



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

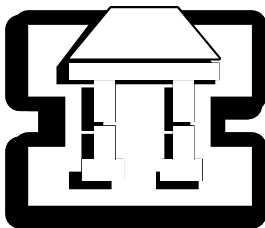
**LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO HERRAMIENTA
PARA MODIFICAR LAS EXPECTATIVAS DE LAS RELACIONES DE
PAREJA EN SU INTERACCIÓN COTIDIANA**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
HAYDEE ALEJANDRA VARELA VERA**

**DIRECTORA DE TESINA:
DRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GOMEZ**

**DICTAMINADORES:
MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA
LIC. JORGE GUERRA GARCIA**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2008



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES:

Gracias por todo lo que me han enseñado, por su amor, su confianza, sus consejos y apoyo en los momentos felices, pero sobre todo en los difíciles. Gracias por su insistencia para que terminará este proyecto, gracias y mil gracias por toda su comprensión y amor, por soportar mis malos ratos, por quererme a pesar de todo y demostrármelo; hoy gracias a ustedes se ve culminado nuestro esfuerzo por esto y mucho más gracias. Les dedico este logro, que es suyo también, recuerden siempre que los AMO.

A MIS HERMANOS:

Muchas gracias a mis hermanos: Ana, Jesús y Neri, por su apoyo y comprensión para terminar este sueño, por estar conmigo en las buenas y en las malas, por aguantarme y aceptarme como soy, por sobrellevar nuestras diferencias. Gracias por ser como son, por que he comprendido que hermanos como ustedes no se encuentran fácilmente, por eso le doy gracias a Dios todos los días por darme la dicha y satisfacción de tener unos padres y hermanos maravillosos como ustedes, muchas gracias los QUIERO MUCHO.

A MIS HIJOS:

Itzel, Dafne e Israel muchas gracias por haberme permitido descubrir el significado y placer de ser madre, por permitirme robarles un poco del tiempo que debía de estar con ustedes, por demostrarme ese amor al ver sus lindos ojitos al verme, por ser mis tres más grandes tesoros y amores que Dios me regalo para que me alegrarán mi vida, son unos angelitos que endulzan mi vida, los amo, los adoro, quiero que sepan que son mi motivación más grande para culminar con mi sueño y que en gran parte lo hago por ustedes. Los AMO.

A RAFA MI ESPOSO:

Gracias por ayudarme a entender que existen cosas muy importantes en la vida, por que gracias a lo que hemos vivido, descubrí lo importante que es terminar nuestros proyectos y metas, que solo Dios sabe cuando los vamos a necesitar. Gracias por estar conmigo en este momento tan importante en mi vida, siempre estaré agradecida por los tres maravillosos hijos que me regalaste, por que a pesar de nuestras diferencias, ellos nos ayudan a mantenernos juntos e intentar mejorar nuestra relación. Gracias por estar conmigo, por apoyarme para terminar mi proyecto, para algún día lograr cumplir nuestros planes y sueños, gracias TE AMO.

A MI CUÑADOS ERIC:

Gracias por ser parte de mi familia, por comprenderme y apoyarme siempre, por que más que mi cuñado y compadre, te considero un hermano, por que nunca olvidaré ni dejare de agradecerte tu apoyo incondicional, consejos y afecto, muchas gracias.

A MIS AMIGAS:

Gracia a mis amigas Yolanda, Fabiola, Olivia, Nallely, y Celeste, por que han sido una parte importante en mi vida, gracias a ustedes conocí el verdadero significado de la amistad, por apoyarme, ayudarme y alentarme a culminar este maravilloso sueño que disfrutamos juntas, por estar conmigo en los momentos lindos y en los difíciles cuando las necesite, muchas gracias, espero que nuestra amistad jamás termine, que nunca olvidemos todos los momentos y experiencias que pasamos juntas. Las quiero mucho.

A TOÑITA:

Nunca terminaré de agradarte todo lo que hiciste por mí, gracias por tus consejos, tus conocimientos y sobre todo por el tiempo que me dedicaste, por ese gran ser humano que eres, por impulsarme a dar lo mejor de mí, por ser tan linda y agradable, en verdad muchas gracias.

A MARGARITA Y JORGE:

Por su tiempo, disposición y consejos para la realización de este trabajo.

A DIOS:

Gracias por permitirme llegar a este momento de tanta felicidad en mi vida, muchas gracias por regalarme la oportunidad de ser tan feliz, y sobre todo por haberme rodeado de tanta gente linda que quiero, me quiere y esta conmigo. Que sin su apoyo, comprensión y bendiciones no lo hubiera logrado por esto muchas Gracias.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. RELACIÓN DE PAREJA	6
1.1. Elección de Pareja	8
1.2. Aspectos Sociales en la Elección de Pareja	12
1.3 .Aspectos Psicológicos en la Elección de Pareja	14
1.4. El Ciclo de la Pareja	15
2. EXPECTATIVAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA	19
2.1. Tipos de Expectativas	21
2.2. Interacción Cotidiana de la Pareja	24
2.3. Importancia de la Comunicación	31
3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)	34
3.1. ¿Qué es la PNL?	35
3.2. Principios Básicos de la PNL	38
3.3. Técnicas Terapéuticas de la PNL	39
3.4. Áreas de Incidencia	42
4. PROPUESTA DE MANUAL PARA MODIFICAR LAS EXPECTATIVAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA	46
5. CONCLUSIONES	68
6. BIBLIOGRAFÍA	72

RESUMEN

La relación de pareja es de vital importancia en la vida de las personas, es una necesidad de estar acompañado y compartir gustos, afinidades, deseos, afectos, sentimientos, etc. El ser humano tiene la necesidad de unirse a una pareja para satisfacer sus necesidades sociales, biológicas y psicológicas, con la finalidad de encontrar la felicidad, la cual tal vez, gire en torno a las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene antes del matrimonio. Estas expectativas pueden ser de carácter social, político, religioso, cultural, económico y familiar, que a menudo resultan ser falsas o irreales, y estar en ilusiones.

Cuando estas expectativas no se ven cumplidas, comienzan a surgir conflictos que llevan a la relación a estar en crisis, lo cual podría terminar con la relación, por lo que es necesario comenzar a mejorar la comunicación dentro de la pareja, para de esta forma llegar a acuerdos que permitan un mejor funcionamiento de la pareja en su interacción cotidiana.

Por ello, en el presente trabajo se tuvo como objetivo diseñar un manual didáctico para modificar las expectativas en las relaciones de pareja en su interacción cotidiana a partir de la utilización de la programación neurolingüística.

El desarrollo de la presente tesina se realizó en cuatro capítulos; en el primero se aborda la relación de pareja, los factores de elección y el ciclo vital de la pareja. En el segundo capítulo, se abordan las expectativas que se presentan en las relaciones de pareja. En el tercer capítulo, se muestran las generalidades de la programación neurolingüística, sus principios básicos, sus técnicas y áreas de intervención. En el cuarto capítulo, se presenta la propuesta de manual para modificar las expectativas en las relaciones de pareja utilizando las técnicas de la programación neurolingüística, ya que se considera que estas técnicas permiten que las parejas se den cuenta de su capacidad para realizar cambios en su vida de pareja y mejorar su convivencia diaria.

INTRODUCCIÓN

La pareja es de vital importancia en la vida de las personas, por ello, no es de extrañar que la pregunta sobre qué persona es la adecuada para la convivencia de pareja, para formar una familia, sea común en determinado momento de la vida de cada individuo. Actualmente la pareja es elegida de manera voluntaria tomando como criterios la apariencia física, costumbres, capacidades tanto intelectuales como afectivas. Sin embargo, la pareja se adapta mejor cuando están dadas ciertas condiciones, tales como antecedentes familiares y culturales comunes, pues si estos son similares es posible que existan menos desacuerdos entre ellos además de que pueden facilitar la elección del compañero, ya que es más cómodo vivir con alguien cuya forma de vida sea semejante a la nuestra (Luna y Méndez, 1997).

Debido a esto la elección de pareja no debe hacerse inmediatamente, ya que la pareja tiene que aprender a conocerse y descubrir que tanto concuerdan y en qué para alcanzar su afinidad. Asimismo, la madurez emocional que se requiere para contraer matrimonio es un factor importante para lograr una relación armoniosa, esta madurez consiste en estar interesado en hacer feliz al compañero; ser capaz de resolver las diferencias cuando éstas surjan y pensar en término de los dos.

En las relaciones de pareja, las personas pueden buscar las repeticiones de las pautas de las relaciones que han aprendido, ya sea con sus padres, familiares o amigos y que les resultan satisfactorias, así como la evitación de aquellas relaciones consideradas como inapropiadas, tal vez por implicar algún tipo de problema a alguno de los miembros de ella. Además dentro del camino, pueden llegar a elegir a su pareja, esperando que esta persona posea comportamientos o actitudes que a él o ella le faltan, es decir buscan a alguien que los complemente. Por lo que no se detienen a pensar en aquellas cosas, actitudes, gustos, creencias, etc.; que deben compartir para hacer de su relación algo satisfactoria.

Asimismo, generalmente los integrantes de las parejas no se detienen a observar y comentar aquellas expectativas que cada uno de los integrantes espera del otro, y que en muchas ocasiones estas son las que no permiten tener una vida en común placentera o satisfactoria. Debido a esto hay que poner mucha atención al papel tan importante que juega en el desarrollo del matrimonio, las expectativas que ambos miembros de la pareja traen consigo antes del matrimonio, expectativas referentes a lo que cada uno espera de su compañero (a), ya que estas son probablemente el sitio en el que comiencen a gestarse crisis o problemas.

De esta manera, la relación de pareja es una necesidad de estar acompañado y compartir intereses, gustos, afinidades, deseos, afectos, sentimientos, etc., el ser humano tiene la necesidad de unirse a una pareja para satisfacer sus necesidades sociales, biológicas y psicológicas, con la finalidad de encontrar la felicidad, la cual, tal vez, gire en torno a las expectativas que cada uno de los miembros de ésta tiene antes del matrimonio.

En estas expectativas, pueden incluirse aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales, económicos, y familiares; a menudo dichas expectativas son falsas o irreales, ya que se basan en ilusiones, presuponen que uno de los miembros de la pareja pueden controlar las reacciones de su compañero, asimismo, son unilaterales y llegan a limitar la relación (Martínez, 2000).

Cuando las expectativas que se tenían sobre la relación con la pareja no son como las que se habían pensado, es decir, no se ven cumplidas sus metas, surgen ciertos conflictos que llevan a la relación a estar en crisis; esto podría terminar con la relación, por esta razón es importante comenzar a establecer acuerdos; así, como establecer una buena comunicación. De aquí que se considera importante mencionar que los cambios o ciclos por los que atraviesan las parejas influyen en el buen funcionamiento o en el deterioro de la misma. A estos ciclos se refiere Ugalde (2003), como el ciclo vital de la familia nuclear en el

cual incluye: elección de la pareja y noviazgo, el matrimonio, el nacimiento de los hijos, el matrimonio con los hijos pequeños, el matrimonio con hijos adolescentes, nido vacío, retiro de la vida afectiva y vejez.

Por otro lado, existen diversas aproximaciones de la psicología enfocadas a modificar o ayudar a resolver las dificultades y etapas por las que atraviesan las relaciones de pareja, ya sea con talleres, terapias, manuales; se intenta dar algunas alternativas a los miembros de una pareja para mejorar su relación. De esta manera, en el presente trabajo se sugiere, la programación neurolingüística (PNL), para abordar el objetivo de mejorar las relaciones de pareja, la PNL consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar, y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, gestual, como corporal (Sambrano, 2000).

Este modelo terapéutico, retoma esencialmente el componente hipnótico, ofrece una serie de herramientas que nos permite realizar cambios rápidos, profundos, eficaces, y duraderos, en los pacientes. Asimismo, la PNL permite al terapeuta ordenar los componentes del pensamiento y organizar la experiencia del paciente, a través de los procesos neurológicos, logrando producir el comportamiento deseado de acuerdo a los objetivos que el paciente quiere alcanzar (Bertolotto, 1997).

La PNL busca que el ser humano aprenda a realizarse, y tiene en cuenta su libertad, por lo que le ayuda a comprender el modo en que cada persona estructura su experiencia, tanto en la relación consigo misma, como con los demás y su medio, para así propiciar en forma individual la transformación que le permitirá conquistar el éxito, elevando la autoestima, mejorando la imagen de sí misma por medio de la autoaceptación y en general, generando cambios que le harán incrementar la capacidad creativa, adquirir un eficiente control de las emociones, administrar de forma plena los recursos intelectuales, las capacidades mentales, las habilidades que puede desplegar y muchas otras competencias. La

programación neurolingüística plantea que no existen fracasos sino resultados de la aplicación de una estrategia determinada para lograr una meta, nos enseña a trazar objetivos, a modelar conductas para entonces obtener cada vez más competencia en las áreas de nuestro desempeño. Para ello estudia a las personas que son exitosas, extrae lo esencial de los ingredientes de sus estrategias y nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito (Sambrano, 2000).

Así, la PNL es una habilidad práctica que crea los resultados que nosotros verdaderamente queremos en el mundo, mientras vamos dando valor a otros durante el proceso. Es el estudio de lo que marca la diferencia entre lo excelente y lo normal (O'Connor, y Seymour, 1995)

Por otro lado, algunas de las estrategias que se utilizan en la PNL son: el anclaje, el reencuadre, submodalidades, relajación, calibración, modelaje, inducción, sincronización, desincronización y deslizamiento psicológico y algunas áreas en las que se aplican son; en ventas, educación, psicoterapia y salud (Sambrano, 2000).

Debido a esto, en el presente trabajo se sugiere a la programación neurolingüística como una herramienta para modificar aquellas expectativas que se tienen antes del matrimonio y dar alternativas para una mejor elección de la pareja, influyendo de manera positiva en ambos miembros de la pareja, en la convivencia diaria y tener una relación exitosa o satisfactoria. Ya que, esta disciplina pretende ayudar a que la persona sea más competente en lo que hace, controle o incremente más sus pensamientos, sentimientos y acciones; le ofrece la posibilidad de adaptar las habilidades y formas de pensar de otras personas para incorporarlos a su vida, con el fin de obtener el éxito.

Por lo anterior, el objetivo de la presente tesina es proponer una alternativa desde la PNL para modificar las expectativas dentro de la relación de pareja.

El desarrollo de esta tesina, será agrupado en cuatro capítulos; en el primero se describe la relación de pareja, los factores psicológicos y sociales que intervienen en la elección de pareja, y que se deben tener en cuenta al decidir vivir juntos (formar una familia), así como su ciclo vital, en el que se observarán los diferentes cambios que sufren en cada una de estas etapas. En el segundo, se analizan las expectativas, y los tipos de expectativas de la relación de pareja, en las diversas áreas de interacción cotidiana como son: relaciones sexuales, finanzas. En el tercer capítulo, se explica qué es la PNL, sus principios básicos, así como una breve explicación de las técnicas que se utilizan, y las áreas en las que ha incursionado. En el último capítulo, se propone un manual de acuerdo a las técnicas de la PNL, que está encaminado a mencionar algunas alternativas, para modificar las expectativas que se tienen dentro del matrimonio, y como resultado tener una familia estable, intentando resolver adecuadamente los problemas. Finalmente se plantean algunas conclusiones del proyecto.

CAPÍTULO 1

RELACIÓN DE PAREJA

En la actualidad han ocurrido grandes cambios en las relaciones de pareja, en la sociedad, a partir de la nueva posición y papel que asume la mujer, su mayor educación, su ingreso a la fuerza del trabajo a la par que el hombre, la doble jornada de la mujer (hogar-trabajo), una actitud distinta ante la sexualidad y ante la familia. Esto ha provocado que la pareja, este en crisis, ya que existe un desajuste en el modelo tradicional de pareja-familia y su entorno, por las exigencias actuales que han hecho que se produzcan problemas. Lo cual ha provocado un índice mayor de divorcios y separaciones en nuestro país, por lo cual surge la necesidad de conocer cuáles son los aspectos relacionados que inducen a ello.

Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona del otro sexo es una meta principal en la vida. Indica en alguna forma, madurez y adultez, así como realización y logro personal; éstas varían de cultura a cultura y dentro de las culturas. Rogers (citado en Rage, 1997) dice, que en un proceso de pareja, uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es decir, si se llevan a la relación inmadurez, independencia, infantilismo, etcétera, las posibilidades de hacer una relación pareja más sana son mínimas; en cambio, aumentarán las probabilidades de vivir una relación neurótica.

Guevara (Martínez, 2000), establece que las relaciones de pareja son la base para la formación de una familia, y ésta a su vez, es la base de la sociedad, por ello se le considera como una de las relaciones más difíciles y placenteras a las que se enfrenta el ser humano, ya que en ésta se busca estabilidad emocional, tanto de los miembros de la misma como del entorno social del que forma parte. Para que una pareja permanezca unida y funcione adecuadamente, es necesario

que tenga situaciones placenteras que proporcione satisfacción en diversos aspectos de la relación, ya que el ser humano tiene la necesidad de dar y recibir cariño, afecto, y ternura, como parte integrante de sus relaciones amorosas.

Al respecto Rage (1996) menciona que, el problema de las parejas surge en el terreno de la comunicación, ya que cada persona enfoca la vida en pareja desde su propio yo, de acuerdo con sus propias percepciones, metas, sentimientos y suposiciones sobre sí mismo y su mundo, además de que la interacción con otra persona suele hacer muy compleja la relación, ya que no hay dos personas iguales, así que estas relaciones pueden llegar a ser satisfactorias, en la que se puedan desarrollar ambos miembros de ella, o al contrario, pueden ser frustrantes, decepcionantes y destructivas.

De esta manera, se puede considerar que la pareja proporciona estabilidad, apoyo y un gran cúmulo de emociones afectivas indispensables para el buen desarrollo de ambas partes que la conforman, ya que en la pareja se puede vertir una gran cantidad de satisfacciones que se logran lejos de ella. Asimismo, en la pareja se descargan emociones y aspectos negativos de cada uno, proporcionando de esta forma que surjan problemas y conflictos que influyen en una amplia variedad de áreas como la emocional, económica, sexual, física, etc.

Las buenas relaciones no se dan por si mismas, sino que es necesario que cada uno de los miembros conozcan las expectativas de su compañero con respecto a su historia familiar, economía doméstica, gustos personales, religión, etc., ya que al comunicarlos, analizarlos y llegar a acuerdos con respecto a éstos, logrará que la relación mejore, sea más armoniosa y proporcione felicidad a la pareja. La pareja espera uno del otro una gran comprensión e impulso para el propio desarrollo y la protección mutua. Por lo que la satisfacción en la pareja es el cumplimiento de las expectativas y obtención de agrado en la relación y esta muy relacionado con la interpretación que ambos hacen de sus conductas. Ya que la pareja al vivir juntos tiene que afrontar nuevas situaciones para adaptarse a la

nueva vida, al no hacerlo adecuadamente surgen desajustes en las expectativas, aburrimiento y monotonía, que son los causantes, con mucha frecuencia, de las separaciones y divorcios.

Por cada matrimonio que termina en divorcio, hay muchos en los que las parejas permanecen juntos, pero están emocionalmente separados; siguen juntos no por razones de amor, sino por necesidades económicas, deber hacia los hijos, dependencia personal, temor a la soledad, o simplemente porque no hay otro lado hacia donde ir. La familia permanece físicamente unida pero hay en realidad una separación emocional.

Con la finalidad de disminuir las separaciones y los divorcios, es importante que las parejas fortalezcan su relación mediante la identificación, el análisis y la modificación de las falsas expectativas que tienen con respecto al matrimonio. Es importante recordar que la pareja es un sistema dinámico, esto significa que una pareja esta constantemente cambiando y adaptándose a presiones que viene del interior y del exterior de esa pareja.

1.1. Elección de Pareja.

La elección de pareja esta considerada como una de las grandes decisiones que se toman en la juventud y que se realiza de manera voluntaria, y a pesar de la evidente u observada facilidad con la que se elige a una persona como pareja, se presentan ciertas dificultades para distinguir a un amor maduro del enamoramiento fugaz. De esta manera se considera que es muy importante la madurez emocional que se requiere para el matrimonio para lograr una relación armoniosa, estar interesado en la relación satisfactoria, en ser capaz de resolver las diferencias cuando estas surjan y pensar en término de dos (Luna y Méndez, 1997).

Sin embargo, en la actualidad existen diversos métodos para elegir a una pareja tales como los anuncios o mensajes que se publican en revistas, comerciales, periódicos, programas de radio y hasta por Internet, pero esta elección se basa en datos superficiales como nombre, edad, ocupación, rasgos físicos y gustos irrelevantes, o bien, tal vez el simple hecho de no querer estar solos los lleva a hacer una elección errónea. De aquí la importancia que tiene la elección del compañero para lo cual se debe considerar que dicha elección requiere de un proceso más cuidadoso, sistemático y deliberado que el estar enamorado (Luna y Méndez, 1997).

Espadas (2002) menciona que el proceso de elección constituye una de las etapas más importantes en el establecimiento de una pareja, ya que de ahí depende que la relación se mantenga o conlleve a la insatisfacción y a la ruptura prematura, y que ésta es el resultado de la falta de reflexión de las personas que les permita tener mayor claridad sobre lo que buscan y esperan de una pareja y de una relación, además de que usualmente los motivos con los que se elige a una pareja están altamente relacionados con el azar, en conjunto con otras circunstancias. Así que la elección de pareja es de hecho mucho más reducida de lo que se podría pensar a simple vista, ya que primeramente se realiza en un círculo bastante reducido, enseguida se consideran diversos aspectos como: la raza, la religión, la clase social, la localización de residencia, los ingresos, el nivel de educación, entre otros, (Bueno, 1985). Además de que es probable que las personas busquen una repetición de las cosas que han aprendido de sus padres, que son satisfactorias, o buscar una pareja que los complemente.

Costa y Serrat (1998) mencionan que al inicio de una relación existe atracción debido al intercambio satisfactorio y gratificante que constituye la base para la relación. Las características de la relación en esta etapa son de carácter restrictivo, es decir, la pareja solo se ve algunas horas al día y generalmente interactúan en un contexto gratificante; los miembros de la pareja no toman decisiones importantes como son financieras o de otro tipo. Durante esta etapa la

pareja tiene expectativas idealistas, sobre el otro miembro. Es necesario elegir a la pareja, con la que pretendemos vivir toda la vida, adecuadamente, haciendo un análisis válido de lo que es la otra persona, para adquirir un desarrollo de si mismo, de los otros y del mundo. Ya que la valoración y estimación que cada uno de los miembros de la pareja hace de la conducta del otro, puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (expectativas falsas) adquiridos por uno o ambos miembros de la pareja.

Para tener éxito en una relación de pareja se debe tener mucha consideración mutua, amabilidad, comunicación, ajustarse a los hábitos del otro, participación conjunta en varias actividades, consenso de valores, respeto y satisfacción sexual y esto se puede lograr si cada uno de los miembros de la pareja pone algo de su parte para que sus relaciones mejoren.

Por otro lado, Hernández (2000) menciona algunos antecedentes que se deben tomar en cuenta por los jóvenes al decidir formar una familia entre las que se encuentran:

a) Haber alcanzado un grado de madurez física, psicológica y social. Se considera que es adulto joven a quién esta en mejor edad para casarse. La madurez psicológica representa, un requisito indispensable en cuanto a que implica el reconocimiento y la aceptación de la responsabilidad de la vida en común, de la maternidad y la paternidad como una responsabilidad, así como poder romper con las cadenas emocionales que vinculan a la nueva pareja con sus hogares en común. En la madurez social, se incluye la independencia económica y el grado de escolaridad.

b) Tener intereses y aptitudes semejantes. Significa tener suficientes antecedentes socioculturales en común que existan características análogas y que la vida cotidiana fortalezca las similitudes, así como superar las diferencias.

c) Tener o reconocer creencias afines. Las personas que tienen un marco de referencia doctrinario, filosófico o religioso similar, sus relaciones se estimulan; en caso contrario, se presentan motivos de conflicto muy serios.

d) Disponer de antecedentes educativos y culturales similares. La pareja debe tener unos niveles educativos y culturales similares para que exista una buena comunicación y asimismo una relación exitosa.

e) Deben compartir y contemplar expectativas económicas semejantes. La pareja debe tener un nivel económico semejante, ya que este es fundamental para su organización interna.

f) Una actitud con respecto a la vida sexual. En la pareja debe existir una comunicación con respecto al sexo, para quitar tabúes, para la funcionalidad de ésta.

g) Situar la relación con la familia política. La pareja debe hablar sobre la relación y participación con los hogares paternos y establecer límites, para crear su propia familia, sin influencia directa de los hogares de origen.

De esta manera es importante reflexionar sobre qué persona es la adecuada, tener mayor claridad sobre lo que buscan y esperan de una pareja y de una relación. Por último, Espadas (2002) menciona, algunos aspectos que podrían conducir a una elección más adecuada, y realista que se apoye en un conocimiento profundo de qué es lo que busca o espera, para así evitar el establecimiento de relaciones efímeras o que en algún momento lleguen a ser destructivas, entre las que considero importante:

a) Evitar hacer una elección tomando como base el enamoramiento, ya que al estar presente la idealización, la toma de decisiones puede

resultar poco confiable y confundir tanto el reconocimiento real de la otra persona, como los sentimientos profundos o duraderos en contraste con los ilusorios.

- b) Realizar un balance amplio de elementos que impliquen las posibilidades de funcionar o no en pareja, y a largo plazo, sobre todo cuando existen fuertes diferencias con relación a sus expectativas y proyectos de vida.
- c) Valorar si la pareja toma en cuenta las necesidades y sentimientos del otro, así como considerar si mantienen y desarrollan intimidad que les permita conversar ampliamente, ajustarse a las diferentes situaciones y solucionar problemas.

1.2. Aspectos Sociales en la Elección de Pareja.

La relación de pareja se ve determinada por múltiples factores de elección, los cuales se ven ligados a las condiciones en las que viven las personas dentro de la sociedad. Así se les considera aspectos sociales, entre los que se encuentran: el espacio en el que se desenvuelven, que está limitado por el ambiente donde la persona a crecido, en el que se incluyen condiciones geográficas y políticas, el status económico, el contexto sociocultural y la educación (Souza y Machorro, 1996).

En la cultura se observan a las personas con las que se vive y quiénes van a servir de modelos a imitar o rechazar, tales modelos son los padres, los familiares, los medios de difusión y en general las personas con las que se convive, de esta manera se puede decir que las experiencias familiares con los padres, hermanos y amigos contribuyen como guía en el proceso de elección de pareja.

Dentro de la elección de pareja resulta evidente que ésta se ve fundamentada principalmente por aspectos económicos y sociales, pues son raros los casos en que estos criterios no fungen en la selectividad de la pareja, pues al contraer matrimonio se busca tanto la estabilidad emocional como la económica; siendo esta última la que proporcionará seguridad en una sociedad mercantilizada como la nuestra. De ahí que el aspecto profesional se vea ligado con el económico y social, pues si nuestro compañero posee un nivel cultural esto nos puede ayudar a pertenecer a una clase social con un status socioeconómico adecuado a las exigencias de la sociedad en la que se desenvuelve.

Por otra parte, la familia de origen también juega un papel muy importante en esta elección, pues si cada uno de los miembros de la pareja vive sometido a las decisiones de este grupo, entonces no podrán tener una identidad propia, sino que estará basada en sus respectivas familias. Por tanto conviene que sean capaces de independizarse de su familia de origen logrando así una estructura autónoma con una identidad propia que le permita reelaborar las pautas de pensamiento, comportamiento y valores que fueron aprendidos en sus respectivas familias.

El funcionamiento de los valores y normas morales de la sociedad limita de lleno, por una parte, las posibilidades del encuentro de los participantes y por otro los impulsa a tener relaciones sexuales, en función de su edad, atracción y apetitos naturales. En tales casos existe una interacción estrecha entre la estructura psicológica de los individuos mantenidos en la inmadurez afectiva y la presión propia que ejerce el grupo social. Así la influencia del papel sociofamiliar y las actitudes que se desarrollen a favor de la elección influyen en el establecimiento de la misma (Souza y Machorro, 1996).

1.3. Aspectos Psicológicos en la Elección de Pareja.

En la elección de pareja intervienen diversos aspectos psicológicos tales como la necesidad de estar acompañado, la necesidad y poder de mando, la seguridad, la estabilidad y el prestigio. De esta manera, una persona elige a su pareja esperando que ésta sea la adecuada, para proporcionar satisfacción a ambos y por tanto que funcione. Sin embargo, cada uno de los integrantes de la pareja está influido por los pensamientos, creencias, costumbres, que han aprendido en su familia y que de una u otra manera se verán involucrados en la relación que establezca. Por lo que al estar enamorado y sentir un gran apego hacia otra persona no se debe excluir el análisis objetivo de los hechos de la relación, al elegir a una pareja. A menudo existen limitaciones psicológicas no resueltas, en alguno de los integrantes de la pareja, tales como: baja autoestima, no saber defender sus derechos propios (inaseptividad), inseguridad en la capacidad para atraer a otros miembros del sexo opuesto. Además de que la personalidad de cada miembro de la pareja moldea sus expectativas y creencias sobre cómo debe de ser la persona con la que va a compartir su vida (Aguilar, 1997).

Durante el noviazgo los miembros de la pareja se atraen mutuamente por diversas cualidades como su personalidad, su encanto, su buen humor y empatía. Dichas cualidades suelen cimentar el vínculo emocional, pero no influyen mucho en la forma como una pareja toma decisiones. Una persona agradable puede resultar deficiente para enfrentar las obligaciones del matrimonio, por lo que es muy importante que la pareja tome el tiempo suficiente para conocerse antes de comprometerse formalmente, ya que en el establecimiento de ésta se debe contar con aptitudes para el desarrollo eficaz en cuánto a cómo definir y resolver problemas, cómo resolver y asignar responsabilidades, que por lo general no son tomadas en consideración el inicio de un noviazgo o cualquier relación amorosa (Beck, 1993).

Por otro lado, Luna y Méndez (1997) mencionan que existen dos principales factores psicológicos que influyen en la elección de pareja, el primero de ellos se refiere a la homogamia, de acuerdo a esta la elección del compañero se realizará buscando a alguien que sea igual a la persona; lo cual puede contribuir a que la pareja se establezca, sin embargo esto no garantiza que la elección sea la más adecuada para la vida en común, ya que para esto se requiere que ambos miembros de la pareja se adapten, lo que puede producir un cambio en ambos; en este proceso de adaptación algunas necesidades adquirirán mayor importancia mientras que otros campos de la personalidad se verán menos afectados. El segundo aspecto se refiere a la heterogamia que significa que la elección del compañero se realiza por supuestas diferencias en cuanto a costumbres, carácter social, económico, entre otros.

1.4. El Ciclo de la Pareja.

En este ciclo se encuentran inmersas las etapas o cambios por los que atraviesan las parejas en las que se observan:

- Noviazgo. Es una etapa fundamental ya que esta implica hacer una elección de la persona que será la adecuada para pasar posiblemente el resto de su vida, el cual incluye el compromiso tanto de amor, fidelidad, ayuda como de respeto recíproco. Ya que de aquí depende el crecimiento de la pareja, por que se descubren cualidades, sentimientos, actitudes, pensamientos, caracteres, necesidades de la persona con las que se convive y expectativas. Así durante esta etapa se considera que es posible alcanzar un amor verdadero, donde exista una comunidad de intereses e ideales, una compatibilidad de caracteres, que haga posible que el amor se incremente con la convivencia y en la intimidad, logrando así una relación estable para formalizar con un compromiso matrimonial (Izquierdo, 1996).

- Matrimonio. Esta es una etapa que representa nuevos cambios y responsabilidades a las que deberán ajustarse con el paso del tiempo, así como lograr un equilibrio en la pareja. Ya que los primeros meses de vida conyugal se convierten de ajuste, salir adelante con una relación sólida, estable y feliz, la cual depende de la actitud de ambos miembros de la pareja, debido a que cada uno tiene sus gustos, costumbres y hábitos que no son tan fáciles de modificar, por lo cual se debe de implementar la comunicación efectiva entre ambos para establecer un entendimiento, conocimiento y aceptación, tanto de sus afinidades como de sus diferencias, de esta manera se logrará una relación más gratificante.

- El nacimiento de los hijos. El nacimiento de los hijos es uno de los cambios más difíciles para las parejas, ya que la pareja tendrá menos tiempo para estar solos, ni tan dependientes uno del otro, así la aparente estabilidad conseguida antes del nacimiento de los hijos se ve modificada, debido a los ajustes a la organización que debe realizarse, en primer lugar a la gran tarea de aprender a ser padres, en el tiempo que pasan juntos y la creación de nuevas reglas. Sin embargo la llegada de un hijo generalmente sugiere una separación entre la pareja, está en ocasiones se genera incluso antes de que el bebe nazca, así que el tiempo de volver a unirse, si lo consiguen, dependerá del éxito que tuvieron al formar la pareja, además de el apoyo que el padre le da a la madre tanto en el cuidado del bebe como a nivel personal de la madre, es decir, se construye un circulo en el cual el bebe depende de la madre, está a su vez del padre, y él del grado de satisfacción, éxito y orgullo de ambos.

- El matrimonio con hijos preescolares. Es otro momento de desarrollo, ya que la familia ahora debe establecer una nueva relación con una institución, con la que se tendrá que adaptar. En esta etapa se requiere de la modificación de los roles de toda la familia, la enseñanza de la socialización del niño con otras personas, así como la adquisición de medios necesarios para alcanzar su independencia. Aunque esto en general ocasiona para los padres una separación con su hijo, aunado a que enfrentan la responsabilidad de enseñar a los hijos a

estudiar y convivir con los demás, tanto compañeros como maestros, asimismo, comienzan a tenerse nuevas inquietudes tanto a nivel psicológico como fisiológico.

- El matrimonio con hijos adolescentes. En esta etapa es de mucha importancia que el adolescente logre madurez en su desarrollo, y que sus padres igualmente lo logren para que se puedan llegar al momento del desprendimiento y para que los jóvenes puedan separarse y formar nuevas parejas. En esta etapa, se requiere de apoyo mutuo, ya que los hijos comienzan una separación, y se comienza a tener la necesidad de reencontrarse como pareja, ya que las responsabilidades con los hijos se disminuyen.

- Nido vacío. En esta etapa, la familia se compone nuevamente de marido y mujer, ya que los hijos tendrán sus propios compromisos y posiblemente una pareja, así que se requiere de una reorganización, cuyo eje será el modo de relacionarse padres e hijos como adultos. Esta etapa suele definirse como de pérdida aunque podría ser diferente, y alcanzar la pareja un estado de desarrollo; si los cónyuges aprovechan sus experiencias, sueños y expectativas para realizar posibilidades inalcanzables, mientras debían dedicarse a la crianza de los hijos.

Además el hecho de que los hijos abandonen el hogar puede ser traumático, al respecto Izquierdo (1996) señala, que el hecho de que el hijo que hemos criado deje de compartir nuestra vida cotidiana es difícil de aceptar. La pérdida de los hijos también puede hacer sentir a los padres más viejos, se sienten solos, y ese sentimiento que se ha experimentado por mucho tiempo nos hace sentir amenazados; que reaccionamos de tal manera que llegamos a peleas y discusiones innecesarias. Asimismo, en esta etapa, la pareja tiene mayor tiempo para realizarse a nivel personal, ambos tiene mayor posibilidad de experimentar nuevas formas de complementarse.

- Vejez y Muerte. Durante esta etapa, se hace un balance de lo que se ha vivido, cómo ha sido su amor, por lo general es en esta época en la que la pareja se une más y se hace más sólida la relación; o por el contrario si la relación se ha visto en varias ocasiones fracturada, tal vez se experimenten sentimientos diferentes, como de culpa o frustración; es decir que dependiendo de la manera en que se realiza la elección y formación de pareja serán los sentimientos y actitudes que se vivirán en esta época.

Por otro lado, la muerte de la pareja ocasiona un estrés, que en ocasiones puede generar y acelerar la propia la muerte, o por el contrario representa la forma de tomar el control de su propia vida, la cual depende del tipo de relación establecida entre la pareja. Además de que en esta etapa se debe acostumbrar la persona a estar sola, y en ocasiones es difícil seguir adelante por que se siente la necesidad de estar acompañado de la persona amada.

Cada uno de estos ciclos contiene sus responsabilidades, actividades, obligaciones y deberes para cada uno de los miembros de la pareja y que sirven como crecimiento y estabilidad de la pareja, enfrentando sus etapas y crisis para el desarrollo y mantenimiento de la misma, y en general, de toda la familia.

En el siguiente capítulo, se abordarán las expectativas que intervienen en la elección y relación de pareja, que en cierta medida son las que influyen de manera definitiva para elegir a una pareja, ya que de estas en ciertas condiciones depende que una relación se mantenga o no.

CAPÍTULO 2

EXPECTATIVAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA

La incidencia de separaciones y divorcios en la sociedad mexicana tienden a incrementarse rápidamente. Las estadísticas actuales indican que aproximadamente el 50% de las parejas que se casan, se separan durante los primeros tres años. Uno de los motivos principales de éstas y que ha recibido poca atención por parte de los futuros miembros de las parejas, lo constituyen sus expectativas hacia el matrimonio. Las expectativas son ideas preconcebidas, esperanzas, ilusiones sobre lo que se entiende a nivel general que debe ser un determinado asunto. Estas dependen de nuestra manera de ser, además de diversos factores tales como: la información que hemos ido recibiendo desde pequeños, la educación sentimental, los referentes familiares, las circunstancias personales, el estilo de vida, así como las ideas y creencias que la gente adopta y que conforman su filosofía de la vida afectiva.

De este modo, las expectativas se encuentran presentes en todos los aspectos de la vida de las personas, en la escuela, en el trabajo, la familia. La pareja no es la excepción, las expectativas juegan un papel muy importante, ya que las expectativas que cada persona aporta a su relación crean una dinámica importante.

Así, las expectativas hacia la pareja se refieren a lo que cada persona espera de su compañero durante su matrimonio. Dichas expectativas están determinadas en gran medida por los modelos actuales que se presentan al individuo y que lo llevan a constituir parte de su experiencia. De esta manera tenemos que las expectativas que se traen consigo antes del matrimonio son muy ambiciosas y llevan a que ambos miembros de la pareja tengan una idea más abstracta de lo que será su cónyuge, por ejemplo, se espera vivir con el hombre ideal o la mujer ideal que cubra todos los requisitos que se espera de él o ella,

pero en el momento que se enfrentan con lo real, existen grandes desilusiones de ambos, pues se casan con la idea de que ahora si tienen todos los elementos para ser felices, ya que su compañero es lo que siempre soñó, sin darse cuenta que ese sueño fue creado por la sociedad y la experiencia que en ella se ha vivido y que solo es un modelo ideal, que en ocasiones resulta ser imposible encontrar (Estrada, 1985). Esta idealización puede ser la base de grandes conflictos o crisis en la relación de pareja, aunado al modelo de familia feliz que actualmente se promueve.

Asimismo, durante el noviazgo y el matrimonio, cada uno de los integrantes de la pareja desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro y a la relación, así como ciertos anhelos de amor, lealtad y apoyo incondicional; es natural que al comenzar una nueva etapa de la vida se quiera ejercer cierto tipo de control, sea real o imaginario sobre lo que ocurrirá en el futuro; además si bien se comparten con la pareja algunas expectativas, muchas tienden a permanecer en silencio o peor aún ocultas, quizás por vergüenza a hablar de ellas o por temor a ser rechazado si se expresan, o simplemente no se considera necesario hablar de ellas, por que se da por sentado que las inquietudes del compañero son idénticas a las propias. Por lo que es de suma importancia intercambiar información respecto a lo que cada uno entiende que va a obtener y a dar sus distintos papeles de hombre, mujer, esposo, esposa, padre, madre, responsabilidad del hogar y trabajo; así como de las expectativas de los aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales y familiares que tiene cada uno de los miembros de la pareja.

Beck (1993), menciona que en la relación de pareja se es más inflexible que en cualquier otro tipo de relación humana, ya que en la relación de pareja se forma un compromiso de por vida y los riesgos son mayores, por lo que los integrantes de la pareja incorporan reglas estrictas en su relación, supuestamente para tener garantías sobre abusos y traiciones. Por lo cual, es importante que cada uno de los miembros de la pareja respete esta relación, mejorando su capacidad para comunicarse, escuchando con más atención y expresando sus expectativas de

manera directa. Ya que las expectativas excesivas o exclusivas no satisfechas conducen a no valorar los aspectos positivos del otro y de la vida de la relación en general y reducen la tolerancia a la frustración. Debido a que las parejas esperan tener un alto nivel de experiencias positivas sin lograr esfuerzos en lograrlo. Los que han tenido excelentes hogares llegan con la expectativa que su relación será igual, y muchas veces esto dificulta las buenas relaciones, ya que sus ideas están fincadas sobre falsas expectativas, y no hay quién lo satisfaga.

Por otro lado, los que tuvieron hogares separados, desunidos, separados, conflictivos, también estarán afectados por que están volcando en sus nuevos hogares sus estilos inadecuados de resolver conflictos como son la agresión física y verbal, la evasión y culpar al otro. Cada uno de los miembros de una pareja compara el resultado de su vida de relación con alternativas pasadas, presentes y futuras.

2.1. Tipos de Expectativas.

Las creencias básicas sobre la relación y la naturaleza de la interacción de la pareja se aprenden tempranamente de fuentes primarias como los padres, las costumbres del grupo social, los medios masivos de comunicación y las primeras salidas en pareja. Frecuentemente estas expectativas o anticipaciones producen distinciones y se transforman en demandas irreales, las cuales aparecen tiempo después de iniciada la relación, lo cual explica por que surgen en muchas relaciones cuando se encuentran viviendo juntos y no en el noviazgo. Beck (1993), afirma que las expectativas irreales producen frecuentemente desilusión, frustración y resentimientos, que frecuentemente se asocian con interacciones negativas.

Por otro lado, a lo largo de la historia, la sociedad se ha encargado de dictar pautas de comportamiento diferentes para hombres y mujeres, con lo cual se les ha educado de diferente manera, esperando que las mujeres se preocupen

por los demás, que sean sumisas, y por otro lado, le asignan tareas físicas más difíciles, así como un carácter autoritario. Sin embargo, a pesar de los roles que la sociedad ha impuesto para cada uno de los integrantes de pareja, se observa que éstos no aceptan por completo dichos mandatos, ya que al estar inmerso en una relación de pareja se generan expectativas que, en muchas ocasiones no son coherentes con los papeles asignados socialmente.

De este modo, distintos autores proponen las principales expectativas que se generan en una relación de pareja, las cuales se dividen en expectativas irreales y reales entre las que se encuentran:

⇒ **Expectativas irreales:**

- Que será eterno.
- Que aportará felicidad, comodidad y seguridad.
- Que recibirá atenciones, preocupaciones, admiración y consideración constante por parte de su cónyuge.
 - Que en todo momento, su cónyuge preferirá estar con el o ella que con cualquier otra persona.
- Que su pareja nunca se sentirá atraída (o) por nadie más, y le será eternamente fiel.
- Que las relaciones sexuales mejorarán con el tiempo si todavía no son la maravillosa experiencia que se supone que son.
- Que las relaciones sexuales satisfactorias resolverán todos los problemas conyugales.
- Que el fin de todo matrimonio es tener un hijo.
- Que la madurez y los años modificarán gradualmente al cónyuge.
- Que el sacrificio es la auténtica prueba de amor.
- Que el amor es suficiente para mantener un matrimonio exitoso.
- Que la vida conyugal no necesita ser aprendida.

- Que la persona con la cual se casa puede y debe satisfacer todas sus necesidades: económicas, físicas, sexuales, intelectuales y emocionales.
- Que nunca volverá a conocer la soledad.
- Que su pareja le pertenece.
- Casarse lo volverá feliz.
- Que no hay amor si existe conflicto entre ambos.
- Esperar a alguien más fuerte en quién pueda descansar, y de quién pueda depender.
- Expectativa de la media naranja, es decir, esperar el complemento perfecto que forma una unidad.

Cada una de estas expectativas son difíciles de realizar en la práctica, sin embargo, algunas de las instituciones de nuestra sociedad, se encargan de reforzarlas. Por ejemplo, el rito de la ceremonia del matrimonio por la iglesia católica que destaca: la fidelidad, el papel del hombre como proveedor, y el papel de la mujer como una persona sumisa con un espíritu de sacrificio cuya misión es satisfacer las necesidades de su pareja y posteriormente también las de los hijos.

El inicio de la vida conyugal es un proceso de ajuste continuo en el cual además de los momentos placenteros también existen conflictos, problemas y disgustos que gradualmente dejan ver que las expectativas que se tenían antes del matrimonio no necesariamente se cumplen y/o que resultaban falsas, en muchas ocasiones estos conflictos antes de resolverse, se agudizan y finalizan en separación y divorcio.

⇒ **Expectativas reales**

- ◆ Que compartirán la mayoría de las cosas, pero no todo.
- ◆ Que cada cónyuge cambiará, y que el cambio se producirá tanto a través del conflicto como mediante la evolución gradual.
- ◆ Que cada cual asumirá su propia responsabilidad y se la concederá al otro.

- ◆ Que no debe esperar que su cónyuge satisfaga todas sus necesidades o que haga por usted lo que puede hacer por si mismo.
- ◆ Que cada cónyuge tendrá necesidades diferentes, distinta capacidad, valores y esperanzas, porque es una persona diferente, no porque uno sea el esposo y la otra sea la mujer.
- ◆ Que la meta de ambos es su relación, no la posición social, la casa o los niños.
- ◆ Que los hijos no son necesarios prueba de amor recíproco.
- ◆ Que si opta por tener hijos se asumirá el papel de padre y madre con pleno conocimiento de causa y voluntariamente, considerándolo como la mayor responsabilidad de la vida.
- ◆ Que el afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado por una relación abierta.
- ◆ No esperar que su pareja se comporte como sus amigos del mismo sexo.
- ◆ Creer que la confianza en el otro es uno de los factores que llevan a una relación satisfactoria.

Como se puede observar, existen diversas expectativas, aunque predominan las irreales, debido a la manera en que se ha constituido la sociedad y la familia las cuales no fomentan el conocimiento real de cuál es la creación de ideas erróneas, que impiden el análisis realista de su relación y de lo que se espera a futuro. Además, en las expectativas irreales, la sociedad se encarga de difundir mitos respecto a la pareja, los cuales, aunados a las expectativas propician condiciones que no permiten llevar con bases sólidas una relación de pareja.

2.2. Interacción Cotidiana de la Pareja.

La pareja está conformada por dos personas que interactúan en la cotidianeidad doméstica. Existen muchos aspectos, en las áreas de interacción cotidiana, en las que una pareja puede tener desacuerdos que amenacen la relación. Los aspectos más comunes que requieren colaboración para planificar,

fijar política, tomar decisiones y llevarlas a cabo, se mencionan a continuación: de la relación de pareja en las diversas áreas de relaciones sexuales, finanzas, responsabilidad interacción cotidiana como son: de los hijos, relaciones sociales y división del trabajo en el hogar, así como la comunicación en la pareja

◆ *RELACIONES SEXUALES.*

Hasta hoy se sigue transmitiendo de generación en generación la idea de que hablar de sexo es algo “malo”, por lo cual debe evitarse este tema, además de los diversos mitos y tabúes que existen en torno a él, estas creencias son derivadas muchas veces por la falta de información o por que la que se tiene es incorrecta, siendo esto una de las principales causas de los problemas sexuales de la pareja. De aquí que sea imprescindible el compartir con el compañero toda la información sexual con la que se cuente, puesto que está será un elemento importante que permitirá al mismo tiempo conocer y dar información sobre las necesidades sexuales y no esperará a que la otra persona suponga o adivine lo que le satisface sexualmente. Por ejemplo, existen algunos detalles que aunque parezca irrelevante deben ser considerados, como la sensibilidad de su propio cuerpo y permitir que su pareja conozca lo que le parece más satisfactorio y al mismo tiempo tomar en cuenta los sentimientos, actitudes y necesidades físicas de su compañero.

Por otro lado, Martínez (2000), menciona que en el área sexual los integrantes de la pareja tienen diferentes expectativas como por ejemplo en las mujeres:

- ▶ Recibir mayor comunicación.
- ▶ Lograr una atención personal.
- ▶ Disfrutar de hacer el amor.

Lo que los varones esperan de las mujeres:

- ▶ Mayor frecuencia y variedad de las relaciones sexuales.
- ▶ Disfrutar orgasmos más frecuentes.
- ▶ Tener más aprobación y apoyo.

Podemos decir que estas expectativas son reales, sin embargo existen expectativas irreales basadas en diversos mitos, que provocan conflictos en esta área entre las que se encuentran:

- ▶ Retener al otro a pesar de todo.
- ▶ Los caracteres opuestos se atraen o se complementan.
- ▶ Amar es habitar la misma piel.
- ▶ la pareja siempre ayuda a evitar los embates de la vida.
- ▶ Es deber de la mujer satisfacer al compañero.
- ▶ Una buena pareja tiene coitos frecuentes y siempre orgasmos simultáneos.
- ▶ Los hombres siempre necesitan descargar su tensión sexual (Lerer, 1994 en Martínez, 2000).

En las relaciones sexuales también es importante eliminar los “debe ser”, ya que para lograr una relación sexual placentera es importante conocer compatibilidades y sentimientos de la pareja, es decir, aceptar al otro como es y respetar las diferencias. Ya que la sexualidad esta relacionada íntimamente con los demás rasgos de la personalidad.

De esta manera se puede considerar que la mayoría de los problemas sexuales se presentan por la falta de conocimiento, falta de comunicación y expectativas irreales que se traen consigo antes del matrimonio.

◆ *FINANZAS.*

Dada la importancia económica, es preciso mencionar la distribución de los ingresos familiares para poder lograr una adecuada economía, la cuál debe ser responsabilidad de la pareja trabajando en equipo. En ocasiones esta responsabilidad en lugar de unir a la pareja provoca enfrentamientos, así como diversos problemas que pueden ir desde sencillas discusiones, hasta severos trastornos emocionales, así que es importante que las parejas, como ya se mencionó, trabajen en equipo, compartiendo la responsabilidad, hacer proyectos con sus ingresos disponibles, planeando los gastos en función de los ingresos.

Es importante considerar que esta planeación debe ser acorde con los ingresos que la pareja percibe. Además se debe tener en cuenta dónde comprar, qué comprar y cuándo comprar, para lo cual es recomendable realizar una lista de aquellos productos que sean necesarios y en caso de tener un excedente consultar con la pareja en que podría ser invertido éste. Si bien es importante planear la economía para no excederse en los gastos, salirse del presupuesto o contraer deudas innecesarias, también debe considerarse que puede ser difícil cumplir estrictamente con el plan estructurado; pues podrían surgir gastos imprevistos que desequilibren la economía, por tanto es recomendable ser flexible ante estos gastos que puede tener uno o ambos miembros de la pareja.

Por otro lado, no se expresan las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene, con respecto a cómo se manejará el dinero al establecer una relación formal, y después de establecerla es frecuente que se lleven una sorpresa que provoque conflictos en esta área. Todas las personas desean ser amadas por si mismas, al punto que muchas veces consideran arriesgado revelar el nivel de su riqueza, o de sus deudas, ya que consideran muy personal su manera de manejar el dinero. Por supuesto, no esto no pasa en todas las parejas, pero aún los que saben cuánto gana su pareja o con cuánto cuenta, suelen ignorar cuáles son sus actitudes hacia el dinero.

Por lo general no se dialoga, antes de establecer una relación formal sobre:

- ▶ De qué manera se hará el presupuesto familiar.
- ▶ Quién pagará, qué cuentas.
- ▶ Si con los ingresos de cada uno se hará un fondo común o no.

Cuando uno de los miembros de la pareja insiste en una opinión diferente a la de su compañero, acerca de un tema importante como el de las finanzas, esta acción constituye un desafío que puede suscitar conflictos sobre quién tiene la razón y quién está equivocado. Esta área, es de suma importancia, ya que las expectativas de la pareja son diferentes si sólo uno de los miembros de ésta trabaja, que si trabajan los dos. El dinero posee un gran valor no solo en lo económico sino en lo emocional. El dinero proporciona gratificación, seguridad, control y poder, debido a el significado que cada uno de los miembros de la pareja le da.

Para evitar conflictos dentro de esta área es importante que los integrantes de la pareja expresen sus expectativas sobre cómo se quiere llevar los gastos al establecer una relación formal.

◆ *RESPONSABILIDAD DE LOS HIJOS.*

Antes de establecer una relación formal, por lo general, la pareja no habla sobre las expectativas que tiene cada uno de ellos con respecto a la paternidad, es importante expresar las expectativas sobre si se quiere o no tener hijos, cuántos se quieren tener, y en que lapso de tiempo. Asimismo, en la crianza de los hijos, se debe tener presente que cada uno de los miembros de la pareja, trae consigo un estilo de vida que ha sido inculcado por sus familias de origen, y que éstos pueden o no coincidir entre ellos.

Además, de que se debe tener presente si la mujer trabaja o no, ya que esto implicaría una mayor responsabilidad para ambos, ya que cada uno debe tener presente una serie de actividades que deben realizarse con ellos, como por ejemplo:

- ▶ Jugar con los hijos.
- ▶ Salir con los niños de paseo, o a ver un espectáculo.
- ▶ Quedarse en casa con los hijos, cuando la madre o el padre tengan que salir.
- ▶ Bañar a los niños.
- ▶ Llevarlos a la escuela.
- ▶ Vestirlos.
- ▶ Proporcionar afecto y bienestar a los hijos.
- ▶ Interesarse por sus estudios.
- ▶ Platicar de sus inquietudes, sentimientos y deseos.

De esta manera, la crianza de los hijos implica una gran responsabilidad y etapa de la pareja, que implica cambios importantes en la estabilidad y desarrollo de ellas, por lo que es conveniente hablar de las expectativas que se tienen en cuanto a la educación y crianza de los hijos que se desean tener, que se planeen y que intenten sobre llevar los conflictos que en esta área se presentan. Ya que de no hablar de estas expectativas se corre el riesgo de que la relación entre la pareja se fracture y en ocasiones llegan al divorcio o separación.

◆ *RELACIONES SOCIALES.*

La pareja debe considerar que forma parte un grupo social y que por tanto debe interactuar con éste y no aislarse completamente, para lo cual, se debe tomar en cuenta las aficiones, deseos y expectativas, que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto al grupo de personas con las que se quiere convivir.

Sin embargo, entre las parejas no surge un diálogo sobre lo que cada uno espera en cuanto a las relaciones sociales con amigos, familiares y al tiempo libre que pasarán juntos. A menudo, se espera que el compañero tome en cuenta los sentimientos del otro y le proporcione una vida social entretenida, invite a sus amigos, sepa lo que le gusta y piense en sus necesidades tanto sociales como de pareja (Beck, 1993). Cuando se elige a un compañero para compartir la vida, también se elige una forma de vivir relacionada con el estilo de vida de la familia de origen del compañero, y no se puede negar que la pareja está rodeada e influida por la familia.

Así, es importante hablar sobre las relaciones que van a establecer al estar comprometidos, el tiempo que le van a dedicar a cada relación, ya que es importante distribuir su tiempo para relacionarse con las familias de origen de ambos, con sus amigos, y sobre todo lo más importante el tiempo que tendrán para pasar juntos solos, ya que al relacionarse solamente con lo demás, puede llegar a provocar un distanciamiento entre la pareja y que a la larga puede ser una causante de divorcios y separaciones.

♦ *DIVISIÓN DEL TRABAJO EN EL HOGAR.*

Al iniciarse la vida en común, se tiene una idea bien establecida de los roles que cada uno debe desempeñar lo cual involucra al hombre únicamente como proveedor del gasto económico y cómo la persona que deberá imponer la autoridad dentro del hogar; en tanto que la mujer es la encargada de los quehaceres domésticos, y del cuidado de los hijos cuando se tengan y del esposo. Sin embargo, con la inclusión de la mujer en distintos ámbitos resulta inadecuada esta distribución, por lo cual es necesario realizar un cambio sin importar la opinión de personas ajenas o que la misma familia tenga de ello, puesto que este cambio se realizará en cuanto a las necesidades de la pareja y buscando la armonía de la misma.

Por tanto debe tenerse en cuenta que las responsabilidades en el hogar son muchas pero si son divididas serán relativamente pocas las que cada uno deba realizar. Para esto deben considerarse las características y necesidades de ambos, así como las habilidades que el hombre y la mujer poseen para posteriormente determinar a quién les corresponde llevarlas a cabo elaborando un acuerdo verbal. Tal vez existan actividades que impliquen mucho esfuerzo o tiempo para realizarse: por ejemplo, lavar la ropa, actividad que podría realizarse en conjunto, en un corto tiempo y permitirá la convivencia de la pareja.

El lograr organizar el hogar por medio de estrategias los llevará a formar un hábito, abriendo al mismo tiempo la posibilidad de que la pareja se conozca y conviva en los diferentes aspectos. Además de compartir y asignar a cada quién las responsabilidades que implica el tener un hogar. De esta forma, es importante hablar con nuestra pareja antes del matrimonio de las expectativas que ambos tienen en cuanto a las responsabilidades dentro y fuera del hogar, ya que en gran medida de esto dependerá la estabilidad y desarrollo de la vida familiar, de pareja y como persona.

2.3. Importancia de la Comunicación en la Pareja.

Uno de los mayores problemas que tienen las parejas para conocer las expectativas de su compañero, es que no se las comunican de manera específica y clara, es decir, consideran que las expectativas se encuentran implícitas dentro del pacto matrimonial y no toman en cuenta que la comunicación en la relación de pareja es básica para dar a conocer, al compañero las expectativas que se tienen al decidir unirse en una relación duradera, ya que la forma en que una pareja se comunica es un factor que determina el éxito o el fracaso de una relación. Al respecto Costa y Serrat (1998), mencionan que la comunicación es un componente esencial para la salud de la pareja y para la negociación en el cambio de actitudes y conductas. Definen la relación como un conjunto específico de intercambio de conductas verbales y no verbales. La comunicación incluye recibir,

procesar y transmitir información, requiriendo para ello tres elementos: el receptor, el emisor y el mensaje. La comunicación en la pareja es ineficaz cuando falla uno de estos tres elementos. Las parejas se comunican en diversas formas en las que transmiten sentimientos, emociones, peticiones, elogios, etc.

Cada uno actúa a la vez como emisor y receptor de mensajes, y el nivel de satisfacción o insatisfacción de la pareja dependerá de la efectividad para intercambiar mensajes recíprocos. Al inicio de la relación las expectativas de la pareja están cubiertas por el amor, la emoción el romance; y por lo general no las comunican a su compañero hasta que se vuelven problemas (Beck, 1993).

La pareja constantemente comunica algo a su compañero de manera verbal y no verbal, la comunicación siempre esta presente en su interacción. El componente no verbal implica los gestos, el contacto visual, el uso de las manos, la expresión facial, la postura del cuerpo, el tono de voz, el volumen de la voz; las cuales pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos. El componente verbal, tiene funciones significativas y fomenta ciertos estados emocionales (Costa y Serrat, 1998).

Por otro lado, una de las razones por las que una pareja no se comunica adecuadamente es porque sus integrantes temen compartir sus ideas y sentimientos. De esta manera podrían ocurrir cambios importantes si las parejas mejoran su capacidad para comunicarse, si adquieren aptitudes como: escuchar con atención a su pareja, expresar sus deseos de manera eficaz, estar más dispuesto a colaborar para dar solución a los problemas, y los dos tratan de ser más delicados, considerados, responsables y razonables, la relación será más agradable, estable y duradera.

Por tal razón es importante que las parejas antes de llegar al matrimonio hablen de sus expectativas de cada uno, ya que esto permitirá una mejor comprensión entre ellos, eliminando los malos entendidos y al mismo tiempo

provocando la reflexión personal. La felicidad de una pareja, en cierta medida dependerá de la efectividad con que se comunican. Los patrones de comunicación facilitan la resolución de problemas, la satisfacción de las necesidades, se evitan los desacuerdos y permiten el desarrollo de la intimidad.

CAPÍTULO 3

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Dentro de la presente investigación es muy importante abordar los conceptos teóricos que constituyen a la programación neurolingüística, ya que de alguna manera se puede considerar una corriente relativamente nueva, y portadora de grandes elementos para el aprendizaje y reaprendizaje mismos que permiten generar herramientas específicas para la resolución de algún problema de manera personal, en este caso enfocándolo hacia las relaciones de pareja.

La programación neurolingüística es una técnica creada en los años 70', en California, E. U., por John Grinder, profesor de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, y Richard Bandler, estudiante de psicología en la misma Universidad. Su interés se encontraba en comprender las técnicas utilizadas por tres famosos terapeutas: Virginia Satir (terapeuta familiar sistémica), Milton Erickson (hipnoterapeuta) y Fritz Perls (terapia gestáltica).

Los resultados de sus investigaciones concluyeron que a pesar de que los tres tenían personalidades diferentes, los tres empleaban patrones muy similares en lo fundamental. La intención de Bandler y Grinder era identificar los patrones terapéuticos empleados exitosamente por los mejores terapeutas y divulgarlos, sin embargo los resultados fueron el inicio de una nueva terapia (O'Connor y Seymour, 1995). Elaboraron modelos que funcionaban en la práctica y que podrían enseñar a otras personas, con la finalidad de repetir los resultados brillantes. A partir de este momento comenzaron a surgir otros que se interesarán por la nueva técnica, creándose nuevas aportaciones a esta. Así, surge la PNL como un método altamente eficaz, el cual proporciona herramientas y técnicas efectivas que se van desarrollando, cambiando y evolucionando para mejorar y avanzar en sus objetivos.

La PNL es el arte y la ciencia de la excelencia personal; arte porque cada uno da su toque único y personal, y estilo de lo que se está haciendo, y ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos (Corner, 2002).

En la PNL un fundamento básico es que podemos ser capaces de cambiar los programas mentales, reprogramarnos y procesar la información más eficiente. Lo único que debemos aprender es a proporcionar la información de manera más precisa, sistemática y coherente a nuestro cerebro (Sambrano, 2000).

Por otro lado, un elemento que considera importante la PNL es el lenguaje, ya que los seres humanos nos manejamos en un mundo de palabras, sabemos la importancia de lo no verbal, lo gestual y lo corporal en la comunicación interpersonal, así para la PNL se realiza un análisis del lenguaje verbal del paciente, pues se tiene que verificar si el mensaje contiene la información deseada y en algún momento utilizar preguntas específicas para acceder a los datos faltantes.

Otro elemento importante para la PNL es la comunicación, que está considerada como la habilidad de transmitir mensajes tanto internos, que se refiere a las cosas que nos representamos, decimos y sentimos; como externos, como nos comunicamos por medio de palabras, entonaciones, expresiones faciales, posturas corporales y acciones físicas. Es decir, se refiere a la manera en cómo tratamos de utilizar nuestros sentidos con la finalidad de expresar una idea, un sentimiento.

3.1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

La PNL, es un modelo que permite mejorar la calidad de vida de las personas, marcando así la diferencia entre el logro de un resultado normal y un resultado excelente. Dicho modelo, retoma esencialmente el componente

hipnótico y es una serie de herramientas que nos permite realizar cambios rápidos, profundos, eficaces y duraderos en los pacientes. Las herramientas y técnicas presentadas por la PNL nos ayudan a organizar y reorganizar nuestra experiencia y recursos con el fin de definir y asegurar cualquier resultado conductual deseado, es decir la PNL nos permite conseguir las repuestas más adecuadas para el logro de nuestros objetivos, ya sean a nivel social, afectivo, personal o profesional.

Pérez y Flores (2003), definen a la PNL como un método que enseña una serie de estrategias que permiten al ser humano desarrollar todas sus capacidades; resolver problemas, plantear objetivos, modelar conductas y creencias, tener una comunicación eficiente con nosotros mismos y con el exterior, podemos influir en los procesos mentales mediante el lenguaje verbal, corporal y gestual, tener un control sobre las propias emociones, administrar y desarrollar los recursos intelectuales, capacidades, habilidades y destrezas en forma breve, duradera y precisa bajo ciertos principios sencillos que respetan la libertad e individualidad humana, es decir que consideran a esta como la ciencia de la excelencia personal, en pocas palabras, como se logra el éxito.

Debido a esta naturaleza cada persona percibe diferentes cosas con la PNL, y se beneficia de distintas maneras; las definiciones por lo tanto son numerosas y variadas, y pueden incluir las siguientes (Harris, 1998):

- Una guía para la mente
- Una nueva ciencia de la realización.
- La capacidad de dar lo mejor de si con mayor frecuencia,.
- Un manual para el uso estructurado de la creatividad.
- Una aventura en la experiencia.
- Software para el cerebro.
- El estudio de la excelencia humana.

La PNL enseña a como manejar nuestros estados de ánimo, nos ayuda a mejorar nuestra comunicación con otras personas y con nosotros mismos.

Por otra parte, el nombre de este modelo engloba tres ideas básicas que son:

PROGRAMACIÓN. Se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones, a fin de producir mejores resultados, significa programar de manera eficaz los componentes de un sistema para lograr el resultado deseado.

NEURO. Recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oído, olfato, gusto, tacto y sentimiento, ya que por medio de los cinco sentidos tenemos contacto con el mundo, damos sentido a la información y actuamos según ello.

LINGÜÍSTICA. Indica que usamos el lenguaje para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos, para ordenar nuestros pensamientos y conducta (Seymour y O'Connor, 1991).

La PNL permite al terapeuta ordenar los componentes del pensamiento y organizar la experiencia del paciente, a través de los procesos neurológicos, logrando producir el comportamiento deseado de acuerdo a los objetivos que el paciente quiere alcanzar. Sambrano (2000) menciona que en la PNL se plantea que no existen fracasos, solo resultados de la aplicación de una estrategia determinada para lograr una meta, ya que esta nos enseña a trazar objetivos, a modelar conductas para entonces obtener cada vez más competencia en las áreas de nuestro desempeño; para lo cual, estudia a las personas que son exitosas, extrae lo esencial de los ingredientes de sus estrategias y nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito.

3.2. Principios Básicos de la PNL.

Los principios básicos para la PNL, se basan en experiencias vividas, estos supuestos incluyen opiniones, actitudes, valores, y creencias que sustentan los modelos y técnicas (Forner, 2002). Los principios que sugiere la PNL más sobresalientes son:

◆ **El fracaso no existe, solo hay resultados.** El fracaso es tan solo una forma de descubrir algo que no quería. Es decir que para la PNL, al sustituir la idea del fracaso por la de retroalimentación amplia las perspectivas para que en el futuro se puedan evitar los resultados no deseados.

◆ **El mapa no es el territorio que describe.** Cada persona percibe la realidad de distinta manera, de ahí que todas las percepciones son válidas. Es decir, que cada persona tiene una visión del mundo, y nadie conoce la realidad absoluta, ya que al experimentar a través de los sentidos, podemos encontrarnos con limitaciones. Así cada individuo va formando sus mapas y por lo tanto cada mapa tiene conceptos distintos sobre las cosas. La importancia de este principio se basa en que los mapas son modificables, y un mapa se puede mejorar, refinar o actualizar para alcanzar los objetivos de cada persona.

◆ **Dentro de usted están todos los recursos.** Todos tenemos y podemos crear los recursos internos que necesitamos para alcanzar nuestras metas. Para la PNL, es importante que cada persona aprenda a utilizar sus recursos internos, más que esperar que otra persona le ofrezca otro recurso, así la PNL ayuda a movilizar dichos recursos.

◆ **Si alguien puede usted también.** Si alguien puede hacer algo, entonces, potencialmente todos pueden hacerlo en circunstancias adecuadas. Significa aprender a utilizar las destrezas del otro haciéndolas propias, además esto facilita desarrollar habilidades personales que quizás aun no sabía que las tenían.

◇ **Si lo que hace no funciona, haga otra cosa.** La flexibilidad es fundamental, si se tiene opciones para realizar algo, más oportunidades de conseguir el éxito. De esta manera la PNL, ayuda a reconocer y modificar comportamientos inefectivos.

◇ **No puedes comunicarte.** Se le da mucho peso a la comunicación verbal, sin embargo nuestra postura, gestos y cada una de nuestras expresiones corporales comunican algo, ya sea a nosotros mismos o a los demás.

◇ **Toda experiencia tiene una estructura.** Todos nuestros recuerdos y pensamientos tiene una estructura de nuestra propia experiencia, si cambiamos esas estructuras negativas por positivas, nuestras experiencias serán nuevas y agradables.

Para la PNL, sus principios son muy importantes, ya que si las personas actúan como si éstos fueran verdades, son sorprendentes los cambios que se pueden conseguir, ya que las personas amplían sus puntos de vista, de tal forma que perciben diferentes oportunidades y beneficios en las situaciones que les toca vivir (Harris, 1998).

Asimismo, estos principios básicos no predicen la verdad, y por lo tanto no generalizan, ya que las generalizaciones pueden resultar falsas en algunas personas puesto que cada persona es única.

3.3. Técnicas Terapéuticas de la PNL.

La programación neurolingüística ha creado diversas técnicas que se utilizan en la intervención, entre las que se encuentran:

✓ANCLAJE.

Es un proceso mediante el cual, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta que se desea adquirir. Las anclas pueden ser colocadas deliberadamente o producirse de manera espontánea, originando entonces nuevos estados mentales que disparan automáticamente procesos cerebrales. Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor, un color, un gusto que nos lleva a un estado mental determinado por que se estableció así alguna vez en el pasado y al ejercitarlo en forma consciente se convierte en recursos mentales positivos y de éxito.

✓REENCUADRE.

Consiste en modificar el marco de referencia en el cual una persona percibe los hechos para cambiar su significado. Cuando el significado varia, también cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas (Sambrano, 2000).

Los reencuadres son nuestra referencia de una situación, éstos tienen una gran influencia ante nosotros, ya que de ellos depende nuestra experiencia, interpretación y nuestra respuesta. Reencuadrar es una de las grandes formas que tiene una persona para modificar su perspectiva y sus propias experiencias.

✓POSICIONES PERCEPTIVAS.

Esta técnica nos permite analizar una situación desde el punto de vista del otro participante, tomando en cuenta la percepción que ya poseo en esa misma situación. En ella la PNL, distingue dos posiciones: la primera es estar asociado, se refiere a estar en primera posición, es decir apegado a su cuerpo, por lo que experimenta emociones intensas. La segunda, es estar disociado, que significa

estar en la segunda posición, separado, como si se estuviera viendo a sí mismo y a distancia (Harris, 1998).

Cambiar de perspectiva puede fomentar la autoconciencia, la comprensión de los puntos de vista de las otras personas, y también favorece que nos separemos de las propias emociones para revisarlas de un modo más objetivo.

✓SUBMODALIDADES.

Son las maneras como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia, es decir, que se utilizan como herramientas para modificar las experiencias pasadas utilizando la imaginación y fantasía. Es decir implica conocer los componentes que forman una modalidad sensorial, con el fin de manipularlos en la imaginación para modificar o crear experiencias.

Las submodalidades pueden ser: Visuales: como el color, la distancia, la profundidad, claridad, duración, movimiento, luminosidad. Auditivas: volumen, tono, tiempo, ritmo, timbre, pausas. Kinestésicas: temperatura, vibración, textura, peso, tamaño, forma, etc. (Sambrano, 2000).

✓EMPATIA.

Esta técnica permite a las personas establecer y mantener buenas relaciones interpersonales, consiste en reproducir los estados de ánimo de otra persona para experimentar en cierto grado lo que está pasando en el otro y así estar los dos dentro del mismo canal sensorial y bajo las mismas condiciones emocionales se produce un estado empático entre ambos (Pérez, 2003).

3.4. Áreas de Incidencia.

La PNL ha desarrollado poderosos recursos a los que ha llamado estrategias, modelos o técnicas, todos ellos encaminados a alcanzar el objetivo de esta disciplina, el desarrollo de la excelencia personal. Todas las estrategias toman como base el modelado y el aprendizaje. Al proporcionarnos conocimientos y herramientas útiles nos permiten alcanzar nuestras metas tanto en lo personal como en lo personal. Así la PNL, ofrece la posibilidad de aprender las habilidades y pensamientos de otras personas competentes o destacadas y así conseguir la meta que se haya propuesto.

Asimismo, existen diversas áreas en las que ha incursionado la PNL, entre las que se encuentran:

PSICOTERAPIA.

En esta área ofrece dirigir a las personas hacia el logro de objetivos, con estrategias claras, precisas y eficientes, mejorar la autoestima y ser capaz de resolver por si solo las situaciones que se les presentan en la vida diaria. Algunos aspectos que se han tratado en esta área son: desarrollo personal, cambio de hábitos, creatividad, equilibrio de las emociones, relaciones de pareja, fobias, depresiones, estrés, anorexia, bulimia, etcétera.

SALUD.

En esta se les ayuda a las personas a entender y hallar la causa de la enfermedad, a cambiar los efectos, a entender la intención positiva, es decir, el porqué de esa enfermedad. Se les ayuda a reparar la causa que originó tal padecimiento y desde ahí alcanzar un resultado de salud plena. Un ejemplo de esto son las enfermedades psicosomáticas y el control del dolor.

NEGOCIOS.

La PNL ha mostrado que la confianza es la base de la comunicación efectiva, ya que ayuda a analizar o entender situaciones de manera más efectiva, logrando la persuasión y la comprensión del mundo del otro. Dentro de esta área se encuentran trabajos en: ventas, dirección, selección de personal, organización de las relaciones profesionales, liderazgo, hablar en público y la política.

EDUCACIÓN.

Uno de los propósitos fundamentales de la PNL, fue el mejoramiento de la calidad del aprendizaje, de ella nos viene que es posible aprender con placer y con más eficacia cuando aprendemos a programarnos positivamente para el éxito.

FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.

La formulación de objetivos consiste en saber con precisión lo que se requiere para obtenerlo. Formular un objetivo sobre una falsa expectativa, significa que la persona debe plantearse la situación que ya no quiere experimentar o sentir, y asimismo es importante aquella que si se quiere vivir.

Así, en las relaciones de pareja, para modificar las expectativas es necesario identificar las conductas, los pensamientos, etc., que mantiene la creencia y pensar en aquellas que llevarían la estabilidad y el buen funcionamiento de la pareja. La formulación de estos objetivos necesitan incluir ciertos elementos para su eficacia, como por ejemplo, debe ser específico, es decir que la meta no debe ser una descripción vaga de lo que se quiere, el tamaño, es mejor que el objetivo no sea muy grande, pero que también sea muy motivador para no abandonarlo, entre otras cosas, ya que un objetivo mal planteado puede incluso llevar a resultados no deseados o al abandono tanto del objetivo como o al incremento de la misma expectativa idealista.

De esta manera, la formulación de objetivos en las relaciones de pareja es una técnica de la PNL sumamente efectiva, ya que permitirá a las personas a prender a cambiar o influir en las expectativas idealistas, así como que es lo que realmente quieren sentir y vivir como pareja, generar actitudes y comportamientos para superar esas expectativas idealistas por conductas más reales, así como una relación armoniosa, estable y sobre todo exitosa.

REENCUADRE.

Esta técnica, dentro de las relaciones de pareja se puede utilizar de la siguiente manera:

Primero se debe observar e identificar aquellas expectativas idealistas que se quieran modificar, asimismo se debe indagar sobre si estas expectativas influyen en su interacción de la pareja, de esta manera se visualizará cual es la forma en la que quieren llevar su relación, es decir, las parejas buscarán nuevas alternativas y propuestas que ayuden a solucionar sus conflictos originados por estas expectativas. Significa que las parejas comenzarán a reinterpretar su situación y al mismo tiempo les ayudará a visualizarse en el futuro, lo que podrá expandir su percepción para encontrar otros recursos.

PUENTES AL FUTURO.

Esta técnica le permite a la persona trasladarse al futuro en su imaginación, y buscando entre sus recursos experimenta por adelantado como quiere que sucedan las cosas y si le resultaría efectivo o no, es decir, los miembros de las parejas, al reflexionar sobre las expectativas que tiene respecto de su relación, es una forma de preparación y práctica mental sobre las actitudes deseadas y el tipo de relación que se quiere establecer que comportamientos les ayudarán a modificar esas expectativas idealistas que tienen; asimismo lo que favorece la relación en general.

Aún y cuando el futuro podrá estar compuesto por expectativas inciertas, este les permitirá la predisposición y planificación de que ocurran las cosas que desean, en este caso la modificación de las expectativas y la efectividad de la pareja.

Con esta técnica de la PNL, las parejas además de aprender a planificar las actividades que realizan en las diferentes áreas de interacción cotidiana, aprenderán que lo que ocurra en el futuro será consecuencia de aquello que hagan hoy. Esta técnica es de gran utilidad para aplicarla al final de otras técnicas, sobre todo después de la formulación de objetivos, puesto que así la persona puede percibir la utilidad del objetivo.

La programación neurolingüística ha demostrado su eficiencia de sus técnicas aplicadas a las áreas antes mencionadas, de tal manera que su campo de acción está logrando nuevos alcances, generando nuevas estrategias.

CAPÍTULO 4.

PROPUESTA DE MANUAL PARA MODIFICAR LAS EXPECTATIVAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

En los capítulos anteriores se recopiló información sobre los diferentes ejes que están involucrados en la vida cotidiana de la pareja, la cual es una herramienta útil para la elaboración de un manual didáctico para modificar las expectativas dentro de la relación y como consecuencia mejorar la relación de pareja.

Vivir en pareja implica constancia, imaginación, contar con la claridad necesaria para definir lo que se quiere y espera de una relación, en la cual se comparten proyectos y decisiones en común. Por este motivo es importante determinar firmemente valores, necesidades, expectativas, proyectos y así tener claro el nivel de transparencia acerca del compromiso que se establezca en los miembros de la pareja.

De aquí que se le considere al noviazgo como una etapa significativa en el crecimiento de la pareja, ya que es en esta etapa en la que se conocen, las cualidades, sentimientos, actitudes, pensamientos, expectativas y necesidades de la persona con la que se convive. Asimismo, en la convivencia diaria se comparten conductas, habilidades y circunstancias basadas en la comunicación; además, que se deben considerar antes y durante el matrimonio aspectos sociales y psicológicos como: el amor, la confianza, la comunicación, la historia familiar, relaciones sociales, la economía, la responsabilidad en el hogar, así como la de educar a los hijos si es que se tienen o quieren tener.

Por tal razón es importante que las personas conozcan las expectativas que tienen respecto de lo que implica la relación de pareja, atiendan sus necesidades y que construyan día con día una relación armoniosa y estable.

La propuesta que se realiza a continuación, intenta incluir las técnicas descritas anteriormente en el manejo de las relaciones de pareja, con la finalidad de modificar las expectativas idealistas de las parejas, el cuál sugiere a la reflexión y evaluación considerándolas parte esencial para estas situaciones, ya que a través de ellas, se inducirá a la elaboración o formulación de objetivos para mejorar su relación de pareja. Además de incluir situaciones específicas que requieren de la reflexión y evaluación, se presentan algunas propuestas de lo que podría ser una relación de pareja más equitativa y realista, presentándose como herramientas o alternativas de las que puedan disponer en el momento que les sean útiles, es decir se intenta que las personas anclen los momentos positivos que han vivido como pareja y amplíen los recursos que tengan para eliminar las anclas negativas, en este caso las expectativas idealistas.

Por lo tanto, esta propuesta de manual es una guía de apoyo para todas las personas que quieran y desean conocerse, comprometerse, crecer y conformar una relación amorosa estable. El objetivo de este manual es ayudar a las personas a que conozcan su capacidad y potencial para realizar cambios en su vida individual y de pareja.

MANUAL DIDÁCTICO

Se sugiere que en caso de que se aplicará el manual, éste se realice en un espacio tranquilo y confortable para entender, comprender, reflexionar y realizar los ejercicios que se indican en él. Para mayor claridad el manual se dividirá en las diferentes áreas de interacción cotidiana entre las parejas, comenzando por las razones del establecimiento de esta relación.

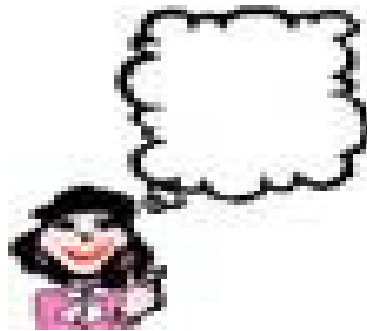
LA RELACION DE PAREJA Y SUS EXPECTATIVAS.

¿Cuál es la idea que tienes acerca de lo que es una relación de pareja?

Reflexiónalo y anótalo.

La relación de pareja no es como alcanzar una meta estática, es un medio, un inicio constante, una oportunidad permanente para que ambos se conviertan en mejores personas y fortalezcan su unión.

El éxito de una pareja comienza a construirse aún y cuando todavía no la conocas, con tú dedicación e ideas que tienes para crecer como persona.



Significa que comienzas a crear expectativas sobre como debe ser esa persona, con la que quisieras convivir en pareja.

Alguna vez lo haz pensado, cómo debe ser tu pareja. Ahora reflexiónalo, explora e identifica que expectativas son las que tienes de la relación de pareja y anótalo.

Es importante que sepas conocer y entender si estas ideas actitudes y personalidad que esperas encontrar en esa persona son realistas o no, así como saber si esas cualidades serán las que te den la felicidad y estabilidad que buscas en una pareja.



Cuando ya se ha establecido formalmente una relación de pareja, se comienzan a desarrollar expectativas respecto a los comportamientos que tiene cada uno de los integrantes de la pareja, y de su relación, lo que puede ocasionar distanciamiento, conflictos y en general problemas que deterioran la convivencia entre la pareja. Por lo que es importante que clarifiques que cosas pueden esperar de una relación.

¿Qué es lo que esperas de tú pareja?

¿Qué esperas de ti mismo?

¿Qué esperas de tu relación de pareja?

No crees que ya sea hora de conocer, y saber hacia donde van, que esperan de su relación hoy y mañana. El futuro es suyo si saben establecer acciones que los impulsen hacia donde quieren llegar, ya que si saben lo que quieren, todos los recursos de los que disponen se pondrán en marcha hacia esa dirección.

Las expectativas que existen en las relaciones de pareja son muy importantes, ya que éstas son determinantes para mantener o terminar con una relación; debes saber que existen diferentes tipos de expectativas entre las que encuentran: las irreales (son pensamientos, actitudes y comportamientos idealistas de la pareja, que no respeta lo que hace, piensa y desea la otra persona), y las expectativas reales (son pensamientos y actitudes razonables, que respetan lo que piensan y hacen ambos miembros de la pareja).

A continuación indaga y señala cuales son las expectativas que tienes sobre tú relación:

Expectativas irreales

Expectativas reales

Ahora identifica cuáles son las expectativas que reflexionaste anteriormente que te impiden vivir y gozar el presente que compartes con tu pareja y si crees que vale la pena continuar así, y si no que habilidades y actitudes requieren para sentirse bien y mejorar su relación. Para lo cual debes formularte algunos objetivos que sean fáciles de cumplir y llevar a cabo, para esto debes tener presente que lo que hagas hoy influirá o será consecuencia de tu futuro como pareja.

LA VIDA EN COMUN.

Ahora nos enfocaremos a la relación en su vida cotidiana. Debes tener presente que una relación de amor se construye y se mantiene día a día, con detalles, acciones y experiencias basadas en la historia personal y familiar que haz vivido.

¿Qué significa para ti vivir en común? Anótalo, no lo pienses mucho.

Las parejas felizmente unidas son más que amigos, son compañeros, que logran día a día su crecimiento personal y como pareja.

Para vivir juntos necesitamos que el otro sea..... Anótalo en el espacio:

¿Qué puedo aceptar?

¿Con qué puedo vivir?

Uno de los elementos fundamentales para decidir vivir en pareja es el amor.... que significa la necesidad de creer, aceptar y compartir sentimientos, cariño, respeto, aprecio, angustia y tristeza; así como procurar el bienestar personal como el del otro.



Recuerda.... ¿Cuáles fueron los motivos principales que te llevaron a vivir con tú pareja? Anótalo:

Ahora identifica, cuales son las características que gustan de tú pareja:

Recuerda... que en una relación lo importante es gozar lo bueno que hay, que esta relación se sostiene de la aceptación y el saber ponerse en el lugar del otro para el crecimiento y estabilidad de la relación de pareja, a través de sus expectativas y experiencias tanto no gratas como satisfactorias.

Por lo tanto, un compromiso de pareja, se sustenta en que ambas partes muestren confianza, seguridad, estabilidad, intimidad y comunicación el uno hacia el otro, en las diferentes áreas de interacción cotidiana.

LA SEXUALIDAD

Dentro de la interacción cotidiana que se establece en las parejas encontramos a la sexualidad como un aspecto importante que debe involucrar el interés y respeto de cada uno de los miembros de la pareja, ya que en ocasiones no se comunican lo que necesitan.

¿Haz comentado con tu pareja tus necesidades e inquietudes sexuales?

¿Conoces las necesidades e inquietudes sexuales de tu pareja?

¿Crees que se han cumplido las expectativas que tenias respecto a las relaciones sexuales?

Lejos de contestar las cuestiones anteriores no crees que es hora de que comiences a poner en práctica esas inquietudes y deseos que tal ves no haz podido experimentar, pero recuerda que debes tomar en cuenta, lo que opina tu pareja.



Recuerda... es importante que para mejorar tu relación sexual deben:

♥ Hablar acerca de lo que les gusta y disgusta sexualmente

- ♥ Platicar acerca de lo que esperan sexualmente

- ♥ Respetar los deseos sexuales que tiene cada uno

- ♥ Llegar a acuerdos respecto a las diferencias sexuales que tienen.

Muchas de las cuestiones antes mencionadas no son comentadas entre las parejas, debido a la falta de información y a la forma en que ha sido constituida la sociedad, sin embargo es importante comenzar a eliminar esas ideas erróneas que se tienen respecto a las relaciones sexuales.

Recuerda.... que para lograr una relación sexual placentera es importante conocer compatibilidades, sentimientos de la pareja y respetarla tal y como es. No olvides, que nunca es demasiado tarde para comenzar a resolver y comentar tus inquietudes y necesidades sexuales, así como conocer las de tu pareja.

LAS FINANZAS.

Dada la importancia de la economía, es importante mencionar la distribución de los ingresos, la cual debe ser responsabilidad de la pareja trabajando en equipo.

Es importante llegar a acuerdos con respecto a los gastos que se realizan en el hogar. Alguna vez se han preguntado:

¿De qué manera se hará el presupuesto familiar?

¿Quién pagará las cuentas?

Para esto es importante saber si ambos miembros de la pareja trabajan, si invierten sus sueldos en los gastos o no, esto es algo importante. Ya que cuando ambos miembros trabajan, se puede tener más flexibilidad y solvencia para los gastos, ya sean necesarios o no. Pero cuando solo uno de los miembros trabaja, pueden surgir conflictos, debido a las expectativas que se tienen, ya que en ocasiones se espera que el proveedor tendrá la solvencia adecuada para complacer con los gastos que se requieran, así como con los “gustos” como la ropa, zapatos y otras cuestiones que tienen un carácter menos básico que la alimentación, educación, etc.

A continuación te proponemos realizar una distribución de los ingresos de acuerdo a los gastos que requiere en tu relación, para lo cual tendrás que hacer una clasificación y planificación de la siguiente manera: (puedes hacerla de otra manera si lo deseas)

Gastos indispensables:

Gastos necesarios:

Gastos excedentes:

Es importante que la planeación se realice acorde con los ingresos que la pareja percibe. También debe considerarse que puede ser difícil cumplir estrictamente con el plan estructurado, pues podrían surgir gastos imprevistos que desequilibren la economía de la pareja.

Recuerda.... La comunicación y flexibilidad entre los miembros de la pareja son determinantes para mejorar la relación, así como mejorar la economía de la misma.

Para evitar conflictos dentro de esta área es importante que expreses tus expectativas sobre como quieres llevar los gastos, así como llegar a un acuerdo con tu pareja.

¿No crees que sería más justo y equilibrado si entre tú y tu pareja resolvieran los problemas económicos?

¿Qué ambos tienen la oportunidad de desarrollarse a nivel personal?

Si contestas positivamente estas preguntas, entonces porque no comienzas a comunicarlo con tu pareja, porque no comenzar a planificar una economía futura más sólida.

RESPONSABILIDAD DEL HOGAR, DE LOS HIJOS Y LA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Las responsabilidades que se adquieren en el matrimonio son muchas entre las más importantes se encuentran la división del trabajo en el hogar y con los hijos. Al iniciarse la vida en común se tiene una idea establecida de los roles que cada uno debe desempeñar. Sin embargo, recientemente se ha observado que la mayoría de las mujeres mantienen una doble jornada de trabajo, tanto en el calle como en el hogar, aún y cuando no se puede generalizar esto, es importante que las parejas encuentren el medio de ponerse de acuerdo para compartir todas las actividades que se requieren en el matrimonio, tanto de las que se refieren a el ingreso económico, como la de los hijos y del hogar.

Estas responsabilidades, nunca se comentan entre las personas que han decidido tener una relación en común, se pasan por alto, y sin embargo, cuando se dan cuenta que las ideas o expectativas que tenían respecto a cómo de vería de ser estas responsabilidades, comienzan a surgir conflictos entre la pareja. Por

tal motivo es importante, comunicar lo que se quiere, lo que se puede hacer o no y sobre apoyarse mutuamente.



¿En que actividades del hogar te gustaría que te ayude tu pareja?

¿En qué actividades crees que le gustaría a tu pareja ayudarte?

¿Esta manera de organizar las actividades del hogar mejoraría tu relación?

No crees que además de mejorarla, sería una manera de pasar más tiempo juntos y que mejor realizando actividades que a ambos les benefician.

Ahora, es importante que reflexiones sobre la responsabilidad de tener hijos, si esta es solamente como tradicionalmente se le conoce, la responsabilidad de la mujer, o si es una responsabilidad que debe ser compartida. Así como del tiempo que requieren como pareja. No crees que es hora de hablar de las

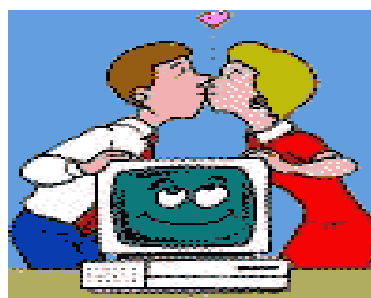
expectativas que tienes respecto de los cuidados y actividades que requiere e involucra tener hijos; además que a pesar de todas las actividades, labores y obligaciones que tiene como matrimonio, nunca deben olvidarse de ustedes, de la pareja, de ese tiempo que deben tener para ustedes, para compartir y cumplir sus expectativas en todos los ámbitos que se requiere para una pareja y familia estable.



A continuación identifica que actividades pueden realizar como pareja y con sus hijos:

PAREJA

HIJOS

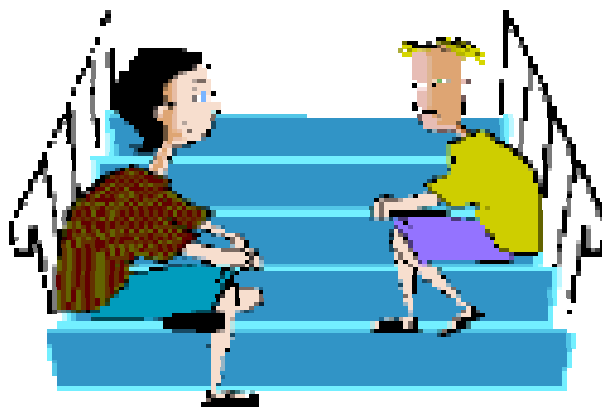


Recuerda.... Siempre debemos tener tiempo para todo, para nuestros hijos, para nuestra pareja y para nosotros mismos, sin poner una cosa por encima de la otra, respetando a nuestra pareja y familia.

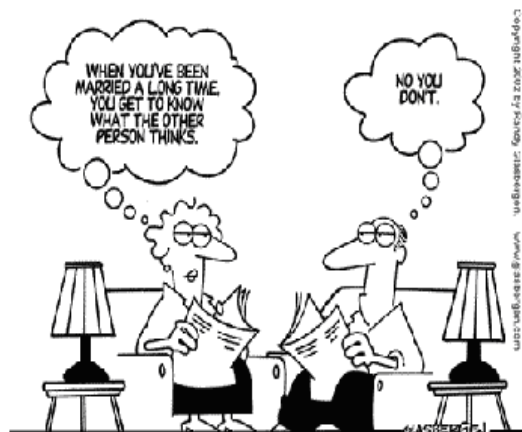
Ahora identifica, si las expectativas que tenias respecto al cuidado de los hijos, las responsabilidades del hogar, del trabajo y como pareja, se han cumplido o no, y de que manera han favorecido o perjudicado para mantener una relación de pareja y familia estable y bonita. Si crees que estas expectativas te impiden vivir el momento más feliz de tu relación con tú pareja, es tiempo de que comiences a cambiarlas.

LA COMUNICACIÓN

La comunicación es una de las habilidades más importantes y si no es la más importante que requieren las parejas para modificar sus expectativas irreales y mejorar su relación, es por eso que es el tema que dejamos al final, aún y cuando en todas las actividades que se realizan como pareja es el mejor método para solucionar los conflictos que se vallan presentando durante el establecimiento y desarrollo de una relación de pareja y para una mejor vida en común.



Te haz puesto a pensar ¿Qué es lo que hablas comúnmente con tu pareja?... quizás de problemas económicos, familiares, cotidianos, de los hijos o del trabajo; y ¿ustedes donde quedan? ¿Cuándo se dan ese tiempo como pareja?... ya es hora de que comiencen a hablar más como pareja, como de sus relaciones afectivas, sexuales y actitudes de desagrado sobre el comportamiento del otro, de sus expectativas, logrando a si un distanciamiento al no hablar de ustedes mismos.



¿Qué es lo que te gustaría comunicar en este momento a tú pareja?... a caso tus gustos, debilidades, deseos, necesidades, sentimientos. Date un tiempo, un espacio para los dos, reflexiona y anota:

En el momento en qué consideres oportuno coméntale esto a tú pareja, de manera cordial y amable, ya que esto puede mejorar mucho la comunicación entre ustedes. Nunca es tarde para aprender y llevar a cabo las siguientes habilidades para comunicar y escuchar a tú pareja:

Recuerda:

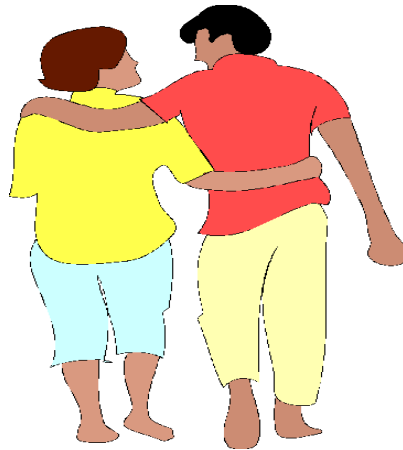
- ◆ No es fácil, pero si deseas y quieres, puedes lograrlo
- ◆ Pon atención cuando tu pareja te hable o te comunique cualquier tema, problema o situación
- ◆ Velo a los ojos y escucha
- ◆ Pregunta y aconseja de manera que el otro sienta tu apoyo y comprensión, sin gritos, ofensas, indiferencias, mal trato, jaloneos o golpes.

El diálogo es el proceso de comunicación profundo entre las parejas, pues los lleva a expresar emociones para fortalecer su unión, así como compartir y comprender sus sentimientos. Mantén la disposición de expresar y convivir armoniosamente con tu pareja ya que de esta manera tu podrás poner en práctica las siguientes habilidades:

Verbaliza tus sentimientos, escucha con atención y reacciona de manera cooperadora. Con esto lograrás satisfacer las expectativas mutuas, disminuir y eliminar las falsas expectativas, los hábitos arraigados, el resentimiento, así como los pensamientos controladores e impositivos hacia tu pareja.

La empatía es la habilidad de tratar de saber lo que siente el otro para el buen desarrollo de la relación duradera, varias situaciones de la vida, ya que ésta es básica para entender y comprender a quién se quiere. Las claves para entender a su pareja son:

- ◆ Identificar las conductas y actitudes de molestia, alegría, tristeza o frustración.
- ◆ Serenarse y buscar un acercamiento asertivo y positivo con su pareja.
- ◆ Clarificar los pensamientos, conductas y actitudes propias y del otro.



Recuerda... mucho se beneficia una relación cuando los miembros sienten que su punto de vista es escuchado. Con lo cual es probable que sus sentimientos sean positivos y se recuperen emocionalmente, o cuando se presentan los conflictos, si los hay, es indispensable que sean enfrentados eficazmente. Dado que la capacidad de escuchar, pensar y hablar con claridad se disuelve ante tal situación.

Reflexiona... Una clave para la relación afectiva es que cada uno de los miembros de la pareja aprenda a serenar sus propios sentimientos de aflicción. Para que una relación funcione consiste en que no solo la pareja se concentre en temas como la crianza de los hijos, el sexo, el dinero y las tareas del hogar, sino que implica que ambos aprendan a mejorar las posibilidades de resolver problemas, así como la negociación para el cambio de conductas. Sobre todo el ser capaz de tener calma y prudencia ayuda al compañero a expresar sus sentimientos, además el ser tolerantes y buscar alternativas de solución, pueden hacer más probable que una pareja resuelva sus desacuerdos con eficacia.

Por lo tanto, un compromiso de pareja fuerte y mutuo se sustenta en que ambas partes muestren confianza, seguridad, estabilidad, intimidad y comunicación el uno hacia el otro.

Haz reflexionado que es lo que esperas de la relación o ¿Qué planes tienes para ti y tú pareja? Anótalos no importa si son muchos... piénsalo, ya es el momento, nunca es tarde...

¿Quizás nunca lo haz pensado?... ¡es hora de ver la realidad!

Tal vez tu meta es salir adelante juntos, crecer como pareja, mantener tu relación sólida y fuerte, además de lograr ver a sus hijos en mejores condiciones económicas, emocionales y culturales que las tuyas.

No es fácil salir adelante juntos... ¿cómo lo han logrado? ¿O qué haz hecho para mantener tu relación?

Y sino, ¿Qué es lo que tu crees que haría falta en tu relación para que haya solidez en ésta?

¿Qué elementos consideras que les han ayudado hasta ahora para mantener su relación positivamente?

Este es el momento de trazar una línea en la que observes en que momento se encuentran como pareja y visualizarse en el futuro, de que habilidades y herramientas disponen para modificar sus expectativas y cómo ponerlas en práctica, no lo piensen únicamente, actúen e interactúen esto les ayudará a mejorar su relación al mismo tiempo a su crecimiento personal.

Lo que ha ayudado a las parejas a fortalecerse, es el amor, la comunicación, la comprensión, el respeto, la sinceridad, la confianza, la convivencia, el apoyo mutuo, el crecimiento personal, a través de los cambios que viven como pareja.

Nunca es tarde para pensar como pareja, hacer planes juntos, pensar en nosotros y no en los otros, cambiar las expectativas idealistas y falsas, y sobre todo tener una buena comunicación que es la base para resolver todos los problemas y modificar nuestras falsas expectativas. Es importante destacar que una pareja es ante todo una relación, interacción e intercambio de conductas, sentimientos y pensamientos recíprocos que al compartirlos de manera acertada y

responsable, llevan a poner en práctica, elementos básicos en la relación, tales como la comunicación, solución de problemas, aceptación de las expectativas realistas, confianza y compromiso que genera una armonía y satisfacción en sus miembros.



CONCLUSIONES

En la actualidad se observa que muchas de las parejas que se establecen, están condenadas al fracaso desde el inicio de su relación formal, debido a las falsas expectativas que tiene cada uno de los miembros de ella, con respecto a los roles que deben desempeñar como esposo o esposa.

Durante el noviazgo los miembros de la pareja se complacen mutuamente debido a que sólo interactúan unas horas al día, consideran todo desde el punto de vista del compañero, buscan encontrar todo lo que los une, y no lo que los separa; hacen caso omiso de las diferencias sociales, culturales, económicas, sus metas, sus proyectos, entre otras muchas cosas. Sin embargo, el amor no lo es todo, por lo tanto es necesario elegir a la persona con la que se va a establecer una relación formal, teniendo en cuenta las expectativas y la similaridad con el compañero.

Para lograr una relación más estrecha y armoniosa, así como un crecimiento mutuo debe de aceptarse que existen diferencias en actitudes, conceptos de roles, expectativas y valores; sin dejar de tener presente que una persona es mejor en una relación de pareja cuando se han desarrollado de manera personal, ha aprendido a amar, es menos egoísta, es honesta, tiene un mayor compromiso de apoyo y lealtad, comunica sus expectativas y llega a acuerdos con su compañero.

Es importante hacer notar, que para que una pareja permanezca unida y funcione adecuadamente, es necesario que existan expectativas realistas y dentro de éstas situaciones placenteras que les proporcionen satisfacciones en las diferentes áreas de interacción cotidiana, ya que para llegar a ser “feliz” en una relación de pareja se debe asumir la responsabilidad de disfrutar la vida en los aspectos emocionales e intelectuales de las diversas áreas de interacción

cotidiana, que en muchas ocasiones esto no ocurre debido a las distorsiones de pensamiento de los miembros de la pareja, sobre las expectativas de cómo debe comportarse el esposo (a).

Así que cada uno de los miembros de la pareja debe considerar ser más flexible en la ejecución de sus roles. A menudo los problemas en la relación surgen por falsas expectativas en las diferentes áreas de interacción, con respecto al matrimonio, adquiridas en la infancia y mantenidas posteriormente tal vez por el contexto y círculo en el que se desarrollan. Asimismo, es importante comenzar a atender nuestras propias necesidades, así como las de nuestra pareja, sin importar frustrar las expectativas idealistas que tenemos, así como las que tienen nuestras familias y amigos con respecto a nuestra relación de pareja. Sin olvidar que amar a nuestra pareja significa aceptarlo tal y como es, apoyarla en sus elecciones, animarlo a que lleve a cabo sus deseos, respetar sus puntos de vista, sus inquietudes, deseos y formas de pensar, en general de apoyarse mutuamente respetando la individualidad de cada uno.

Cuando existan diferencias en las expectativas entre los miembros de la pareja, deben buscar alternativas más realistas para sustituir las expectativas irreales que tienen. Para lo cual podemos brindar las herramientas necesarias que proporcionen el bienestar y el desarrollo integral del individuo, por que cada etapa de la vida es importante, que se pueda cambiar y aprender estrategias para vivir mejor en pareja, siempre y cuando la pareja este abierta a los cambios y a buscar nuevas alternativas que satisfagan su vida en pareja.

La programación neurolingüística, proporciona diferentes alternativas en el desarrollo personal para que se pueda dar una modificación y cambio significativo con respecto a las expectativas irreales e idealistas en la relación de pareja. Este enfoque enseña que todas las personas, podemos cambiar aquellas cosas desagradables si queremos. Dentro de la relación de pareja, es importante modificar las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene con

respecto a los roles, actitudes y responsabilidades que cada uno tiene con respecto a la relación. Por lo que considero importante crear habilidades en las parejas, para que puedan utilizarlas en las diferentes etapas de su vida y dentro de la interacción cotidiana.

La propuesta del manual para modificar las expectativas idealistas dentro de la relación de pareja, es una alternativa para que las parejas se den cuenta de su potencial, y capacidad para realizar cambios en su vida individual y de pareja. Además de que les da la libertad de expresarse y compartir con sus parejas sus inquietudes y deseos, con respecto a lo que esperan de su relación, así como les da la pauta para observar en que momento de su vida se encuentran y hacia donde van, y si es que estas expectativas y creencias que tienen, son las que no les permiten disfrutar de los momentos que comparten con su pareja y si desean continuar así.

Asimismo, este manual les da la oportunidad de aprender a reflexionar sobre las actitudes y comportamientos que cada uno de los miembros de la pareja tienen en las diferentes áreas de interacción cotidiana, así como la posibilidad de modificar las expectativas que cada uno tiene sobre estas áreas, y como consecuencia tener una relación en común gratificante, estable y armoniosa, en la que se permitirá el desarrollo individual y de pareja; llegando a acuerdos y mejorando su comunicación.

Se considera que el leer y responder este manual, ambos miembros de la pareja, les permitirá aprender a respetarse, comunicarse, y expresar sus deseos e inquietudes, para modificar las expectativas irreales y como consecuencia mejorar su relación de pareja. Sin embargo, es a la pareja a quién le corresponde tomar la decisión de poner en práctica estas alternativas que se sugieren. Conocer todas nuestras necesidades no es una tarea fácil, requiere de tiempo y sinceridad para saber que necesitamos y estar conciente de ello, por eso es importante que las

parejas comprendan que la buena comunicación es la base para una mejor relación de pareja.

El trabajar con la PNL, implica retomar al individuo en todos sus aspectos y hacer conciencia que su relación de pareja puede mejorar día a día, es por esto que la propuesta se realizó desde este enfoque, para que las parejas comiencen a comunicarse esas expectativas que les impiden disfrutar al máximo su relación y crear acuerdos para mejorar su interacción cotidiana. La PNL, es el modelo ideal para que las parejas potencialicen y desarrollen sus capacidades para la modificación de sus expectativas, que se pueden ver a corto plazo y de larga duración.

Por último, esta propuesta de manual es un inicio para mejorar las relaciones cotidianas entre las parejas, considero una buena oportunidad para que las parejas logren conocer y desarrollar sus deseos e inquietudes, mejorar sus procesos de comunicación, modificar sus expectativas idealistas y en general mejorar su relación, la cual se vea reflejada en su vida cotidiana y ante diversas circunstancias. Asimismo, puede ser útil para que aquellas personas que deseen formalizar una relación de pareja, ya que podrán observar, reflexionar y cuestionarse si las expectativas que tiene sobre lo que debe ser una relación de pareja contempla todos los aspectos importantes que se involucran en la interacción cotidiana y si no es así comenzar a trabajar en ellos, creando alternativas y habilidades para una mejor relación e interacción cotidiana con una pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, K. E. (1997). ***Cómo elegir a tu Pareja***. México: El Árbol
- Aguilar, K. E. y Gutiérrez, C. (1995). ***Domina la selección, comunicación y relación de pareja***. México: El Árbol.
- Álvarez-Gayou (1996). ***Sexualidad en la pareja***. México: Manual Moderno.
- Alvarez, R. (1996). ***Manual práctico de PNL. Programación neurolingüística***. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Archer, R. (1996). ***Fomentar y divulgar la comunicación en parejas***. Revista Psicología Contemporánea. México: Manual Moderno.
- Beck, A. (1993). ***Con en el amor no basta, cómo superar los malentendidos y enfrentarse a los problemas de pareja***. México: Paídos.
- Blanco, H. y García, E. (1998). ***"Etapas del ciclo vital de la familia y la pareja"***. Tesis Licenciatura. UNAM: Iztacala
- Bornstein, P. y Bornstein, M. (1992). ***Terapia de pareja: enfoque conductual sistémico***. España: Pirámide.
- Bravo, G.M., y López, V. M. (2001). ***"Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal"***. Tesis de Licenciatura. UNAM, Iztacala.
- Bueno, M. (1985). ***Relaciones de pareja: principales modelos teóricos***. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Camacho, T. (1985). ***"Cuales son las expectativas o inquietudes del varón y la mujer con la relación de pareja en influencia de los medios masivos de comunicación."*** Tesis de licenciatura. UNAM: Iztacala.
- Costa y Serrat. (1998). ***Terapia de parejas: un enfoque conductual***. Madrid: Alianza.
- Covey, S. (1996). ***Los siete hábitos de la gente altamente efectiva***. México: Paídos.
- Curiel, H.N. (1997) ***"Elección de pareja en adolescentes. Desde un enfoque personológico"***. Tesis de Licenciatura. UNAM, Iztacala.

- Díaz, L. (1996). **Una teoría bio-socio-cultural de la relación de pareja**. Revista de Psicología Contemporánea. México: Manual Moderno.
- Estrada, L. (1985). **El ciclo vital de la familia**. México: posada.
- Fonseca, C. (2001). **Cambios mágicos con la PNL**. México: Paz.
- Corner, R. (2002). **PNL para todos**. México. Cuarzo.
- Harris, C. (1998). **Los elementos de la PNL**. España: EDAF.
- Hernández, A.D. (2000). **“La elección de pareja.”** Tesis de licenciatura, UNAM, Iztacala.
- Izquierdo, M. (1996). **Escuela de novios: curso de preparación al matrimonio**. Madrid:CCS.
- Juarez, D., y Moreno, M. (1995). **“Actitud hacia la doble jornada de trabajo femenino y la relación de pareja.”** Tesis de licenciatura, UNAM: Iztacala.
- Luna, L.N. y Méndez, L.R. (1997) **Manual informativo sobre la elección de pareja: una propuesta que contribuye a una elección objetiva del compañero para la vida en común**. Tesis de Licenciatura, UNAM; Iztacala.
- Martínez, T.M. (2000). **“La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja”**. Tesis de Licenciatura, UNAM, Iztacala.
- Matamoros, V. (2002). **“Elección de pareja: como prevención primaria de la violencia conyugal”**. Tesis de Licenciatura, UNAM: Iztacala.
- Matthews, M. (1990). **¿Por qué a pesar de todo me case contigo?** .Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S.F. (1996). **Técnicas de terapia familiar**. México: Paídos.
- Monret, H. (1981). **Vivir juntos**. Bilbao España.
- Navarro. (1992). **Técnicas y programas en terapia familiar**. Madrid: Paídos.
- O’Connor, J., y Seymour, J. (1995). **Introducción a la programación neurolingüística**. España: Urano
- Rage, E. (1996). **La pareja: elección, problemática y desarrollo**. México: Plaza y Valdez.
- Rage, E. (1997). **Ciclo Vital de la Pareja y la Familia**. México: Plaza y Valdez

Ramírez, L.R. (2003). “*Terapia sexual con programación neurolingüística en el tratamiento con pacientes con discontrol eyaculatorio*”. Tesis de Licenciatura, UNAM: Iztacala.

Romero, G.G. (2000). “*La familia de origen como generadora del rol sexual y la adquisición del género: su influencia en la relación de pareja*”. Tesis de Licenciatura, UNAM: Iztacala.

Rosenbaum, S. (1970). ***Mecanismos psicológicos que influyen en la elección e pareja***. Barcelona: Aura.

Sambrano, J. (2000). ***Programación neurolingüística para todos***. México: Alfaomega.

Sarquis. (1995). ***Introducción al estudio de la pareja humana***. Buenos Aires: Paídos.

Souza, M. y Machorro. (1996). ***Dinámica y evolución de la vida de pareja***. México: Manual Moderno.

Ugalde, L. (2003). “*Principales factores que influyen en la formación de expectativas en la relación de pareja*”. Tesis de Licenciatura: FES, Iztacala.

White, M. (1994). ***Guía para una terapia familiar sistémica***. Barcelona: Gedisa.