo, llamado autoestima.
- ❖ Las formas que desarrolla la gente para expresar lo que quieren decirse el uno al otro, llamado comunicación.
- ❖ Las normas que utiliza la gente para actuar y sentir, que llegan a constituir eventualmente, llamado sistema familiar.
- ❖ Las relaciones de la gente con los demás y con las instituciones fuera de la familia, llamado enlace con la sociedad.(Satir, 1991)

La palabra "comunicarse" se refiere a la conducta no verbal, tanto como a la conducta verbal, dentro de un contexto social. El concepto "comunicación" también incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado.

Las técnicas de comunicación que las personas utilizan pueden considerarse como indicadores confiables del funcionamiento interpersonal. (Satir, 1986)

Así mismo el diccionario define el vocablo *regla* como una guía o regulación establecida para cualquier acción, conducta método o disposición. Las reglas son fuerza vitales, dinámicas y muy influyentes en la vida familiar. (Satir, 1991)

Por reglas familiares entendemos leyes que actúan sobrepasando las generaciones y que marcan los roles, las misiones y los legados de cada uno de los miembros de la familia. (Stierlin, 1995)

Por otra parte, cada uno de nosotros necesita proximidad (unidad) por un lado, y distancia (separación) por otro. Necesitamos integración, respaldo, seguridad, amor, y aprobación. Y libertad, independencia, autonomía y determinación.

Estas necesidades al parecer opuestas nos acompañan durante toda la vida, cambiando de intensidad de acuerdo con el ambiente y la etapa de la vida en que nos encontremos (Richardson, 1993).

Dentro de la convivencia familiar el Consejo Nacional de Población menciona que se deben cuidar valores importantes como son:

- ❖ Supervisión estrecha de sus vidas, intereses y problemas.
- ❖ Una buena comunicación.
- ❖ Control de nuestras emociones negativas.
- ❖ Decir y hacer cosas que den confianza y seguridad.
- ❖ Orientación y motivación.
- ❖ Ser congruentes con lo que decimos y hacemos.
- ❖ Dar condiciones para el desarrollo (García, 1994).

Higashida (1992) refiere situaciones que se dan en el seno de la familia:

- ❖ Se aprende a obedecer y desobedecer.
- ❖ Aceptación a la dominación o por el contrario, desobediencia y rebelión.
- ❖ Productividad y responsabilidad o la negación de las mismas.
- ❖ Cariño, afecto, o negación del afecto y/ o violencia.
- ❖ Aceptación o rechazo.

- ❖ Solidaridad de la pareja o individualismo.
- ❖ Respeto a las tradiciones o hacer innovaciones.
- ❖ Integración o desintegración familiar.
- ❖ Seguridad o inseguridad emocional.
- ❖ Estabilidad o inestabilidad.
- ❖ Flexibilidad o rigidez.
- ❖ Disciplina o rebeldía.
- ❖ Alentamiento o intimidación.

1.6 FAMILIAS DISFUNCIONALES Y FAMILIAS FUNCIONALES

Los miembros de las familias conflictivas se ven aquejados de males físicos: simplemente, son cuerpos que responden de forma humana a un ambiente muy inhumano. Todos (todo cuerpo) responden físicamente a los individuos que les rodean. Muchas personas no se dan cuenta de esto: al crecer, aprendimos a controlar estos sentimientos. Con años de práctica logramos desconectarnos con tanta facilidad que no tenemos conciencia de la respuesta hasta que, horas más tarde, sufrimos de dolor de cabeza, hombros o alteraciones gástricas.

En las familias conflictivas, los cuerpos y rostros de la gente manifiestan su sufrimiento, los cuerpos se vuelven rígidos y tensos, o encorvados. Los rostros parecen ceñudos, tristes o indiferentes como máscaras. Los ojos miran hacia el suelo y mas allá de la gente que está enfrente. Resulta evidente que los oídos no escuchan y las voces son ásperas y estridentes, o apenas audibles.

No hay muestras amistosas entre los miembros, no existen demostraciones de alegría en la convivencia. La familia parece permanecer junta por obligación, y unos tratan apenas de tolerar a los demás. A veces se ve que alguien trata de aligerar la tensión del ambiente, pero sus palabras son recibidas con frialdad. Más a menudo el humor es cáustico, sarcástico, e incluso cruel. Los adultos están tan ocupados en decir a los hijos, y uno al otro, lo que deben y no deben hacer, que

jamás aprenden a disfrutarse como personas. Los miembros de las familias conflictivas suelen sorprenderse, de hecho, que pueden disfrutar de la compañía de los demás

Cuan distinta es una familia nutricia, de inmediato se puede presentir su viveza, naturalidad, sinceridad y amor. Se percibe que el alma y el corazón se encuentran presentes al igual que la mente. La gente demuestra su afecto, intelectualidad y respeto por la vida (Satir, 1991)

Satir (1991) comenta al respecto “considero que de haber vivido en una familia semejante, me habrían escuchado y me hubiera interesado por escuchar a los demás; me habrían tomado en consideración y yo hubiera hecho lo mismo por los demás. Habría demostrado abiertamente mi afecto, así como el dolor y la desaprobación. No temería correr riesgos, porque todos los miembros de la familia se darían cuenta de que, al arriesgarme, existía el peligro de cometer errores; que dichos errores son una señal de mi crecimiento. Me habría sentido una persona por derecho propio: notable, valorada, amada y comprometida a dar atención, valor y amor a los demás. Me sentiría en libertad de responder con humor y risa cuando fuera pertinente”.

Cualquiera puede ver y escuchar la vitalidad de tales familias. Sus cuerpos son elegantes, las expresiones faciales relajadas. La gente mira a los demás, no a través de los otros o hacia el suelo; y hablan con voces sonoras y claras. Hay cierta fluidez y armonía en sus relaciones interpersonales; los niños, aun los muy pequeños, son abiertos y amistosos, y el resto de la familia los trata como personas.

Las casas de estas familias tienden a ser luminosas y coloridas. Para que sean lugares habitables por personas, y estos hogares han sido diseñados para brindar comodidad y placer, no como un edificio que se exhibe a los vecinos por su belleza.

Cuando reina la calma, ésta es pacífica, no es la tranquilidad que provoca el miedo y la cautela. Cuando hay ruido, el sonido es producto de una actividad significativa, no es el estruendo que trata de ahogar las voces de los demás. Cada persona parece segura de que tendrá la oportunidad de ser escuchada. Si no ha llegado aún su momento, esto solo se debe a que no ha habido tiempo, y no a una falta de amor.

Las personas se sienten a gusto con el contacto físico y las manifestaciones de afecto, sin importar la edad .

Los miembros de una familia nutricia tienen la libertad de comunicar lo que sienten. Pueden hablar de cualquier cosa: sus desencantos, temores, heridas, enfados y críticas así como de sus alegrías y logros (Satir, 1991).

CAPITULO 2

LA PAREJA

*"Para lograr un matrimonio feliz, es necesario
enamorarse muchas veces, siempre de la misma persona"*

Mignon McLaughlin

2.1 CONCEPTO DE PAREJA

La pareja no resulta de la suma de dos individuos que yuxtaponen sus personalidades. Constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización. (Tordjman, 1989).

Padilla, (1989; cit. en González, 2000) menciona que la pareja es la unión de dos compañeros con miras a vivir una vida en común y duradera, que está aprobada por el matrimonio; es también una unión monógama que implica las obligaciones de fidelidad, ayuda y asistencia, y su destino es la educación, protección y cuidado de los hijos que puedan nacer de esta unión.

La relación de pareja es una asociación de dos personas fundada en el sentimiento amoroso. Esta díada interactúa de manera tal que sus miembros están en interdependencia recíproca y a la vez estos adjudican a la relación expectativas de permanencia temporal, constancia en la relación recíproca y estabilidad en la relación (González, 1989; en González 2000).

Escardo, (1974; cit. en Roca, 2003) propone que la pareja es "una asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente, es una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que es más que las suma de sus componentes...es una entidad psicológica y social absolutamente inédita, esto es, que ha de fijarse cada vez los principios y cánones de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencia previas.

La relación de pareja es un recurso importante para la persona adulta, ya que facilita el diario convivir, proporcionando la motivación necesaria para desarrollar funciones parentales, académicas, profesionales, de diversión, religiosas, sociales, estéticas, etc. y enriquece las demás relaciones interpersonales; es un proceso de maduración a pesar de las dificultades que se presentan al vivir en pareja durante un largo periodo. Por lo tanto una persona que está satisfecha interna y externamente, es debido que su rendimiento, su capacidad para disfrutar de la vida, su capacidad de amar y su equilibrio emocional no están trastornados (Martínez, 1992; cit. en González 2000).

La pareja es una institución estable dentro del conjunto social, y por ser la célula de la familia, eslabón indispensable para la perpetuación genealógica y de la especie, constituye uno de los vínculos acerca de los que más se ha hablado, se ha escrito y se ha reglamentado jurídicamente (Cincunegui y de Chebar; cit. en Puget, 1996).

La estructura de la relación de pareja, condensa varias instituciones, las redefine y las efectiviza en el terreno de lo íntimo. La pareja es entonces un momento íntimo de intercambio de valores sociales, ideológicos, políticos, de clase, de raza, culturales, etc. (Villamil, 1996).

Por otra parte, existe la tendencia a vivir en pareja, ya sea bajo una modalidad legal o social, pero finalmente vivir emparejados. Esta búsqueda se inicia desde la adolescencia y para algunos continúa hasta una edad avanzada, así el hecho de vivir en pareja es un deber que se ha convertido en ideal.

Generalmente las parejas pasan por diferentes etapas, que van del encuentro al noviazgo y continúan con el matrimonio o el amasiato, pero no se considera válido el estancamiento prolongado en el noviazgo (Döring, 1993; cit. en Jiménez, 2003).

2.2 ELECCIÓN DE PAREJA

La elección del compañero no es fortuita. Más que del azar o de decisiones arbitrarias, depende de interrelaciones dinámicas que se alimentan en la fuente de los modelos parentales y de la experiencia infantil (Tordjman, 1986).

La constitución de una pareja se basa en un acto primordial, el de la elección mutua, que cristaliza en el efecto de encuentro y tiene como paradigma el enamoramiento (Cincunegui y de Chebar; cit. en Puget, 1996).

Para Stone (1989; cit. En Romero, 2003) la elección amorosa no es fruto del azar, pues no se efectúa entre todos los habitantes del mundo, sino entre un número relativamente reducido de personas que se encuentran en determinadas circunstancias en un número específico de la vida, no siempre la elección del cónyuge se debe a una decisión propia, sino también a variables sociales que empujan a un hombre o a una mujer a contraer matrimonio.

La elección del cónyuge se orienta en dos sentidos principales: se pide al otro que nos aporte lo que nos falta, que sea en cierto modo nuestra muleta, nuestro complemento; y se le pide también que sea una parte de nosotros mismos, de lo que hemos sido, de lo que somos o de lo que quisiéramos ser (Tordjman, 1989).

Murstein (1976; cit. en Díaz-Loving, 1999) establece que la selección de la pareja pasa por tres fases: la primera consiste en atracción entre los atributos físicos, sociales e intelectuales de los miembros de la pareja, si el proceso continúa, se sigue a una fase de comparación mutua de valores donde se negocia mediante intercambios verbales y finalmente, se da un funcionamiento de la pareja mediante roles individuales compatibles.

El proceso de elección de pareja se rige por distintos tipos de motivaciones; desde en punto de vista topográfico, pueden ser tres tipos de motivos:

- 1) Motivos conscientes. Por amor, por compañía, o para satisfacer alguna expectativa personal previa al matrimonio.
- 2) Motivos pre-conscientes. Se busca satisfacer deseos, fantasías, creencias, planes que muchas veces no comunicamos y que en el momento de casarse no se reconocen, pero mediante un esfuerzo de memoria se traen a la conciencia.
- 3) Motivos inconscientes. Hay deseos y necesidades irracionales y contradictorias que se convierten en los verdaderos cimientos de una relación amorosa (Padilla, 2000; cit. en González, 2000).

Como ya se ha mencionado existen diferentes tipos de atractivos. Para algunos será muy importante el aspecto físico. Para otros, los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.) Otros más, buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos de las personas. Sin embargo, aparecen otras características importantes que no son fácilmente medibles: carácter, estabilidad emocional, disposición complaciente y el buen humor.

Los factores que llevan a las personas a relacionarse con éxito, y que se pueden aplicar a la elección de pareja incluyen en la actualidad varios elementos:

- 1) Atractivo físico.
- 2) Atractivo psicológico.
- 3) Atractivo sociológico.
- 4) Atractivo axiológico.

Los seres humanos consistentemente evaluamos el estímulo que representan otras personas o eventos de vida. Nuestro sistema de evaluación esta influenciado notablemente por nuestras características antecedentes (personales y socioculturales), tales como nuestro historial de apego, nuestro estilo de amar, la internalización que hemos realizado de las normas socioculturales que rigen las relaciones interpersonales, etc. De ésta forma, en el proceso de conformación de una relación íntima, podemos esperar perspectivas cognitivas y afectivas de evaluación diferentes, dependiendo de la composición de elementos antecedentes particulares a cada persona (Díaz-Loving, 2002).

La mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal. Tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son "elegibles" o "no elegibles" .

En el origen de la pareja, aún antes de su existencia como grupo y de que se perciba un "nosotros" entre los compañeros, el deseo de conquistar y de seducir, así como el placer de ser seducido y conquistado, desempeñan un papel extremadamente importante en la apetencia recíproca, y a través de ella, en el deseo de comunicarse con el otro (Lemaire, 1986).

Finalmente, si ambas personas deciden vivir juntos, cada miembro de la pareja desempeña un papel dentro de la relación. Los siguientes tipos de relaciones que se generan entre las pareja son:

- ❖ Relación nutriente: madre-hijo. En esta relación, el marido "débil" (tipo hijo) ha escogido inconscientemente a una mujer "fuerte" (tipo madre).
- ❖ Relación apoyadora: padre-hija. Esta relación se basa en la dependencia. El esposo juega el papel fuerte y la mujer débil.
- ❖ Relación retadora: arpía-buenazo. La mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad. En cambio el "buenazo" exagera su expresión de amor y niega su asertividad.

- ❖ **Relación educativa: amo-sirviente.** Es la relación entre un hombre “tirano” con una “buena chica” Se presenta el esposo como un hombre fuerte y protector, que entrena a su débil e inculta esposa. La chica carece de identidad y proyecta su poder hacia el esposo en forma de idolatrado amor.
- ❖ **Relación confrontadora: los halcones.** Es una relación competitiva, formada por dos personas fuertes. La competencia suple al amor. Cada uno de los miembros culpa al otro de sus propias carencias.
- ❖ **Relación acomodaticia: los palomos.** Son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad. Los palomos son manipuladores pasivos y usan la culpa para controlarse mutuamente.
- ❖ **Relación rítmica: ambos miembros tiene su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor.** Existen inagotables cambios de ritmo y el matrimonio se convierte en un verdadero taller de crecimiento. Los cónyuges no son ni dependientes ni independientes, sino interdependientes (Rage, 1996).

La formación de una familia empieza en la elección de pareja, para esto es conveniente conocer y tratar a diferentes personas con el objeto de tener una base más amplia en la elección. Además de la atracción física se deben considerar otros aspectos. Durante el noviazgo la pareja trata de adaptarse, por lo que debe haber un tiempo suficientemente largo como para que se aseguren de sus sentimientos y se conozcan mejor (Higashida, 1992).

2.3 ETAPAS DE LA PAREJA

Así como el individuo, la pareja pasa por el ciclo de nacer, crecer, reproducirse y morir. Estas funciones pueden encontrarse dentro de un marco de salud, o bien adquirir ciertas características de enfermedad o patología (Estrada, 1987).

Auping (1998) afirma que en la construcción de una relación duradera de amor y respeto entre hombre y mujer se conoce una evolución, es decir, pasa por diferentes etapas y en cada etapa se presenta un reto:

- ❖ Dejar el hogar de los padres.
- ❖ Noviazgo.
- ❖ La prueba de la realidad (recién casados). Pérdida de la idealización (enamoramiento) y la confrontación con los defectos de la pareja.
- ❖ Etapa de padres. El primer hijo, adulto joven y maduro con hijos en la primaria, crisis con hijos adolescentes, mitad de la vida entre los 35 y 45 años.
- ❖ Dejar a los hijos. Se presenta paulatinamente hasta que los padres dejan que sus hijos vivan su propia vida.

Pollak (1975; cit. en Estrada, 1987) describe cuatro fases por las que atraviesa una pareja:

- 1) Antes de la llegada de los hijos.
- 2) La crianza de los hijos.
- 3) Cuando los hijos se van del hogar.
- 4) Después de que los hijos se van.

Díaz-Loving (2002), propone un ciclo referente a las relaciones de pareja al cual llamó de acercamiento-alejamiento.

- ❖ Etapa extraño / desconocido.
- ❖ Etapa de conocido.
- ❖ Etapa de amistad.
- ❖ Etapa de atracción.
- ❖ Etapas de pasión y romance.
- ❖ Etapa de compromiso.

- ❖ Etapa de mantenimiento.
- ❖ Etapa de conflicto.
- ❖ Etapas de alejamiento y desamor.

Por su parte Solomón (1973; cit. en Díaz- Loving, 1999) dividió el ciclo de la pareja en cinco etapas:

- 1) Matrimonio. Separación de las familias de origen e inversión emocional en el compromiso.
- 2) Nacimiento de los hijos. La pareja habrá de desarrollar nuevos roles, sin descuidar su relación de pareja.
- 3) Individuación. La pareja habrá de aceptar la creciente independencia de los hijos, favorecer y estimular su socialización fuera de casa.
- 4) Partida de los hijos. Los hijos adultos se alejan de los padres.
- 5) Integración de las pérdidas. Los padres habrán de afrontar pérdidas de tipo económico, social y biológico.

A su vez, Barragán, (1976; cit. en Díaz-Loving, 1999) propuso el estudio y tratamiento de la pareja como una unidad específica y planteó seis etapas que comprenden desde el proceso por el cual los cónyuges se seleccionan, hasta la vejez y muerte. Cabe mencionar que no hay límites precisos entre una etapa y otra, una sucede a la otra sin fronteras precisas. Dentro del estudio de cada etapa hay tres líneas alrededor de las cuales se resumen la interacción que constituye a una pareja. Dichas líneas son: límites (que se refiere a la existencia de interferencia por parte de algún miembro de la familia, amigos, profesión, diversiones, intereses sociales, etc.), intimidad (tiene que ver con las variaciones en cercanía emocional o física dentro del proceso de vida compartida) y poder (se refiere a las formas de dominio y a quien la ejerce). Sus etapas son:

- ❖ Selección.
- ❖ Transición y adaptación temprana.

- ❖ Reafirmación como pareja y paternidad.
- ❖ Diferenciación y realización.
- ❖ Estabilización.
- ❖ Enfrentamiento con vejez soledad y muerte.

Así mismo, Shostrom (1981; cit. en Rage, 1996) plantea que la relación de pareja tiene sus etapas, esto es, una secuencia en la relación. El autor habla de cuatro grandes dimensiones:

- ❖ Eros: es la forma romántica del amor; presente en los primeros años de matrimonio.
- ❖ Empatía: aparece la habilidad de sentir profundamente la separatividad. Se da entre los 6 y 12 años de casados.
- ❖ Amistad: busca incrementar los intereses comunes, con más tiempo para realizar actividades juntos. Se da entre los 13 y 20 años de casados.
- ❖ Ágape: es un amor que no requiere motivación. No busca para sí mismo, sino que es sanamente altruista. Es un amor propio de la madurez que, generalmente, comienza después de los 20 años de casados.

Finalmente, Sánchez Aragón (1995; cit. en Roca, 2003) propone un ciclo el que se toman en cuenta las variables de tiempo en la relación y presencia/ ausencia de hijos:

1. Noviazgo (de 0 a 6 meses) etapa que inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja.
2. Noviazgo (de 6 meses hasta el matrimonio) en esta etapa la pareja va encontrando la estabilidad ya que ambos poseen un mayor conocimiento del otro en términos de diferencias y semejanzas.
3. Matrimonio sin hijos (de 0 a 3 años de matrimonio) la pareja experimenta su vida conjunta y se considera que éstos primeros años representan el

momento más difícil debido al ajuste y conocimiento más profundo de la pareja.

4. Matrimonio con hijos (de 0 a 3 años de matrimonio) aunado a todos los cambios que implica el matrimonio sin hijos, la pareja debe enfrentarse a un nuevo ajuste y negociación de responsabilidades y obligaciones en lo que a paternidad se refiere.
5. Matrimonio con hijos (de 3 a 7 años de matrimonio) ésta etapa puede ser la primera para otras muchas parejas en cuanto a paternidad se refiere, y, entonces, reajustar el nivel de vida de la pareja, o bien reafirmarse como padres y pareja.
6. Matrimonio con hijos (de 7 a 14 años de matrimonio) en éste periodo se consolida la pareja, buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales y en consecuencia de la pareja.
7. Matrimonio con hijos (más de 14 años de matrimonio) los hijos adolescentes y la pareja encuentran un confrontamiento que provoca ajustes tanto a nivel personal como de pareja, ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar.

2.4 NECESIDADES DE LA PAREJA

Por nuestra propia naturaleza y con el objeto de satisfacer nuestras necesidades, los seres humanos tendemos a vivir en grupo. El grupo mas pequeño es la pareja, formada por un hombre y una mujer que, al compartir sus igualdades y diferencias, aspiran a lograr para sus vidas comprensión y apoyo, lo que les facilitará realizar sus deseos y alcanzar sus metas.

Las diferencias en las formas de actuar del hombre y la mujer no sólo se deben a su naturaleza sexual, responden también a las características del grupo social del que provienen; por ejemplo, tipo de familia, valores, religión, etc. sin embargo, muchas de estas diferencias se sobrellevan o se compaginan entre ellas debido a la convivencia cotidiana e influencia mutua. La interacción en la pareja da

como resultado una familia con identidad propia y con formas de relación distintas a las de sus familias de origen y es con ésta nueva identidad familiar que la pareja educa a sus hijos.

La vida en pareja logra que el hombre y la mujer se comuniquen, convivan y actúen juntos. Cuando una pareja está dispuesta a dialogar y a tomar decisiones en común acuerdo, existe una mayor comprensión y satisfacción afectiva, pues se concilian las necesidades y deseos de ambos.

Si existe respeto y deseo de comprensión en ambas partes, pueden encontrar seguridad, afirmación de sus valores y desarrollo pleno de sus necesidades afectivas.

Además de las necesidades económicas de la pareja, existen otros tipos de satisfactores que deben cubrir entre ambos: la comprensión; la identidad de valores; el respeto por las formas particulares de comportamiento; la cantidad y calidad de las expresiones y percepciones de atención, afecto y complacencia recíproca, tanto en la vida cotidiana como en sus relaciones más íntimas.

La vida en pareja requiere de un proceso de adaptación mutua y constante; por lo tanto el diálogo permanente, el acuerdo de sus formas de convivencia, la planeación de sus actividades, el disfrute de sus satisfacciones y las formas positivas de solucionar sus problemas, pueden lograr la madurez y satisfacción conyugal, así como la consolidación familiar (García, 1994).

Por otra parte, cuando una pareja inicia una vida en común, la vida de ambos se entrelaza y cada uno busca satisfacer las necesidades emocionales, sexuales y psicológicas del otro con una energía aparente inagotable. El sacrificio y el compromiso se hacen con facilidad y las críticas son pocas (cuando todo va bien en el matrimonio).

En su nueva unión, tanto el esposo como la esposa empiezan a desarrollar su papeles y responsabilidades particulares en el hogar. Uno aprende del otro y ambos establecen las bases para su futura vida juntos; así mismo, dedican mucha energía a lograr su independencia respecto de los padres y a incrementar la intimidad entre ambos (Ehrlich, 1989).

2.5 MATRIMONIO

El noviazgo es una relación de pareja. Tiene en común con el matrimonio que es exclusiva, pero difiere de él en cuanto la relación todavía no es definitiva ni total. La intimidad y el compromiso entre el hombre y la mujer van evolucionando juntos. Antes de llegar al compromiso definitivo y la intimidad total del matrimonio, la pareja de novios va probando y comprobando su capacidad de intimidad y compromiso.

El matrimonio es una relación entre un hombre y una mujer, en donde el compromiso y la intimidad llegan a su plenitud e integración óptima (Auping, 1998).

Así mismo, el matrimonio es la unión legítima del hombre y la mujer, la unión conforme al derecho (Leclercq, 1979).

Cabe mencionar que todos los vínculos humanos están enmarcados por un encuadre, que es lo que señala sus límites, sus bordes, su especificidad, y junto con ello, indica los posicionamientos de los sujetos a los que contiene y sostiene, modelando la relación.

El encuadre matrimonial debe diferenciarse de otros encuadres de relaciones diádicas, como las de amantes, de socios, de amigos, etc.

La diferencia entre estos encuadres, siguiendo a Puget y Berenstein, está dada en relación con dos parámetros: las relaciones sexuales y las variables espacio-temporales que rigen los encuentros (Cincunegui y de Chebar; .cit. en Puget, 1996).

La calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada uno, y éstas expectativas están basadas en su historia, en las experiencias compartidas dentro del seno familiar con sus padres y hermanos.

El matrimonio comienza por la unión del hombre y una mujer que se casan y congenian bien, ya que ésta unión exige de ambos una serie de adaptaciones para que puedan vivir y trabajar unidos; y cuando una pareja desde el principio de su relación es compatible, los ajustes se harán con facilidad en las crisis por las que atraviesa en la convivencia cotidiana. (Rage, 1996).

Por su parte, Lederer y Jackson (1968; cit. en Romero, 2003) hablan de cuatro tipos de matrimonios:

- ❖ Matrimonio estable y satisfactorio: llamados los gemelos angelicales o los genios colaborativos.
- ❖ Matrimonio satisfactorio inestable: llamados guerrilleros de tipo libre o prestamistas.
- ❖ Matrimonio inestable e insatisfactorio: llamado los disputadores cansados, los evitadores psicósomáticos.
- ❖ Matrimonio estable e insatisfactorio: llamados la pareja horrenda o los predadores paranoides.

A su vez, Cuber y Harrof (1965; cit. en Rage, 1996) hicieron un estudio con personas que habían estado casadas por más de diez años y nunca habían tenido separaciones graves. Tal estudio puede ser de mucha utilidad para entender

algunas de la problemáticas de la relación de pareja. Se identificaron cinco tipos de matrimonio:

1° Matrimonio habituado al conflicto: éste tipo de parejas viven en constante riña y discusión. Aparentemente las necesidades mutuas de conflicto y tensión mantienen unido al matrimonio.

2° Matrimonio desvitalizado: se mantiene una rutina aburrida. Realizan las exigencias del estar juntos: criar a los hijos, mantener obligaciones hogareñas y sociales. Existe poca intimidad y pasión.

3° Matrimonio pasivo-congenial: los esposos parecen tener tendencia a moverse juntos, porque ambos deseaban estar casados, pero al parecer ninguno quería una intensa implicación emocional con el otro.

4° Matrimonio vital: las parejas encuentran su mayor alegría en la otra persona, pero todavía mantienen separadas sus identidades. Disfrutan haciendo cosas juntos y compartiendo sus sentimientos.

5° Matrimonio total: el estar juntos domina su vida entera y sus existencias totales parecen estar entrelazadas. Los esposos comparten todos los aspectos de su existencia y experimentan pocas áreas de tensión.

Las relaciones conyugales son las relaciones más importantes, por que se ellas dependerán las demás relaciones. En el seno del matrimonio nacen y se crían los hijos, y de la educación que reciben depende su futuro. Este abarca su personalidad y su carrera o profesión, su forma de pensar y actuar frente al trabajo, frente a las personas, frente a la religión y frente a la vida en general (Rage, 1996).

Finalmente O' Neill (1974) encuentra principios generales de conducta básicos para ayudar a individualizar el contrato nupcial a medida que se va consiguiendo un matrimonio abierto. Matrimonio abierto significa la relación franca entre dos personas, relación que tenga su base en una libertad e identidad igual para cada una de las partes. Entraña un compromiso verbal, intelectual y emocional de respetar mutuamente el derecho al desarrollo individual dentro de matrimonio. Estos principios orientadores son los siguientes:

1. Vivir el presente con esperanzas realistas.
2. Vida privada.
3. Comunicación franca y honesta.
4. Flexibilidad en la ejecución de los respectivos papeles.
5. Compañerismo sincero.
6. Igualdad.
7. Identidad.
8. Confianza.

Por el contrario se menciona el matrimonio cerrado, en donde "desarrollarse juntos" quiere decir reprimir deseos y potenciales individuales, estimulando únicamente aquellos que sean mutuamente agradables y aceptables. En nombre de su amor recíproco, van eliminando, sin tregua, las cualidades que cada uno posee y que, precisamente, podrían constituir la base de un desarrollo personal ulterior, sin lo cual todo matrimonio esta condenado a estancarse.

2.6 PAREJAS DISFUNCIONALES Y FUNCIONALES

Una dificultad muy frecuente en el matrimonio, es la "desilusión" que surge cuando la joven pareja descubre que sus sueños románticos de perpetua felicidad no se pueden realizar. El novio o la novia ideal ya no es la persona que tienen a lado. Ya no responde con aquel amor o atención que los cautivó durante el galanteo (Rage, 1996).

Ya que desde el momento en que hombre o mujer eligen a su pareja, tienen puestas ya en éste ciertas expectativas, las que al no ser satisfechas ponen en conflicto la relación entre ambos. (Castañeda, 1997).

Uno de los aspectos más importantes a considerar en la relación de pareja son las crisis por la que atraviesa la misma. Las crisis son circunstancias normales en las cuales se presenta un alto grado de insatisfacción que la pareja logra manejar y dar solución, porque lo que predomina en dichas parejas es el amor y el goce de estar juntos (Padilla, 2000; cit. en González, 2000).

Los problemas de la pareja se deben a conflictos irresueltos con las familias de origen, y no tanto a problemas entre ellos (Rage, 1996).

Vivencio (2001) sugiere que "el amor en la pareja no siempre se expresa con el placer que nos complace sino que también con el dolor que lo acompaña". Temas tales como inseguridad, celos, temor al abandono, evitación de conflictos, desconfianza y dificultades para establecer un compromiso se ven relacionados con las necesidades más básicas en la formación de la pareja.

También hay ciertos mitos que contribuyen a crear relaciones destructivas. Uno de ellos es la falsa idea de que podemos cambiar a la pareja. Es verdad que el amor puede lograr muchas cosas, pero cambiar hábitos y actitudes negativas en una persona es una labor muy difícil.

En muchos matrimonios puede establecerse cierto tipo de relaciones destructivas, en donde predominan generalmente sentimientos hostiles en uno o en ambos cónyuges

Según Beristain (2000) no siempre se logra establecer relaciones sanas de pareja, sino que, por el contrario, en la mayoría de las ocasiones se convive en

situaciones de conflicto; es decir, la pareja mantiene relaciones destructivas al grado de, que llegan a convertirse en adicción.

Se hace uso importante del "autoconcepto" y de la "definición de la situación" del individuo y de la percepción de los papeles maritales, en la estructura conceptual sociológica de la interacción simbólica. Se postula que entre mayor sea la congruencia de las percepciones que cada cónyuge tiene de sí mismo y de su papel dentro del matrimonio con las percepciones de su pareja, más satisfactorio será el matrimonio.

Así, un individuo con autoconcepto y autoestima bajos produce hombres y mujeres insanos, manifestaciones que se reflejan en la relación de pareja.

Además, la autoestima disminuye cada vez más y se acumula mucha frustración, lo que se traduce en encuentros cada vez más violentos. Otras consecuencias son: infidelidad, conductas autodestructivas -como el abuso en comidas, alcohol y cigarrillos-, y una alta probabilidad de fracasar como pareja.

De igual importancia en el plano de la pareja, la mediocridad de la comunicación se traduce a menudo en diferentes formas de enredar los mensajes. Uno de los elementos que contribuye a la tan grande complejidad de los problemas de comunicación de la pareja, proviene de la multiplicidad de los canales a través de los cuales pueden dirigirse los mensajes (Lemaire, 1986).

Schutz y Winch (cit. en Tordjman, 1986) estiman que la compatibilidad funcional de la pareja implica dos situaciones previas: una complementariedad de las actitudes. Ello presupone una adaptación de las estructuras de carácter o de las necesidades de cada uno de los miembros y el conocimiento de sí. Ningún otro tema es tan indispensable para la vida en pareja como el de la comunicación.

Así mismo, los requisitos para un matrimonio feliz son, entre otros, un deseo complaciente y lleno de propósitos por ambas partes para comprenderse mutuamente. Además, una buena voluntad de dar lo mismo que de recibir. De olvidar lo mismo que de recordar. Amar lo mismo que de ser amado (Rage, 1996).

La adaptación a la vida matrimonial requiere del esfuerzo de la pareja, los problemas deberán discutirse con calma y con franqueza para que juntos busquen la solución adecuada; esto incluso puede unir más al matrimonio. La pareja tratará de vivir sola en lugar de formar parte de la familia de alguno de los suegros. La adaptación a los grupos de amigos también es importante, hay que respetar a los amigos de cada uno, así como los intereses y actividades de cada miembro de la pareja (Higashida, 1992).

Por último, cabe mencionar que el éxito de las relaciones humanas depende de una comunicación eficaz, de la capacidad de ser transmisores y receptores eficientes. Esto depende del conocimiento, de la comprensión, de la simpatía y de la sensibilidad. El conocimiento cuenta con el saber de los hechos, los antecedentes, y el arte de una buena conversación o dialogo . Así mismo, la comprensión, simpatía y sensibilidad proceden de los sentimientos y de la empatía (Rage, 1996).

CAPITULO 3

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

No estoy corriendo...estoy vencíendome a mí mismo

En la vida, como en las carreras ¡no te rindas!

Anónimos

3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Actividad física: todo movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos y cuyo resultado es un aumento sustancial del gasto energético en relación con el gasto en reposo. (Bouchard, 1993; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002)

La actividad física y el deporte son una serie de movimientos dirigidos hacia una meta, en la cual los movimientos son producto de un proceso de adquisición de habilidades y destrezas motoras que facilitarán los logros de las metas trazadas (Allende, 2004)

La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y de una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general.

“La actividad física para la salud” fue uno de los temas abordados en la 4ª Conferencia de Promoción de la Salud que tuvo lugar en Jakarta, Indonesia, en 1997. Se consideró como una de las diez principales prioridades para la promoción de la salud pública y uno de los desafíos futuros más importantes. Por primera vez, “la actividad física para la salud” se incluyó como un objetivo

prioritario del programa de las conferencias internacionales de promoción de la salud (Hartijan, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002)

Por otra parte, todo género de ejercicio o actividad física, tienen por objeto la realización de una performance cuya ejecución se basa esencialmente en la idea de lucha contra un elemento definido, una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y por extensión uno mismo (Herbert, 1982; cit. en Salas, 1994)

Las actividades físicas deportivas no se consideran una simple actividad de ocio, sino que se convierten en prácticas reparadoras del estrés y resultan de utilidad para el estado de salud (Perrin, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002).

Por otra parte la condición física es un concepto flexible y difícil de definir en el ámbito de la salud. De una manera general, la condición física está determinada por ciertos factores, como: el nivel de actividad física habitual, la herencia y la alimentación. (Bouchard, 1993; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002)

La aptitud física para algunos autores es la capacidad de realizar un trabajo que exija gran esfuerzo. Otros opinan que la aptitud física para la vida consiste en tener buena salud, fuerza, agilidad, resistencia, capacidad para satisfacer las exigencias de la vida diaria y despertar sin fatiga.

Por lo tanto, para tener aptitud física es necesario tener determinación, alimentación adecuada y hacer ejercicio físico, siendo este último el conjunto de fenómenos mecánicos musculares que determinan la actividad armónica útil del organismo (Higashida, 1992)

La actividad física es un concepto próximo pero no idéntico a los de ejercicio y de la condición física. El ejercicio es un subconjunto de la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener uno o varios componentes de la condición física (Caspersen y cols., 1985; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002)

Siguiendo a Caspersen y cols. (1985; cit en Marquez, 1995) definiremos los siguientes términos:

Actividad física. Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medido usualmente en kilocalorías.

Ejercicio. Es una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar determinados aspectos o niveles de forma física.

Forma física. Es la capacidad para llevar a cabo las tareas de forma adecuada, sin fatigarse y disponiendo de reserva energética suficiente para disfrutar de las actividades de ocio y para poder resolver situaciones imprevistas que requieran un esfuerzo suplementario.

Por otra parte, el deporte es ejercicio físico, aunque no todo ejercicio físico sea deporte. Pasear o nadar pueden ser un mero ejercicio físico o pueden constituir una actividad deportiva (marcha atlética y natación competitiva). En ambos casos son actividades físicas (Gil, 2001)

Por lo tanto, el deporte puede definirse como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicada por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de

reglamentaciones. Puede ser o no competitivo, aunque ésta condición puede añadirle interés e introduce incentivos adicionales y motivaciones que aumentan el valor de su práctica (Lawther, 1987).

El deporte constituye un evento social por que el atleta interviene directa e indirectamente con la población, además de que las acciones que el deportista realiza se encuentran formando parte de un sistema social. Entonces, cuando se habla de un componente social aparece un entorno más o menos amplio de personas con las que se mantiene en contacto físico y psicológico. Dentro de este entorno se podría considerar a la familia, novio(a), amigos y compañeros de trabajo y/ o escuela (Jodra, 1992 y Weineck, 1994; cit. en Magos, 2001).

La relación afectiva de la novia o la esposa pueden ejercer una gran influencia sobre el deportista. El otro miembro de la pareja puede ser además de confidente, la mayor fuente de incentivación o de conflicto en la práctica del deporte (González, 1997).

El deporte es una actividad de carácter lúdico y voluntario, inicialmente se supone que la gente que lo practica lo hace por que le gusta y obtiene beneficios de tal actividad, entre ellos está el saberse físicamente aptos para la realización de un esfuerzo físico o bien la satisfacción de ser el mejor en una competencia de la especialidad practicada, sin embargo, los beneficios que se obtienen del practicar algún deporte son múltiples y van más allá de ganar una medalla.

El deporte lo podemos clasificar en diferentes niveles, los cuales mencionaremos a continuación:

- A) Deporte recreativo. Se caracteriza por ser muy relajado, lo importante es el placer, la convivencia con las personas con las que se practica o la satisfacción de haber pasado un rato agradable consigo mismo.

- B) Deporte formativo. La formación del hábito de la actividad física para el cuidado y conservación de la salud son los elementos más relevantes en éste nivel de práctica deportiva, por lo que la duración, la intensidad y la frecuencia con la que se practica son elementos importantes pues en conjunto darán como resultado un cierto nivel de acondicionamiento físico.
- C) Deporte de iniciación. En este nivel de práctica deportiva ya son importantes el acondicionamiento físico, el aprendizaje y el desarrollo de la técnica deportiva, por ende también son importantes la frecuencia, la duración y la intensidad con la que se practica la actividad.
- D) Deporte competitivo. Los resultados concretos como son hacer un tiempo en una cierta distancia, vencer a un oponente o ser el mejor en una competencia son los puntos relevantes y que le dan sentido a esta modalidad de práctica deportiva. Sin embargo, este nivel puede ser considerado como amateur o profesional y ambos pueden ser considerados como de alto rendimiento (Allende, 2004)

3.2 ATLETISMO

Las pruebas del atletismo pueden ser consideradas como las habilidades básicas del ser humano: andar, correr y lanzar.

El atletismo se mueve dentro de unas bases de competición donde se busca la clasificación en función del tiempo, de la distancia y de la altura. El atletismo es sin lugar a dudas, el más antiguo de los deportes, donde las carreras conforman el aspecto más básico de este bello deporte. (Calzada, 1999)

El atletismo practicado de modo no profesional, por su carácter de inutilidad o de gratuidad, pone en evidencia el valor altamente simbólico del esfuerzo físico. El esfuerzo deportivo no esta determinado por obligaciones externas físicas ni sociales, sino por el interés que el individuo siente por la actividad misma. Por una parte, simboliza la autonomía: De Saint Clair presenta la carrera pedestre deportiva como la expresión de una cultura basada en el individualismo, es decir,

compuesta de individuos responsables y dueños de su destino. Por otra parte, desde el punto de vista de la pasión por lo inútil, representa la juventud eterna (Terret, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002).

Dentro de esta especialidad atlética hay un amplio abanico de tipos de carreras entre las que se hayan las pertenecientes a la velocidad, vallas, relevos, medio fondo, fondo y gran fondo. (Calzada, 1999)

3.3 CARRERAS

Las carreras se diferencian unas de otras por su duración, y para el manejo de dos grandes variables: la amplitud y la frecuencia (Calzada, 1999)

Mediante la preparación física, y mas concretamente con los ejercicios físicos, el deportista desarrolla una serie de cualidades motrices como son: resistencia, coordinación, agilidad, flexibilidad, fuerza y velocidad (Jäger y Oelschalägel, 1979; cit. en Magos, 2001). De las cuales, la resistencia, fuerza y flexibilidad son las capacidades mas importantes en la carreras de fondo (Gran Enciclopedia de los Deportes, 1992; cit en Magos, 2001)

De todas las actividades aeróbicas que potencian el bienestar psicológico, la del correr es la que ha recibido mayor atención. La acción de correr constituye un elemento auxiliar de las psicoterapias tradicionales que se considera natural, práctico, barato y rentable desde un punto de vista temporal (Weinberg, 1996).

Correr se ha convertido en una actividad que los expertos consideran como el mejor deporte que existe. Correr trae consigo grandes beneficios como mejorar la fortaleza cardiovascular, reducir el estrés, apoyar los programas de reducción de peso, o simplemente, hacer a la persona sentirse bien. Es el deporte aeróbico más accesible sencillo y posible de practicar por cualquier persona, de cualquier edad, en cualquier momento.(Tovar, 2003)

Correr tiene menor dificultad que otros programas de actividad física. Requiere menor tiempo de aprendizaje, menor tiempo de entrenamiento, menos equipamiento y menor organización que otros programas de entrenamiento de la condición física. Todos sabemos como correr. Forma parte de nuestra historia y educación. Los seres humanos somos una especie que se ha adaptado para correr, pero pocos de nosotros corremos de forma correcta cuando somos adultos, aunque también es verdad que todos sabemos bien cual es la técnica de poner un pie delante del otro cuando vamos a un ritmo mas rápido que andar. El grupo de edad con más corredores en ambos sexos se corresponde al grupo que va de los 35 a los 54 años.

Así mismo, los factores que justifican la carrera son:

- ❖ Simplicidad
- ❖ Eficiencia
- ❖ Economía
- ❖ Objetividad
- ❖ Democracia
- ❖ Libertad (Brown, 2000)

3.4 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

El estudio de las conductas de ejercicio cobró una gran importancia a partir de los años ochenta. A principios de esa década se detecta en Estados Unidos que la falta de ejercicio esta involucrada, junto con otros hábitos malsanos, en la génesis de siete de la diez principales causas de muerte en ese país. (Marin, 1991; cit. en Cruz, 1997). A partir de ese momento, comienzan a estudiarse sistemática y profundamente las relaciones del ejercicio (entendido como un estilo de vida activo) no solamente con los trastornos que podríamos llamar de tipo médico, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o el cáncer, sino

también con los de carácter más psicológico, como la ansiedad, el estrés o la depresión (Cruz Jaime, 1997).

La actividad física puede tener efectos beneficiosos valorables sobre la ansiedad, las reacciones del estrés y la autoestima. La actividad física puede tener, del mismo modo, un efecto antidepresivo, tanto en el sujeto sano, como en el sujeto diagnosticado como clínicamente depresivo (Van Praagh, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002)

Las personas físicamente activas tienen tendencia a disfrutar de un mejor estado de salud que las personas sedentarias. Presentan con menor frecuencia enfermedades crónicas degenerativas, tales como insuficiencia coronaria, diabetes, hipertensión y osteoporosis. Algunos estudios demuestran también que la actividad física se asocia a una mejora de la función inmunitaria y a una disminución del riesgo de desarrollar cáncer de colon. Por otra parte, se ha sugerido que la actividad física tiene una influencia beneficiosa sobre la cognición y una mejor preservación de la memoria (Van Praagh, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002).

Los efectos benéficos de la salud sobre una actividad física regular constituyen un hecho cada vez más evidente y su estudio se ha abordado desde distintos campos profesionales de una forma interdisciplinar, encontrándose entre ellos la psicología. Los psicólogos del deporte se han preocupado acerca de los posibles beneficios que presenta sobre la salud la realización de actividad física, así mismo, han colaborado en la elaboración y puesta en marcha de programas de actividad física con fines terapéuticos. (Somstroen, 1984; Willis y Campbell, 1992; cit. en Marquez, 1995).

Mucha gente que realiza actividad física con regularidad llega a manifestar que se siente bien. De todos es sabido que el ejercicio alivia la tensión, favorece la concentración, y que puede producir una sensación de optimismo y bienestar.

La figura 1 recoge algunos de los beneficios de la actividad física sobre la salud

INCREMENTA	DISMINUYE
Rendimiento académico	Ausentismo laboral
Confianza	Abuso del alcohol
Estabilidad emocional	Enfado/ cólera
Independencia	Ansiedad
Funcionamiento intelectual	Confusión
Locus interno de control	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Estados de animo	Hostilidad
Percepción	Fobias
Imagen corporal positiva	Consecuencias del estrés
Autocontrol	Tensión
Satisfacción sexual	Riesgo de enfermedad coronaria
Bienestar	Problemas de espalda
Eficiencia en el trabajo	Tabaquismo

(Folkins y Sime, 1981; cit. en Marquez, 1995)

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con ansiedad y depresión. El ejercicio aeróbico esta asociado a éstas últimas. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. Los efectos de los ejercicios físicos tienden a ser más agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas. Son sobre todo los corredores los que han referido este fenómeno de "sentirse mejor", a menudo conocido como la quinta velocidad del corredor. Esta sensación se experimenta

sólo después de haber corrido una distancia considerable a un ritmo cómodo (Weinberg, 1996).

Así mismo Weinberg, (1996) menciona seis razones por las cuales las personas deberían hacer ejercicio:

1. Control de peso
2. Reducción del riesgo de hipertensión
3. Reducción del estrés y la depresión.
4. Disfrute
5. Reforzamiento de la autoestima
6. Socialización

Por su parte Higashida (1992) menciona algunos de los beneficios del ejercicio físico:

- ❖ Aumenta el desarrollo de los músculos. Si un músculo no se ejercita se atrofia, es decir, disminuye su volumen y se debilita.
- ❖ Conserva el tono muscular y mejora la postura
- ❖ Disminuye la tensión emocional, sobre todo si la actividad es agradable y requiere concentración mental.
- ❖ Mejora la coordinación neuromuscular y la agilidad.
- ❖ Mejora la fuerza de los ligamentos de las articulaciones.
- ❖ Favorece el funcionamiento del corazón.
- ❖ Mejora la capacidad respiratoria.
- ❖ Ayuda a la circulación de la sangre y previene cambios degenerativos circulatorios.
- ❖ Evita la pérdida de calcio en los huesos.
- ❖ Mantiene la capacidad del organismo para afrontar situaciones de urgencia.
- ❖ Aumenta la secreción de las glándulas sudoríferas

- ❖ Ayuda al control de peso porque disminuye el tejido adiposo y favorece la eliminación de los lípidos de la sangre
- ❖ Ayuda a dormir mejor.

En algunos estudios recientes, realizado con diversas poblaciones, se ha puesto de manifiesto que los efectos más importantes del ejercicio no son fisiológicos sino psicológicos, en el sentido de mejora de la autoestima y cambios en algunos rasgos de la personalidad (Somstroen, 1984; Willis y Campbell, 1992; cit. en Marquez, 1995).

Uno de los pioneros de su estudio, Karl Meninger (cit. en Marquez, 1995), pensaba que la salud mental era la capacidad más o menos desarrollada de ajustarse al mundo proporcionando el máximo de felicidad y efectividad; también permitía tener un carácter abierto, una inteligencia alerta, un comportamiento considerado socialmente y una disposición agradable.

Muchos deportistas habituales se sienten mejor desde el punto de vista psicológico, emocional y espiritual después de realizar los ejercicios físicos. Este fenómeno está tan difundido entre los corredores que se le conoce como “quinta velocidad del corredor”, e incluye sensaciones de alerta y conciencia mental, liberación, piernas como flotando, eliminación del dolor o de las molestias, alivio, ritmo perfecto y efecto estimulante. (Weinberg y Gould, 1996).

La práctica del deporte puede conducir a todo tipo de cambios en la personalidad, a hábitos cotidianos más sanos y, en relación con esto, a la reducción, por ejemplo, de la probabilidad de trastornos cardíacos y vasculares. La práctica del deporte es capaz de proporcionar buenas posibilidades de expresar la agresión de un modo socialmente aceptable e institucionalizado y de prevenir así la expresión de una agresión incontrolada. La participación en el deporte evitará una indeseable conducta antisocial (Bakker, 1993).

3.5 BENEFICIOS DEL CORRER

En México se reportan cerca de 5000 personas que mueren al año por enfermedades que pueden ser prevenidas con la práctica diaria de alguna disciplina deportiva, estos datos nos indican que hay suficientes razones para realizar algún ejercicio físico, en especial, correr; ya que es una actividad completa, que se puede desarrollar de manera individual o en grupo.

A continuación se presentan algunos beneficios del correr:

- ❖ Beneficios en factores de riesgos cardiovasculares:
 1. Ayuda al control y pérdida de peso.
 2. Mejora la habilidad del cuerpo al máximo, al tener más oxígeno en sus músculos.
 3. Permite que el corazón pueda bombear más sangre al cuerpo.
 4. Controla la presión arterial.
 5. Controla la masa muscular en proporción al peso y estatura.
 6. Reduce el colesterol.
 7. Reduce los niveles circulantes de triglicéridos. Esto es, la cantidad de ácido graso libre encontrado en la sangre.
 8. Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
 9. Reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
 10. Aumenta la sensibilidad de insulina para prevenir la diabetes.

- ❖ Beneficios para el proceso de envejecimiento:
 1. Aumenta el nivel de fuerza muscular.
 2. Aumenta la vitalidad y habilidad para hacer trabajos continuos.

3. Mantiene alta cantidad de mineral en los huesos para prevenir la osteoporosis.
4. Proporciona protección contra lesiones.
5. Mejora la integridad colectiva.
6. Ayuda a mantener un estilo de vida independiente.
7. Mejora el equilibrio y la coordinación.
8. Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon.
9. Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de seno.
10. Ayuda a vivir mucho más tiempo y más activo.

❖ Beneficios para la salud mental y bienestar:

1. Reduce el nivel de ansiedad.
2. Ayuda a manejar la tensión más eficazmente.
3. Mejora la autoestima e incrementa la confianza en uno mismo.
4. Ayuda a aliviar la depresión.
5. Mejora la apariencia.
6. Ayuda a relajarse.
7. Mejora la calidad global de vida.
8. Enseña a proponerse metas y tener dedicación.
9. Ayuda al esfuerzo para dejar de fumar.
10. Ayuda a prevenir los ataques de dolor de cabeza y de migraña.
11. Ayuda a dormir mejor. (Warnholtz, 2003)

A su vez Brown (2000) menciona algunos de los beneficios que se relacionan con la carrera:

- ❖ Composición corporal. La carrera aporta un alto margen de beneficios en la composición corporal, es el quemador de calorías por excelencia, aumenta los depósitos de calcio, que implica huesos más fuertes, y un mayor aporte

sanguíneo, lo que hace que los ligamentos y tendones de las extremidades inferiores sean mas resistentes.

- ❖ Forma física cardiovascular. Mejora la eficiencia circulatoria. También hace aumentar el volumen cardiaco y la fuerza contráctil, por lo que el corazón bombea mas sangre por latido cardiaco. Un volumen sanguíneo aumentado y una mayor cantidad de glóbulos rojos provoca una mayor capacidad de transporte de oxígeno.
- ❖ Resistencia muscular. Los corredores desarrollan la capacidad de resistir largos periodos de trabajo.
- ❖ Fuerza muscular. La carrera hace aumentar la proteína muscular, lo cual conllevará músculos más fuertes.

La extensa lista de beneficios de la actividad física y el deporte, tiene también un fundamento bioquímico, para lo cual es indispensable hablar de las endorfinas; que distribuidas en el sistema nervioso, juegan un papel importante a la hora de aliviar el dolor y generar sensación de bienestar.

Fue hace más de 20 años que se descubrieron las endorfinas, palabra que es un derivado de endo (dentro) y morfina, los investigadores descubrieron ésta sustancia que se produce en el sistema nervioso central, y que se libera al torrente sanguíneo a través de la glándula pituitaria.

Entre las funciones de las endorfinas encontramos efecto de disminución del dolor, sensación de euforia, modulación del apetito, liberación de hormonas sexuales, y fortalecimiento de la respuesta inmune, de modo que pueden constituir el eslabón más importante de la conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo (Anónimo, 2005).

Es por ello que muchas veces nos preguntamos como puede ser que haya gente corriendo a las 5 o 6 de la mañana, que sacrifique horas de descanso para salir a cansarse más, para consumir kilómetros en vez de descansar más tiempo,

tanto en días de semana como en domingos, como puede ser que personas que llegan de trabajar, se ponen los cortos, una playera, se calzan los tenis y salen a la calle o al parque más cercano, pues la explicación no tiene ningún secreto, para aquel que nunca lo sintió en carne propia tampoco sabe que el hacerlo no es ningún esfuerzo adicional, ya que el corredor lo hace con placer y todo esto está emparentado con las endorfinas, ya que al entrenar, el cuerpo produce ésta sustancia tan similar a la morfina, que rápidamente actúa sobre el organismo proporcionando una sensación de bienestar y de alegría que invade durante y después del entrenamiento.

Por la subida de endorfinas que produce el deporte es muy aconsejable en todas aquellas enfermedades relacionadas con la "psique" por ejemplo la ansiedad, la depresión, enfermedades psicosomáticas, etc. (Anónimo, 2001)

Así mismo, el estrés es un factor que influye en el desencadenamiento de procesos neurofisiológicos que conducen al individuo a padecer enfermedades. Por lo general se intenta aliviar el estrés con medicamentos, pero los efectos secundarios de éstos pueden provocar más estrés. La mejor manera de combatirlo es ayudar al cuerpo a que segregue por sí mismo las endorfinas siendo una excelente opción el trote, ya que produce una gran cantidad de endorfinas. En general, los deportes, hacen que fabriquemos endorfinas y el flujo correcto de éstas a través de nuestro organismo nos hace sentir bien. Desde éste punto de vista la felicidad es un estado bioquímico que todos podemos alcanzar, y las endorfinas son la droga que nos ayudan a conseguirlo (Gerardo, 2001).

3.6 SEDENTARISMO

A pesar de las ventajas sociales, personales y para la salud que tiene la práctica de ejercicio, muchas personas todavía prefieren no realizarla aduciendo razones como falta de tiempo, poca información sobre todo lo referente a la forma física, instalaciones insuficientes y fatiga (Willis y Campbell, 1992; cit. en Weinberg, 1996).

La ausencia de esfuerzo que acompaña a una vida consagrada principalmente a la actividad intelectual, es del mismo modo fuente de letargia, de reblandecimiento y de envejecimiento prematuro. Por el contrario, el esfuerzo moderado permite acumular fuerzas; constituye un aperitivo que, al mismo tiempo, favorece la digestión y fortifica el cuerpo y el espíritu. Sirve además para liberar la mente de las preocupaciones de la vida cotidiana. El ejercicio muscular es un derivativo para la actividad sexual y procura el sueño más tranquilo (Terret, 2002; cit. en Madini y Dafflon-Arvanitou, 2002).

Por otra parte los estilos de vida del ser humano han tenido diversos cambios a lo largo de la historia, uno de ellos encaminado cada vez mas a la comodidad y a la cultura del mínimo esfuerzo, que conlleva en muchas ocasiones al sedentarismo.

Se sabe que en México cuatro de cada diez personas no realizan ninguna actividad física, ocasionando un 40% de la población con sobrepeso, cifras verdaderamente alarmantes registradas por la Asociación Mexicana de Medicina del Deporte (Warnholtz, 2003).

La vida moderna y la tecnología han hecho que muchas personas principalmente adultos y ancianos, sobre todo mujeres lleven vida sedentaria, es decir, con poco movimiento, lo que ocasiona debilidad muscular, deficiencia circulatoria, menor cantidad de oxígeno en los tejidos, rigidez articular, aumento en las posibilidades de padecer enfermedades del corazón, diabetes, ulcera péptica, dolor lumbar, falta de resistencia, de coordinación muscular, etc (Higashida, 1992)

Una persona inactiva tiene un riesgo dos veces mayor de desarrollar una patología coronaria que un sujeto activo. Por otra parte el nivel de riesgo atribuido

a la inactividad física es similar a la de hipertensión, exceso de colesterol y tabaquismo (Van Praagh, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002)

Así mismo cuando la persona entra a formar parte del sistema productivo de la sociedad, es frecuente que la parte de la actividad deportiva se vea aminorada o abandonada por completo. El trabajo y la familia absorben mucho tiempo, y el que queda se usa para el descanso y el sedentarismo. (Jodra, 1995)

La Secretaria de Salud ha reportado en los últimos diez años un incremento en algunas enfermedades que están vinculadas a un estilo de vida sedentario. Padecimientos como son la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad son algunos de esos trastornos que incluso son causa del 25% de las muertes que ocurren en México anualmente.

El lema "hágalo cómodamente desde su casa" parece ser un lema común en la sociedad actual. Las compras las podemos hacer por internet, la información requerida para hacer una tarea académica la encontramos fácilmente en esa supercarretera informática, ya no requerimos hacer grandes esfuerzos (ni pequeños) para satisfacer algunas de nuestras necesidades de supervivencia.

Si notamos que nuestro cuerpo empieza a incrementar su peso, resulta tentador probar un sin fin de productos que se anuncian en los medios masivos de comunicación que nos "garantizan" el adquirir una figura estética, elegante o atractiva y muy "propia" del género al que pertenecemos, todo ello sin realizar esfuerzo alguno, incluso hasta durmiendo o comiendo. Obviamente los resultados son grotescos y frustrantes además de dañinos para nuestra salud física y mental (Allende, 2004)

Por lo tanto, la falta de ejercicio se entiende como la situación en la cual el esfuerzo que realizan los músculos a largo plazo se encuentra por debajo del umbral de estímulo; los músculos no realizan el esfuerzo necesario. Esta falta de

ejercicio es un fenómeno característico, sobre todo, de las naciones industrializadas. A causa del aumento constante de la tecnificación del entorno se produce una disminución del ejercicio físico. En la historia de la humanidad, este cambio total de los hábitos de movimiento es único. El ser humano, cuyo organismo estaba adaptado por completo al movimiento, degenera convirtiéndose en una persona crónicamente sentada que realiza un trabajo principalmente con la cabeza.

Nuestro mundo moderno ha colocado al hombre frente a un entorno completamente modificado. La intervención de las máquinas para el trabajo consigue que no tenga que hacer prácticamente ningún esfuerzo físico, el hombre actualmente no tiene que correr, ya que existen coches y ascensores. Incluso en el tiempo libre dominan cada vez más las actividades que no requieren ejercicio, como ver televisión o jugar con la computadora. A lo largo de su desarrollo el hombre se ha adaptado de forma óptima a los cambios de su entorno, es de temer que la actual falta de ejercicio crónica también sea aceptada. Ello podría suponer la correspondiente reorganización de nuestro aparato locomotor, pero también afectar todos los sistemas orgánicos. (Rivero, 2004)

CAPITULO 4

MÉTODO

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción del clima social familiar entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios?

Dado el estudio de los diversos beneficios físicos y psicológicos que conlleva la actividad física y el deporte, tales como confianza, estabilidad emocional, independencia, funcionamiento intelectual adecuado, estados de ánimo más estables, autocontrol, etc; el presente estudio, pretende determinar si dichos beneficios repercuten en la forma de relacionarse en la familia, es decir, si existen diferencias en la percepción del clima social familiar, entre cónyuges que realizan ejercicio (corredores) y cónyuges sedentarios.

La familia como ya bien sabemos es el núcleo de la sociedad, por lo tanto si tenemos una vida marital o de pareja satisfactoria estaremos aspirando a una sociedad más comprometida con sus metas y logros.

Por otra parte, nuestro mundo moderno ha colocado a la familia en una situación donde sus miembros (desde el más grande hasta el más pequeño) se ven encaminados cada vez más hacia un estilo de vida sedentario, alejándose progresivamente de cualquier actividad que implique un esfuerzo físico adoptando la idea de la falsa comodidad, lo cual sabemos esta ligado a una serie de hábitos malsanos y afecciones tanto físicas como psicológicas.

Por lo tanto, el presente estudio pretende analizar que diferencias existen en la percepción que tienen los cónyuges que practican la carrera y los cónyuges sedentarios en su clima social familiar, para que a partir de los datos obtenidos pudieran ponerse en marcha programas de actividad física y deporte en familia como apoyo terapéutico, así mismo, serían de gran utilidad en el ámbito

preventivo, ya que por medio del ejercicio se estaría formando un individuo sano, capaz de establecer relaciones sanas, y por ende una familia y una sociedad sana.

HIPÓTESIS

H0. No existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción del clima social familiar medido a través de la Escala de Clima Social Familiar, entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios.

H1. Si existen diferencias estadísticamente significativas en la percepción del clima social familiar medido a través de la Escala de Clima Social Familiar entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios.

Hipótesis conceptual

Ho. No existen diferencias en las características socioambientales de la familia, es decir, las relaciones interpersonales que mantienen sus miembros, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica, entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios.

H1. Si existen diferencias en las características socioambientales de la familia, es decir, las relaciones interpersonales que mantienen sus miembros, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica, entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios.

VARIABLES

Variable independiente: ejercicio (corredores).

Variable dependiente: percepción del clima social familiar.

DEFINICION CONCEPTUAL

Ejercicio (correr): Es una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar determinados aspectos o niveles de forma física (Caspersen, Powell y Christenson 1985).

Percepción del clima social familiar: descripción de las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica (Moos, 1989).

DEFINICIÓN OPERACIONAL

Ejercicio (correr): personas que practican la carrera como ejercicio, al menos desde hace tres años, cubriendo una distancia mínima de 20 kilómetros a la semana.

Percepción del clima social familiar: características socioambientales en todo tipo de familias. Medida a través de la Escala de Clima Social Familiar (FES); que evalúa y describe las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica.

SUJETOS

Para el presente estudio se seleccionó una muestra de 60 sujetos; 15 parejas de cónyuges corredores y 15 parejas de cónyuges sedentarios, entre 25 y 45 años de edad. Las parejas se encuentran en un rango de 2 a 22 años de matrimonio. Las parejas de corredores practican la carrera al menos desde hace tres años, de igual manera las parejas sedentarias tuvieron al menos tres años de inactividad física.

MUESTREO

El muestreo fue no probabilístico intencional: ya que los sujetos no tuvieron las mismas posibilidades de ser elegidos en la muestra, sino que por el contrario, debieron contar con ciertas características predeterminadas para ajustarse a ella, así mismo, los sujetos corredores fueron seleccionados de lugares específicos como: la Pista Olímpica de Remo y Canotaje "Virgilio Uribe", Viveros de Coyoacan y Bosque de Tlalpan; y los sujetos sedentarios fueron seleccionados en centros comerciales cercanos a los sitios antes mencionados.

TIPO DE ESTUDIO

El estudio fue una investigación de campo comparativo transversal, ya que el objetivo fue determinar si existen diferencias en la variable dependiente de ambos grupos, en un momento determinado, es decir, que no se dio seguimiento a los sujetos.

DISEÑO

El diseño de la investigación fue cuasi experimental ex-post-facto, ya que la cantidad de ejercicio que los sujetos practicaban o no practicaban no estaba dada por el investigador, sino que los sujetos debían cubrir ciertos requisitos con características propias que estaban dadas con anterioridad.

INSTRUMENTOS Y/O MATERIALES

ESCALAS DE CLIMA SOCIAL

DESCRIPCIÓN

Las escalas de clima social fueron desarrolladas y elaboradas en el laboratorio de ecología social de la universidad de Stanford (Cal.) bajo la dirección de R. H. Moos se trata de 8 escalas de estructura similar que evalúan el clima social en diversos ambientes específicos: Classroom Environment Scale", "Family Environment Scale", "Work Environment Scale", "Group Environment Scale", "Community Oriented Programs Environment Scale", "Ward Atmosphere Scale", "Correctional Institutions Environment Scale" y "University Residence Environment Scale"

Existen tres formas de aplicación para las cuales se emplea el mismo material, aunque se puede dar respuestas desde enfoques diferentes.

La forma R (Real) aprecia lo que perciben las personas respecto al ambiente que evalúa la escala.

La forma I (Ideal) aprecia el concepto que tienen las personas de un ambiente ideal

La forma E (Expectativa) aprecia las expectativas de las personas respecto al ambiente que les gustaría encontrar en el grupo.

En la versión española, solo se ha considerado por el momento la forma R.

ESCALA DE CLIMA SOCIAL EN LA FAMILIA (FES)

Esta escala aprecia las características socioambientales de todo tipo de familias. Evalúa y describe las relaciones interpersonales entre los miembros de la

familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica. En su construcción se emplearon diversos métodos para obtener un conocimiento y una comprensión adecuada del ambiente social de la familia y se construyeron una serie de elementos que, unidos a otros adaptados de diversos cuestionarios de clima social formaron la primera versión de la escala.

Esta primera versión fue aplicada a una muestra de familia de diversos tipos y ambientes y se realizaron análisis de los resultados para asegurar que la escala resultante fuese aplicable a la más amplia variedad de familias. Los resultados obtenidos constituyeron la base sobre la que se construyó una nueva versión de la escala, cuya adaptación presentamos; esta formada por 90 elementos agrupados en diez subescalas que definen tres dimensiones fundamentales.

- ✓ Relaciones
- ✓ Desarrollo
- ✓ Estabilidad

Relaciones.- esta dimensión evalúa el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza. Esta integrada por tres subescalas: cohesión, expresividad y conflicto.

Desarrollo.- evalúa la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser fomentados o no por la vida en común. Esta dimensión comprende las subescalas de: autonomía, actuación, intelectual-cultural, social-recreativa y moralidad-religiosidad.

Estabilidad.- proporciona información sobre la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros. La forman dos subescalas: organización y control

DESCRIPCIÓN RESUMIDA DE LAS SUBESCALAS

RELACIONES

1° Cohesión (Co) grado en que los miembros de la familia están compenetrados y se ayudan y apoyan entre si.

2° Expresividad (Ex) grado en que se permite y anima a los miembros de la familia a actuar libremente y expresar directamente sus sentimientos.

3° Conflicto (Ct) grado en que se expresan libre y abiertamente la cólera, agresividad y conflicto entre los miembros de la familia.

DESARROLLO

4° Autonomía (Au) grado en que los miembros de la familia están seguros de sí mismos, son autosuficientes y toman sus propias decisiones.

5° Actuación (Ac) grado en que las actividades (tal como escuela o trabajo) se enmarcan en una estructura orientada a la acción competitiva.

6° Intelectual-cultural (Ic) grado de interés en las actividades políticas, sociales, intelectuales y culturales.

7° Social-recreativo (Sr) grado de participación en éste tipo de actividades.

8° Moralidad-religiosidad (Mr) importancia que se da a las prácticas y valores de tipo ético y religioso.

ESTABILIDAD

9° Organización (Or) importancia que se da a una clara organización y estructura al planificar actividades y responsabilidades en la familia.

10° Control (Cn) grado en que la dirección de la vida familiar se atiene a reglas y procedimientos establecidos.

El coeficiente de fiabilidad en esta escala es:

SUBESCALAS	TEST- RETEST	KUDER- RICHARDSON	INDICE DE HOMOGENEIDAD
1	86	78	44
2	73	69	34
3	85	75	43
4	68	61	27
5	74	64	32
6	82	78	44
7	77	67	33
8	80	78	43
9	76	76	42
10	77	67	34

TIPIFICACION: Baremos para cada una de las escalas elaborados con muestras españolas.

Las puntuaciones obtenidas se transforman en típicas y a partir de esto se elabora el perfil en la escala FES las puntuaciones máximas son: 9 ptos. En cada una de las diez subescalas. Es decir, las puntuaciones directas de las subescalas

se transforman en sus correspondientes puntuaciones típicas "S" , de media 50 y desviación típica 10, esta transformación se ha hecho mediante un procedimiento normalizado, es decir, teniendo en cuenta los estadísticos básicos (\bar{X} , s_x) de las distribuciones de las muestras de tipificación. En la interpretación se atenderá los siguiente:

- El tipo de escala aplicado
- La altura media de las tres grandes dimensiones
- La altura relativa en cada rango o subescala
- Las discrepancias en rasgos que normalmente covarían juntos
- Las características del sujeto/ grupo y las de la muestra de tipificación

PROCEDIMIENTO

- ✓ El primer paso consistió en hacer una entrevista para determinar si el sujeto cumplía con las características necesarias para pertenecer a alguno de los grupos.
- ✓ Una vez que los sujetos cumplieron los requisitos, se llevó a cabo la aplicación de la Escala de Clima Social Familiar (FES)
- ✓ Ya obtenidas las puntuaciones en las escalas de ambos grupos, se realizó el análisis estadístico correspondiente (t de Student).
- ✓ Finalmente se analizaron los resultados para emitir conclusiones.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

4.1 RESULTADOS.

Para el análisis de resultados se empleo una "t" de Student, ya que se trata de muestras pequeñas y desviaciones estándares paramétricas desconocidas, obteniendo lo siguiente:

SUBESCALA	GRUPO	MEDIA	T	SIG.
Cohesión	Corredores	8.50	5.66	0.00
	Sedentarios	5.30	5.66	0.00
Expresividad	Corredores	7.20	5.26	0.00
	Sedentarios	5.37	5.26	0.00
Conflicto	Corredores	2.33	-5.00	0.00
	Sedentarios	4.47	-5.00	0.00
Autonomía	Corredores	6.80	3.01	0.00
	Sedentarios	5.47	3.01	0.00
Actuación	Corredores	6.67	1.38	0.17
	Sedentarios	6.07	1.38	0.17
Intelectual-cultural	Corredores	5.97	4.36	0.00
	Sedentarios	3.93	4.36	0.00
Social-recreativo	Corredores	6.17	5.47	0.00
	Sedentarios	3.83	5.47	0.00
Moralidad-religiosidad	Corredores	5.20	2.60	0.01
	Sedentarios	4.00	2.60	0.01
Organización	Corredores	7.40	3.61	0.00
	Sedentarios	5.40	3.61	0.00
Control	Corredores	3.97	-1.55	0.13
	Sedentarios	4.53	-1.55	0.13

TABLA 1.1

Nota: Las áreas sombreadas muestran las subescalas donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Como se puede observar en la Tabla 1.1, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en ocho de las diez subescalas. Cohesión, expresividad, conflicto, autonomía, intelectual-cultural, social-recreativo, moralidad-religiosidad y organización fueron las que presentaron dichas diferencias. Actuación y control fueron las dos subescalas que no mostraron diferencias estadísticamente significativas. A continuación se presenta una grafica por subescala.

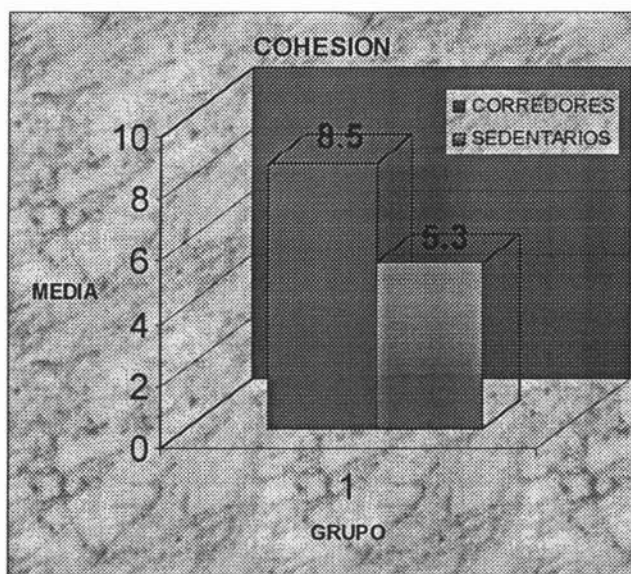


Fig. 1.1 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *cohesión* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 8.5 y

5.3 respectivamente; lo cual nos indica el grado en que los miembros están compenetrados, se ayudan y apoyan entre sí, siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

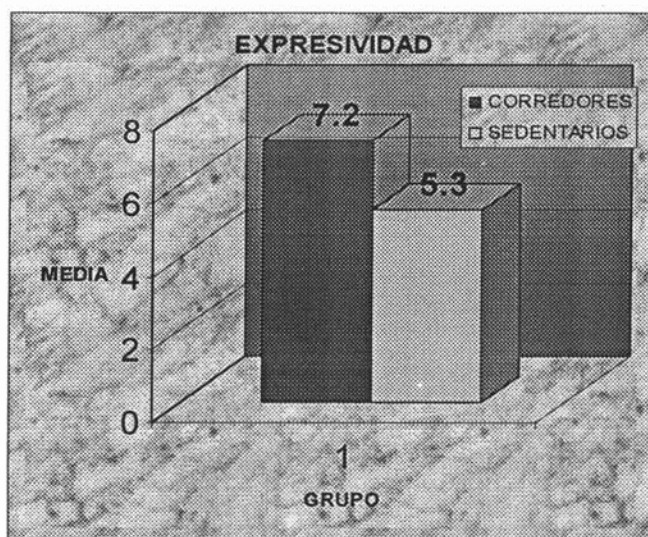


Fig. 1.2 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *expresividad* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 7.2 y 5.3 respectivamente; lo cual nos indica el grado en que se permite y anima a los miembros de la familia a actuar libremente y expresar directamente sus sentimientos siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

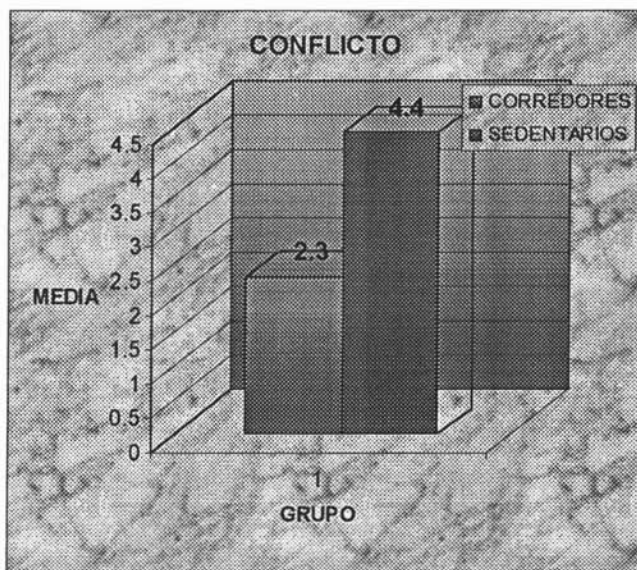


Fig. 1.3 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *conflicto* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas baja que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 2.3 y 4.4 respectivamente; lo cual nos indica el grado en que se expresan libre y abiertamente la cólera, agresividad y conflicto entre los miembros siendo menor en el grupo de cónyuges corredores.

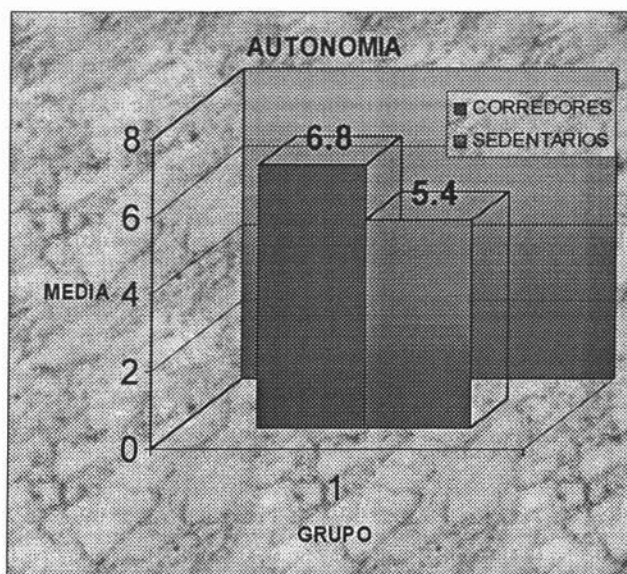


Fig. 1.4 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *autonomía* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 6.8 y 5.4 respectivamente; lo cual nos indica el grado en que los miembros están seguros de sí mismos, son autosuficientes y toman sus propias decisiones siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

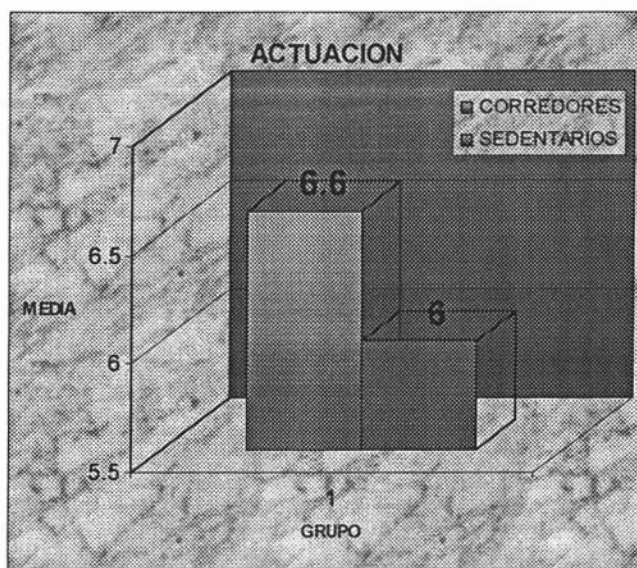


Fig. 1.5 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *actuación* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación más alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 6.6 y 6 respectivamente; lo cual nos indica el grado en que las actividades como escuela o trabajo se marcan en una estructura orientada a la acción competitiva siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores sin que esta diferencia llegue a ser significativa.

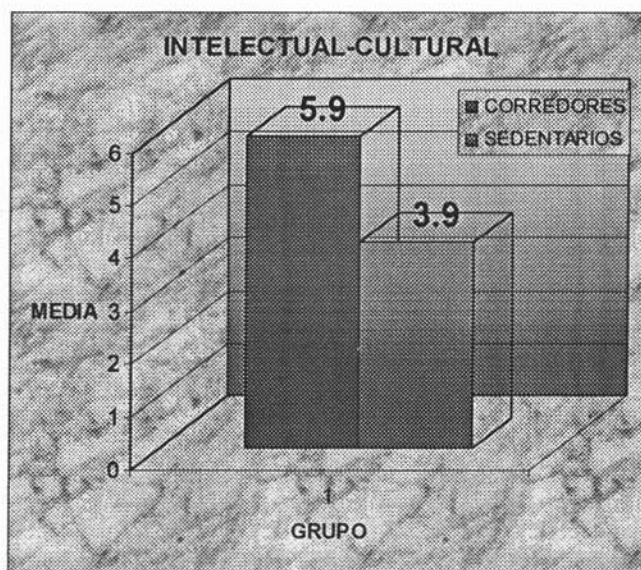


Fig. 1.6 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *intelectual-cultural* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 5.9 y 3.9 respectivamente; lo cual nos indica el grado de interés en las actividades políticas, sociales y culturales, siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

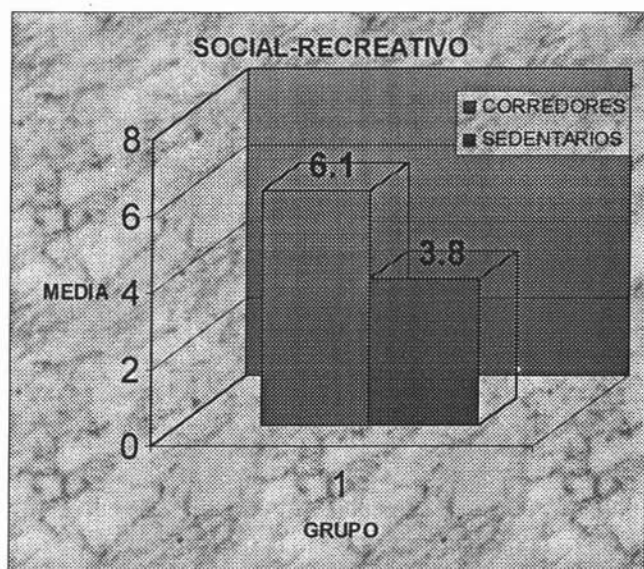


Fig. 1.7 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *social-recreativo* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 6.1 y 3.8 respectivamente; lo cual nos indica el grado de participación en actividades de tipo social y recreativo, siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

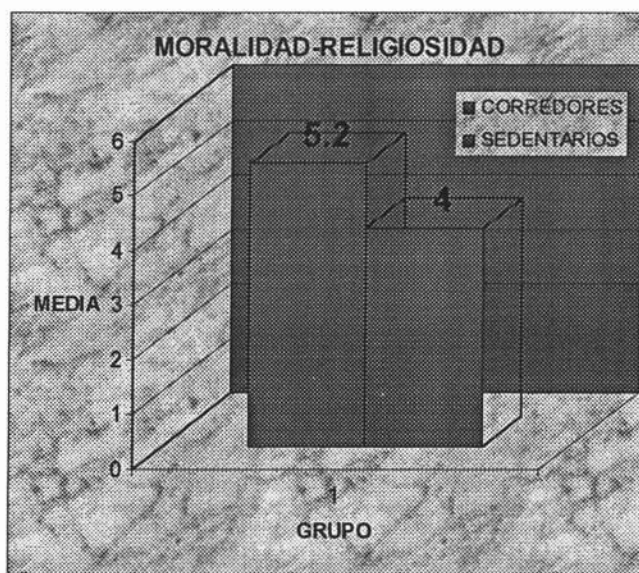


Fig. 1.8 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *moralidad-religiosidad* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 5.2 y 4 respectivamente; lo cual nos indica el grado de importancia que se da a las prácticas y valores de tipo ético y religioso, siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

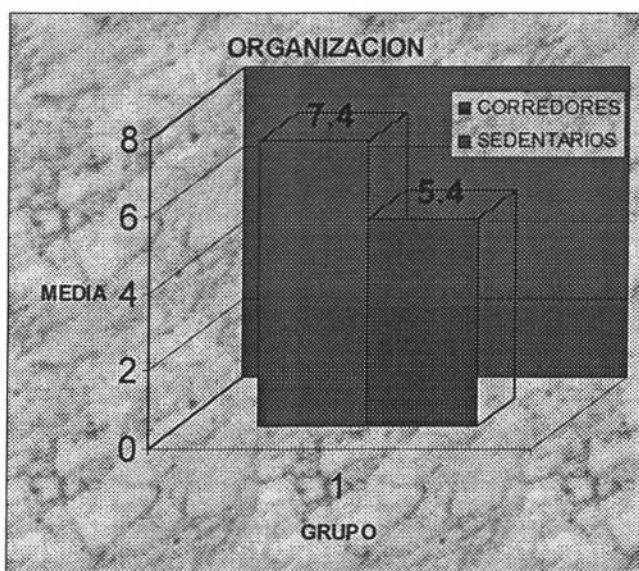


Fig. 1.9 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *organización* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas alta que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 7.4 y 5.4 respectivamente; lo cual nos indica el grado de importancia que se da a una clara organización y estructura al planificar actividades y responsabilidades en la familia, siendo mayor en el grupo de cónyuges corredores.

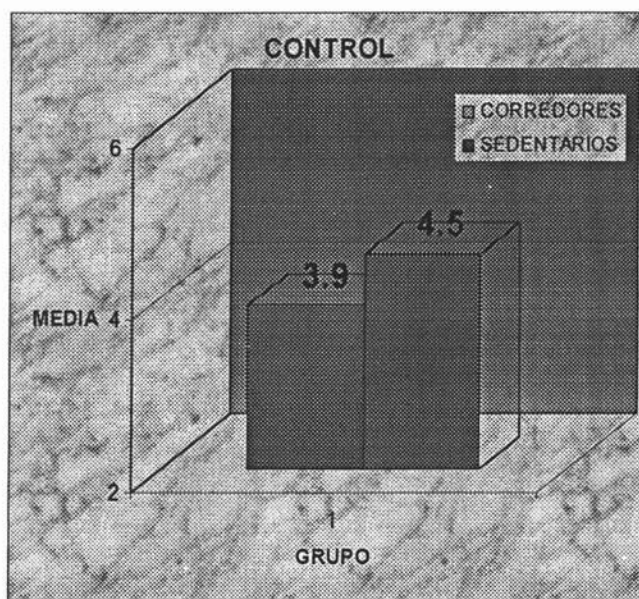


Fig. 1.10 Media de los puntajes obtenidos en la subescala *control* de ambos grupos.

Se puede observar que el grupo de cónyuges corredores obtuvo una puntuación mas baja que el grupo de cónyuges sedentarios, presentando una media de 3.9 y 4.5 respectivamente; lo cual nos indica el grado en que la dirección de la vida familiar se atiene a reglas y procedimientos establecidos siendo menor en el grupo de cónyuges corredores sin que esta diferencia llegue a ser significativa.

4.2 DISCUSIÓN

Una vez analizados los resultados podemos decir que evidentemente existen diferencias muy marcadas entre ambos grupos; primeramente, encontramos que en la subescala de *cohesión* el grupo de cónyuges corredores obtuvo una media por encima de la de los cónyuges sedentarios (Fig.1.1), siendo esta diferencia estadísticamente significativa, lo cual indica que la cohesión de los cónyuges que practican la carrera, es mejor que la de los cónyuges sedentarios. De modo que, en las personas que practican ejercicio prevalece un sentimiento de optimismo y bienestar (Folkins y Sime, 1981; cit. en Marquez, 1995); mejora la integridad colectiva (Warnholtz, 2003); del mismo modo se ve favorecida la socialización (Weinberg, 1996), y finalmente como propone Karl Meninger (cit. en Marquez, 1995), la salud mental es la capacidad más o menos desarrollada de ajustarse al mundo proporcionando el máximo de felicidad y efectividad lo que permite tener un carácter abierto, un comportamiento considerado socialmente y una disposición agradable lo cual se deriva de la práctica del deporte. En esta subescala podemos observar que dichos beneficios se ven reflejados en la cohesión de los miembros de la familia.

En la subescala de *expresividad* también los cónyuges corredores obtuvieron una media más alta que la de los cónyuges sedentarios (Fig1.2), siendo ésta diferencia estadísticamente significativa, lo cual sugiere que la expresividad en las parejas de cónyuges corredores se da de una manera más permisiva y con mayor libertad de actuación que en las parejas sedentarias. Es decir, la actividad física incrementa la confianza y el locus interno de control (Folkins y Sime, 1981; cit. en Marquez, 1995); refuerza la autoestima (Weinberg, 1996); así mismo, la relación afectiva con la esposa pueden ejercer una gran influencia sobre el deportista al ser además de confidente, la mayor fuente de incentivación (González, 1997).

En la subescala de *conflicto* la media de los corredores se encontró por debajo de la media de los cónyuges sedentarios (Fig1.3), lo cual sugiere que los conflictos que se presentan en las familias de los corredores se expresan de una manera más libre y abierta que los de las parejas sedentarias. Lo que indica la teoría es que la actividad física puede tener efectos beneficiosos valorables sobre la ansiedad, las reacciones del estrés y la autoestima. La actividad física puede tener, del mismo modo, un efecto antidepresivo (Van Praagh, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002); por otra parte, el ejercicio alivia la tensión, brinda estabilidad emocional, mejora los estados de ánimo, favorece el autocontrol, ayuda a manejar el enfado y la cólera, así como, la hostilidad como consecuencia del estrés (Folkins y Sime, 1981; cit. en Marquez, 1995); finalmente la práctica del deporte es capaz de proporcionar buenas posibilidades de expresar la agresión de un modo socialmente aceptable e institucionalizado y de prevenir así la expresión de una agresión incontrolada de modo que la participación en el deporte evita una indeseable conducta antisocial (Bakker, 1993).

Las tres subescalas anteriores en conjunto conforman la dimensión de *relaciones*, siendo que en las tres se encontraron diferencias estadísticamente significativas, se sugiere que las relaciones en general, como son el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia, así como, el grado de interacción conflictiva que la caracteriza son llevadas de una mejor manera en las parejas de cónyuges corredores, es decir, se muestra que los miembros de la familia están más compenetrados, se ayudan y apoyan entre sí; se permite y anima a los miembros de la familia a actuar libremente y expresar directamente sus sentimientos, así mismo, se expresan libre y abiertamente la cólera, la agresividad y el conflicto entre los miembros de la familia.

Por otra parte, en la subescala *autonomía* de igual manera se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, siendo una vez más el de cónyuges corredores el que obtuvo la media más alta (Fig1.4), lo cual sugiere que los miembros que practican la carrera son más autónomos que los

sedentarios. Como proponen Folkins y Sime, 1981 (cit. en Marquez, 1995) y (Warnholtz, 2003); la práctica del deporte ayuda a mantener un estilo de vida independiente al incrementar la autoestima y la confianza en uno mismo lo que deriva en un ser más autónomo.

En la subescala de *actuación* el grupo de corredores obtuvo una media más alta, sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa (Fig1.5), por lo tanto, el grado en que las actividades (tales como escuela o trabajo) se enmarcan en una estructura orientada a la acción competitiva no difiere entre un grupo y otro.

En la subescala *intelectual-cultural*, una vez más el grupo de corredores obtuvo la media más alta siendo ésta diferencia estadísticamente significativa (Fig1.6), lo cual indica que el interés que muestran las parejas de cónyuges corredores en las actividades intelectuales y culturales, esta por encima de las parejas sedentarias. Se ha sugerido que la actividad física tiene una influencia beneficiosa sobre la cognición y una mejor preservación de la memoria (Van Praagh, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002); así mismo, favorece la concentración, el rendimiento académico, el funcionamiento intelectual y la percepción.

En la subescala *social-recreativo*, los cónyuges corredores obtuvieron una media más alta que la de los cónyuges sedentarios, diferencia que resulto ser estadísticamente significativa (Fig1.7), lo cual sugiere que las parejas que practican la carrera muestran mayor interés por las actividades de tipo social y recreativo que las parejas de cónyuges sedentarios. La actividad física puede tener, del mismo modo, un efecto antidepresivo; las personas físicamente activas tienen tendencia a disfrutar de un mejor estado de salud que las personas sedentarias (Van Praagh, 2002; cit. en Manidi y Dafflon-Arvanitou, 2002); por otra parte se incrementa el disfrute y la socialización (Weinberg, 1996), finalmente ayuda a relajarse, a dormir mejor, ayuda a vivir mucho más tiempo y más activo.

(Warnholtz, 2003), lo que se traduce en una mejor calidad de vida social y disposición a las actividades de tipo recreativo.

En la subescala moralidad-religiosidad, de igual manera las parejas de cónyuges corredores obtuvieron una media más alta que las parejas de cónyuges sedentarios, diferencia estadísticamente significativa (Fig1.8), lo cual sugiere que también en las prácticas de tipo moral y religioso está más interesado el grupo de corredores. De acuerdo a la teoría pensamos que en éste caso se trata más de moralidad y no tanto religiosidad, en el sentido de que la falta de ejercicio esta involucrada, a una serie de hábitos malsanos (Marin, 1991; cit. en Cruz, 1997); por el contrario, la práctica del mismo aumenta la eficiencia en el trabajo, disminuye ausentismo laboral, el abuso del alcohol, el tabaquismo y la confusión (Folkins y Sime, 1981; cit. en Marquez, 1995); finalmente la práctica del deporte puede conducir a todo tipo de cambios en la personalidad y a hábitos cotidianos más sanos (Bakker, 1993), lo que se traduce en una mejor calidad global de vida. (Warnholtz, 2003)

De las 5 subescalas anteriores se conforma la dimensión de *desarrollo*, y siendo que se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuatro de estas cinco podemos decir que, la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser fomentados o no por la vida en común están mejor desarrollados en las parejas de cónyuges corredores que en las parejas de cónyuges sedentarios, así mismo, podemos decir que los miembros de la familia que practican la carrera están más seguros de sí mismos, son autosuficientes y toman sus propias decisiones; muestran mayor interés en las actividades políticas, sociales, intelectuales, culturales y recreativas, así mismo dan mayor importancia a las prácticas y valores de tipo ético y religioso.

Por otra parte, en la subescala *organización* se encontraron diferencias estadísticamente significativas, obteniendo las parejas de cónyuges corredores la media más alta (Fig1.9), lo que sugiere una mejor organización en este tipo de

parejas. De acuerdo a la teoría podemos decir que la actividad física favorece la concentración, el funcionamiento intelectual, la memoria y la percepción; por el contrario disminuye la confusión (Folkins y Sime, 1981; cit. en Marquez, 1995); de igual modo enseña a proponerse metas y tener dedicación (Warnholtz, 2003) lo cual encamina a una buena organización.

Finalmente en la subescala de *control* aunque el grupo de corredores obtuvo una media más alta, ésta diferencia no resulta estadísticamente significativa (Fig1.10), es decir, que el grado en que la dirección de la vida familiar se atiene a reglas y procedimientos establecidos no difiere entre un grupo y otro. Cabe señalar que este aspecto es independiente de que tales reglas y procedimientos estén bien o mal establecidos.

Estas últimas dos subescalas conforman la dimensión de estabilidad, siendo que se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa en *organización*; podemos decir que la estructura y organización de la familia es mejor en las parejas de cónyuges corredores que en las parejas de cónyuges sedentarios, es decir, que los corredores dan mayor importancia a una clara organización y estructura al planificar actividades y responsabilidades de la familia.

4.3 CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la presente investigación podemos concluir a favor de la H1 en ocho de las diez subescalas totales, en donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Las subescalas que marcan la diferencia en la percepción del clima social familiar son: *cohesión, expresividad, conflicto, autonomía, intelectual-cultural, social- recreativo, moralidad religiosidad y organización.*

Las subescalas que no muestran diferencias estadísticamente significativas son: *actuación y control*.

Podemos decir que las relaciones interpersonales que mantienen los cónyuges corredores, los aspectos del desarrollo que tienen mayor importancia en su familia y su estructura básica, como son el grado de comunicación y libre expresión y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza son llevadas de una mejor manera que en las parejas de cónyuges sedentarios, es decir, se muestra que los cónyuges corredores están más compenetrados, se ayudan y apoyan entre sí; se permite y animan a actuar libremente y expresar directamente sus sentimientos, así mismo, se expresan libre y abiertamente la cólera, la agresividad y el conflicto entre ellos.

Así mismo, la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser fomentados o no por la vida en común están mejor desarrollados en las parejas de cónyuges corredores que en las parejas de cónyuges sedentarios, por ejemplo, los miembros de la familia que practican la carrera están más seguros de sí mismos, son autosuficientes y toman sus propias decisiones; muestran mayor interés en las actividades políticas, sociales, intelectuales, culturales y recreativas.

Finalmente la estructura y organización de la familia es mejor en las parejas de cónyuges corredores que en las parejas de cónyuges sedentarios, es decir, que los corredores dan mayor importancia a una clara organización y estructura al planificar actividades y responsabilidades de la familia.

Por lo tanto, podemos concluir que los beneficios físicos como psicológicos que derivan de la práctica de la actividad física y el deporte repercuten de manera importante en la percepción del clima social familiar en los cónyuges corredores, ya que en éstas parejas se observó un mayor grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia; por el contrario el grado de interacción conflictiva

que las caracteriza fue menor. Así mismo, se observó que en éstas parejas se da mayor importancia a ciertos procesos de desarrollo personal; de igual manera existe una mejor estructura y organización de la familia. No así en el grupo de cónyuges sedentarios.

4.4 SUGERENCIAS Y APORTACIONES

Siendo que el conocimiento es acumulativo, el presente estudio se suma a la lista de investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte. En este caso se presentan datos de gran importancia de cómo los beneficios que conlleva la actividad física y el deporte no solo se aprecian a nivel individual, sino que se ven reflejados en otros ámbitos como en el clima social familiar de los cónyuges que tienen en común la práctica de la carrera.

La presente investigación aporta una importante recopilación bibliográfica tanto de los beneficios de la actividad física y el deporte como de los perjuicios de la vida sedentaria, pudiendo así establecer una serie de comparaciones que invitan a la reflexión del como es que estamos beneficiando o perjudicando nuestro cuerpo y nuestra mente.

Si bien es cierto que existen estudios diversos acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte, también es cierto que se ha llevado poco a la práctica, por cual la presente investigación aporta datos importantes acerca de la diferencia de percepción que existe entre cónyuges corredores y cónyuges sedentarios en un área tan importante como lo es la familia. Con base en esta evidencia se pueden poner en marcha programas de actividad física y deporte en familia no solo como apoyo terapéutico, sino como programas recreativo-preventivos para el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Se sugiere que para estudios posteriores relacionados con el tema se cuente con un mayor control del rango de edad, la presencia o ausencia de hijos y tomar en consideración si existen otras actividades compartidas en la pareja además del deporte.

4.5 LIMITACIONES

Una de las limitaciones que presenta la investigación, la constituye el hecho de que estudia un solo deporte (la carrera), y no se abarca la amplia gama de disciplinas deportivas que existen, lo cual deja fuera de alcance el saber que resultados se esperan de otras prácticas, como pueden ser deportes en equipo, deportes de contacto o los llamados deportes extremos.

Otra de las limitaciones que se presentan, es que la investigación mide las características de la población en un momento determinado, es decir, que no se da seguimiento a los sujetos lo cual impide conocer que resultados se esperan a largo plazo y de igual manera desconocemos si existen otro tipo de actividades compartidas.

Una más de las limitaciones de la investigación, es que la medición fue realizada solo en parejas, dejando fuera otros miembros de la familia, como pudieran ser los hijos. Así mismo puede considerarse una limitación el rango de edad de las parejas ya que este es muy amplio.

Finalmente al no tratarse de un estudio de correlación, no podemos determinar si la mejoría en la percepción del clima social familiar esta dada por la practica de la carrera o por factores dados con anterioridad.

REFERENCIAS

REFERENCIAS

1. Ackerman, N. (1969) *Psicoterapia de la familia neurótica*. Buenos Aires: Paidós.
2. Ackerman, N. (1994) *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*. Buenos Aires: Hormé.
3. Allende, A. (2004) *Deporte y salud*. México. Artículo no publicado.
4. Anónimo (2001) *Las endorfinas*. Disponible en: www.iteso.mx.
5. Anónimo (2004) *Salud mental*. Disponible en: www.saludymedicinas.com.mx.
6. Anónimo (2005) *Las beta endorfinas y el corredor*. Disponible en: www.uc3m.es
7. Auping, J. (1998) *Jóvenes construyen su matrimonio*. México: Promexa.
9. Bagu, S. (1975) *Familia y Sociedad: cuestionario para una familia en crisis*. Argentina: Tierra Nueva.
10. Bakker, F. (1993) *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
11. Beristain, F. (2000) *Adicción a las relaciones destructivas*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología U.N.A.M.
12. Brown, R. (2000) *Correr. Ejercicios, sesiones y programas*. España: Hispano Europea.
13. Calzada, A. (1999) *Iniciación al atletismo*. España: Gymnos.

14. Caparrós, N. (1981) *Crisis de la familia: Revolución del vivir*. España: Fundamentos.
15. Castañeda, M. (1997) *El duelo como una emoción compleja: diferencias de género*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología U.N.A.M.
16. Cortes, A. (2003) *Estudio comparativo sobre el ambiente familiar social de familia con presencia y ausencia de maltrato infantil*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología U.N.A.M.
17. Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Síntesis.
18. Cusinato, M. (1992) *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona: Herder.
19. De la Paz, L. (1964) *El fundamento psicológico de la familia*. Dirección General de Publicaciones. U.N.A.M.
20. De Sandoval, D. (1984) *El mexicano: psicodinámica de sus relaciones familiares*. México: Villicaña.
21. Diaz- Loving, R. (1999) *Antología psicosocial de la pareja*. México: Porrúa.
22. Diaz-Loving, R. (2002) *Psicología del amor. Una visión integral de la pareja*. México: Porrúa.
23. Downie, N. (1986). *Métodos estadísticos aplicados*. México: Harla.
24. Ehrlich, M. (1989) *Los esposos las esposas y sus hijos*. México: Trillas.
25. Estrada, L. (1987). *El ciclo vital de la familia*. México: Posada.

26. García, V. (1994) *Platiquemos en familia*. México: Consejo Nacional de Población.
27. Gerardo, R. (2001) *Endorfinas. El mundo del maratón*. Disponible en: www.megainformes.com.ar.
28. Gil, P. (2001) *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Cádiz: Fundación Vipren.
29. González, J. (1997) *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
30. González, J. (2000) *Los cambios del hombre frente a la metamorfosis de la mujer*. México. Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social A.C.
31. Gracia, E (2000) *Psicología social de la familia*. España: Paidós.
32. Haley, J. (1986) *Terapia no convencional*. Buenos Aires: Amorrortu.
33. Higashida, B. (1992) *Ciencias de la salud*. Mexico: McGraw- Hill.
34. Jiménez, E. y Neri, J. (2003) *Los principales conflictos de pareja*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. U.N.A.M.
35. Jodra, P. (1995) *Deporte y salud. La realidad psicosociológica*. Barcelona: Oikos-tau.
36. Lawther, J. (1987) *Psicología del deporte y del deportista*. España: Paidós.
37. Leclercq, J. (1979) *La familia: según el derecho natural*. Barcelona: Herder.

38. Lemaire, J, (1986) *La pareja humana: su vida, su muerte*. México: Fondo de Cultura Económica.
39. Magos, G. (2001). *Efecto de la relajación y visualización sobre el rendimiento deportivo de corredores de fondo*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. U.N.A.M.
40. Manidi, M. y Dafflon-Arvanitou, I. (2002) *Actividad física y salud*. España: Masson.
41. Márquez, S: Beneficios psicológicos de la actividad física: Revista de psicología general y aplicada, 48 (1), 185-206, 1995.
42. Minuchin, S; Fishman, H. (1996) *Técnicas de terapia familiar*. México: Paidós.
43. Moos, R. H.; Moos, B. S; Trickett, B. J. Escalas de clima social: familia, trabajo, instituciones penitenciarias y centro escolar. Manual tercera edición, adaptación española. TEA ediciones, S.A. Madrid, 1989.
44. O' Neill, G. (1974) *Matrimonio abierto*. España: Grijalbo
45. Peña, A. (1983) Introducción a la dinámica familiar. Revista de la facultad de Medicina. UNAM, 27 (3), 25-33.
46. Pichon, R. (1976) *Del psicoanálisis a la psicología social*. Argentina: Galerna.
47. Puget, J, (1996) *La pareja. Encuentros, desencuentros, reencuentros*. México: Paidós.
48. Rage, E. (1996) *Pareja, elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.

49. Richardson, R. (1993) *Vivir feliz en familia*. España: Paidós.
50. Rivero, J. Modelo de programación de actividad física, deporte y recreación de la Universidad Autónoma de Chihuahua: *MarathoNews*, No.41, 2-13, 2004.
51. Roca, M. (2003) *Efectos de los estilos de comunicación y los estilos de negociación en la satisfacción de pareja*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología U.N.A.M.
52. Romero, A. (2003) *Historias de amor y la satisfacción en la relación de pareja*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. U.N.A.M.
53. Salas, M. (1994) *Características temperamentales en deportistas y no deportistas*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. U.N.A.M.
54. Sánchez, D. (2000) *Funcionamiento familiar con menores víctimas de abuso sexual*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. U.N.A.M.
55. Satir, V. (1986) *Psicoterapia familiar conjunta*. Ediciones Científicas. La Prensa Médica Mexicana, S. A.
56. Satir, V. (1991) *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
57. Soifer, R. (1979) *¿Para que la familia?*. Argentina: Kapelusz.
58. Stierlin, H. (1995) *Terapia de familia*. Barcelona: Gedisa.
59. Tordjman, G. (1986) *La aventura de vivir en pareja*. España: Gedisa.

60. Tordjman, G. (1989) *La pareja. Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. México: Grijalbo.
61. Tovar, Omar: *¿Corres? Conoce el balance de tu pisada*. MarathoNews, No. 23, pag. 12, 2003.
62. Vicencio, J. (2001) *Como me duele quererte*. En: Psicología. La pareja. No. 44. Marzo-Abril. México.
63. Villamil, R, (1996) *Las instituciones íntimas*. México: Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco.
64. Warnholtz, Gus y Bettina: Los beneficios de correr o caminar. En las carreras, No.93, pag. 9,2003.
65. Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. España: Ariel.

ANEXOS

ANEXO 1.

A continuación se presenta un sencillo programa de acondicionamiento a modo de invitación para todas aquellas personas que deseen hacer algo para mejorar su calidad de vida:

- ✓ Lo primero es tener el deseo de mejorar su salud y calidad de vida; establecer una meta deportiva, lo que constituye un reto personal, por ejemplo, participar en una carrera local.
- ✓ A continuación haga saber su meta a su médico; usted debe tener la autorización de él después de un examen medico general, tenga en cuenta cualquier recomendación de su medico.
- ✓ Aunque caminar y correr son actividades físicas simples, hay muchos factores que se deben considerar cuando se empieza un programa de entrenamiento, por ejemplo, usar los zapatos correctos, saber cuánto y con que frecuencia e intensidad deben ser sus entrenamientos, así mismo, se necesita aprender a reconocer los mensajes que el cuerpo dará al incrementar su carga de trabajo como ¿qué comer?... ¿cómo hidratarme?... y así sucesivamente.
- ✓ Se recomienda que se realice algún ejercicio aeróbico mínimo tres veces por semana, por lo menos durante 20 minutos continuos. Si eso es demasiado al principio, se puede empezar por periodos más cortos y aumentar poco a poco hasta llegar al mínimo; la intensidad del ejercicio debe ser tal que aumente la respiración y el ritmo cardiaco. Los principiantes pueden mantener un nivel de 60% de su ritmo cardiaco lo cual se obtiene con la sencilla formula de $220 - (\text{edad})$ y calcular el 60% del resultado obtenido. Para calcular el ritmo de entrenamiento en base al ritmo cardiaco se presenta la siguiente tabla:

ZONAS DEL RITMO CARDIACO

Zona de entrenamiento	Ritmo cardiaco y descripción
Actividad moderada	50-60% de ritmo cardiaco max. Esta zona es para los que están comenzando a correr.
Control de peso	60- 70% de ritmo cardiaco max. En esta zona hay más grasa empleada como energía , se fortalece el corazón y se realiza entrenamiento aeróbico.
Aeróbico	70- 80% de ritmo cardiaco max. Se mejora el sistema respiratorio y la capacidad pulmonar.
Umbral anaeróbico	80- 90% de ritmo cardiaco max. Entrenamiento anaeróbico, se entrena el cuerpo para metabolizar el ácido láctico eficientemente.
Línea rosa	90- 100% de ritmo cardiaco max. Zona de alto riesgo, no se debe entrenar aquí sin orientación profesional.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

Se tendrán tres sesiones por semana alternando caminata y carrera suave.

1ª. semana. 10 x (correr 30 seg. + 90 seg. Caminata) = 20 minutos

2ª. semana . 11 x (correr 60 seg. + 60 seg. Caminata) = 22 minutos

3ª. semana. 8 x (correr 90 seg. + 90 seg. Caminata)= 22 minutos

4ª. semana. 6 x (correr 3 min. + 1 min. Caminata)= 24 minutos.

5ª. semana. 4 x (correr 6 min. + 1 min. Caminata)= 28 minutos.

6ª. semana. 2 x (correr 10 min. + 2 min. Caminata)= 24 minutos

7ª. semana. 2 x (correr 14 min. + 1 min. Caminata) = 30 min.

8ª.sem. Carrera 30 min. ¡Prueba superada, estas corriendo media hora sin parar!

!!!!!!!RECUERDA QUE LA CONSTANCIA ES LA CLAVE DEL ÉXITO!!!!!!!!!!!!!!!

ANEXO 2.

CLIMA SOCIAL: FAMILIA

A continuación lea las frases de este impreso; usted tiene que decir si le parecen verdaderas o falsas en relación con su familia.

Siga el orden de la numeración que tienen las frases aquí y en la hoja, para evitar equivocaciones; la flecha le recordara que tiene que pasar a otra línea en la hoja. Recuerde que se pretende conocer lo que piensa usted sobre su familia; no intente reflejar la opinión de los demás miembros de ésta.

NO ESCRIBA NADA EN ESTE IMPRESO

1. En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros.
2. Los miembros de la familia guardan, a menudo, sus sentimientos para sí mismos.
3. En nuestra familia reñimos mucho.
4. En general ningún miembro de la familia decide por su cuenta.
5. Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos.
6. A menudo hablamos de temas políticos y sociales.
7. Pasamos en casa la mayor parte de nuestro tiempo libre.
8. Los miembros de mi familia asistimos con bastante regularidad a los cultos de la iglesia.
9. Las actividades de nuestra familia se planifican cuidadosamente.
10. En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces.
-
11. Muchas veces, da la impresión de que en casa solo estamos "pasando un rato".
12. En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece o queremos.
13. En mi familia nunca mostramos abiertamente nuestros afectos.

14. En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno.

15. Para mi familia es muy importante triunfar en la vida.

16. Casi nunca asistimos a conferencias, funciones, o conciertos.

17. Frecuentemente vienen amigos a comer en casa o a visitarnos.

18. En mi casa no rezamos en familia.

19. En mi casa somos muy ordenados y limpios.

20. En nuestra familia hay muy pocas cosas que cumplir.

→

21. Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa.

22. En mi familia es difícil "desahogarse" sin molestar a todo el mundo.

23. En casa a veces nos enfadamos tanto que golpeamos o rompemos algo.

24. En mi familia cada uno decide sus propias cosas.

25. Para nosotros no es muy importante el dinero que gane cada uno.

26. En mi familia es muy importante algo nuevo o diferente.

27. Alguno de mi familia practica habitualmente deportes.

28. A menudo hablamos del sentido religioso, de la navidad, pascua y otras fiestas.

29. En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos.

30. En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones.

→

31. En mi familia hay un fuerte sentimiento de unión.

32. En mi familia comentamos nuestros problemas personales.

33. Los miembros de mi familia casi nunca mostramos nuestros enfados.

34. Cada uno entra y sale en casa cuando quiere.

35. Nosotros aceptamos que haya competición y "que gane el mejor".

36. Nos interesan poco las actividades culturales.

37. Vamos a menudo al cine, a competiciones deportivas, excursiones, etc.

38. No creemos en el cielo ni en el infierno.

39. En mi familia la puntualidad es muy importante.

40. En casa las cosas se hacen de una forma establecida.

→

41. Cuando hay que hacer algo en casa es raro que se ofrezca un voluntario.

42. En casa, si alguno se le ocurre de momento hacer algo, lo hace sin pensarlo más.

43. Las personas de nuestra familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.

44. En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente.

45. Nos esforzamos en hacer las cosas cada vez un poco mejor.

46. En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales.

47. En mi casa todos tenemos una o dos aficiones.

48. Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal.

49. En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente.

50. En mi casa se da mucha importancia a cumplir las normas.

→

51. Las personas de mi familia nos apoyamos de verdad unas a otras.

52. En mi familia cuando uno se queja siempre hay otro que se siente afectado.

53. En mi familia a veces nos peleamos a golpes.

54. Generalmente, en mi familia cada persona confía en sí misma cuando surge un problema.

55. En casa nos preocupamos poco por los ascensos en el trabajo o las calificaciones escolares.

56. Alguno de nosotros toca un instrumento musical.

57. Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera del trabajo o de la escuela.

58. Creemos que hay algunas cosas en las que hay que tener fe.

59. En casa nos aseguramos de que las habitaciones queden limpias.

60. En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor.

→

61. En mi familia hay poco espíritu de grupo.
62. En mi familia los problemas de pagos y dinero se tratan abiertamente.
63. Si en la familia hay desacuerdo, todos nos esforzamos para suavizar las cosas y mantener la paz.
64. Las personas de la familia se animan firmemente unos a otros a defender sus propios derechos.
65. En nuestra familia apenas nos esforzamos para tener éxito.
66. Las personas de mi familia vamos frecuentemente a las bibliotecas.
67. Los miembros de la familia asistimos a veces a cursillos o clases particulares por afición o por interés.
68. En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que está bien y mal.
69. En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona.
70. En mi familia cada uno puede hacer lo que quiera.
-
71. Realmente nos llevamos bien unos con otros.
72. Generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos.
73. Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros.
74. En mi casa es difícil ser independientes sin herir los sentimientos de los demás.
75. "Primero el trabajo, luego la diversión" es una norma en mi familia.
76. En mi casa, ver la televisión es mas importante que leer.
77. Las personas de nuestra familia salimos mucho a divertirnos.
78. En mi casa leer la Biblia es algo muy importante.
79. En mi familia el dinero no se administra con mucho cuidado.
80. En mi casa las normas son bastante inflexibles.
-
81. En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno.
82. En mi casa expresamos nuestras opiniones de modo frecuente y espontáneo.
83. En mi familia creemos que no se consigue mucho elevando la voz.

84. En mi casa no hay libertad para expresar claramente lo que se piensa.
85. En mi casa hacemos comparaciones sobre nuestra eficacia en el trabajo o el estudio.
86. A los miembros de mi familia nos gusta realmente el arte, la música o la literatura.
87. Nuestra principal forma de diversión es ver televisión o escuchar la radio.
88. En mi familia creemos que el que comete una falta tendrá su castigo.
89. En mi casa, de ordinario, la mesa se recoge inmediatamente después de comer.
90. En mi familia uno no puede salirse con la suya.

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES