

INCORPORADA A LA UNAM, CLAVE 8909-25

***“LA COMUNICACIÓN COMO EL PRINCIPAL
FACTOR DE LOS CONFLICTOS DE LA PAREJA”***

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

JANIS MARIANA VELARDE GUTIÉRREZ

ASESOR: MTRA. MA. EUGENIA NICOLÍN VERA



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Dios, Gracias por darme vida para terminar una de las etapas más importantes de mi existencia y por poner en mi camino a personas maravillosas que sabiéndolo o no han contribuido y sembrado algo en mi lo cuál hoy me hace ser lo que soy.

Omar, estar a tu lado me ha enseñado que el amor incluye risas, lágrimas, enojos, sueños, momentos hermosos y también difíciles, pero que al final todo vale la pena porque al abrir los ojos todos los días te tengo a mi lado y se que este amor que nos tenemos va creciendo cada día más y nos vuelve más fuertes.

Gracias por crecer juntos y ser mi Esposo.

¡Te Amo!

Papás, hoy les entrego el resultado de todos esos esfuerzos que a lo largo de mi vida hicieron y siguen haciendo para que hoy me esté realizando como psicóloga. Esto es gracias a Ustedes. Son el gran ejemplo de lo que quiero llegar a ser.

Mamá, Gracias porque incondicionalmente, estés cansada, preocupada, adolorida, enojada, ocupada, dormida, etc...estás a mi lado sin pedir nada a cambio, por ser mi mamá, mi amiga, mi terapeuta, mi cabeza, mi guía y mi ejemplo, no hay palabras para darte las gracias y decirte todo lo que significas simplemente: ¡Gracias por ser *mi mamá* y por compartir conmigo mis éxitos, mis tristezas, mis sufrimientos y mis logros como si fueran tuyos, estoy orgullosa de ser tu hija... Te Amo!

Papá, Gracias por ser enseñarme que aunque las cosas parezcan grises, siempre hay un logro que reconocer, gracias porque cuando tengo momentos difíciles siempre tienes palabras de aliento y siempre estas ahí para ayudarme y apoyarme. Gracias por ser mi corrector de estilo en este proyecto y en mi

vida personal, pero sobretodo gracias por ser un papá ejemplar. Estoy orgullosa de ti y te admiro. ¡Te Amo!

Bar y Mario, siempre han sabido estar en todos los momentos que los necesito, me encanta que sean mis hermanos porque sobre todo son mis amigos, mis compañeros, mis confidentes, mis protectores, mis cómplices, Gracias por apoyarme siempre en mis proyectos... ¡Los Adoro!

Abuelos, gracias porque con el ejemplo de la gran pareja que son, he aprendido que cuando hay amor todo es posible, ojala Dios me permita cumplir tantos años de casada como ustedes. ¡Los quiero!

Amigas, hoy con este trabajo cierro por fin el sueño de todos esos esfuerzos, enojos, sacrificios, cansancios y logros que tuvimos que pasar para estar en este punto, pero nada hubiera sido lo mismo si no hubieran estado conmigo. Gracias por compartir conmigo todos estos años mis alegrías, mis lágrimas y mi vida.
¡Las quiero!

Mtra. Ma Eugenia Nicolín, Gracias por el tiempo, el apoyo, las terapias, la paciencia, la dedicación y la enseñanza que me tuvo durante la carrera y sobre todo durante la preparación de este trabajo para que por fin hoy lo estemos logrando. ¡Muchas Gracias!

ERAN LA FE, LA ESPERANZA Y EL AMOR

Una vez murió la fe. Entre el amor y la esperanza la hicieron revivir

Pasó el tiempo y un día la esperanza quedó muerta. La fe y el amor juntos la hicieron renacer.

Después murieron la fe y la esperanza. El amor hizo que ambas tuvieran vida.

Pero una vez murió el amor. Entonces murieron también la fe y la esperanza y nada pudo hacerlas ya vivir.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN	1
1. CONFORMACIÓN DE UNA PAREJA	3
1.1 Definición de pareja	3
1.2 Elección de pareja	8
2. LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA	11
2.1 Qué es el conflicto	11
2.2 Iniciación del conflicto	14
2.3 Los conflictos más comunes por los que atraviesan las parejas	23
3. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA	43
3.1 Elementos de la Comunicación	51
3.2 Factores que influyen en la comunicación	55
3.3 Comunicación no verbal	58
3.4 Comunicación según el género	61
3.5 Comunicación en la pareja	65
3.6 Negociación en la pareja	68
4. MANEJO DEL CONFLICTO A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN	70
4.1 Estrategias para manejar el conflicto	73
4.2 Manejo adecuado e inadecuado del manejo del conflicto	74
5. CONCLUSIONES	88
6. BIBLIOGRAFÍA	93

RESUMEN

La mayoría de las personas busca tener una **pareja** con la cual pueda compartir momentos importantes para cada uno de ellos y una vida en común. Estos individuos en ocasiones han sido lastimados por experiencias traumáticas, aprendizajes dolorosos o simplemente una educación diferente a la persona que formará parte de su vida y sus actividades cotidianas, lo que no les permite relacionarse adecuadamente, ya que desconocen la forma adecuada de comunicar sus necesidades, pensamientos y sentimientos.

La **formación de una pareja** y el proceso que se lleva a cabo dentro de ella para evitar el **conflicto** es un tema que tiene gran importancia, ya que dentro de su proceso de desarrollo, el ser humano pasa a formar parte de la vida de otras personas al formar una pareja y, más adelante, una familia.

Una de las situaciones más difíciles en las relaciones afectivas es el manejo adecuado de las **diferencias y desacuerdos en la comunicación** entre el hombre y la mujer los cuales si no se resuelven correctamente, se transformarán en discusiones, que podrán llegar a convertirse en batallas en las que ambos se quejarán, se culparán, exigirán, dudarán y dejarán de lado el afecto, provocando que los integrantes de la pareja se lastimen mutuamente.

Por ello, existe una gran variedad de maneras en las que se aborda el tema de los **conflictos de la pareja**, como libros, artículos, producciones cinematográficas, programas de radio y televisión, cursos, conferencias y sesiones especializadas, entre otras, que intentan dar alternativas para evitar los conflictos y mejorar la relación proporcionando una serie de pautas y recomendaciones enfocadas a lograr que la pareja alcance sus objetivos y mantenga una mejor comunicación que permita equilibrar las expectativas que cada uno tiene respecto del otro.

El entendimiento de lo anterior constituye el punto de partida para el estudio de la interrelación de hombres y mujeres como pareja, su comunicación como el principal conflicto y el manejo de la misma.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones humanas constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos, sino como un fin en sí mismas ya que en realidad ningún ser humano se halla completamente incomunicado, pues siempre y en todo lugar es miembro de una familia y mantiene relaciones con otras personas y su comportamiento es completamente diferente dependiendo del grupo o grupos de los que forma parte

Toda pareja esta formada por seres individuales con diferente formación, costumbres, experiencias, enfoques y expectativas las cuales son esenciales para obtener éxito, alcanzar objetivos y adaptarse al otro.

Debido a esto, cuando dos individuos deciden constituirse como pareja es porque probablemente han cumplido varios niveles de atracción y cada uno siente que recibe satisfacción del otro a sus diversas necesidades. Sin embargo, no hay que olvidar que cada uno de ellos tiene, y lleva a la pareja, sus propias costumbres, necesidades, frustraciones, carencias, personalidad, factores que influyen en la manera de comportarse y comunicarse dentro de ella, es por ello que en ocasiones, cuanto más se incrementan las necesidades de la vida cotidiana, cada uno da menos y pide más, creándose un grado de dependencia en el que simultáneamente aumentan las expectativas, los conflictos, las tensiones y las fricciones que surgen en una relación de convivencia por lo que, como relación humana, la vida en pareja se ve afectada por diversos conflictos y a veces crisis que exigen que los dos integrantes de la misma se ajusten a las nuevas situaciones de manera adecuada.

Los conflictos son parte de la relación diaria de la pareja y de su convivencia, y pueden ser vistos como una oportunidad de acercamiento y entendimiento de las dos partes, en lugar de pensar que son desagradables y buscar evitarlos de cualquier forma. Casi nadie pone en duda que, en una mayor o menor medida una relación íntima e intensa pasa por momentos de conflicto, por los que habrá de afrontar cambios, tensiones, dificultades externas que provienen del

ámbito social y del propio transcurrir del ciclo vital aunque, bien manejados, los problemas son parte de la propia estabilidad de la pareja.

Muchas de estas dificultades que surgen en la relación son ocasionadas por las carencias comunicativas entre los integrantes de la pareja, mismas que se van acentuando con el tiempo y que pueden llegar a una dimensión seria, sobre todo porque es común observar que ninguno de los dos se da cuenta de este eventual deterioro de la relación hasta que el pequeño conflicto se transforma en uno de mayor magnitud el cual, si no se resuelve, culmina en crisis, dando lugar al incremento de divorcios que puede observarse en la actualidad.

Por lo que para tener intimidad, tomar decisiones, resolver los conflictos y, en general, para lograr una buena convivencia, es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. La capacidad de comunicarse correctamente y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja y de toda relación en general.

1. CONFORMACIÓN DE UNA PAREJA

El amor es la capacidad más enriquecedora del ser humano, la cual lo hace crecer y desarrollarse emocional, social y anímicamente a lo largo de su vida significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada

1.1 DEFINICIÓN DE LA PAREJA.

Pittman (1990), define a la pareja como la unión libre de un hombre y una mujer en la que cada uno ha sido educado para formar la mitad de la misma, al considerar que antes de unirse cada uno es un ser humano incompleto.

Diaz Loving (2002), por su parte, considera la relación de pareja como una serie de pasos entrelazados que se dan a través del tiempo, los cuales determinan el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados.

Según Vargas e Ibáñez (2006), el establecimiento de las relaciones de pareja está determinado por el grado de afinidad que tengan los sujetos, ya que es poco probable que se junten dos personas con niveles de diferenciación o indiferenciación demasiado grande. Sin embargo, a pesar de las semejanzas siempre existen diferencias, por lo que una de las partes actúa, volviéndose más demandante y la otra se comporta como el afectado en la relación. Este desequilibrio da lugar a los conflictos en la relación.

Levinger y Soez (1972), citados en Sánchez, R. (1995), mencionan que las relaciones de pareja atraviesan por distintas fases de exploración las cuales conllevan a tener una relación.

Estas fases son:

1ª. **Conciencia.** En esta fase la guía de atracción son rasgos superficiales como las características físicas, la competencia, la calidez, el interés en actividades similares.

2ª. **Contacto superficial.** Aquí las personas establecen una interacción mutua. Además de vivir los efectos de su interacción, las características que se manifiestan son los tipos, la frecuencia e intensidad de las recompensas y los costos recibidos del otro. Así también, las actitudes similares y las conductas desplegadas por los papeles de cada uno en la relación determinan en forma importante la atracción.

3ª. **Mutualidad.** La relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas, dándose un trato más profundo; Hay divulgación concerniente a los sentimientos personales, se expresa y comparte información sobre el bienestar de ambos miembros y se crean normas para la pareja. Se asumen responsabilidades para proteger y mejorar la relación elevándose el compromiso emocional. En este nivel de la relación el contrato de la mutualidad es entendido y determina las conductas de la pareja.

Retomando algunos aspectos importantes de sus definiciones se puede decir:

AUTOR	AÑO	DEFINICIÓN
DIAZ LOVING	1990	La pareja es una institución social que se constituye con base en un sistema de normas y reglas de conducta.
CÁCERES	1994	Es una asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente.
JIMÉNEZ, R.	1995	La pareja es la interacción de dos personas de diferente sexo unida por un compromiso emocional y los factores que la integran.
MINELLO Y ORTIZ	1997	La pareja es una unión privilegiada de dos, que se presenta como un todo
SÁNCHEZ	1997	La pareja es una etapa de exploración y de preparación, de acuerdo con las normas morales y religiosas que la sociedad acepta. Es un modo para valorarse y relacionarse, donde se puede trascender en el sentido más genuino del humanismo

Jiménez, R., citado en Díaz Loving, 2002.

Minello Y Ortiz y Sánchez, citados en González, S, 1997.

Coincidiendo con los autores mencionados, puede considerarse a la pareja como la relación entre dos personas cuya finalidad es la de convivir, tener una

relación de apoyo y de crecimiento mutuo en la que exista el intercambio sexual, afectivo, de ideas, gustos, actitudes, así como valores propios, es decir, el placer y el gusto de compartir, reconocer, aceptar las características y los cambios tanto a nivel personal como en pareja, ya que de igual manera, éstos pueden verse influidos por el entorno familiar, social, cultural, económico y político.

Para fines de esta investigación es importante mencionar que la relación de pareja se considera desde el noviazgo hasta la unión libre o matrimonio sin hijos.

Bucay (2000), sostiene que en su primera fase, el enamoramiento, la relación de la pareja se basa en un comportamiento pasional e irracional en el que predominan las emociones y que se consolida o se termina cuando a través del tiempo las emociones se racionalizan.

Al respecto Vander (1989), explica que:

“El enamoramiento es un singular fenómeno que tiene la virtud de cambiar el modo de ver la vida y sobre todo a la persona amada. Es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida. Enamorarse es una forma de amor, pero no una forma cualquiera, sino la más sublime que puede experimentar una persona. El enamoramiento es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendido, considerado, estimado, tenido por algo valioso; se trata de un encuentro singular entre un hombre y una mujer que se detiene el uno frente al otro para ver si pueden compartir juntos una vida” (citado en Sánchez R, 1995).

Alberoni (1989), por su parte, considera el enamoramiento como un estado de fusión-confusión hacia el amado en el que todo parece perfecto y no se encuentran dificultades, pero que debe superar pruebas para consolidar la

relación. En otras palabras, percibe el enamoramiento como una etapa de éxtasis y, por lo tanto, de dicha y felicidad.

Coincidiendo con Bucay (2000) y Alberoni (1989), sostienen que a través del desarrollo en la vida cotidiana el enamoramiento disminuye convirtiéndose en tranquilidad al enfocar de manera más objetiva a la pareja.

De lo anterior puede concluirse que, los sentimientos a diferencia de las pasiones, son duraderos y están anclados a la percepción de la realidad externa y que amar a alguien sin enamoramiento es el desafío de relacionarse verdaderamente con el otro identificando el propio ser y logrando que las etiquetaciones con la pareja sean positivas para establecer el compromiso.

El amor de pareja, por tanto puede definirse como ocuparse de que la contraparte esté bien al percibir y darle lo que necesita, disfrutando el hecho de hacerlo.

Sastre (1994), citado en Diosdado, Argüello y Flores (2001), menciona: “El amor, como sentido profundo, es la capacidad más enriquecedora del ser humano, la cual lo hace crecer y desarrollarse emocional, social y anímicamente a lo largo de su vida”; complementando esto Sanz en 1995, citado en Diosdado, et al (2001), menciona que el amor es una experiencia vital para el ser humano expresado con manifestaciones diversas que hacen contactar con sentimientos profundos.

Otras aportaciones sobre el amor se encuentran en: Skolnick (1978), quien lo considera como una experiencia construida que se compone de sentimientos, ideas y símbolos culturales. (citado en González T. 1997).

Jonson-Laird y Oatley (1989), sostienen que el amor, además de la felicidad interna en relación con un objeto o persona, puede ser también objeto de deseo sexual y un estado mental y emocional que incluye preocupación por el otro, deseo de estar juntos, identificación y reciprocidad en cuanto al sentimiento y exclusividad del otro en su vida (citado en González T. 1997).

Rage (1996), dice: “El amor como factor psicológico de cohesión en una pareja es una fuerza necesaria pues involucra sentimientos y emociones”.

Al referirse a la relación de pareja, González, S. en 1997, señala que, una de las principales características del ser humano es la necesidad y capacidad de entablar una relación de pareja donde cada individuo que la integra puede llegar a su pleno desarrollo como ser humano o a la inversa, ser limitado y destruido como tal.

Es importante considerar que dos individuos se unen para constituir una pareja cuando de alguna manera existen entre ellos uno o varios tipos de atracción como:

Atracción física: cuando el individuo es atraído por otro debido a su apariencia física, que satisface los requisitos del otro y despierta el deseo de un vínculo afectivo; **atracción intelectual**, que consiste básicamente en que los miembros de la pareja “tengan de que hablar” y **atracción afectiva** que se logra cuando en la relación hay cariño, ternura y demostración de que la otra persona es importante y se desea su bienestar.

Una vez que la pareja, cumple con los tres niveles de atracción mencionados puede hablarse del establecimiento del noviazgo que, en muchas ocasiones culmina con la consolidación de la relación mediante el matrimonio o unión libre.

Estrada en 1985, comenta que cada cónyuge deberá llegar a la unión marital con una identidad personal ya formada, aun cuando todavía sea incompleta, ya que, una de las fuerzas que tiene la atracción mutua es la de completarse mediante la unión íntima y profunda con el compañero.

Diosdado, et. al, (2001) manifiestan que:

“La unión de la pareja y su sostenimiento radicará en que se conserven los niveles de atracción física, intelectual y afectiva, a la vez que cada uno tenga la capacidad de captar las necesidades y

motivaciones del otro, ejerciendo la comunicación y empatía adecuadas, manteniendo su propia identidad y el respeto hacia el otro”

1.2 ELECCIÓN DE PAREJA

Como se mencionó antes, cuando los seres humanos buscan una pareja seleccionan a la persona que más se acerca a sus necesidades las cuales no necesariamente son conscientes. Estas necesidades están determinadas por un conjunto de factores como vínculo con los padres, la forma en que fue educado, las relaciones con su familia, amigos y compañeros, la clase social a la que pertenecen y las experiencias personales.

Por lo anterior, Vargas (2006), sostiene que la selección de pareja va a estar determinada tanto por los estilos de relación del sujeto durante su infancia, como por aspectos que fueron apareciendo durante su desarrollo.

La elección de pareja depende del modelo de relación que se tenga en mente y de las personas que se encuentran disponibles. Para la elección de modelo de relación existen tres posibilidades: elegir a quien se encuentre más cercano a las propias vivencias, aceptándolo tal cual es y repitiéndolo; tomar un modelo diametralmente opuesto al conocido, por considerarlo negativo o, a partir de análisis y experiencias construir un modelo nuevo de relación.

Rage y Souza (1996), consideran que los principales factores que intervienen en el momento de la elección inicial son: edad, atractivo físico, nivel socioeconómico y educativo, similitud cultural, incluyendo valores y actitudes y sentimientos originados por el enamoramiento.

Coleman (1977), citado en Sánchez R. (1995), comenta que:

“La mayoría de las personas no se eligen primordialmente para satisfacer necesidades sexuales, económicas o sociales, sino para cubrir necesidades psicológicas (como no sentirse solo, sentirse protegido, comprendido, amado, etc.) lo cual se puede constatar de manera fácil en la terapia de pareja. La unión de los dos es prevista

más como un medio para alcanzar compañía, apoyo emocional mutuo, una base hogareña segura y sobre todo una íntima relación en la cual compartir todos los aspectos de la vida”

El proceso de elección constituye una de las etapas más importante en el establecimiento de una relación de pareja, ya que de este depende que la relación se mantenga o conduzca a la insatisfacción y la ruptura prematura ya que, de acuerdo con Souza (1996), los fracasos tienen su origen en el momento mismo de la elección.

A pesar de la trascendencia que tiene la elección de una pareja, a menudo resulta errónea ya que muy pocas personas tienen claridad sobre lo que buscan y esperan de una pareja y de la propia relación y realizan la elección simplemente como lo permiten las circunstancias y, muchas veces, la suerte. Al respecto Souza (1996), considera la influencia de la cultura y el medio familiar como factores que en ocasiones propician una elección equivocada, ya que a través de la historia se han extendido estereotipos de pareja a menudo muy ideales o rígidos y más allá de lo que popularmente se tiende a pensar sobre el proceso de elección atribuyéndolo al destino.

Por lo anterior, es conveniente que las personas antes de elegir pareja hagan un ejercicio profundo de reflexión para clarificar las expectativas y los aspectos que podrían conducir a una elección adecuada y realista que se apoye en un conocimiento profundo de qué es lo que se busca o espera, para evitar el establecimiento de relaciones efímeras o que en un momento dado lleguen a ser destructivas.

Resulta pertinente citar a Martínez (2000), quien menciona que en la búsqueda de un compañero pueden intervenir dos factores: una búsqueda de cercanía y compañía o una búsqueda de fusión, entendiéndose ésta, un estado inmaduro en el que no se ha logrado adquirir individualidad.

Aguilar (1999), considera, que si se realiza una elección que tenga como principio el enamoramiento con un alto grado de idealización, se podría

producir una toma de decisiones poco confiable, debido a que en esta etapa de pareja las personas no realizan un balance completo que indique las virtudes y defectos del compañero, así como las expectativas, necesidades y sentimientos del otro y de uno mismo, los cuales son básicos para prevenir conflictos y ajustarse a las diversas situaciones.

Para Levinson, citado en Haley (S/F), la selección se hace a partir de la posibilidad que da la sociedad para tener la libertad de escoger a un compañero o compañera, sobre todo en los tiempos presentes y, por lo mismo la mayoría de las selecciones son voluntarias y por lo mismo la responsabilidad de las consecuencias recae sobre los propios individuos.

Nichols y Everett (1986); citado en Sánchez, R. (1995), concluyen que el proceso de selección mutua de cada pareja no es mágico ni místico, sino más bien es la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto socio-cultural particular.

Es por esto que la elección de pareja esta influida por diversos aspectos los cuales se mencionaron en los párrafos anteriores y debido a la diversidad entre las personas, los conflictos en las relaciones de pareja se vuelven evidentes y cotidianos como se verá en el capítulo siguiente.

2. LOS CONFLICTOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

El error es creer que el mirador en que estas, es el único desde el cual se divisa la verdad.

Si lo que ves se ajusta a medida con la realidad que a ti más te conviene... ¡desconfía de tus ojos!

2.1 QUE ES EL CONFLICTO

La vida en pareja se ve afectada por diversos conflictos y por crisis que exigen que cada uno de sus miembros se ajuste a nuevas situaciones que enfrenta la relación. Muchas de estas dificultades que surgen en la relación son ocasionadas por las carencias comunicativas entre cada uno de los integrantes de la pareja, mismas que se van acentuando con el tiempo y con ello pueden llegar a cobrar una dimensión seria, sobre todo porque es común observar que ninguno de los dos se da cuenta de este eventual deterioro de la relación hasta que el pequeño conflicto se transforma en uno de mayor magnitud.

Diaz- Loving (2002), menciona que aunado a lo placentero, la vida de pareja esta llena de cambios, presiones y obligaciones, lo que hace que las personas se sientan frustradas, enojadas, irritables o temerosas. Cuando el conflicto es recurrente y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno de los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto.

Los conflictos son parte de las relaciones diarias de convivencia de la pareja, que pueden ser vistos como una oportunidad de acercamiento y entendimiento de las dos partes, más que el simple hecho de ser desagradables buscando evitarlos de cualquier forma.

Como se menciona en el párrafo anterior, Pittman en 1990 hace mención de un ejemplo el cuál hace referencia a la observación del conflicto como oportunidad:

Los profesores de natación que enseñan técnicas para no ahogarse saben que la gente se ahoga cuando le tiene miedo al

agua y lucha por mantenerse a flote. Si estas personas pudieran seguir adelante y sumergirse en el agua, descubrirían que pueden flotar sin peligro, respirar con comodidad y relajarse por completo. El esfuerzo que se hace estando en el agua resultado agotador y fatal,

Lo que podría traducirse de la siguiente forma: la mayoría de las parejas le tienen miedo a los conflictos que su relación presenta y actúan tratando de hacer como si no pasara nada o no discutir para no ahondar en el problema, sin embargo si la pareja pudiera llegar al fondo del conflicto podría solucionar sus diferencias haciendo que la relación de pareja funcione y se establezca la tranquilidad y paz de cada uno de los miembros.

El matrimonio es muy propenso al conflicto cuanto menos flexible sea. Las inflexibilidades prevalecen más cuando el matrimonio incluye dos personas rígidamente diferenciadas por su sexo, cuando depende de que el romance mantenga invariable su altura emocional, o cuando no hay una red de relaciones funcionales y emocionales que sirvan de apoyo al matrimonio para reforzarlo y darle ductilidad.

Es por ello que el conflicto es visto desde diferentes puntos de vista, tal es el caso de los siguientes autores:

Rodríguez (1989), dice que el conflicto es un fenómeno que se encuentra presente en todos los escenarios de nuestra vida, como pueden ser: el hogar, el trabajo, la escuela, etc.; por lo que es importante comprender las situaciones que lo generan y que lo gobiernan, para así poder entender como comprender las formas más efectivas para poder manejarlo.

Daza y Solano (1998), dicen que: “el conflicto es una incompatibilidad entre actitudes, percepciones, objetivos y/o afectos entre individuos o grupos.

Cusinato (1992), citado en González, T. (1997), comenta que “el conflicto conyugal se refiere: a) al desacuerdo establecido sobre las normas que regulan

la vida de relación; b) al desacuerdo sobre quién tiene el derecho de establecer tales reglas; c) a los intentos de imponer reglas incompatibles entre sí. En el período inicial de la vida matrimonial, los esposos parecen más dispuestos a pasar por alto eventuales desacuerdos. Transcurrido algún tiempo, la pareja puede desembocar en un grave litigio en el que ambos se dicen lo que piensan y, después del choque, introducen cambios que permiten llegar a un compromiso”

Cáceres y Escudero (1994), expresan que “Los problemas de pareja, en consecuencia, suelen experimentarse como fallos o errores del objetivo esencial de la relación.

Pittman (1990), menciona que la relación de pareja cambia con el tiempo, cuando se entienden los cambios por los que van atravesando no se alarmaran de las diversas etapas. Pero la gente busca constancia y considera al cambio como algo perturbador, amenazador, insultante y peligroso. Desean que su relación siga siendo como fue siempre y renunciarían a ella antes que aceptar los cambios inevitables, uno de los cónyuges cambia, el otro se resiste con enojo y angustia y ello resulta una crisis.

En base a estas definiciones se puede decir que el conflicto siempre esta presente en las diversas situaciones de la vida cotidiana debido a la diferenciación entre los seres humanos en actitudes, percepciones, objetivos, negociaciones, por lo que el conflicto es un proceso que si no es visto como un área de oportunidad y crecimiento dará lugar a una crisis, la cuál se podrá resolver de manera positiva o negativa.

2.2 INICIACIÓN DEL CONFLICTO

Retomando todo lo anteriormente dicho acerca del conflicto Likert (1998), menciona que la existencia de éste está aceptada como una parte inevitable del funcionamiento social. Aparece a nivel individual con el nacimiento, donde se debe aprender a vivir haciendo uso de varias estrategias y donde la vida

familiar enseña a los niños como negociar con las demandas tan contradictorias presentadas por los padres o por uno de ellos y el medio ambiente.

La vida sin conflictos como menciona Rodríguez (1989), es una ilusión de poca duración. Si existiera esto, se estaría privado de las indispensables oportunidades para desarrollar las propias habilidades. Se aprende a través y gracias a él. El desarrollo humano en sociedad procede por etapas que son usualmente situaciones de cambio, movilizadas por el conflicto generado por la etapa anterior.

Es por ello que si todo crecimiento implica cambio, el crecimiento de pareja lleva necesariamente al concepto de cambio en los acuerdos de relación, en las reglas con que se maneja una relación en la cotidianidad de sus intercambios.

Ahora bien, se sabe que el repertorio de reglas con que se cuenta no es ilimitado, muy por el contrario, está firmemente acotado por las historias de los miembros que la componen y de las cuales se deriva un sistema de creencias que, cuando posee características de permanencia e innombrabilidad adquieren el carácter de míticas (Vargas, 2006).

El hecho de compartir ese sistema de creencias y la manera especial en que éste se pone en juego en cada situación, en cada momento de su vida, a través de las reglas de relación, es lo que garantiza la unión y la permanencia en el tiempo de una familia como tal.

Es evidente que en todo proceso de crecimiento, y más precisamente en el cambio de una etapa a otra, lo que debe negociarse es ese gran paquete formado por el sistema de creencias compartido y las reglas que lo mantienen unidos, de ahí que, los miembros de cualquier pareja que interactúan sinceramente experimentan conflictos.

Cuando la relación deja de ser casual y se convierte en una amistad mas seria, ocurren diversos cambios, los conflictos se tornan presentes debido a que en muchas ocasiones a través del tiempo los integrantes de la pareja se conocen mejor, lo que los lleva a realizar planes específicos para el futuro, dando lugar al descubrimiento del verdadero yo, es decir, a manifestar maneras de ser o de pensar que no se habían puesto en evidencia o no se habían tomado en cuenta, por lo que al paso del tiempo, este yo real ya no se esconde o se moldea para agradar al otro lo que ocasiona un desequilibrio en la pareja.

Riso (2006), refiere que el problema surge cuando la supuesta negociación excede los límites de lo razonable, es decir, cuando afecta directamente la valía personal o cuando los pactos de convivencia fomentan la destrucción de alguno de los miembros.

El momento de transición de una etapa a otra es un momento de crisis, en el cual los miembros de la pareja tienen la clara percepción de que las reglas con que se venían manejando ya no sirven y que aún no han surgido de ellos, otras nuevas que las reemplacen.

Dhir et al (1984), citado en Díaz-Loving (2002), propone que el conflicto se presenta cuando hay una discrepancia entre los puntos de vista de los miembros de la pareja, al presentarse una diferencia, cada uno de los miembros responde con su propia estrategia de solución de problemas.

Díaz- Loving (2002), citando a Folkman y Lazarus (1985), coinciden en que cuando se presentan situaciones que producen tensión, inmediatamente se activa en el organismo una percepción de estrés emocional que da la pauta de activación de los recursos psicológicos y sociales de la persona, lo cual le permitirá reaccionar o responder en forma específica a nivel cognoscitivo, emocional y conductual, con el fin de solucionar el problema.

Vargas (2006), comenta que las personas no suelen decir lo que verdaderamente sienten, sino que pasan gran parte de su vida tratando de dar una buena imagen, de esconder sentimientos y emociones desagradables, de

negar algo evidente, de no reconocer lo que efectivamente les ocurre, de avergonzarse de lo que van a decir, de tener miedo de lo que sienten. Esto puede crear dificultades porque los problemas no se afrontan como son, sino que se crea una comunicación metafórica muy compleja que difícilmente hace que entienda al otro. Esta es una de las posibles causas del surgimiento del problema de pareja

La falta del cumplimiento de expectativas es otra de las causas de conflicto. Cada miembro de la pareja espera que el otro se comporte de diferente manera, pero cuando esto no se cumple se tiende a presionar al otro para que satisfaga sus expectativas, si estas son definitivamente distintas de lo esperado, será muy probable que ocurra un distanciamiento o separación.

En la pareja siempre existe determinado nivel de indiferenciación pero cuando es mucha, la persona reacciona muy intensamente a cualquier cambio que su pareja lleva a cabo y se va considerando un alejamiento, esto lleva una exagerada dependencia que hace que el sujeto se sienta completamente incomodo por lo que hace o deja de hacer.

El conflicto conyugal ocurre cuando uno de los miembros se niega a fusionarse con el otro o que ha venido haciéndolo y ahora se niega. El conflicto consume gran cantidad de indiferenciación lo cual significa que los miembros de la pareja se vuelven más dependientes el uno del otro, esto provoca que uno de ellos exprese un síntoma.

El conflicto surge cuando uno de los integrantes de la pareja hace o deja de hacer algo que el otro no considera adecuado o aún más lo considera ofensivo y atentatorio a su persona y a su valía como persona. A esto viene el reclamo, ya sea abierto o encubierto y la otra persona puede responder con los mismos niveles de carga emocional que el reclamante. En este momento surge el conflicto conyugal.

La relación de pareja va a estar influida por factores como las relaciones sociales, las costumbres particulares de la familia y el momento histórico y social en el que se encuentren.

Los problemas de pareja, como casi todos los fenómenos sociales, tienen sus ciclos, momentos en que se recrudecen y momentos de calma, pero no de solución, y tienen sus propios picos y valles, como la onda de un osciloscopio, pero en ocasiones la onda se vuelve en el pico cada vez más alta y el valle cada vez más profundo. Si esto ocurre, será probable que los conflictos terminen en una separación física o emocional.

Jorge Bucay en su libro "amarse con los ojos abiertos" comenta que, cuando las personas se encuentran con dificultades en la relación, tienden a culpar a su pareja. Ven claramente cual es el cambio que necesita hacer el otro para que la relación funcione, pero le es muy difícil ver lo que ellos hacen para generar los problemas.

Todos quieren hablar siempre del otro. Es muy diferente encarar los conflictos que surgen en una relación con la actitud de revisar que le pasa a uno mismo, que enfrentarlos con enojo pensando que el problema es que se está con la persona inadecuada.

Frente a los desencuentros vinculares, el primer punto es tomar conciencia de que las dificultades son parte integral del camino del amor. No se puede concebir una relación íntima sin conflictos. La realidad mejora cuando se decide disfrutar lo posible en lugar de sufrir porque una ilusión o una fantasía no se dan.

Empezar a ver a la pareja desde otro lugar, desde el lugar de lo posible y no lo ideal. Intentar ver los conflictos no sólo como un camino para superar las barreras y poder acercarse hacia el otro, sino como un camino para encontrarse con el compañero y transformar el encuentro

Cada vez que un vínculo entra en conflicto, cada uno comienza a interpretar al otro, a decirle lo que tiene que hacer, a responsabilizarlo de lo indeseable, lo cual no sirve para nada y termina por arruinarlo. Aquel de los dos que se quede enganchado en que el otro es el culpable y se sienta la víctima de las circunstancias no evolucionará y frenará la evolución de la pareja. Abrir el sentido de la comunicación es un camino mucho más efectivo y sensato que tratar de demostrarse lo egoísta o lo generoso que cada uno pueda ser.

Cuando algo molesta del otro, casi siempre significa que en realidad le molesta de si mismo. Si esa persona no estuviera en conflicto con ese aspecto no le molestaría que el otro lo tuviera.

No solo no hay parejas sin conflictos, sino que son los conflictos lo que hacen atractivo estar con el otro y más que los conflictos, las diferencias, que son justamente las que generan el conflicto

Ante esto Damos (1998), comenta que es importante considerar algunos indicadores o “alarmas” cotidianas que revelan la existencia de un conflicto de pareja, pero detectados con anticipación pueden facilitarle al hombre o a la mujer efectuar ajustes a tiempo, particularmente en cuanto a la búsqueda y el mantenimiento de un adecuado nivel de comunicación. Los cuáles son:

- a) La pareja deja de compartir el tiempo con su compañera (o)
- b) Los diálogos se tornan cada vez más escandalosos o forzados
- c) Aumentan las horas silenciosas frente al televisor
- d) No se proponen ni organizan salidas juntos
- e) No comparten actividades rutinarias u ociosas
- f) Los desacuerdos se vuelven cada día más frecuentes originándose por motivos a veces irrelevantes (qué comer, el orden o el desorden de la vivienda, dónde ir de paseo, etc.).

El origen de este deterioro en las relaciones interpersonales así como el nivel y la calidad de comunicación puede ser la pauta para otros problemas o situaciones personales o hacia la pareja, éste es el momento apropiado para

descubrirlos, debatirlos cariñosamente, y dentro de lo posible, resolverlos para recuperar la armonía de pareja.

Por supuesto que si la pareja no ha tenido relación armónica antes (respetuosa, cariñosa, no egoísta sino con interés mutuo hacia las necesidades del otro), el simple intento de mejorar la comunicación no dará demasiados frutos, en cambio, habrá que trabajar (con asistencia profesional) más específicamente en los conflictos y las crisis, que pueden ser provocados también por el estrés producido por dificultades de trabajo o económicas, factores de adaptación así como malestares personales, etc. Sin embargo ante estas situaciones cuando la pareja tiene una discusión, cualquiera que esta sea, lo importante aquí no es atender la discusión como tal sino ver el ¿por qué? de ésta, es decir ¿cuál fue la causa real que la originó?.

Sin embargo, casi nadie pone en duda que son parte de la relación, en el sentido de que en una mayor o menor medida una relación íntima e intensa pasa por momentos de conflicto o de crisis.

Las crisis son según Webster citado en Pittman (1990), "un estado de cosas en el que es inminente un cambio decisivo en un sentido o en otro". Las crisis son el punto de viraje en el que las cosas mejoran o empeoran. Es el proceso fundamental para la comprensión del cambio. En china la palabra crisis significa "peligro" y "oportunidad", es posible sufrir una crisis que no de cómo resultado un cambio; muchas parejas atraviesan el conjunto de las crisis de la vida sin agregar nada nuevo a su repertorio, sin aprender nada nuevo.

Se produce una crisis cuando una tensión afecta a un sistema y requiere un cambio que se aparta del repertorio usual del sistema. Ese estado de crisis es señalado por cambios no específicos en el sistema, las reglas y los roles se confunden, las expectativas como las prohibiciones se relajan, las metas y los valores pierden importancia e incluso pueden desaparecer. Se reviven los conflictos irresueltos, cuando existe una crisis la pareja se observa

desorganizada, disfuncional, carente de rumbo y ocupada en sus viejas rencillas

Una tensión es una fuerza que tiende a distorsionar, las tensiones son específicas de cada sistema, es decir lo que tensiona a una pareja puede no serlo para la otra. las tensiones dependen de los valores y expectativas de la pareja y de la naturaleza de las relaciones de sus integrantes.

La tensión puede ser manifiesta u oculta, aislada o habitual, permanente o temporaria, real o imaginaria, universal o específica y se considera como producto de fuerzas intrínsecas de la pareja o de fuerzas extrínsecas que están fuera de su control. En general las tensiones crean menor problema si son manifiestas ya que se sabe lo que ocurre y se ofrece ayuda, si la tensión es oculta nadie se entera y por lo tanto nadie puede ayudar.

La respuesta frente a una conducta habitual o recurrente es diferente de la que se produce frente a la conducta aislada. Cuando uno de los miembros desea el cambio se concentra en los efectos y los estigmas permanentes de situaciones temporales aunque no haya un resultado más permanente, del mismo modo la gente que se resiste al cambio quizá solo vea los aspectos temporarios de algo y subestime las consecuencias a largo plazo. A veces no queda claro si una tensión es real o no, sin embargo no es tan importante si la acción ocurre o no, sino el hecho de que las relaciones las tensiones son verdaderas y reales.

Cuando la gente atraviesa un periodo tensionante, se concentra tanto en lo que pasa que no logra darse cuenta de que la suya es una experiencia universal, una experiencia que comparte con la mayoría de las parejas.

Las tensiones pueden surgir desde dentro de la estructura familiar, o la pareja puede encontrarse en una situación tensionante provocada por fuerzas exteriores a ella. cuando la tensión es clara se torna tangible y específica y ello señala el camino hacia el cambio. Cuando la tensión es confusa, la crisis se extiende sin necesidad y se vuelve incontrolable. La identificación y definición de la tensión son requisitos de vital importancia para resolver una crisis.

Cada crisis envuelve la interacción de la tensión y de las características de la pareja, que hacen que ésta sea vulnerable a una tensión en particular.

Sánchez, R. (1995), dice que los problemas son parte de la propia estabilidad de la pareja, aún cuando ésta habrá de afrontar cambios, tensiones, dificultades externas a la pareja que provienen del ámbito social y del propio transcurrir del ciclo vital. Pero sólo en la medida en que son superados con éxito, este tipo de problemas pueden reinterpretarse como batallas que unen a la pareja.

Por todo lo dicho anteriormente es importante que las parejas y las personas en general comprendan que los conflictos, no solamente de pareja sino de la vida cotidiana, les ayudan primeramente a no cometer los mismos errores por lo que surgió ese problema, a madurar, desarrollarse mejor en sus relaciones, pero lo más importante tal como lo dicen Cáceres y Escudero (1994), cuando este tipo de dificultades son superadas con éxito, pueden reinterpretarse como batallas que los unen, por qué conocen mejor las necesidades de la otra parte, logrando con ello en muchas de las ocasiones, esa maduración y ese desarrollo tan esperado por los dos al iniciar su relación.

Por lo cual sería importante mencionar algunas ventajas y desventajas del conflicto que estos mismos autores mencionan:

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Sirven de válvula de escape permitiendo que se libere la presión y sacando a flote los problemas más ocultos, los cuales pueden afrontarse y manejarse.	Las posibles desventajas existen especialmente cuando el conflicto se sale de control y dura mucho tiempo o se vuelve demasiado intenso. También cuando no se afronta el conflicto y éste, como una bola de nieve, se va convirtiendo en un hundimiento más difícil de manejar.
Se estimula a las personas a ser	Los conflictos interpersonales pueden

<p>creativos y buscar mejores métodos que generen resultados de mayor satisfacción, al mismo tiempo que los impulsa a innovar y probar nuevas ideas.</p>	<p>deteriorar la disponibilidad para la cooperación y el trabajo en equipo, ya que a veces generan un clima de desconfianza e intimidación que afecta o impide la coordinación de esfuerzos.</p>
<p>Ayuda a las partes en conflicto a lograr un mejor conocimiento de los demás y también de sí mismos.</p>	<p>Algunas personas sufren un deterioro de su autoestima, en otros se afecta su motivación.</p>
<p>Cuando los conflictos se manejan de común acuerdo, las personas se sentirán más comprometidas con el resultado, lo que llevará no sólo al logro de los objetivos, sino también a una relación más sana y más madura.</p>	<p>Los miembros de la pareja pueden prevenir estas desventajas, así como anticiparse a las probables consecuencias, aplicando las estrategias adecuadas para que con un manejo inteligente no lleguen a presentarse.</p>

2.3 LOS CONFLICTOS MÁS COMUNES POR LOS QUE ATRAVIESAN LAS PAREJAS.

La pareja no únicamente va en búsqueda de amor, de seguridad y de diversas necesidades, ya que juega un papel mucho más complejo, es decir tienden a enfrentar sus propios conflictos que se presentan durante la relación.

Cuando ambos integrantes de la pareja dependen exclusivamente el uno del otro para todo, las deficiencias de cada uno se tornan evidentes e importantes y los talentos de cada uno se respetan menos y se dan más por sentados. en un estado de interdependencia semejante, la insatisfacción será mayor y el conflicto más probable, dando lugar a que en la pareja existan sentimientos de BAJA AUTOESTIMA e inseguridad así como de inestabilidad en cada uno de los miembros, lo que dará lugar a cambios en la dinámica de la relación, como pueden ser: comparaciones, sentimientos de rechazo, amenazas constantes de abandono, cambios en la forma de ser para ser aceptados y admirados, sabotaje ensimismamiento, depresiones sin motivo, frases innecesariamente fuertes contra la pareja, magnificación de trivialidades, celos insanos, etc

Si un problema por pequeño que parezca se presenta y no se maneja, molestará debilitando la relación y dando pie a que surjan conflictos dentro de ella. Todo problema debe afrontarse y manejarse cuanto antes, ya que de otra manera crecerá. Un problema pequeño aumentará provocando que la pareja pierda su equilibrio y armonía.

De entre los más innumerables conflictos se mencionaran solo algunos, que son los más comúnmente encontrados en esta investigación, sin embargo cabe aclarar que este listado no se encuentra por orden de importancia, ni de aparición y es posible que se presenten de manera aislada o conjunta.

2.3.1 Infidelidad:

Corona (1980) citado en Daza y Solano (1998), comenta al respecto de este tema que:

“Relación extraconyugal, adulterio, infidelidad, traición, segundo frente o affaire son algunos de los términos frecuentemente empleados para denominar la involucración sexual entre una persona casada y alguien que no es su cónyuge. Ese comportamiento, tan difundido como la propia institución del matrimonio, ha sido reprobado por la mayoría de las religiones y de los códigos jurídicos”

De igual manera diversos autores que hacen mención a la infidelidad, la conceptualizan como una involucración sexual la cual no toma en cuenta otros aspectos como la emocional, sentimental y psicológica con otra persona fuera de su relación de pareja, ya sea noviazgo, matrimonio o unión libre.

Debido a varios motivos, Souza (1996), explica que una de las tantas causas de las rupturas de la pareja se encuentran vinculadas con la búsqueda de relaciones extramatrimoniales, las cuales surgen no necesariamente porque alguna de las dos partes se siente insatisfecha con la relación y no sea capaz de hacer sentir satisfecha al otro miembro, sino que quizá la relación se encuentra estable y satisfecha y el hecho de que exista una tercera persona envuelve a la pareja en una dinámica diferente, la cuál puede originar la ruptura o estabilidad de la relación.

Al contrario de Souza, Casado en 1991, menciona que la infidelidad es uno de los eventos más desestabilizadores del equilibrio de la pareja, sea una aventura ocasional o una situación permanente la cuál habrá que considerar como un aviso de un conflicto más profundo. Los motivos de la infidelidad son complejos o incluyen aspectos sociológicos ya que como se observa en últimos días, los medios de comunicación emiten constantemente el mensaje de permiso el cuál es otorgado normalmente al hombre, ya que él se le consideraba y en algunas sociedades se sigue considerando como la fuerza, el que toma las decisiones, al que se le permite llegar tarde, incluso como aquel que puede tener además de su pareja oficial, a otra persona.

El hombre puede ser infiel ante la sociedad, aunque sea una actitud reprochable, aún así se le permite en su familia de origen y con su pareja misma, que en algunas ocasiones prefiere guardar silencio tal vez por el miedo al abandono, o incluso al que dirán, como por ejemplo pensar que no fue lo suficientemente mujer para retenerlo a su lado, cosechando a su vez que el hombre no una sino varias veces sea infiel. En cambio en la mujer no es así, en caso de que ella sea infiel, es una actitud indigna, para ser considerada *mujer de la calle* ante los ojos de la pareja e incluso de la propia familia de origen, los cuales no solo la recriminarán, sino incluso el compañero mismo puede hasta matarla, por lo que estando en esas circunstancias la mayoría de los hombres optan por la separación o el divorcio, mientras que la mujer en algunos casos sigue en el silencio.

El acto de infidelidad va seguido de un sentimiento de culpa como también de temor que muy pronto se convierte en ira contra su pareja, en un esfuerzo por justificarse y culpar al otro.

Algunos autores como Estrada (1994), y Casado (1991), consideran que la infidelidad, como cualquier crisis, puede ser positiva si se enfrenta de forma constructiva, ya que ayuda a explicar alguna carencia en la relación. Sin embargo, cabe mencionar que muchas aventuras acaban por terminar una relación de pareja que se tenía. Con frecuencia esto sucede ya que alguna de las dos partes resulta tan herida y afectada que al descubrir que su compañero(a) ha estado teniendo relaciones íntimas con un amante, no puede considerar la idea de reconstruir su matrimonio o seguir con su noviazgo o la unión libre en la que estaban viviendo. La herida se convierte en ira y disgusto, resultando inevitablemente en algunas ocasiones la separación o el divorcio.

Por lo que el mejor remedio contra la infidelidad está en manos de cada uno de los integrantes de la pareja ya que cuanto más queden satisfechas las necesidades de cualquiera de los dos, menos hay el riesgo y la necesidad de que busquen en otra parte lo que no encuentran plenamente en su relación y un ejemplo claro de este tipo de necesidades es precisamente el inciso

siguiente que trata sobre las disfunciones sexuales las cuales si no se atienden en sus inicios pueden causar conflictos serios.

2.3.2 Sexualidad:

De la misma forma que existe una amplia diversidad de expresiones emocionales en una pareja, también existe una gran diversidad de la manera de expresarla sexualmente. Y precisamente es en este ámbito donde muchos se quejan porque llevan una vida sexual insatisfactoria, que puede ser por falta de habilidades para solicitar contactos sexuales, o porque no existe una comunicación clara entre ellos.

Es importante mencionar que los problemas de sexualidad comienzan desde una relación de afaire, es decir amigos que tienen relaciones sexuales, ya que en éstas, no existe un compromiso para llegar al noviazgo pero si existe un compromiso sexual en donde la pareja es vista como exclusiva.

Durante el noviazgo la sexualidad puede abarcar situaciones de conflicto debido a la prematura necesidad del sexo en los hombres por lo que en algunas ocasiones la mujer no se encuentra preparada para ello, sin embargo para el hombre y la relación significan una muestra de amor hacia él, lo que ocasiona un conflicto interno que generará conflictos posteriores en la mujer ya que por lo general el sexo para ella generará una propiedad sexual la cuál tiene implícita el compromiso y la comunicación con la pareja, sin embargo, hay quienes si expresan claramente sus deseos sexuales, tanto verbal, como físicamente y otros tienen habilidades para rehusar peticiones sexuales, esto de igual manera puede ser una fuente de conflicto. El conflicto sexual estalla en la relación de pareja cuando, las demandas de cada uno de los miembros son incompatibles.

Pittman (1990), menciona que el sexo puede ser el elemento adhesivo para cuando las cosas comienzan a separarse, la lubricación para pasar los puntos ásperos, la amortiguación contra los golpes, pero si se emplea como una

recompensa para que todo lo demás funcione bien, el matrimonio pierde su flexibilidad y estabilidad.

Los sociólogos afirman que a los hombres los inhiben las mujeres que se encuentran lo suficientemente cómodas en lo sexual como para disfrutarlo, a la mayoría de la gente de la sociedad le interesa mucho menos el sexo que mantener el proceder que creen indispensable para cumplir con los requerimientos de la pertenencia a su sexo. (Álvarez, 1984). Deben actuar de acuerdo con lo que según se les dijo era el ideal de la diferenciación sexual, aunque para ello deban renunciar a la sexualidad. El sexo, necesita ser liberado de los mitos que afirman que existe una diferencia entre hombres y mujeres.

Por otra parte, cuando en una pareja uno de los dos tiene una disfunción sexual, esto puede contribuir mucho a una problemática en la relación y a que se afecte más el área erótico sexual. No es raro que algunas mujeres interpreten disfunción sexual como rechazo del compañero, ya que en ocasiones se consideran incapaces de estimularlo o se sienten que le son a su pareja poco atractivas. Refiriéndose a esto, la sociedad, la cultura y en especial los medios de comunicación han ensañado a ser parte de un prototipo, como lo es para la mujer con medidas 90-60-90, guapas e inteligentes; los hombres tienen que ser fuertes, musculosos, guapos e inteligentes. Si alguien está fuera de esta norma es considerado poco atractivo (a). Dada la situación ella busca reafirmarse con demandas mayores y exigencias sexuales, con lo que la disfunción de él se reafirma por los mecanismos de ansiedad descritos. Se da un fenómeno similar en hombres cuya pareja no lubrica o no obtiene el orgasmo.

Retomando lo anterior Álvarez (1984), comenta que el rechazo al compañero también es conflicto. Tal es el caso que él o la compañera no son lo suficientemente atractivos para ser un estímulo sexual afectivo. Cuando esta situación se plantea, puede motivar desinterés en la pareja poco atraída e incluso el deseo de romper la relación, situación que a su vez constituye una fuerte presión y ansiedad para el otro componente.

Cuando las personas no demuestran amor en otros ámbitos de la vida es casi imposible disfrutar de la actividad sexual debido a que el resentimiento y los problemas no resueltos reprimen los impulsos sexuales. Esto es lo que precisamente sucede con muchas parejas que discuten constantemente, insultándose uno al otro o manteniendo una comunicación pobre día con día, entonces, es poco probable que su relación sexual sea satisfactoria para ambos porque se transportan a la intimidad emociones de otros momentos del día. No obstante, también existen parejas que a pesar de todos los problemas que pudieran tener durante el día, llevan a cabo relaciones sexuales y arreglan sus problemas en la alcoba.

Estrada (1994), comenta, desafortunadamente, tarde o temprano, el aspecto sexual también se deteriora al igual que otros aspectos de cualquier relación. Tal es el caso del deterioro por la excesiva intromisión de la familia de origen de cada quien, así como la aceptación de la pareja tal y como es, como a continuación se tratará.

2.3.3 Familia de origen:

Cada miembro de la relación accede al matrimonio con un pasado determinado, con una historia personal que puede ser herencia familiar, con una trayectoria evolutiva, con unos posibles traumas, con unos hechos que han ido definiendo la propia vida, y todo ello conforma a la persona.

La familia de la que uno proviene, la estructura familiar que llevan consigo mismo, tiene una particular importancia. Ya que está compuesta de hábitos, modos, actitudes, enfoques, valoraciones, costumbres y hasta ritualizaciones. Casarse con alguien es hacerlo con una persona que lleva consigo todo este contenido psicológico. Más o menos consciente los esposos tenderán a repetir ciertas actitudes, modos, etc, que fueron vistos en la propia familia, a tener expectativas respecto al otro basadas en esas actitudes y puntos de vista, y por no tener claro esto así como por no tomar la responsabilidad de lo que se esta creando se producen los conflictos en la pareja.

La familia de procedencia debe de tratarse de una familia que este acoplada, en la que la unión haya sido una norma. Las rotas o que han tenido graves problemas de convivencia, marcan a sus miembros de modo que le será difícil luego vivir sin discordia. Estas personas tienen más conflictos y soportan menos la contrariedad; por otra parte, al haber vivido con discusiones como con agresiones, éstas le son más “familiares”, por decirlo de alguna manera, acudiendo a estas actitudes ante cualquier frustración que se le presente. La otra posibilidad es la que ha estado bien adaptada, en la que los hijos han visto amor; los problemas, siempre existentes, se han solucionado sin heridas profundas existiendo así un equilibrio. López (1983), comenta que: en este tipo de familia el individuo aprende a vivir en paz y armonía, a sacrificarse cuando es necesario por el bien común; las tendencias siempre en lucha, el egoísmo, el altruismo, están compensadas pues el individuo sabe que puede dar, ya que luego va recibir. Además estas permiten que sus hijos crezcan con madurez, confianza y seguridad en sí mismos, sus miembros no son atacados continuamente, por lo que cuando viven en pareja, tampoco se sentirán atacados y su agresividad será menor (citado en Daza y Solano, 1998).

Ahora bien si a esta carga histórica que cada uno lleva siempre consigo se le agrega la intromisión excesiva de los familiares de cada una de las partes, la conflictividad aumentará de grado. En este aspecto muchas relaciones fracasan porque uno de los miembros o ambos siguen todavía unidos a sus respectivas familias o no se han desprendido lo suficiente, por no haber cortado ese “cordón umbilical psicológico”. (citado en Daza y Solano, 1998).

Estrada (1994), Al conformarse la nueva familia, ambos se encuentran en una nueva situación de adaptación al nuevo sistema de vida con demandas y satisfacciones con su pareja diferentes de las que tenían con su familia de origen. Por lo que la separación de esta para unirse con un compañero (a) fuera de la familia resulta muy doloroso para cada uno. Al darse esta separación se puede generar en la persona un conflicto, por lo que es de esperarse que quiera que el otro le solucione sus problemas o que cuando se

sienta lo suficientemente capaz de resolver los problemas al otro, pensando en ocasiones que podrá cambiarlo.

González, S. en 1997, dice:

“Cuando la pareja empieza a convivir, se debe elaborar una cantidad de acuerdos, como nuevas formas de manejarse con sus familias de origen, los aspectos prácticos de la vida en común, las diferencias delicadas y gruesas entre ellos como individuos, teniendo que resolver algunas cuestiones no previstas antes del casamiento. A medida que se va elaborando una nueva relación mutua, la pareja debería de diseñar formas de afrontar los desacuerdos. La mayoría de las decisiones de una pareja al inicio del matrimonio está influenciada por lo que cada uno aprendió de su familia, por las alianzas con los padres; es por eso que la pareja debe cambiar su dependencia respecto a los padres por una relación más adulta, más independiente, planteándose expectativas más acorde a su realidad individual, familiar y social, evitando así posiblemente, situaciones conflictivas que pudiesen poner en riesgo la unión matrimonial”.

Al respecto Pittman (1990), menciona que los cónyuges deben poder anteponer su matrimonio a cualquier otra cosa, sin que les sea preciso romper con su familia de origen. No deben permitir que ninguna de éstas las separe de su compañero, ni de su propia familia, ni de sus parientes políticos. Aunque es posible conservar las relaciones con ambas familias dentro de un marco de cordialidad y corrección, o incluso de intimidad y compromiso, de todos modos la pareja deberá aclarar ciertas cuestiones relacionadas con estilos y valores. Esto implicaría optar por las pautas de una u otra familia lo cual puede tornarse agravante y doloroso. A cada cónyuge se le pide que juzgue con una mirada crítica a su propia familia y orígenes, para decidir que es lo que debe conservar y que es lo que debe descartar.

Así como también es importante que la pareja nueva también ponga dentro de los límites el compartir el poder, como puede ser la toma de decisiones, tema que será tratado en el siguiente inciso.

2.3.4 Poder:

Originalmente el poder era un concepto sociológico utilizado en relación a las acciones de las naciones y los ejércitos. Pero a medida que se ha visto que el poder depende de emociones, actitudes así como motivos, más y más se acude a la Psicología para aclarar los conceptos. En ella, el poder significa la habilidad de afectar, influenciar y cambiar a las personas (citado en Daza y Solano, 1998).

El poder no es un término sencillo. Tiene muchas facetas y muy diversos significados. Entre éstos figuran: la sensación de dominio que experimentamos en una determinada situación, sentimientos de seguridad, el grado de control que se tiene sobre otra persona o sobre uno mismo y el peso que se asigna a la toma de decisiones o el establecimiento de objetivos. El tener poder no solo ayuda a hacer que las cosas se desarrollen de la forma en que se quiere, sino que proporciona la reafirmación interior de dominio (citado en Rojas, 2002).

Por su parte Hernández (1992), citado en Daza y Solano (1998), comenta que:

“La desigualdad entre los géneros es producto de la introyección de la ideología patriarcal, la cual fomenta condiciones desiguales entre los géneros, ya que es un sistema genérico de poder que tiene una base material, donde la sociedad confiere un poder superior, un privilegio económico y social al género masculino, dicho control es ejercido a través del manejo de los medios de producción, la sexualidad, la reproducción, el cuidado de los (las) hijos (as), asignándole al género femenino al cuidado de la familia como las actividades domésticas; dicha ideología se transmite a través de la educación informal y formal proporcionadas por las instituciones como la familia, la iglesia, la escuela, los medios masivos de comunicación; entre otras, esto es, la transmisión de

conocimientos, costumbres, actitudes que suponen formas determinadas de sentir, pensar así como también actuar de hombres y mujeres creándose así su subjetividad”

En una buena relación, el poder existe en equilibrio, sin embargo está ideal no siempre se logra, ya que ningún miembro de la pareja esta de acuerdo con la inequidad de éste. El que no lo tiene se siente sin autoridad, sin privilegios, así como engañado y frustrado, pero por otro lado el que lo tiene, tiene demasiada responsabilidad. En una relación de inequidad en el poder nadie gana, pero constantemente luchan por el control y dominio lo que en un momento dado produce un desencadenamiento de pleitos entre la pareja.

En las parejas equitativas la estructura del poder no es rígida sino flexible. Los papeles de éste varían así también se intercambian para ser frente a las demandas de una situación de tensión. Ambos en este sentido pueden resolver cualquier problema que la necesidad exija, ya que la equidad en el matrimonio involucra el compartir la toma de decisiones y cuanto más compartan hombres y mujeres éstas, más saludable será su relación.

A esto Vázquez (1995), citado en Daza y Solano (1998), dice que: el equilibrio de poder entre cada uno de los participantes de la relación parece ser una variable importante en su funcionamiento. En parejas sanas, existen claros límites entre los miembros, es decir, fronteras que permiten a la pareja apertura y estabilidad en la relación. Por lo tanto aquellos matrimonios equitativos tienen las tasas más bajas de conflictos y de violencia. Así también es importante tomar en cuenta este equilibrio del poder para la economía de la pareja, ya que como se verá a continuación tienen mucho que ver estos dos temas.

2.3.5 Economía:

Los roles tradicionales en nuestra sociedad colocan a la mujer en terrenos de inferioridad. A veces cuando las mujeres se casan, dejan de trabajar y no tienen un salario fijo. Al carecer de economía propia necesaria para satisfacer plenamente sus necesidades, la mujer adquiere la condición de dependencia,

que en ocasiones representa uno de los principales factores que favorecen la presencia de conflictos.

El dinero es uno de los aspectos de la relación de pareja que refleja el poder. Ya que el hablar de dinero en la relación de pareja, es hablar de un poder palpable que se materializa en la vida diaria y concreta con el dinero.

Lemaire (1992), comenta que el hombre aprende que el que gana dinero y mantiene la casa es aquel que tiene el poder dentro de ésta, por tal motivo el debe de ser atendido en sus necesidades como sus gustos, esto da pauta para que él espere la sumisión y dependencia total por parte de su familia y sobre todo de la mujer, la cual según las ideologías de este, no puede salir adelante por sí misma en el aspecto económico pues ha sido dependiente de él. El que posee el dinero o los bienes, dispone de un poder considerable. Es lo que comprendieron con acierto las sociedades que quisieron reservar totalmente al hombre, este poder y que, al consagrarse el matrimonio idealizaron el sacrificio que debía hacer esta. Tal es el caso de los primeros matrimonios romanos en que la mujer pasaba de la tutela del padre a la del marido.

De igual manera Gil (1996), citado en Daza y Solano, (1998).comenta que:

“Es así como podemos darnos cuenta, de que el aspecto económico, se ve influenciado por los roles genéricos establecidos culturalmente, ya que las actividades económicas que desempeñan cada uno de los cónyuges dependen en gran medida de su sexo. La mayoría de las veces, es el hombre quien está a cargo del sustento del hogar, pero aunque es él quien se encarga del suministro económico, a la mujer le corresponde la administración y distribución de ese dinero”.

La satisfacción también se genera de la ausencia de fricciones en cuanto a la distribución del ingreso. La cantidad de dinero que se posee es menos importante para la felicidad matrimonial que la forma en como se va a administrar el dinero.

Sin embargo, así como es importante distribuir el dinero para tener una mayor tranquilidad, también lo es el hecho de distribuir cada uno sus propios espacios y sus tiempos para sí mismo y la pareja.

2.3.6 Privacía:

La privacía es un elemento importante en la relación de pareja ya que ofrece cierta tranquilidad a la misma, y en vista de que se considera una cuestión personal, rara vez se ven los beneficios que puede aportar a una relación, un equilibrio sutil de intimidad y separación.

Por lo que es importante hablar, de esta privacía e individualidad propia dentro de la pareja, ya que es muy común que presenten una codependencia que puede convertirse en una relación sofocante, por tanto sea motivo de conflicto entre ellos. Es por ello que la independencia y el respeto son indispensables para la buena relación de pareja. Así también es importante que entiendan que necesitan cada uno de ellos un espacio y que en algún momento pueden separarse uno del otro para que las necesidades de cada quien puedan ser llevadas a cabo.

Gil en 1996, citado en Daza y Solano, (1998), por su parte comenta que: “Además, debe comprenderse que la equidad en el matrimonio no significa en absoluto que tanto el marido como la mujer sean la misma cosa, ya que ninguna persona puede ser jamás exactamente igual a la otra, ni en términos de capacidad, habilidad, talento, ni en sus necesidades y deseos. Se trata de una equidad como persona para el hombre y la mujer, en autorrealización, auto responsabilidad, en consideración, preocupación, atenciones recíprocas, lo que también puede definirse como amor maduro. Equidad como persona supone que cada uno de los cónyuges o miembros de la pareja tienen derecho a proponer así como alcanzar una meta, la suya; a satisfacer las necesidades, también colmar deseos personales que aportan plenitud y desarrollo. A la equidad en la preocupación como atención por lo demás significa que ambos cónyuges se esforzarán por igual en concederse el debido respeto así también como libertad, tan necesario al ejercicio y fortalecimiento de su individualidad,

como al logro de la plenitud que supone al realizarse (citado en Daza y Solano, 1998).

Todo ello logrará en la relación una mayor confianza como seguridad en lo que tienen que hacer individualmente y como pareja, logrando en muchos de los casos el evitar la aparición de los celos.

2.3.7 Celos:

Otro de los factores que influyen en la manifestación de un conflicto, son los celos.

Los celos son sentimientos negativos desencadenados por y dirigidos hacia una persona, con la que se mantiene una relación de la que existen factores de competencia y de apego. Estos pueden provocar en la persona que los está sintiendo respuestas agresivas, de represión y de aislamiento. Uno mismo es responsable de sus reacciones de celos, los que se aferran a ellos se destruyen. Por su parte, Godoy (1993), citado en Alvarado y Martínez (2002), menciona que los celos significan cuidado excesivo; la vigilancia a la que es sometido al ser querido lo hace sentir molesto, pues a todos irrita que se les esté espiando. Las prohibiciones le despiertan la justa rebeldía en defensa de su libertad, las escenas de enojos o de lágrimas sólo consiguen, a la larga, cansar a la otra persona. Es decir, el celoso, en su afán inmoderado de retener su amor exclusivo, está haciendo todo lo que es posible para perderlo, pues suscita en el otro sentimientos opuestos al cariño.

Los celos comentan (op. cit.):

“se inician cuando uno de los miembros de la pareja se siente amenazado por la posibilidad de que su pareja no esté comprometida de manera exclusiva; se pueden tener celos de una amistad, de algún desconocido o de alguien por quien la pareja ha admitido sentirse atraída en algún aspecto. Pueden surgir cuando aparece un desafío o una alteración en la dinámica de pareja, cuando se atraviesa por algunos conflictos y crisis que pueden desestabilizar la relación. Los celos suelen darse como un

mecanismo de sobrevivencia inconsciente, además de que la predisposición a ellos depende en parte, de los aprendizajes que en cada cultura se generan”.

Dado que en toda relación de pareja tiene la probabilidad de terminarse, hay quienes se muestran inseguros de su capacidad para mantenerla estable, comenzando a asumir actitudes celosas, estas personas pueden sentirse seguras de si mismas pero no de su propia pareja. Si en algún momento dado uno de los dos comienza a sentirse desinteresado en su relación o a extender su interés en otras actividades o personas, la respuesta del otro puede iniciarse en los celos; ya que para algunos el componente más fuerte de los sentimientos de celos es el abandono, para otro es el desprestigio, algunos otros sienten que el aspecto más doloroso es la traición o la envidia, también suele ser importante la competencia que los lleva a sentirse en desventaja frente a los demás y con un temor latente a ser lastimados en su auto concepto.

Cuando los celos surgen tras una infidelidad, Alvarado y Martínez (2002), el impacto emocional es muy fuerte, pues esta experiencia deteriora el sentido de seguridad en la relación y en un mismo. Los celos representan el temor ante el sentimiento de amenaza y el riesgo de ver cómo la relación puede deteriorarse o terminar, ante esto, uno de los resultados es la intención por evitar que el suceso se repita, de ahí que los celos surjan cada vez que exista evidencia de que la pareja puede relacionarse con otras personas, cada vez que sale, que llega tarde o que no responde como se espera. Para algunos cualquier indicio es motivo para estar celoso y esto es lo que en realidad puede dañar la relación de pareja debido a la presión que ejerce uno sobre su compañero. Este tipo de celos se pueden considerar de forma negativa.

Por otra parte, “los celos pueden servir para llamar la atención sobre las diferencias entre las ideas y expectativas, de las dos partes, sobre los cambios que se producen en éstas, o sobre la necesidad de tener el contrato implícito de la pareja, es decir, puede ser una señal de alarma que indique que algunos aspectos de la relación deben clasificarse y trabajarse más a fondo”. A este tipo

de celos se les puede considerar positivo ya que puede resultar tanto o más útiles para el mantenimiento de los límites de la pareja.

Estos al igual que los conflictos anteriores si son analizados por la perspectiva de género, al hombre le es más permitido expresar sus celos, su rabia, su coraje. La mujer en cambio puede llorar, pero no gritar, insultar, alterarse, ser agresiva sobre todo, ya que es considerada pasiva (situación que causa estrés, como conflicto en la mujer), por lo que nuevamente tiene que guardar sus sentimientos y en muchos de los casos perdonar o peor aún pedir perdón por su actitud celosa, sea infundada o no, ella no puede celarlo ya que no tiene razón para ello. En cambio el hombre sí le está permitido sentir celos, al grado de amenazarla.

Cabe mencionar que puede no darse tanto este tipo de situaciones como las anteriores, ya que dependerá del tipo de educación que hayan recibido por parte de la familia, en especial de los padres, en la que no haya machismo pero sí equidad.

2.3.8 Expectativas

Vargas (2006), menciona que sobre la pareja se establecen una serie de expectativas de lo que se desea que haga o no haga. Por ende, el otro lo hace, pero como vienen de distintas familias y de distintas formaciones, tienen que adaptarse el uno al otro. Esta adaptación depende de quien tenga una necesidad de vinculo mayor, quien posee ésta, cederá dentro de los límites establecidos, una vez establecido el vinculo se toleran más cosas de las que estaban originalmente dispuestos a tolerar.

Camacho (1985), Cuando dos sujetos deciden unirse y conformar una pareja, ambos a través de su historia han construido una serie de expectativas a menudo ideales que depositan en el otro para ser cumplidas, y por medio de la idealización como efecto del enamoramiento cada uno ve al otro diferente de lo que en realidad es, y pretenden cosas que ese otro no le puede dar.

Y al ponerse en juego únicamente los dos personajes que aparecen idealizados se olvida que en realidad toda pareja se constituye no sólo de dos, sino como menciona Moguel (1995), de cuatro personajes: La que Él quiere/dice que Ella es y el que Ella quiere/dice que Él es, y esos otros dos que en realidad existen y que a menudo permanecen ocultos; si siembran las bases del desencuentro entre lo que se espera y se recibe, el vínculo termina por disolverse, ya que esperar una relación y una pareja en el plano de la perfección conduce a vivir relaciones imperfectas (citado en Pauchart, H, 2001).

De lo que se trata, es de poner de manifiesto a los cuatro personajes, para no quedar atrapados en las imágenes idealizadas que del otro se hace; y de intentar ver tal cual es la imagen de quien se coincide y de hacer lo mismo con la propia, para tener una relación más enriquecedora y a la vez profunda y no una supuesta relación.

Asimismo, como señala Döring, (1995), cuando se espera que la pareja sea el completo perfecto de todas las carencias, o el sujeto “designado” para cubrir deseos, necesidades, frustraciones y deudas, no se percatan de las implicaciones a nivel subjetivo que tiene el situar su integridad en otro y más aún el poder que se le confiere; lo que genera dependencia a costa de la responsabilidad de solucionar las propias búsquedas y realización personal. Frases populares ante esta situación y permeadas de aparente romanticismo como “es que sin ti no soy nadie, te necesito” o “no sé vivir sin ti” no hacen más que evidenciar una total adhesión hacia la pareja y una necesidad de ser reconocido a través del otro.

Es así, que al fundar una relación sobre las bases antes expuestas y en ocasiones no reconocidas, conducirá a experimentar la sensación de que la pareja ha fallado, que no era lo que se esperaba; o que al enfrentarse a una ruptura surja el “vacío interior” al no estar presente la otra parte sobre la que se detenían frágilmente. Y en el mejor de los casos se confronten con la realidad de que la pareja es absolutamente incapaz de satisfacer y cumplir tales

expectativas irreales y desmedidas, sino que la satisfacción de éstas en primer lugar forma parte de una labor personal.

Tipos de Expectativas

De acuerdo con Rage (1996), sobre las expectativas en la relación de pareja, a continuación se mencionan dos tipos principales: ideales y reales

a) Ideales:

- Que su pareja deberá saber lo que desea, necesita o siente sin que deba decírselo.
- Que su pareja le dará la felicidad total y perpetua.
- Que la relación de pareja se basará en el amor erótico, del cual depende su estabilidad y permanencia.
- Que su pareja lo compensará por todas sus frustraciones pasadas.
- Que su pareja incondicionalmente estará de su parte, le será fiel, y siempre será tolerante cuando su comportamiento no sea correcto.
- Que la relación de pareja será la realización completa y la plenitud.
- Que la pareja será inseparable, siempre estará unida y lo compartirá todo.
- Que el amor sostendrá siempre la relación, será eterno y sin ningún cambio.
- Que cuando se una en matrimonio o tenga una pareja no va a sufrir desavenencias y frustraciones.
- Que el amor todo lo vencerá.
- Que su pareja le pertenece.
- Que, en todo momento, su pareja preferirá estar con usted que con cualquier otra persona.
- Que su pareja nunca se sentirá atraída por nadie más.
- Que las buenas relaciones sexuales resolverán todos los problemas que se presenten.
- Que amor y enojo serán incompatibles.

- Que cada uno se adaptará al otro gradualmente, sin problemas, discusiones o malentendidos.
- Que el amor deberá ser exclusivo hacia la pareja.
- Que no hay amor verdadero si existe conflicto entre ambos.
- Que la relación de pareja equivale a un compromiso total.
- Que su pareja deberá satisfacer todas sus necesidades afectivas, tales como las de proyección frente al rechazo, de aceptación, de posesión, de seguridad, etc; además de las físicas, sexuales, económicas, intelectuales.
- Que su pareja le aportará felicidad, comodidad y seguridad permanentemente.
- Que la facilidad para comunicarse aumenta a medida que los integrantes de la pareja se vayan conociendo.
- Que la relación se mantendrá por sí misma.
- Que los integrantes de la pareja serán iguales y no tendrán diferencias entre sí.
- Que el amor será suficiente para una buena relación sexual.
- Que al casarse se resolverán todos los conflictos existentes y serán felices.
- Que deberán estar unidos hasta que la muerte los separe.

b) Reales:

- Que compartirán la mayoría de las cosas pero no todo.
- Que cada integrante de la pareja cambiará, y que el cambio se producirá a través del conflicto y la evolución gradual.
- Que cada uno asumirá su propia responsabilidad y se la concederá al otro.
- Que no debe esperar que la pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga por usted lo que puede hacer por sí mismo.
- Que cada uno tendrá necesidades diferentes, distintas capacidades, valores, etc.
- Que una relación de pareja tiene que construirse día a día a través de un esfuerzo compartido, ya que no es fortuita.

- Que los hijos no son necesarios como prueba de amor recíproco.
- Que la confianza en el otro, es uno de los factores que llevan a una relación satisfactoria.
- Que el hecho de permanecer juntos no es garantía de una relación satisfactoria.

Lo anterior, hace evidente la importancia de hacer una revaloración sobre las expectativas que usualmente se tienen al establecer una relación de pareja, que vaya más allá del plano ideal y de las visiones cotidianas que se expresan en los medios de comunicación, o en la literatura popular, donde se espera la felicidad perpetua o el “vivieron felices para toda la vida”, como si fuera cuestión de suerte o de haber encontrado a la pareja adecuada; y más grave aún creer que se originará instantáneamente por el simple hecho de estar juntos.

Desafortunadamente esto no es así, ninguna relación de pareja es casual, y requiere de gran compromiso, responsabilidad y acciones concretas para afrontar los conflictos que inevitablemente se presentan. Convivir en pareja es una de las experiencias más complejas y trascendentes que se pueden vivir, ya que al ponerse en juego dos estilos de vida distintos para construir uno en común, y al mismo tiempo respetar la propia individualidad y la del otro para no fundirse juntos, el reto lo constituye no solo establecer, sino más aún mantener la relación.

Finalmente, es de suma importancia cuestionarse qué conceptualización se tiene de la pareja, ya que es primordial que cada individuo sepa cuál es el sentido de una pareja, que se busca de ella, si ésta coincide con las expectativas y proyectos de vida, así como la disposición para construir, mantener y negociar una relación.

En la medida que se tenga una percepción más clara de uno mismo y de lo que significa relacionarse en pareja, será tal vez más sencillo consolidar una relación más realista y gratificante para ambos.

Algunos de estos conflictos, como pudo observarse, sirven en muchos de los casos para que las parejas de hoy en día pongan las cartas sobre la mesa en todo lo referente a su relación, así como para que también tengan mayor atención a las necesidades que cada parte pide a gritos y que tal vez cada uno de estos los vean como un aviso o una oportunidad para darse cuenta de la carencia por la que está atravesando en ese momento la relación. Por lo que algunos de estos pueden verse como una posibilidad de desarrollo, conocimiento, entendimiento, sobre todo de maduración, que necesita la pareja para poder salir adelante, sin que los conflictos mismos y las crisis, les afecten o los desestabilicen a tal grado que no haya control sobre ellos y con esto tal vez la ruptura definitiva.

Por lo que es importante que cada uno de estos elementos sean atendidos por medio de la comunicación, la cuál si se realiza de manera correcta ayudará a solucionar los conflictos de manera positiva evitando así crisis devastadoras como se verá a continuación.

3. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

Lo que determina que algo sea caro o barato es la comparación entre el precio (lo que cuesta) y el valor (lo que vale). No entre lo que cuesta y lo que tienes... es caro aquello que cuesta más de lo que vale

Halloran (2001), comenta que, el éxito de las relaciones depende de la comunicación eficaz, de la capacidad de ser transmisores como receptores eficientes. Esto depende del conocimiento, de la comprensión, de la simpatía y de la sensibilidad. El conocimiento cuenta con el saber de los hechos, los antecedentes, el arte de una buena conversación o diálogo. Así mismo, la comprensión, simpatía, sensibilidad proceden de los sentimientos como de la empatía. Todo esto, a su vez, depende de un perfecto estudio de la naturaleza humana.

El lenguaje es una herramienta que impone distinciones en la percepción del mundo, por medio del lenguaje se imponen significados, construyendo realidades que permiten efectuar distinciones y marcar límites. Según la puntuación que realice cada uno de los miembros de la pareja durante una conversación, se crearán realidades diferentes.

Entre uno de los conceptos de Comunicación se puede decir que es un proceso continuo y dinámico formado por una serie de acontecimientos variados y continuamente en interacción. La esencia de una comunicación eficaz es la respuesta comprensiva a esta serie de variables. La comunicación no es una transferencia de informaciones de un individuo a otro, resaltando claro está; que los diferentes significados de los mensajes humanos no pueden ser transmitidos tal cual de un individuo a otro, sino que estos deben ser clarificados y negociados por ambos, dado que pueden estar influenciados por numerosas variables.

Algunos aspectos importantes dentro de la comunicación son:

1. Las relaciones humanas sanas y agradables requieren una acción recíproca de la persona: un dar y recibir, un mutuo intercambio

2. La clave para tener siempre una buena comunicación es la sinceridad, la empatía, la aceptación y el respeto por el otro
3. A cada acción se opone una reacción. Si se es agradable con los demás el otro también lo será
4. La estima de los demás se basa en la capacidad de tratar a la gente de manera que se vea que sus méritos son apreciados y ponderados
5. Los sanos cumplidos y atenciones sinceras son esenciales para las buenas relaciones humanas, especialmente en la vida de pareja y familia
6. La veracidad en las manifestaciones es tan importante como la responsabilidad en las acciones
7. La auténtica comunicación dentro de la vida de la pareja y familia, pide ciertos elementos importantes que no deben ser olvidados, por ejemplo:
 - a) Es necesario aprender a escuchar: para esto se debe tener delicadeza, mostrarse atentos y solícitos. En ocasiones se olvida que las personas que merecen mayor atención como mejor actitud son la pareja y familia
 - b) Antes de dar cosas materiales es más importante entregarse uno mismo
 - c) Es muy importante estar disponibles: no se trata de renunciar a toda la vida social y laboral, sino que siempre existan momentos para el compañero y se respeten como algo sagrado
 - d) Hacer cosas juntos: esto ayuda a ampliar la comunicación, ya que existen más temas de diálogo
 - e) Aprender a jerarquizar las situaciones: es conveniente ceder ante las cuestiones de poca importancia para poder mantener firmes las que si lo ameriten, no hacer guerras de poder
 - f) Para una vida de pareja sana, es importante ser generoso en la alabanza sincera: que se reconozcan los logros y el éxito

La palabra comunicación viene del vocablo latino “comunicarse”, que quiere decir, compartir, dar parte, participar.

La comunicación es el factor más importante que determina el tipo de relaciones que se genera con los demás para poder sobrevivir. "La comunicación es el sentido que la gente da a su propia información." En *Terapia familiar sistémica*, Satir en 1991, define la comunicación como el proceso de dar y recibir información; reconoce que para estudiar la comunicación hay que hacerlo también de los procesos que intervienen: la conducta verbal y no verbal; las técnicas que las personas usan para interactuar, los modos para obtener, procesar y emitir información de acuerdo a distintas finalidades.

La comunicación es el principal mecanismo en las interacciones que los seres humanos establecen, a través de ella se conocen y se negocian los espacios en la vida cotidiana, al igual que se entregan o vivencian las creencias, las costumbres y los estilos de vida propios de cada familia, comunidad o espacio social al que se pertenece.

Virginia Satir (1991), considera que cuando el individuo llega al mundo, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucederá con cada una de ellas en el mundo... abarca la diversidad de formas como la gente transmite información, qué da y qué recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado, cómo desenvolverse, qué hacer ante determinadas situaciones y cómo relacionarse.

La forma en que se comunica puede afectar lo que se siente con respecto de sí mismo, de los demás y las situaciones; esos sentimientos afectan en distinto nivel y grado las interacciones que se traducen en pensamientos, sentimientos, respuestas corporales. Estudiar la comunicación es hacerlo de la manera como las personas reaccionan en distintas situaciones e indagar por el significado que tiene para cada actor los hechos.

Para Satir, (1991), la importancia de la comunicación es vital. Todos los seres humanos, salvo aquellos que carecen de algún sentido (vista, oídos, tacto, etc.), poseen los mismos elementos para comunicarse: Su propio cuerpo, el cual se mueve y tiene forma propia; valores, es decir, aquellos conceptos que representan su estilo de vida; sus expectativas, provenientes de experiencias

pasadas; sus órganos de los sentidos; el lenguaje y su parte intelectual que incluye lo que la persona ha aprendido de sus experiencias pasadas, lo que ha leído y lo que se le ha enseñado. La clave para tener relaciones básicamente favorecedoras del crecimiento, la salud y el bienestar es la comunicación.

En su definición de comunicación, Satir (1991), comparte las acepciones que Watzlawick (1981), ha esbozado en su teoría de la comunicación y que constituyen la síntesis más acabada de lo que para la Escuela de Palo Alto es comunicación.

Watzlawick (1981), menciona en su teoría de la comunicación humana que existen cinco axiomas de comunicación, los cuales podrían no funcionar de manera correcta lo que provocará que la comunicación fracase.

- **Es imposible no comunicarse:** Todo comportamiento es una forma de comunicación. Como no existe forma contraria al comportamiento ("no-comportamiento" o "anti-comportamiento"), tampoco existe "no-comunicación", lo que equivale a decir que conducta es igual a comunicación
- **Toda comunicación tiene un *nivel de contenido* y un *nivel de relación*, de tal manera que el último clasifica al primero, y es, por tanto, una metacomunicación:** Esto significa que toda comunicación tiene, además del significado de las palabras, más información sobre cómo el que habla quiere ser entendido y que le entiendan, así como, cómo la persona receptora va a entender el mensaje; y cómo el primero ve su relación con el receptor de la información. Por ejemplo, el comunicador dice: "Cuidate mucho". El *nivel de contenido* en este caso podría ser evitar que pase algo malo y el *nivel de relación* sería de amistad-paternalista.
- **La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias comunicacionales entre ellos:** tanto el emisor como el receptor de la comunicación estructuran el flujo de la comunicación de diferente forma y, así, interpretan su propio comportamiento y el del otro,

dependiendo de las marcas de puntuación que establezcan. La comunicación humana no puede reducirse a un sencillo juego de causa-efecto, sino que es un proceso cíclico, en el que cada parte contribuye a la continuidad del intercambio. Una serie de comunicaciones puede entenderse como una secuencia ininterrumpida de intercambios (**puntuación de secuencia de hechos**)

- **La comunicación humana implica dos modalidades: la digital y la analógica:** La comunicación no implica simplemente las palabras habladas (comunicación digital: *lo que se dice*); también es importante la comunicación no verbal (o comunicación analógica: *cómo se dice*).
- **Los intercambios comunicacionales pueden ser tanto simétricos como complementarios:** dependiendo de si la relación de las personas comunicantes está basada en intercambios igualitarios, es decir, tienden a igualar su conducta recíproca; o si está basada en intercambios diferentes, es decir, donde uno y otro se complementan, produciendo un acoplamiento recíproco de la relación

Ej: una relación complementaria es la que presenta un tipo de autoridad (padre-hijo, profesor-alumno) y la simétrica es la que se presenta en seres de iguales condiciones (hermanos, amigos, amantes, etc.)

Por lo que Rago (1996), dice “en la comunicación se utilizan todas las facultades: lenguaje, cuerpo, vista, oído, tacto, olfato, escritura”. La comunicación es una expresión de la personalidad humana. Más aún, es un testimonio para la ingeniosidad de la mente humana, ya que en todo momento existe la comunicación porque donde existen seres humanos hay comunicación.

Watzlawick (1981), menciona que para comunicarse adecuadamente es necesario que las personas aprendan a obtener y recibir información que se obtiene de los otros; aprender a comunicarse con claridad, esto quiere decir que el otro sepa lo que se piensa y siente con claridad, lo que se ha aprendido o lo que se cree saber, lo que se espera de otros, cómo se interpreta lo que los

otros hacen, cuál es la conducta que agrada y cuál es la que desagrada, cuáles son las propias intenciones y cuáles es la imagen del otro.

Pittman (1990), menciona que las reglas contra la comunicación abierta son las que más sofocan la solución de los problemas. el problema se hace más visible cuando en la pareja hay un nivel alto de tensión, se excluyen entre ambos y no queda claro dónde empieza cada emoción y a quien le pertenece cada problema. Si la tensión es alta, los síntomas y las emociones se transmiten rápidamente.

Es por ello que Satir (1991), menciona que la comunicación entre individuos es buena, cuando:

- el código del mensaje es correcto
- se evitan alteraciones en el código dentro del canal
- se toma en cuenta la situación del receptor
- se analiza el cuadro en el que se encuentra la comunicación
- la puntuación está bien definida
- la comunicación digital concuerda con la comunicación analógica
- el comunicador tiene su receptor

Esto no siempre es fácil, en principio por el carácter polisémico del lenguaje, las connotaciones que las palabras y acciones pueden tener, es decir, una misma acción-signo puede connotar diferentes cosas. Satir (1991), encuentra en “el significado real de la palabras” uno de los principales problemas en la comunicación interpersonal.

De los problemas más comunes por el significado y uso de las palabras están:

- a) La **generalización**: un caso es igual a todos los casos.
- b) **Intolerancia**. Lo que a “mi” me gusta (disgusta) tendría que gustarle (disgustarle) a los demás
- c) Las propias **evaluaciones** son completas (por tanto no se puede poner en “tela de juicio”
- d) **Naturalización**: se dan por natural las cosas, las cosas son como son y no van a cambiar (“ella no cambiará, así es”)

e) **Dicotomización** (ella me quiere o no me quiere; este grupo es bueno o malo)

f) **Enjuiciamiento**: se cree que las evaluaciones corresponde al “ser” de las personas (“ella es fea”; “él es egoísta”)

Los problemas de comunicación pueden entenderse como la dificultad o imposibilidad de llegar a acuerdos, dificultad para resolver problemas, fallas en el manejo de la agresión verbal y física. Falta de congruencia entre lo que se dice y lo que se hace, utilización de amenazas o injurias en el dialogo, incapacidad para manifestar afecto.

A esto, Casado (1991), Diosdado, Argüello y Flores (2001), y Estrada (1994), coinciden en que la comunicación es la principal fuente de conflictos en la pareja cuando ésta no es dirigida en forma adecuada. Así también Álvarez (1984), menciona que “éste es uno de los factores de mayor importancia y trascendencia, por que de no existir o ser inadecuada, puede minar o corroer la atracción afectiva; de por sí, su ausencia, no permite que se dé la atracción intelectual”. coincidiendo con Satir (1991), se puede puntualizar que los fracasos en la comunicación entre individuos se presentan, cuando:

- Estos se comunican en un código distinto
- El código en el que transmite el mensaje ha sido alterado dentro del canal
- Existe una falsa interpretación de la situación
- Se confunde el nivel de relación por el nivel de contenido
- Existe una puntuación
- La comunicación digital no concuerda con la comunicación analógica
- Se espera un intercambio comunicacional complementario y se recibe uno paralelo (o bien simétrico)

Con frecuencia se observa que algunas personas comunican un mensaje, están seguros de lo que quieren expresar, pero el receptor comprende un mensaje bastante diferente, es decir, el mensaje inicial es distorsionado y muchas veces recibe uno totalmente distinto. Esta es una seria falla en la

comunicación, que en la mayoría de las veces provoca malos entendidos, conflictos, disgustos y resentimientos.

A esto Rage (1996), dice: existe algo que los estudiosos llaman *comunicación-ilusión*. Esto sucede cuando el comunicador cree que está comunicando en forma eficaz, el receptor cree así mismo que está recibiendo de idéntica forma. Como los dos están en la creencia de que su percepción es la correcta y no se preocupan por aclararla, puede dar lugar a un conflicto en la relación de pareja. La mayor parte de estos, son por mala comunicación, que llevan a acusarse mutuamente lo cuál trae consigo pleitos que llegan a desmotivar a ésta a seguir adelante.

El comunicador funcional no da las cosas por supuesto, no asiente o disiente sin más; explica y pide explicaciones, escucha y pregunta, explora posibilidades para explicar o comprender mediante nuevas preguntas o ejemplos. Satir (1991), resume que una persona que se comunica claramente puede expresar con firmeza su opinión, aclarar y clarificar lo que se dice, pedir la replica y ser receptivo a ésta, lo que se resume en las tres habilidades básicas para la comunicación: saber escuchar, retroalimentar y confrontar. La comunicación no es solamente expresarse con elocuencia, sino y sobre todo dirimir y negociar, resolver y encontrar puntos comunes como construcción de un proceso.

Satir (1991), menciona que no se puede estar pidiendo retroalimentación ya que no existiría tiempo de decir lo que se piensa, sin embargo, las aclaraciones mutuas reducen las generalizaciones y disminuyen al menos el umbral de incertidumbre al saber cada uno de los interlocutores lo que el otro se refiere. La comunicación es disfuncional cuando el patrón dominante en la interacción es la generalización, la dicotomización, la naturalización o cualquier otro mecanismo. El comunicador disfuncional deja al receptor buscando a tientas y adivinando qué hay dentro de la cabeza. La comunicación "absolutamente" clara no es posible porque la comunicación es por su naturaleza misma, incompleta.

Guix (2005), citando a Shannon y Webber, menciona que para que se lleve a cabo la comunicación es necesario que exista: emisor, mensaje, canal, código y receptor. Tanto el emisor como el receptor tienen que adaptarse al mismo canal y entender el mismo código si quieren participar de la comunicación. Comunicar es un proceso activo y complejo en el que intervienen procesos semánticos, neurológicos, psicológicos, sociales y culturales, por lo que muchos conflictos y malentendidos se basan en la incompreensión del ritmo en el que cada persona necesita vivir sus emociones, por lo que se define a continuación los elementos de la comunicación.

3.1 ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

Emisor

Es la fuente de la información, es quien va a exteriorizar la comunicación, por lo que deben tenerse en cuenta los siguientes detalles:

- Presentará el contenido informativo lo más apegado a la realidad, separando los hechos reales de las opiniones subjetivas.
- El mensaje será transmitido con la mayor exactitud, claridad y sencillez, de manera que la reacción producida por el impacto de éste sea decisiva y liquide toda posible resistencia al cambio o cualquier otro mecanismo de defensa del receptor.

Mensaje

Una vez establecido el primer elemento de la comunicación, conviene definir con precisión lo que se tiene que decir; conocerlo a fondo, tan completamente que se esté en posibilidad de transmitir la misma idea con diferentes palabras.

Seis son los requisitos que debe contener un mensaje, a fin de evitar toda posible deformación de lo que verdaderamente se desea transmitir:

- **Credibilidad.** Que la comunicación establecida por el mensaje presentado al receptor, sea real y veraz, de manera que éste descubra fácilmente el objetivo de la labor y elimine actitudes PRE- concebidas que deformarían la información.

- **Utilidad.** La finalidad de la comunicación será dar información útil que sirva a quien va dirigida.
- **Claridad.** Para que el receptor entienda el contenido del mensaje será necesario que se transmita con simplicidad y nitidez.
- **Continuidad y consistencia.** Para que el mensaje sea captado, muchas veces es necesario emplear la repetición de conceptos, de manera que a base de la continuidad y consistencia se pueda penetrar en la mente del receptor para vencer las posibles resistencias que éste establezca.
- **Adecuación en el medio.** En el proceso para establecer comunicación con los receptores será necesario emplear y aceptar los canales establecidos oficialmente, aun cuando estos sean deficientes u obsoletos.
- **Disposición del receptor.** Es válido el siguiente principio: la comunicación tiene la máxima efectividad, cuando menor es el esfuerzo que realiza el receptor para captar. De tal manera, una comunicación asequible dispone al receptor a captar la noticia, una forma oscura que implique grandes esfuerzos por parte del receptor, lo predispone negativamente a los mensajes.

La información que corresponde dar como emisores, debe ser preciso, claro, explicativo y directo para acatar todas las pautas de comunicación siendo ésta eficaz, de lo contrario la comunicación entre las personas se perderá.

Canal

Por canal de comunicación se entiende el vehículo o medio que transporta los mensajes: memoranda, cartas, teléfono, radio, periódicos, películas, revistas, conferencias, juntas, etc.

- **Informales.** Surgen espontáneamente, no son planeados y siguen las corrientes de simpatía y acercamiento entre los miembros. Pasan de una persona a otra y se deforman en cada transmisión. Están constituidos por rumores, chismes, etc.
- **Formales.** Los cuales deben planearse y estructurarse adecuadamente. Puede decirse que a más comunicación formal será menor la informal.

Código

Es el conjunto de reglas propias de cada sistema de signos y símbolos que el emisor utilizará para transmitir su mensaje, se debe combinar de manera arbitraria para que el receptor pueda captarlo.

Receptor

Es la persona que recibe y capta la información transmitida; se debe tener en cuenta, por tanto, que existe en toda recepción la tendencia a desarrollar mecanismos de defensa; sobre todo cuando las informaciones llevan a cabo alguna modificación del status en que se vive y se actúa; de ahí que todo lo que significa cambio puede correr el riesgo de ser rechazado, produciéndose consciente o inconscientemente barreras que obstaculizan la verdadera información, o en su defecto, la modifican de manera que esto sea aceptable.

En tal situación, se puede hablar del receptor en términos de sus habilidades comunicativas, si este no posee la habilidad de escuchar, leer y pensar, no estará capacitado para recibir y comprender los mensajes que la fuente ha transmitido. La cultura y situación en el sistema social del receptor, su status y su conducta afectan la recepción e interpretación de los mensajes.

Por la razón de que la comunicación es una gran necesidad para la sociedad, no se debe aplicar técnicas inadecuadas para ejecutar la misma; se debe emitir y recibir información, por eso los individuos deben conocer las normas de cortesía, como la típica norma de escuchar a quien habla; se debe aprender a ser tolerantes con el prójimo y sobre todo tratar de llevarse bien con las personas aunque el mensaje recibido se encuentre lleno de palabras.

Satir (1991), identifica cuatro modelos-patrones que utilizan las personas para comunicarse y que responden a una manera de evitar el rechazo o las amenazas del entorno o el medio. En todos los casos, el individuo siente y reacciona a la amenaza, pero como no quiere demostrar debilidad intenta disimular así. Estos patrones son sistemas que la persona aprende a manejar, regular para sobrellevar las disfunciones con el exterior.

Estos modelos-posiciones de la comunicación no son rígidos e inmutables, pueden “renovarse”. Si se manejan los problemas con respuestas aplacadoras, el daño interno del mensaje emitido a sí mismo es de minusvalía; no obstante, si se encuentra la manera, es posible renovar la capacidad para sentir y expresar ternura, expresar afecto sin sentirse amenazado.

1.- ACUSADOR O CULPADOR Es la figura de un “superyo” desmedido, aparte del significado literal que se diga, en su tono hay una inculpación y desacuerdo de principio con el interlocutor (parece decir: “Nunca haces nada bien. ¿Qué es lo que te pasa?”). El cuerpo habla también y parece decir con su postura erguida: “Yo soy el que manda aquí”; el interior tiene otro relato caracterizado por la frustración y soledad de un individuo que clama en realidad ser aceptado y querido.

2.- APLACADOR Las palabras concuerdan: “Todo lo que tu quieras esta bien. Sólo deseo tu felicidad”. El cuerpo suplica: “Estoy desamparado”. El interior: “Me siento una nulidad; sin el estoy perdida. No valgo nada”

3.- SÚPER RAZONABLE Las palabras razonables: “Si uno se pusiera a observar cuidadosamente las personas presentes, notaría que hay quien tiene las manos maltratadas por el trabajo.” El cuerpo calcula: “Soy calmado, frío e imperturbable.” El interior: “Me siento vulnerable”.

4.- IRRELEVANTE De la misma manera que los otros patrones, las palabras que usa esta modalidad parecen decir por encima de su significado: “esto que digo no tiene sentido”. La visualización del cuerpo bien puede ser la de un objeto contorsionado y en exceso distraído. En la dinámica interior hay una honda sensación de no importar a nadie.

Ninguno de estos modelos presentados con anterioridad es efectivo, son formas que generan ciertos efectos y sólo la respuesta abierta o fluida será la que permite relaciones fáciles, libres y honestas habiendo pocas amenazas para la autoestima.

Además estos modelos tienen valencias y modos de comportamiento positivo, (lo que llama dimensión renovadora”); por ejemplo, en el caso del acusador

renovado” se convierte en la capacidad de defender los propios derechos, en levantar la voz cuando es necesario; tener este tipo de comportamiento revela compromiso, la diferencia está en hacerlo de manera realista y consciente; el super-razonable “renovado” se convierte en el uso creativo de la inteligencia; es gratificante usar la inteligencia más allá de la autodefensa o autoprotección lo que hace de esta facultad algo aburrido y estéril; la “irrelevancia renovada” se convierte en la capacidad de ser espontáneo permitiendo darse cuenta de las propias realidades.

3.2 FACTORES QUE INFLUEYEN EN LA COMUNICACIÓN.

La percepción: la imagen que cada quien se hace del mundo y del otro, es un elemento esencial en la comunicación. Para percibir es preciso sentir, interpretar y comprender el mundo en el que se vive. La percepción es un gesto personal e interno. Todos los datos que un individuo posee sobre el mundo deben pasar por sus sentidos. Sin embargo, ver no es siempre creer.

Los valores, las creencias: Los valores están muy relacionados con la estima. La mayoría de la gente no valora más que lo que tiene importancia para ella. Los valores influyen en gran manera el proceso de comunicación porque lo mismo que las percepciones son diferentes para cada uno.

Los sistemas de valores difieren entre las personas por varias razones que modifican u orientan de forma diferente la vivencia de los valores personales.: la edad, la transición de la infancia a la adolescencia, el mundo del trabajo, los estudios, la situación de pareja y las relaciones parentales.

Las creencias pueden, globalmente, tomar tres formas:

- a) *Racionales*, es decir, las que están basadas en evidencias conocidas.
- b) *Ciegas*, es decir, las que se adquiere en ausencia de toda evidencia.
- c) *Irracionales*, es decir, las que se conservan a pesar de las evidencias contrarias.

Los aspectos sociales y culturales: Cada sociedad y cada cultura suministran a sus miembros su propia explicación sobre las estructuras y sobre el significado que le da a las cosas. Estas informaciones dan nacimiento a ideas preconcebidas y a generalidades respecto a la forma de ver a los otros. Estas ideas preconcebidas, aprendidas a una edad temprana, son tan sutiles que a menudo son hasta desconocidas. Sin embargo estas limitan, de manera importante, el estilo de comunicación y de interacción de una persona con otra. Por tanto, si estas generalizaciones y estereotipos sociales y culturales interfieren en las relaciones, éstas pueden también modificarlas.

Por tanto la comunicación está íntimamente relacionada con los aspectos sociales y culturales. La cultura enseña a los individuos cómo comunicar a través del lenguaje, los gestos, los vestidos, la comidas, la forma de utilizar el espacio, etc...

El estado anímico de cada persona. El propio estado anímico condiciona las relaciones que se tienen, por ejemplo: el cansancio, las preocupaciones, ansiedades, miedos, depresiones, etc.

Van Pelt en 1996, citado en Guix (2005), comenta que: La felicidad de una pareja se puede medir en gran parte por la efectividad de su comunicación. La forma en que se realiza es uno de los factores más poderosos en el éxito o el fracaso de la misma. El proceso afectivo de ésta permite tratar los problemas, satisfacer las necesidades, evitar malos entendidos así como también desarrollar una buena intimidad al paso de los años.

Por otro lado Daza y Solano (1998), comentan que las formas inadecuadas de comunicarse hacen que la pareja mal interprete lo que en realidad le quiere decir su compañero(a), que no se satisfagan las necesidades y por consiguiente que aumenten los problemas por la falta de manejo de éstos; aumentando la hostilidad, lo que dará lugar a que con el paso de los años, la posibilidad de poder arreglar esta situación disminuye debido a los malos hábitos y al resentimiento

Por su parte Diosdado et al (2001), argumentan que:

“No se puede concebir la existencia de buenas relaciones cuando la comunicación es mala y no podrá haber coordinación óptima en ninguna actividad de la pareja en común, sin el empleo de adecuados sistemas de comunicación; por otro lado, cuando la relación comienza a deteriorarse, se puede deber a que se encuentran fallando los canales de comunicación, la decodificación de los mensajes o algún otro aspecto de transmisión de la información. Una mala comunicación siempre tendrá resultados negativos dando origen a discordias que puedan culminar en la terminación de la relación”.

Sin embargo, cuando la pareja logra crear un código propio de palabras, de silencios, de gestos, de murmullos y de caricias, cuando sabe en qué momento es necesario callar, cuando advierte que a veces hace falta discutir para aclarar un problema, cuando siente que en un roce, en un beso o en el acto de amor está el diálogo, es entonces cuando logra comunicarse en profundidad, dando lugar a una entera compenetración por parte de los dos, es decir, con sí mismo y con la pareja, siendo todo claro y comprensible, sin existir, ni utilizar doble mensaje, lo que dará como resultado la inexistencia de malos entendidos y por supuesto conflictos de esta índole.

Una señal verbal particular puede tener significados diferentes en función del contexto social en el que se produce.(Guix, 2005)

Satir (1991), menciona que la convivencia familiar y su grado de salud se encuentra determinada por el aprendizaje y modelaje de la comunicación, de sus patrones, la identificación de sus códigos y la observación total de los componentes proveedores de significado.

Las destrezas comunicativas apelan a todos los elementos del proceso de comunicación y se centra principalmente en el binomio "Atender" (ser receptivo en el sentido más amplio) y "Responder" al contenido, al sentimiento, al significado pragmático; dar respuesta, retroalimentar, saber confrontar con claridad, oportunidad, compromiso y afecto, etc. Las metas del proceso de la comunicación se alcanzan a través de las destrezas que exhibe y ejecuta el comunicador durante la relación interpersonal y estos a su vez son transmisibles y aprendidos por el receptor, definiéndose así el carácter bidimensional de la relación, "Atender" y "Responder", constituyendo la base del proceso de la comunicación entre las personas y propiciando una relación de ayuda. Todas las relaciones Humanas son relaciones de ayuda (potencialmente), puesto que promueven el desarrollo.

Givens (2000) citado en Satir (1991), menciona que cuando se habla (o escucha), la atención se centra en las palabras, más que en el lenguaje corporal. Aunque el juicio incluye ambas cosas. Una audiencia está procesando simultáneamente el aspecto verbal y el no-verbal. Los movimientos del cuerpo no son generalmente positivos o negativos en sí mismos, más bien, la situación y el mensaje determinarán su evaluación.

3.3 COMUNICACIÓN NO VERBAL

Guix (2005) citando a Mehrabian menciona que los seres humanos se comunican a través de tres fuentes principales: las palabras las cuáles reflejan el 7% de la comunicación, el tono de la voz en el que recae el 38% y el lenguaje corporal en el que se encuentra el 55% de lo que se comunica.

Es decir que el cuerpo habla más alto que la voz y las palabras, por lo que la observación de la conducta no verbal y el rapport, es fundamental para poder

leer los mensajes sutiles que se esconden tras un gesto, ya que el subtexto de todo intercambio, es una mezcla de elementos diversos: lenguaje corporal, posturas, movimientos de las manos, contacto ocular, utilización del espacio, comportamiento, así como la imagen que se proyecta.

En la vida cotidiana, constantemente se están enviando [mensajes](#) no verbales a otras personas los cuales pueden ser mucho más importantes de lo que el otro cree.

La [comunicación](#) corporal, antes que [lenguaje](#) en términos evolutivos, es una parte esencial del sistema de [comunicación](#), y el vehículo para muchas transacciones humanas fundamentales que el [discurso](#) solo no puede comunicar. El lenguaje del cuerpo es una esfera que muchas personas han utilizado para establecer en cada momento unas pautas de actuación o una línea a seguir en determinados escenarios, sean cotidianos, laborales o sociales.

La comunicación no verbal puede estudiarse subdividiéndola en canales, destacando la naturaleza de la comunicación como interrelación entre los participantes. Los canales relevantes son:

1. Para el **emisor**

- Cara: ceño, sonrisa, mueca.
- Ojos: dirección mirada, alteraciones pupila.
- Cuerpo: postura, posición brazos y piernas, distanciamiento.
- Voz: tono, ritmo.

2. Para el **Receptor**

- Vista: Percibimos la forma, color, tamaño de las cosas.
- Oído: Captamos los sonidos y distinguimos si son fuertes, débiles, agudos o graves.
- Olor: Apreciamos los olores y los distinguimos unos de otros.
- Tacto: Notamos el frío, calor, suavidad o aspereza de las cosas.

Una clasificación funcional hace presunciones acerca del significado de diversos comportamientos, generalmente desde el punto de vista del observador. Eckman y Friesan (S/F), citados en Guix (2005), desarrollan un esquema de cinco categorías: a) Emblemas: movimientos y sustitutorios de las palabras. b) Ilustrativos: movimientos que acompañan un discurso y que lo subrayan, modifican o puntúan. c) Reguladores: movimientos que mantienen o señalan un cambio en los roles de habla y escucha. d) Adaptativos: movimientos ligados a la necesidad individual o al estado emocional. e) Exhibidores de afecto: las expresiones faciales vinculadas a la emoción.

Diversos [psicólogos](#) y [psiquiatras](#) han demostrado que la forma de moverse de una persona muestra correlaciones sobre sus [emociones](#) y sus reacciones hacia la gente que lo rodea.

En la medida en que se conocen y se ponen en práctica una serie de recursos por parte del [emisor](#), se favorecerá la transmisión del [mensaje](#) y su correcta asimilación por parte del receptor, lo que dará lugar al funcionamiento correcto y adecuado de todos los componentes del sistema de [comunicación](#).

La diferencia entre comunicación verbal y no verbal no se reduce únicamente a la diferencia entre acciones y discurso sino a una distinción basada en el [canal](#) involucrado refiriéndose al [código](#) que se emplea en la [comunicación](#). Un esquema de distinción sugerido depende del grado de sutileza con que se utilice el código definido, según estén presentes o ausentes determinadas reglas de decodificación.

Las características más generales de la comunicación no verbal son su no discrecionalidad, es decir, no existe semejanza entre los elementos del código y los significados subyacentes y además no tiene un orden secuencial o lineal, por lo tanto la forma analógica conserva dos significados: el del [emisor](#) y el de [receptor](#); y la [comunicación](#) es posible en la medida en que ambos coincidan.

La comunicación no verbal necesita ser congruente con la comunicación verbal y viceversa, para que la comunicación total resulte comprensible y sincera.

3.4 COMUNICACIÓN SEGÚN EL GÉNERO

El género es la forma en la que hombres y mujeres construyen sus relaciones sociales, en las cuales interfieren sus creencias, valores, sentimientos, ideologías, emociones, actitudes, así como actividades que le corresponden a cada quien según su género.

La categoría “género”, contribuye a la comprensión de la vida de la mujer y la vida del hombre, así como permite analizar la relación entre ambos.

Burin (1998), define género como una red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, actividades que hacen diferentes a los hombres de las mujeres mediante un proceso de construcción social que tiene una serie de características distintivas.

La asignación de características de acuerdo al género colaboran en el sentir de cada sujeto, es decir, estas valoraciones que indican lo que cada quien debe hacer, pensar y sentir es lo que constituye la experiencia, la cual conlleva al establecimiento de dos diferentes géneros, y que además deben ser impuestos y asumidos por todo miembro de la sociedad para funcionar y ocupar un lugar en ella, ya que de otra manera sería un sujeto desadaptado y por tanto marginado.

Pittman (1990), si la gente piensa en su pareja como “un hombre” o “una mujer” y no como en otro ser humano, y espera determinada conducta basada en la distinción del sexo, puede sentir confusión, decepción e incluso indignación al descubrir al verdadero ser humano que se oculta bajo el estereotipo sexual.

DIFERENCIAS ENTRE GÉNERO MASCULINO Y FEMENINO

John Gray (2000), habla de las diferencias que existen en la manera de comunicarse, pensar, sentir, percibir, reaccionar, responder, amar, etc. entre las personas, mencionando las siguientes:

- Los hombres ofrecen erróneamente soluciones e invalidan sentimientos mientras que las mujeres ofrecen consejos y orientaciones no solicitadas.
- En cuanto al stress: mientras los hombres tienden a apartarse en forma brusca, y a pensar silenciosamente acerca de lo que los está perturbando, las mujeres sienten una necesidad instintiva de hablar acerca de lo que las perturba.
- Los hombres se sienten estimulados cuando se sienten necesitados, mientras que las mujeres se sienten estimuladas cuando se sienten apreciadas.
- Hombres y mujeres tienen diferentes necesidades de intimidad. Un hombre se acerca pero luego necesita inevitablemente apartarse en forma brusca. Las mujeres experimentan un movimiento de crecimiento y decrecimiento de sus actitudes afectuosas, en un movimiento afectuoso que se encuentra más allá del dominio de su voluntad.

Los hombres precisan fundamentalmente un amor basado en la confianza, la aceptación y el aprecio. Las mujeres necesitan fundamentalmente un amor basado en la solicitud, la comprensión y el respeto.

<i>Las mujeres necesitan:</i>	<i>Los hombres necesitan:</i>
Cuidado	Confianza
Comprensión	Aceptación
Respeto	Aprecio
Devoción	Admiración
Reafirmación	Aprobación

Sin el conocimiento de lo que resulta importante para el sexo opuesto, hombres y mujeres no se dan cuenta de hasta que punto pueden llegar a lastimar a su pareja, hiriendo a ésta, cuando no entienden el tipo de amor que necesita, sin embargo, no siempre al satisfacer las necesidades primarias de la pareja, el o ella va a estar seguro que de ahí para adelante será amada(o)..

Díaz Guerrero en 1994, citado en Díaz Loving (2002), destaca un proceso sociocultural de diferenciación en la formación que reciben hombres y mujeres a través de la vida.

Las mujeres ocupan tres lugares principales:

- Las eternas guardianas de los afectos y la interacción humana, estilo de negociación colaborador y auto modificador, aunado a un estilo de comunicación positivo y en ausencia de uno negativo, conductas de apoyo, amistad, ausencia de rechazo, intenta tener una relación funcional agradable y constructiva.
- Congruente, conductas que fomentan una relación positiva, acompañar, apoyar, inculca hábitos genéricos independientemente de las características del sujeto.
- Mujeres deseosas, siempre quieren hacer felices a sus parejas, fomentar el bienestar subjetivo de los hombres a través de acomodarse a sus peticiones y necesidades, evitando cualquier tema que se pueda discutir o incomodar.

Los hombres ocupan cinco lugares principales:

- Hombres competitivos, instrumentales y controladores, culpa, ignora y chantajea
- Equitativo: estilo de comunicación positivo, un estilo de negociación que colabora y un estilo de amor amistoso, apoyo, acercamiento físico y exclusividad
- Amistoso y colaborador: generoso, pone en primer lugar los gustos y necesidades de la pareja
- Erótico: acompaña en todo momento a la mujer
- Maniaco: controlador, vigilante, evasivo del conflicto.

En la actualidad, hombres y mujeres poseen opciones genuinas para el matrimonio o unión libre, incluida la posibilidad de decidir si quieren tener hijos o si desean mantenerse como pareja sin hijos. Ambos tienen mayor libertad

para expresar lo que en realidad quieren en su relación y para decidir una ruptura si no se cumple con sus expectativas.

Cuando hay un acuerdo entre lo que cada uno espera del otro y ambos están dispuestos a asumir el compromiso de la relación sin perder su individualidad ni su proyecto individual, es más factible que la relación marche satisfactoriamente, cubriéndose las necesidades de la pareja.

Siglos de condicionamiento cultural han entrenado a hombres y mujeres a desempeñar papeles claramente definidos que no sólo trascienden en su comportamiento social, sino que impactan en las actitudes que cada uno asume con respecto a su pareja, así también en la forma en cómo conciben el amor y las demostraciones que emanan de este sentimiento.

Burin (1998), hace referencia a que hombres como mujeres ven el mundo de manera diferente, porque se conciben a si mismos como totalmente distintos; por lo que ésta es una de las principales causas de los conflictos que existen entre ellos, la instalación de roles sociales rígidos para designar lo que es propiamente masculino y lo propiamente femenino, cuyas características se encontraban perfectamente bien delimitadas: toda mujer debía ser femenina, es decir, pasiva, dócil, sentimental, amorosa, comprensiva, sumisa, maternal, sacrificada, servicial, mientras que por el otro lado todo hombre debía ser masculino, duro, competitivo, valiente, sereno, firme, fuerte, dominante, racional.

En consecuencia, ambos sexos ven limitada la expresión de sus sentimientos así como de sus expectativas; a cambio se ven forzados a cumplir con roles rígidos que les llevan a vivir relaciones sustentadas en el dominio, subordinación, inexpressión de los sentimientos, alejamiento físico y emocional. Por lo que es importante mencionar como comenta Brownmiller (1975), citado en Álvarez (1984), que la mujer era reprimida y abusada, desde los comienzos más humildes del orden social, era discriminada ante la ley, ya que el hombre por sus características era un predador natural, por consiguiente la mujer su presa. Ella ante tal situación podía ser, no sólo obligada a aceptar una detestable conquista física por la cual no podía ejercer venganza, sino las

consecuencias de ésta lucha tan agresiva con el hombre iban desde una lesión hasta la muerte.

Fernández (1998) menciona que el origen de estas manifestaciones se da a partir de lo que se aprende sobre masculinidad- feminidad, como de los roles que cada uno debe asumir de acuerdo a su género. Este aprendizaje se enseña desde que el individuo nace y los padres, la familia, la sociedad en general se encargan de transmitirle las conductas apropiadas a su género. A medida que el niño o niña crece, se hace consciente de su sexo biológico como también de las diferencias del otro, buscará identificarse con él, así como conocer las normas establecidas en su grupo.

Sin embargo, actualmente los roles de género han comenzado a variar brindando diferentes posibilidades de asumir el rol

3.5 COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

La pareja es un proyecto de dos personas que deciden compartir su vida. Para ello, necesitan compartir de forma incondicional todo lo que son y tienen, lo que exige una comunicación fluida entre ambos.

La comunicación es esencial en cualquier relación de pareja ya que es a través de ella como se puede comprender, conocer y amar, por lo que es conveniente que la persona que forma parte de una relación conozca lo que la otra persona piensa, siente y gusta, ya que esto ayudará a tener un mejor conocimiento de si mismo y del otro y así un mayor entendimiento.

En lo específico a la psicología de la pareja, Carter y Sokol (2000), citados en Aguilera (S/F), se han percatado de que, para crear y mantener un verdadero vínculo, los dos miembros de la unión deben esforzarse por darse a conocer, los estereotipos y conductas adquiridas, en un diálogo en que ambos puedan comprender el punto de vista de su interlocutor.

Aguilera, s/f, mencionando a Branden (2000), explica que en una relación íntima en la que las partes se sienten plenamente percibidos por otra persona, siempre implica, en algún momento, la percepción de capacidades de las que no se era consciente, de una potencialidad latente, de rasgos que nunca ascendieron al nivel de la percepción explícita. La visibilidad implica, a menudo, el descubrimiento de uno mismo y del otro.

La mayoría de los problemas que tienen las parejas están relacionados con la comunicación, bien porque no se comunican entre ellos o por la manera inadecuada de hacerlo.

Existen diversas formas de comunicarse como pueden ser:

Comunicación absolutista

Es una forma de comunicación en la que se impone el propio criterio a la otra persona. Este criterio personal, a menudo, está basado en normas rígidas y absolutas que fueron inculcadas desde casa y que en la edad adulta, salen a flote como si hubiera que seguirlas por encima de todo, sin dar lugar a ninguna variación o a puntos de vista distintos. Este tipo de pensamiento rígido lleva detrás frases compuestas por verbos como "deber" o "tener" los cuales implican obligación. En ningún caso se usarán verbos como "gustar" o "querer".

Comunicación extremista (visión túnel)

Este tipo de comunicación se basa en la idea de que las cosas son blancas o negras, no existe la gama del gris. A la hora de expresar algún defecto o alguna queja, las personas con este tipo de comunicación valorarán enormemente los aspectos negativos de la situación y no nombrarán en ningún momento los positivos.

Comunicación inflexible (tener razón)

Las personas que utilizan este tipo de comunicación piensan que su punto de vista siempre es el mejor, siempre tiene la razón y la impondrán por encima de todo. Su objetivo a la hora de discutir no va a ser llegar a la resolución del problema, solo será "vencer al otro" da igual en qué y para qué.

Generalmente no les interesa para nada el punto de vista de su pareja y por lo tanto se centrarán en decir siempre la última palabra, para ello buscará ejemplos muy exagerados, utilizará argumentos extremistas o dará importancia a un único punto sin importancia con tal de ridiculizar a su contrincante y demostrarle que está equivocado y que quien tiene la razón es él.

La mejor forma de hacer frente a este tipo de personas será esperar para poder dar opinión, mantenerse firme, aunque no agresivo defendiendo el punto de vista de forma repetitiva (como un disco rayado) y sin entrar en dar más

explicaciones del asunto ya que éstas solo servirán de “carnaza” para alimentar al contrincante.

Los errores más frecuentes en relación a la comunicación de pareja son:

La falta de comunicación es uno de los principales problemas que pueden surgir en las parejas y que incluso pueden llegar a destruir la mejor relación. Para que la pareja esté unida tienen que haber comunicación, debe luchar para mantener verdaderos ratos de intimidad donde fluya la comunicación.

Cuando se da por hecho que la otra persona sabe lo que se está pensando y viceversa, sin tomarse la atención de comentarlo por considerarlo innecesario, se genera una omisión que en la gran mayoría de los casos causará serios conflictos, frustración, desinterés o la búsqueda de otra pareja con quien se cree que se logrará lo anterior.

Uno de los grandes errores en la comunicación es la falta de tiempo y dejarse llevar por el cansancio ya que con frecuencia éstos llevan a la relación a un periodo de estancamiento y distanciamiento entre ambos, el cuál llevará a conflictos en la relación de pareja.

Quiroz (2001), citado en Garrido, A., Reyes, A., Ortega, P. Y Torre, L. (S/F), menciona que para que una pareja se mantenga unida, debe establecer mecanismos de comunicación y ajuste que no resulten agresivos para el otro integrante ni para él mismo ante los cambios personales y situacionales.

Estos mecanismos de ajuste se concretan en una forma de comunicación directa sobre sus opiniones e intereses, un sistema efectivo de negociación y resolución de problemas y un comportamiento de búsqueda de nuevas fuentes de reforzamiento.

3.6 NEGOCIACIÓN EN LA PAREJA

Garrido, A, et al (S/F), mencionan que, cuando se consolida una relación y se toma la decisión de vivir con la otra persona y crear un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben aprender su nuevo papel de cónyuges y encarar cambios importantes en su estilo de vida y en el sistema de seguridad emocional de cada cual a fin de lograr un acoplamiento entre ambos.

Pineda (2005), citado en Garrido, A, et al (S/F), menciona que es en este momento cuando se conoce la verdadera personalidad de la pareja y cuando resaltan las similitudes y las diferencias que existen entre ambos pues provienen de familias con creencias y necesidades diferentes, la pareja debe tener la capacidad de negociar para comenzar a establecer las nuevas pautas de comportamiento, valores y creencias que ayuden al desarrollo personal y familiar.

Es este el momento de mayor convivencia con el otro y del conocimiento más profundo de sus estilos de vida y costumbres, las riñas facilitan la solución a una situación de conflicto inicial, siendo positivas y funcionales desde el punto de vista del desarrollo de la pareja, o puede ser que debido a ciertos mecanismos de evasión, no se resuelvan los conflictos y se llegue a la separación.

En la actualidad, hablar de divorcio o separación de la pareja es muy común debido a que las metas y negociaciones propias del matrimonio no se llevan a cabo de forma adecuada. Muchas veces las metas se enfocan más a la satisfacción personal (cumplimiento de ideales, sentimientos de felicidad, etc.) y no a la interacción con la pareja, ni tampoco se establece la comunicación ya que los miembros no hablan entre sí, no son escuchados ni escuchan, es decir, no prestan atención a las necesidades y demandas del otro.

Por lo anterior, el formar una nueva pareja es relativamente fácil, no así asumir las exigencias y responsabilidades en la vida diaria que conlleva. Mantener el diálogo, la comunicación y comprensión entre sus integrantes, así como emprender la tarea compartida de criar y educar a los hijos, son labores más difíciles que las supuestas, las que por ende pocas veces se ven cumplidas.

En consecuencia, ante los cambios y modificaciones que viven las nuevas parejas en los momentos actuales, es importante identificar y poner en práctica estrategias que permitan su crecimiento y mantenimiento, pues son la base de la familia y de la sociedad.

4. MANEJO DEL CONFLICTO A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN

Si eres capaz de dar sin esperar pagos y de recibir sin sentir obligaciones, entonces puedes dar o no, pero nunca quedarás endeudado

Para poder hablar acerca de “manejar el conflicto” es importante conocer y comprender el significado de la palabra “manejar”. Para García (1993), se refiere a: saber conducir, arreglárselas, comportarse; por su parte Rosales (1983), menciona que es el desenvolverse con habilidad en los asuntos diarios. (Citados en Acland, 1990).

Rodríguez (1989), menciona que se requiere de asertividad, prudencia, respeto, altruismo, condescendencia, autocrítica y disciplina, así como capacidad de renuncia, cualidades que son producto de un largo proceso de educación y/o reeducación; por eso, quien es egoísta, inseguro y explotador tiene mayor dificultad para negociar en caso de conflicto.

Resulta interesante el análisis del ciclo básico del conflicto que ha realizado Redorta (2004), citado en Aguilera, S/F, quien considera que no se trata sólo de ver el proceso en el tiempo, sino de entender que un conflicto tiene una dinámica, en parte previsible, y que seguirá un esquema central de tensión, culminación y distensión o, en otras palabras, escalada, estancamiento y desescalada.

Cuando una relación de poder se mantiene muy igualada y la balanza costo/beneficio de continuar el conflicto comienza a cuestionarse porque se ha sostenido durante mucho tiempo o porque consume muchos recursos y energía, se llega al estancamiento como punto crítico del proceso, a partir del cual se puede pasar de actividades competitivas a actividades colaborativas y de reconocimiento al otro.

Es por ello que la negociación de ambas partes es muy importante ante una situación de conflicto, ya que les va a permitir dialogar, afrontar la situación y llegar a un mutuo acuerdo sin pasar por alto las percepciones, la personalidad,

las motivaciones, las emociones, frustraciones, temores y formas de comunicación de cada miembro de la pareja.

Al respecto Parra (1993), menciona que aprender a manejar los conflictos, requiere que la pareja se involucre en un acuerdo justo y efectivo, identificando el problema y reconociendo qué es lo que cada uno está haciendo para afrontarlo, sin hacer comentarios negativos sobre el comportamiento del otro, siendo para ello importante que cada uno confíe en sí mismo, permitiéndose proponer soluciones a sus malestares.

Por su parte, Muñoz y Sanz (1999), argumentan que los conflictos que se presentan a lo largo de la vida no se pueden evitar, pero sí se puede aprender a manejarlos de manera satisfactoria, y un aspecto importante para su buen manejo es incrementar el conocimiento, entendiendo éste como, los aprendizajes que permiten al ser humano alcanzar una mejor calidad de vida y enriquecerse como persona, mejorando así la manera de afrontar el conflicto, ya que cada persona utiliza sus conocimientos para tratar de minimizarlo o eludirlo. Esto significa que cuando se presentan conflictos ya no son percibidos como algo nuevo, sino que, acumulando sus experiencias tratan de generar semejanzas con sus conflictos anteriores para, de esta manera, controlar mejor la situación.

Guix (2005), menciona que no existen fórmulas para resolver los conflictos, porque cada relación tiene creado su propio sistema y sólo entendiendo su funcionamiento podría inferirse una posible solución. Sin embargo, si se pusiera atención a lo que hay atrás de las quejas, los enfados y las discusiones se podrían observar los sentimientos de fondo que se expresan entre líneas y a los que, en la mayoría de las ocasiones, no se les presta atención. Por ejemplo, cuando el enojo se convierte en una conducta habitual, se fomentan emociones destructivas que impiden una vida de crecimiento, convirtiéndose en resentimiento.

Acerca del manejo de conflicto, Acland (1990), comenta que también existe la mediación, que es “un procedimiento para manejar los conflictos” en el que

interviene un profesional imparcial, neutral y aceptado por la pareja. Este profesional actúa como catalizador, educador y comunicador, cuando la pareja no sabe manejar el conflicto por sí misma. La mediación proporciona un medio por el que se puede ayudar a las personas con opiniones diversas para llegar a un acuerdo cuando es posible hacerlo o por lo menos vivir en paz con sus diferencias cuando no se puede.

Al principio, cuando algo molesta, se suele dejar pasar, prefiriendo concentrarse en los recuerdos gratos, pero llega un momento en que la suma de pequeños problemas y desencuentros trae consigo consecuencias que, en ocasiones, pueden resultar negativas, ocurriendo entonces que lentamente se pasa de revivir los momentos agradables a magnificar las dificultades, a sólo recordar los momentos desagradables y a desprestigiar la imagen del otro y a desgastar la relación de pareja.

Sin embargo, tomar en cuenta sólo momentos agradables, entraña un riesgo, y es que nuevamente aparecerán las dificultades, ya que éstas forman parte de la vida misma, y habrá que resolverlas de modo que no afecten a la pareja, o lo hagan en el menor grado posible, ya que cada uno tiene la capacidad suficiente para llevar a cabo lo que se proponga, pero es necesario que tome conciencia de que es un proceso en el cual hay que seguir una serie de pasos, que se verán más adelante.

Hay ciertas áreas que suelen ser especialmente puntos de conflicto, por lo que es conveniente asegurarse de que ambos han llegado a un acuerdo satisfactorio para éstas.

Es aquí donde, al no lograrse acuerdo, se vuelve necesaria la participación del psicólogo, aplicando todo el conocimiento adquirido y mostrándoles a las parejas las herramientas necesarias para poder manejar sus conflictos, haciéndoles saber cómo pueden establecer la negociación y llegar a una solución de la manera más adecuada.

4.1 ESTRATEGIA PARA MANEJAR EL CONFLICTO

Vargas (2006), comenta que para que las partes de una pareja en conflicto resuelvan sus problemas, en primer lugar, deben tener intención de hacerlo, ya que esto propiciará que la pareja identifique y aproveche las oportunidades y alternativas para afrontar los problemas y buscar una solución tomando en cuenta al otro.

Ante diversas situaciones de conflicto que pueden estar relacionadas con la economía, el trabajo, los hijos, la familia, los amigos, las relaciones sociales, los gustos, los diferentes puntos de vista, hay que conservar la prudencia para dar alternativas de solución, existiendo para ello diferentes estrategias o pasos para su manejo y solución.

Al respecto, Muñoz y Sanz (1990), y Bosq (2001), coinciden en algunos pasos para manejar el conflicto:

En primer lugar la pareja percibe que tiene problemas, siendo ésta la primera indicación de conflicto. Es en este punto donde se reconocen necesidades o valores incompatibles a través de un posicionamiento en el que existe una energía emocional: miedo, agresión, ataque o una reacción de autodefensa.

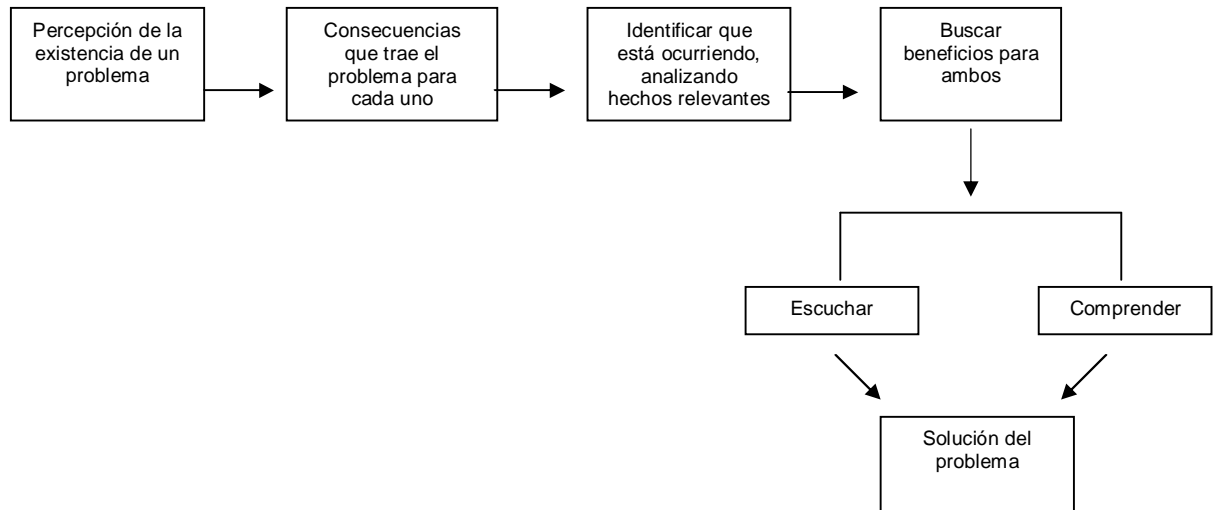
Después de que la pareja percibió que hay problemas en su relación, se determinan las posibles consecuencias para cada uno.

Una vez determinadas las consecuencias, se debe hacer todo lo posible para analizar la situación fríamente, tratando de identificar los hechos relevantes y determinar si un cambio de entorno podría influir positivamente para manejar el conflicto.

Por último, para llegar a la solución del problema se tiene que aplicar la habilidad de saber escuchar reflexivamente para asegurar la comprensión de ambas partes de la pareja en conflicto y buscar resultados mutuamente beneficiosos mediante el uso de estrategias eficaces evaluando los acontecimientos, la posibilidad de implementarlas en un tiempo, en unas

circunstancias determinadas, dando seguimiento a la estrategia seguida y evaluando los resultados obtenidos.

En la negociación es importante considerar la cooperación, sensibilidad y flexibilidad para una confrontación positiva, entendiendo la idea fundamental de que cuando la pareja se halla en conflicto, él o ella, o ambos, tratarán de elegir algún tipo de estrategia para actuar, como se verá en el cuadro siguiente:



Ahora bien, una vez que se han identificado los pasos para manejar los conflictos que surgen en cualquier relación de pareja y cuáles son las alternativas de solución, es necesario considerar la existencia de otras herramientas como libros, manuales, talleres, cursos, pláticas, grupos de apoyo, etc.

4.2 MANEJO ADECUADO E INADECUADO DEL CONFLICTO

La comunicación es un proceso que se debe cuidar en todos sus aspectos, ya que de su efectividad depende obtener el éxito y alcanzar los objetivos, o el fracaso total; el rompimiento o permanencia de una relación, la toma de una buena o mala decisión o, simplemente, el establecimiento de una convivencia armónica en cualquier aspecto. Dependiendo el nivel de comunicación existente en la pareja, el manejo del conflicto puede manejarse desde diferentes niveles.

Aguilar en 1999, menciona que existen varios tipos de comunicación y diversas formas de ella, así como varias maneras de establecerla, incluso involuntariamente, de tal manera que, una vez desplegada cualquiera de ellas, se produce una primera reacción, que puede ser positiva o negativa la cual es muy difícil, y muchas veces imposible, de cambiar o rectificar.

Por lo anterior, resulta vital preparar la comunicación que se va a establecer, tanto en forma oral, a través de la estructura y calidad del mensaje, como en el comportamiento, desde la presencia y presentación física, hasta las actitudes frente a los demás, como postura, mirada, gestos, ademanes, objetos o papeles de apoyo, etc.

Muchas veces, a pesar de haber cuidado hasta los menores detalles y de esmerarse al máximo para que todo salga tal como se planeó, la comunicación resulta inadecuada cuando se lleva a la práctica, porque no se sabe transmitir lo que se desea con la claridad y efectividad que se tiene en mente o en papel, en algunas ocasiones por la propia ineficacia bajo ciertas circunstancias y, en otras, por situaciones ajenas a uno mismo, como actitud de los demás, barreras no controlables o cambios drásticos de las condiciones para su establecimiento.

Gray (2000), menciona que no es lo que se dice lo que lastima, sino cómo se dice. Cuando una persona siente que se le pone en tela de juicio, su atención se centra en hacer lo correcto y olvida ser afectuoso, olvidando también su responsabilidad de tomar en cuenta otras opiniones reconociendo el derecho de estar en desacuerdo. Hacen falta dos personas para discutir, pero sólo una para detener la discusión. Así mismo, las pausas permiten tranquilizarse, minimizar las diferencias y concentrarse antes de tratar de comunicarse nuevamente.

Parra (1993), define una relación como sana, cuando los dos miembros de la pareja tienen confianza para expresar lo que quieren y necesitan, y ambos tienen derecho de decir que no están de acuerdo si así lo consideran.

En la relación de pareja se requiere de una continua renegociación en diversos aspectos que posibiliten que funcione bien y de habilidades personales e interpersonales para manejar adecuadamente los conflictos por los que atraviesan a lo largo de su vida.

Vargas (2006), menciona que la mayoría de los conflictos de pareja pueden ser entendidos como problemas de comunicación, ya que es frecuente creer que la otra parte de la pareja sabe, o debería saber, lo que se necesita aún sin que se le haya dicho. Mientras esta creencia persista la pareja está predispuesta al conflicto, que provoca enojo, alejamiento y decepción al esperar algo que probablemente nunca llegará, aunque no por falta de comprensión del compañero(a), sino porque nunca se le pidió adecuadamente.

Si cada uno pudiera expresar sus deseos y sentimientos abierta y honestamente, muchos inconvenientes podrían ser evitados. Al respecto Millar (2003), dice que para que esto se cumpla es necesario que ambas partes se escuchen y sean lo suficientemente flexibles como para aceptar el punto de vista del otro, el cual no necesariamente tiene que coincidir con el propio.

Es claro que vivir en pareja es muy complejo para cualquier individuo, pues esta situación involucra diferentes aspectos personales que la pareja debe conocer y saber manejar para lograr una convivencia armónica.

Díaz, J. (1998), comenta que al principio de la relación los miembros de la pareja se ven atraídos mutuamente por cualidades como la personalidad, encanto, humor y empatía, sin tomar en cuenta la habilidad que poseen para lograr una vida en común satisfactoria. Estas cualidades permiten cimentar un sólido vínculo "emocional", pero poco tienen que ver con la manera en que la pareja debe tomar decisiones y manejar situaciones fundamentales para su vida como pareja.

Frecuentemente existen características que hacen agradable la convivencia de la pareja durante el noviazgo. Sin embargo, puede ocurrir que uno o ambos

miembros de la misma carezcan de los conocimientos, habilidades y actitudes requeridos para afrontar las necesidades de la vida en común, tales como: compartir objetivos, comunicarse adecuadamente, manejar estrategias para solución de problemas y entender que los pensamientos funcionales son diferentes. Estas carencias a menudo adquieren mayor importancia en comparación con la atracción inicial de la pareja.

Luna (1997), menciona que una de las habilidades necesarias para el equilibrio de la pareja radica en el uso adecuado del tiempo libre, el cual es saludable tanto física como psicológicamente, pues permite a la pareja salir de la rutina diaria. Es importante tener cuidado en su distribución, ya que resulta vital planeando y equilibrarlo en aspectos como: a) individuos, b) pareja, c) parte de un grupo social y d) con la familia.

A continuación se explica en detalle la importancia del uso adecuado del tiempo libre, ya que en muchas ocasiones son factores que no se comunican y se dan por implícitos en la relación, lo que contribuye a los conflictos de la pareja:

<p>COMO INDIVIDUO</p>	<p>El tiempo libre es indispensable porque ayuda a mantener la identidad de cada uno de los miembros de la pareja. Cada uno necesita tiempo para sus intereses y necesidades personales, por lo que el otro miembro de la pareja debe considerar y reconocer la individualidad de su compañero(a) y saber comunicarse sin dejar de lado sus sentimientos.</p>
<p>COMO PAREJA</p>	<p>A menudo demasiadas actividades por separado pueden significar un desarrollo diferente, por tanto las parejas deben destinar tiempo para sus intereses comunes, propiciando su intimidad y reforzando sus objetivos en pareja. Este tiempo debe tener la calidad y calidez suficiente para entablar una comunicación relajada a nivel verbal, afectivo y sexual que complemente su relación.</p> <p>En la relación de pareja pueden existir problemas en cuanto a la distribución del tiempo libre, por lo que el conocimiento de los gustos, aficiones e intereses de cada uno permite establecer negociaciones para llegar a acuerdos sobre como disfrutarlo plenamente. La falta de creatividad o de interés de alguno de los</p>

	<p>miembros, así como la rutina, pueden ser motivo de conflictos.</p> <p>Al respecto Costa y Serrat (1982), citados en Chiarelli (1998), recomiendan a la pareja dedicar un día para practicar actividades conjuntamente, alternándose para que cada uno sorprenda al otro con la preparación de un plan divertido y recreativo.</p>
<p>COMO PARTE DE UN GRUPO SOCIAL</p>	<p>Generalmente, las parejas forman parte de uno o varios grupos sociales, por lo que deben interactuar con éstos y no aislarse completamente. Es recomendable que se empleen criterios de selección que deberán ser implementados y/o elegidos por cada miembro de la pareja, tomando en cuenta sus aficiones, deseos, expectativas, etc. para lograr que los grupos de amigos con los que conviven sean del agrado de ambos.</p>
<p>CON LA FAMILIA</p>	<p>A pesar de las diferencias en las costumbres, tradiciones, creencias, valores y cultura de las familias de origen de cada uno de los miembros de la pareja es importante mantener buenas relaciones con ellas, ya que son parte integral de la convivencia de la pareja.</p>

Lederer y Jackson (1986), citados en Luna (1997), comentan que para solucionar una diferencia o un problema en la pareja es necesario que la comunicación entre ambos sea funcional, por lo que es indispensable que al recibir un mensaje, éste se escuche correctamente, se identifiquen el contexto, los sentimientos y la intención del otro y que, al procesarlo se consideren las posibles respuestas y sus consecuencias y que se proporcione retroalimentación utilizando códigos y actitudes verbales y no verbales adecuados.

Entre las habilidades que permiten mejorar y enriquecer la comunicación se encuentra el establecer un contacto visual afectivo; esto permite lograr un buen acercamiento y buena voluntad, evitando desviar o perder la atención. A continuación se presenta un cuadro comparativo que describe los conceptos de Parra (1993), Costa (1996) y Rojas (2002) acerca de las habilidades necesarias para alcanzar y mantener una buena relación de pareja:

AUTOR	HABILIDADES
PARRA (1993)	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario lograr, nutrir y mejorar la relación afectiva. Esto requiere de tiempo, conocimiento y compromiso de cada uno de las partes. • Si se eliminan los obstáculos para una relación satisfactoria, se crea la posibilidad de transformar la relación en algo constructivo y deseado. • Tener la capacidad para escuchar activamente. • Tener la capacidad para identificar y separar los valores personales de cada quien. • Tener la capacidad de permanecer neutral y objetivo bajo las presiones de la pareja. • Obtener información y desarrollar habilidades para relacionarse mejor con la pareja hace que se dé una relación más satisfactoria.
COSTA (1996)	<ul style="list-style-type: none"> • Enamorarse y mantenerse enamorado constituyen los dos puntos extremos de una relación, conscientes de lo que es enamorarse con una voluntad firme y decidida de mantener ese amor. Enamorarse supone algo importante, como plantearse un proyecto que debe ser compartido y mantenido con otra persona. • Conocer y mantener el equilibrio entre los sentimientos y la razón. Al principio todo es sentimiento, emoción, y pasión que varían según la edad, el momento y las propias circunstancias. A medida que pasa el tiempo, todo se hace más racional. • Cuidar el amor. Trabajando día a día, atendiendo esos pequeños detalles que aunque en apariencia resultan insignificantes constituyen el eje de la convivencia en la pareja.
ROJAS (2002)	<ul style="list-style-type: none"> • Estar siempre dispuesto a querer y dejarse querer. • Evitar en lo posible discusiones innecesarias. • Cuidar de no ofender a la pareja, teniendo respeto, delicadeza y comprensión en lo que se dice. • Tener paciencia. • Tener capacidad de reaccionar positivamente tras los momentos de tensión y los días difíciles. • Ser oportuno, saber encontrar momentos para decir o hacer las cosas. • Cuidar la comunicación en la pareja, adquirir las habilidades necesarias para comunicar y comprender lo comunicado.

Costa, 1996, citado en Luna 1997.

En toda relación de pareja existen inevitablemente momentos en que opiniones, valores y creencias no coinciden, por lo que es indispensable

adquirir y saber utilizar habilidades que permitan hacerles frente para satisfacer las expectativas del otro.

En su forma positiva, el manejo del conflicto debe estar enfocado a tener compromiso y disposición que, si se utilizan para encarar las tensiones, fortalecen la base afectiva e íntima de la pareja. Sin embargo el compromiso, aunque es un elemento esencial para la relación sana de la pareja, no es suficiente por sí mismo para solucionar el problema de fondo o los conflictos que vengan después.

Para lograr todo lo anterior se necesita además una gran creatividad. Cada situación y cada momento demanda un tipo diferente de actuación. Hay que buscar, crear o inventar estrategias que ayuden a seguir adelante. Cuando el enojo, mal dirigido, se vuelve hacia adentro, o cuando se dispara hacia el otro, se inicia un intercambio destructivo y hostil.

Para manejar el conflicto, además de lo anterior, Rodríguez (1989), Aguilar (1999) y Rage (1996) señalan también que es necesario contar con las siguientes actitudes:

<p>RODRÍGUEZ (1989)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar la condición humana que hace de la vida una cadena de conflictos, apreciarlos como forjadores de carácter, estímulos de desarrollo y promotores del cambio. • Enfrentar el conflicto más que evitarlo. • Cultivar el gusto de vivir, trabajar, relacionarse y vencer las dificultades juntos. • No atribuir los conflictos a la mala voluntad de la pareja. Aceptar al otro con sus ideas diferentes y no convertir los conflictos cotidianos en personales. • Aprender a dialogar y practicar la empatía. • Fomentar en uno mismo la actitud “ganar- ganar”. • Combinar la disposición a la tolerancia con asertividad, porque ésta es firmeza, seguridad, fuerza constructiva. • Encauzar la agresividad evitando los dos extremos: reprimir y explotar. Buscar desahogos expresando los propios sentimientos oportunamente canalizados.
	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar a la otra persona como es. • Aprender a vivir libremente con base en la confianza mutua.

<p>AGUILAR (1999)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la cercanía y la independencia. • Que cada miembro de la pareja no contamine la relación con rasgos personales inadecuados de conducta. • Dar lo mejor de sí mismo. • Respetar los derechos de cada uno. • Predominio de la paz interior. • Comunicación abierta, apropiada. • Los problemas se enfrentan hasta solucionarlos de fondo. • Es necesario aprender a escuchar. • Antes de dar cosas materiales es más importante entregarse uno mismo. • Es muy importante estar “disponibles”. • Hacer cosas juntos, ya que fortifica la relación. • Aprender a jerarquizar las situaciones. • Es importante ser generoso en la alabanza sincera.
<p>RAGE (1996)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>EVITARLO</i>. Incluye negar que existe un conflicto, enterrar el asunto, posponer su tratamiento o retirarse. Aunque es importante enfrentar las situaciones, es conveniente tener sensibilidad para saber cuándo y dónde darle la cara. • <i>COMPETIR</i>. Lleva aparejado un juego de poder, que mal manejado busca la satisfacción propia a expensas de otra persona. • <i>ADAPTACIÓN</i>. Implica sacrificar los propios intereses a favor de la otra persona, el deseo de calmar una situación desagradable o la necesidad de hacer feliz a la otra persona

En cuanto a la comunicación en la pareja, Cáceres y Escudero (1994), mencionan que existen dos aspectos comunes y que son útiles para entender el desarrollo y prevención de los conflictos:

- a) **Las reglas de la pareja:** la relación de pareja se entiende regulada por normas (implícitas) que se definen y redefinen continuamente en el transcurso del tiempo que dura la relación. El conocimiento de estas reglas se desprende de la observación y análisis de las pautas repetitivas que se dan en el comportamiento comunicativo de las parejas.
- b) **La flexibilidad de la pareja:** esta capacidad es una de las claves del éxito ante situaciones de conflicto provocadas por dificultades o transiciones de la pareja en distintos periodos de su vida.

Como puede observarse, para manejar el conflicto de forma adecuada se debe aprender a identificar el problema real para así dar alternativas de solución, respetando los diferentes puntos de vista, llegando a un acuerdo con el otro integrante de la pareja.

Ahora bien, cuando la expresión del conflicto entre los miembros de la pareja está motivada por la frustración de los sentimientos que no se expresan o por el problema de origen, se genera un manejo inadecuado del mismo. Como resultado, se generan algunas trampas o mecanismos que, a la larga, perjudican la relación. Ejemplos:

- Yo tengo razón y tú te equivocas
- Ganar y perder
- Mensajes contradictorios que llevan a la ambigüedad
- Todo o nada, siempre o nunca
- Supuestos
- Desaprobación y juicios
- Manejo del estrés
- Acusaciones
- Deberías o tendrías que...

Álvarez en 1984, comenta que la comunicación en la pareja se ve obstaculizada cuando se observa poca capacidad de negociar, lo que se traduce en posturas extremas de todo o nada y/o la etiquetación del otro, ocasionando la inflexibilidad de negociación.

Rage (1996), considera que el manejo del conflicto en la pareja no sólo está mediado por las estrategias que asume cada integrante sino que también tiene que ver con la historia personal de cada uno y los aprendizajes sociales que condicionan en gran parte la forma en que se enfrentan las situaciones problemáticas. Debido a esto, hombres y mujeres experimentan la relación de pareja de manera diferente:

EN EL HOMBRE	EN LA MUJER
<p>Aunque hombres y mujeres sienten por igual, son pocos los hombres que abren sus sentimientos y, cuando lo hacen, generalmente expresan sentimientos de rabia, agresividad, inconformidad, poder y dominio.</p> <p>El peso que la cultura impone les ha negado la oportunidad de ser ellos mismos, de pedir ayuda, de bajar la guardia sin el temor a considerarse frágiles o débiles cuando en realidad sienten, sufren y lloran al igual que la mujer.</p> <p>Para el hombre las presiones sociales por alcanzar el éxito y el estar inmerso en un mundo de alta competencia que no permite el fracaso, o quedarse atrás, genera mucho estrés e impone una fuerte carga para que se asuman conductas que muchas veces se contraponen a sus verdaderas necesidades. En consecuencia, la expresión de sus sentimientos se ve limitada a su expresión negativa.</p>	<p>Aunque la mujer tiene el permiso social y familiar para demostrar abiertamente sus emociones, cuando trata de expresar aquellas consideradas como negativas, sobre todo enojo y rabia, es cuestionada ya que se le ha negado esta expresión por considerarla impropia de su naturaleza femenina.</p> <p>Reconocer su capacidad de sentir rabia les resulta más difícil que aceptar la liberación de otros deseos y necesidades.</p> <p>Así pues, los deseos que emergen de la agresión hostil permanecen sepultados y muchas creen que deben sufrir en silencio.</p>

Una relación en la cual uno de los miembros de la pareja puede expresar sentimientos, pero el otro no, se basa en un grave desequilibrio de fuerzas que no permite lograr la equidad y el apoyo mutuo, por lo que no se pueden detectar objetivamente las verdaderas necesidades de cada miembro de la pareja, sino que ambos caen en la trampa de creer que sus conflictos se deben únicamente a los reproches, acusaciones o injurias. Es decir, no hay una

comprensión cabal del fondo del problema, por lo que es difícil que uno o los dos cedan, instalándose en el juego de ver quién gana y continuando el círculo de peleas y discusiones continuas.

Vargas (2006), comenta que uno de los puntos que más problemas plantea en una relación de pareja es el enojo. Cuanto más cercano es el lazo afectivo, tanto más difícil es aceptar el enojo de esa persona. Por otra parte, si uno es incapaz de expresar los sentimientos negativos, la relación se da a medias, porque no hay probabilidad de que se construya la intimidad, y en consecuencia, el amor puede deteriorarse.

A medida que una pareja adquiere la habilidad de usar el enojo para comunicar sus sentimientos de dolor y la necesidad de hacer cambios específicos en la relación, su capacidad para la intimidad también aumentará. Un enojo sano requiere habilidad, coraje y una actitud proactiva que parte de la disposición de ambos. Usar una discusión como una oportunidad de intensificar la intimidad y el respeto mutuo es esencial para poner en práctica este aprendizaje. La clave está en aprender a usar el enojo para aclarar la comunicación.

Bosq (2001), menciona algunas técnicas para ayudar a conseguir que el enojo, resentimiento, desacuerdos o cualquier molestia que sólo se expresa mediante el conflicto deje de ser un problema destructivo y se convierta en una oportunidad de reevaluar la dinámica de la relación y así poder establecer nuevas formas de negociación tendiente a establecer acuerdos en pareja

- Cuando más sinceramente se pueda empatizar con la pareja, sin perder por eso la propia dignidad y el sentido del propio valor, más probable es que se abandone la rigidez de la posición de ambos y que cada uno llegue a comprender el punto de vista del otro e identificarse con las necesidades personales y de pareja.
- En cualquier disputa con la pareja es esencial apuntar a una solución en la que ambos ganen, se respete la opinión del compañero, aunque uno

no tenga la razón, y ambos consigan satisfacer sus deseos y necesidades.

- Ante un doble mensaje es oportuno tratar de entender qué es lo que requiere la pareja en realidad. Una forma adecuada de hacerlo puede ser preguntárselo directamente. Con frecuencia, el verdadero mensaje no tiene nada que ver con el mensaje que se recibe.
- Cuando la persona se enfrenta con cierta desaprobación, en vez de sentirse dolido o colérico, es importante tratar de reconocer que en cualquier relación de amor es saludable que exista una crítica. Cuanto más capaz sea uno de aceptarla como realimentación en vez de rechazarla, más contribuirá a crear un sentimiento de autoaprobación, y más aprenderá de las críticas.
- Ante los periodos de estrés es útil mostrarse comprensivo, pero sin dejar que la situación se preste para la ofensa o la injusticia. Si a pesar de la intención de mantener la calma prevalece la irritabilidad y ofensa, es adecuado exponer los sentimientos de frente y pedir tiempo para aclarar las cosas.
- Cuando la pareja se encuentra atrapada en discusiones cada vez más ásperas es bueno recordar que el amor es mutuo y que ambos cometen errores.

Chiarelli (1998), comenta que el enojo constructivo es aquel que se puede convertir en un factor de intimidad cuando se comunica directamente, pero con delicadeza, liberando la tensión que lo acompaña para poder sentirse más tranquilo y evitando así los monólogos prolongados, las acusaciones globales y demasiado amplias, la culpa y cualquier otro intento de controlar reacciones de la pareja, resolviendo los problemas que ambos enfrentan en bien de los dos y aceptando la necesidad de cambiar algunas actitudes a favor de la relación, manteniendo el compromiso de mejora.

Bucay (2000), en su libro "Amarse con los ojos abiertos" menciona que un individuo, al resaltar los errores y condicionar el comportamiento "ideal" de su pareja, sólo genera resentimiento al devaluarlo(a). en la misma obra propone también que ambos miembros de la pareja deberían estar abiertos a incorporar para si mismos otra manera de percibir las cosas, de obtener una opción mejor, diferente y nueva de ver el problema.

Resumiendo, es importante resaltar que debido a las diferencias de género que se han señalado en este trabajo, generalmente cuando en una pareja se plantea un problema el hombre lo enfoca desde la lógica y en la mujer predomina el aspecto sentimental, por lo que es muy difícil que se entiendan, si antes no perciben y aceptan como punto de partida esta diferencia.

Parra (1993), menciona que existen acciones destructivas que se observan frecuentemente en la vida de un gran número de parejas, las cuales conllevan a la destrucción de la misma. Estas acciones son: culpar a la otra persona de los errores propios, buscar la atención del compañero como muestra de devoción y señal de poder al "sentirse importante" para que la pareja ceda a sus demandas, aunque estas sean irracionales, y la venganza.

Damos (1998), señala que las parejas en conflicto suelen interpretar mal lo que su pareja les dice, muestran una frecuencia de desacuerdos superior a la de los acuerdos, reaccionan a la defensiva frente a los comentarios negativos que les hace, mientras que suelen ignorar los comentarios y comportamientos positivos, además de que parecen tener deteriorada la capacidad de empatía, la capacidad para expresar sentimientos apropiadamente y la capacidad de escuchar.

De acuerdo con los autores citados en este trabajo se puede resumir que:

- El conflicto en una relación de pareja es natural e inevitable debido a que siempre van a existir diferencias por el género, la personalidad, las expectativas, proyectos de vida, creencias, actitudes, puntos de vista, etc.

- La convivencia de dos personas provenientes de distintas familias con diferente educación, aumenta la posibilidad de generar tensiones y conflictos en la relación, lo que ocasiona desacuerdo y malos entendidos que la van deteriorando, llegando en algunos casos a circunstancias extremas como la separación o el divorcio.
- Que los conflictos se pueden manejar de manera satisfactoria reconociendo cuáles son las habilidades y actitudes necesarias para su buen funcionamiento.
- Que esto sólo se logrará con el apoyo y cooperación mutuos de ambos miembros de la pareja.
- Que el conflicto es visto como un mal para la relación de pareja, debido a que se llega a alterar una relación que anteriormente fue estable, siendo natural que en cualquier etapa por la que se atraviesa exista.
- Que los conflictos tienen solución, e incluso pueden ser positivos si se manejan de manera adecuada, sin afectarse y dañarse mutuamente.
- Que los conflictos sirven para aprender y crecer juntos.

CONCLUSIONES

Esta investigación se puede finalizar resaltando que para la Psicología el estudio del desarrollo humano representa un campo amplio e interesante, ya que es en él, donde se manifiestan las características propias y esenciales del ser humano como son: responsabilizarse de su propia vida, tomar decisiones para si mismo, relacionarse con la gente que le rodea así como, la decisión de comenzar una relación de pareja, la cuál es vista como la unión entre dos personas cuyo fin es establecer y preservar el desarrollo de la vida conyugal, centrados en la armonía por medio de una cooperación dentro de la nueva familia que se inicia, permitiéndose mantener o mejorar la calidad de vida, su crecimiento y desarrollo individual y de pareja.

A través de varios medios de comunicación, la sociedad ha llegado a crear una especie de normatividad en cuanto a los sentimientos, se ha establecido lo que cada persona debe esperar y sentir de su compañero, sin dejar un espacio para que surja la creatividad de cada sujeto y pueda expresar sus sentimientos reales, se ha creado un modelo ideal de cónyuge, modelo que es buscado desesperadamente por las personas y en el cuál se proyectan todas esas creencias y aprendizajes que a través de los años se han enseñado.

Se puede notar que la mayoría de las parejas solo se quedan con lo que circula fácilmente en la publicidad, como pensar que una vez realizado el matrimonio se acabarán los problemas y todo será felicidad, sin embargo, el problema es que la mayoría de las parejas no sabe como resolver los conflictos que son parte de la vida diaria y es ahí donde realmente esta el problema, ya que en algunas ocasiones la sociedad difunde que con amor todo se puede resolver dejando de lado que se requieren muchos otros factores y habilidades que proporcionan herramientas adecuadas para manejar las diferencias entre la pareja.

En las relaciones de noviazgo intervienen algunos factores que necesitan ser tomados en cuenta para que una relación se mantenga los cuáles pueden ser:

convivir, compartir, tiempo juntos, apoyo, crecimiento, ideas, gustos compartidos y buen manejo del conflicto.

Es importante considerar que una relación de pareja no se da entre dos seres iguales, en igual condición, pues para comenzar, uno es femenino y otro masculino y ésta es una gran diferencia social y biológica, la cuál lleva a dos personas a pensar, sentir y comportarse de manera diferente. En dicha relación se implica una lucha de poder entre ambos cónyuges, existiendo rivalidad y competencia entre ambos, buscando quién tiene la razón, quien proporciona el sustento económico o quién atiende las necesidades. Cabe destacar que cuando se unen dos personas para formar a una familia o una pareja estable, el propósito es que salgan adelante juntos, ambos serán complemento del otro para el funcionamiento del hogar, pero la mayoría de las ocasiones no se establece lo que ambos aportarán en el mismo sentido.

Debido a esto, el proceso de elección constituye una de las etapas más importante en el establecimiento de una relación de pareja, ya que de éste depende que la relación se mantenga o conduzca a la insatisfacción y la ruptura prematura.

Este proceso de elección se constituye con base en un proceso de enamoramiento que tiene como fin último la realización de una meta compartida la cuál estará basada en las experiencias y el tiempo juntos, muchas veces este sentimiento puede disminuir y pueden surgir diversos conflictos y crisis que exigen que cada uno de sus miembros se ajuste o cambie a nuevas situaciones que enfrenta la relación. Muchas de estas dificultades que surgen en la relación son ocasionadas porque comienzan a notar que no se entienden, y comienza a haber diferencias en la comunicación, sexualidad, poder, economía, privacidad, expectativas, etc,

Es por eso, que si la pareja se da cuenta de sus necesidades y hace algo para cubrirlas y afrontarlas permitirá tener una relación en donde no solo serán compañeros, sino amigos y cónyuges sexuales, que tienen dentro de sí

diversas virtudes como: la honestidad, generosidad, deseo de cambiar, ternura, apego y confianza.

Para cubrir las necesidades individuales y como pareja, tiene que haber un acuerdo entre lo que cada uno espera del otro, un compromiso total en su relación sin dejar a lado su individualidad así como la tolerancia ante las diversas etapas por las que han de vivir como por los diversos conflictos y/o crisis por las que atraviesan, así como el establecimiento de acuerdos en asuntos importantes para su estabilidad, promoviendo el intercambio de roles para compartir tareas del hogar, la distribución del gasto, las amistades, la familia de origen, el nacimiento de los hijos, su crecimiento, su educación, su partida (nido vacío), la vejez y la muerte, haciendo su relación más equitativa, manteniendo una comunicación abierta, reconociendo cuando existe un conflicto facilitando el dialogo y negociando los acuerdos, sin descuidar que la pareja como todo fenómeno humano tiene un ciclo de existencia en el que nace (dentro de un contexto social) crece, se reproduce y termina.

A lo largo de esta investigación se puede observar que los factores que resaltan en los conflictos de pareja se refieren a las creencias, género, valores, sentimientos, ideologías, emociones, expectativas y actitudes que cada uno de los miembros ha adquirido a través de los diferentes ámbitos que les rodean, sea lo educativo, laboral, religioso, familiar, etc.

Por lo que manejar una situación de conflicto va a depender de los conocimientos, habilidades y capacidades de cada miembro y de la manera en que éstos se van a utilizar para satisfacer las demandas de ambos considerando que los conflictos se presentan a lo largo de la vida y no se pueden evitar pero si se pueden aprender a manejar adecuadamente.

Para manejar los conflictos en forma adecuada se tiene que conocer el problema real, para dar alternativas de solución, respetando los diferentes puntos de vista, sin lastimar al otro ni marcar acusaciones y/o reproches, de lo contrario el conflicto se maximizará.

En situaciones de conflicto las parejas no deben mal interpretar lo que su compañero les dice, ni mostrar una frecuencia de desacuerdos superior a la de los acuerdos y sobre todo no reaccionar de forma defensiva frente a los comentarios negativos de su pareja, al contrario hay que valorar, tomar en cuenta los comentarios y comportamientos adecuados, aumentar la capacidad de empatía, la escucha y la expresión de los sentimientos positivos.

Es importante que las parejas y las personas en general comprendan que los conflictos, no solamente de pareja sino de la vida cotidiana, les ayudan primeramente a no cometer los mismos errores por lo que surgió ese problema, a madurar y a desarrollarse mejor en sus relaciones por lo que deben ser entendidos como una oportunidad de crecimiento, acercamiento y entendimiento para poner mayor atención a las necesidades y carencias por las que se atraviesa en cierto momento,

A través de esta investigación se puede concluir que existe mucha información acerca de los problemas que existen en la pareja y de los causantes de los mismos, sin embargo, se habla poco acerca de las formas de manejar los conflictos y en algunos libros se habla de tratar de no tener conflictos, lo que hace que las parejas no conozcan en muchas ocasiones lo que a su pareja le molesta y en muchos otros casos se conocen y se prefiere minimizar para no discutir, lo que hace que se acumulen los conflictos en ellos y se ocasione un distanciamiento y poco entendimiento entre los miembros de la pareja llegando muchas veces a las separaciones y divorcios.

Es importante poner mayor énfasis en las relaciones que apenas comienzan para así disminuir las cifras tan altas de divorcios que han ido creciendo a través de los años y que ponen a prueba la idea del “y vivieron felices para siempre” dando paso a que las personas elijan otra forma de unión con la pareja dejando a un lado el compromiso por miedo a un fracaso o por falta de información acerca del manejo de los conflictos.

Es debido a esto que las personas antes de elegir pareja, no deben olvidar que son seres individuales y que sería importante realizar un análisis personal para

conocer sus propias capacidades y deficiencias así como clarificar las expectativas y los aspectos que podrían conducir a una elección adecuada y realista, apoyándose en un conocimiento profundo de qué es lo que se busca o espera, para evitar el establecimiento de relaciones efímeras o que en un momento dado lleguen a ser destructivas.

Es por esto que se propone plantear como alternativa el hecho de enseñar a las parejas a no ver a la relación como el único espacio en donde se encuentra satisfacción a todas las necesidades del ser humano sino promover el encontrar una forma de crecimiento personal en otros ámbitos y plantear que si ambos cónyuges responden de manera proactiva podrán convertir ese espacio, en crecimiento y bienestar para ellos y quienes les rodean lo cual requiere de un gran esfuerzo y trabajo, en el que se debe aprender a manejar las diferencias para llegar a acuerdos que permitan mejorar las negociaciones necesarias para mantener aquellas cosas que los unen y trabajando sobre aquellas otras que se encuentran debilitadas.

Pretendiendo obtener como resultado que las parejas mejoren su relación en cualquier etapa en la que se encuentren, involucrándose los dos para llevar a cabo cualquier habilidad a fin de manejar en forma adecuada los conflictos que se les puedan presentar, mejorando la forma en que se esta llevando la relación, cambiando aquellas formas inadecuadas, reconociendo la manera de hacerlo e integrando a su vida diaria estas habilidades para llegar a un nivel en el que ambos puedan controlar la situación y corregir situaciones de conflicto que con anterioridad dañaban la relación.

BIBLIOGRAFÍA

ACLAND (1990) **La mediación en los conflictos de pareja y familia**. Revista de psicología en línea. Disponible en: www.acords.com/articulos/asanchez.htm

AGUILAR, E. (1999) **Cómo elegir bien a tu pareja**. México: Pax México.

AGUILERA, M. (S/F), Revista de psicología en línea. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-295-1-comprension-empatica-y-estilos-de-negociacion-en-la-relacion.html>

ALBERONI, F. (1998) **Enamoramiento y amor**. México, Gedisa.

ALVARADO, B., MARTINEZ, G. (2002) **“Factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja”** Tesis de Licenciatura, FES Iztacala, Edo de Méx.

ALVAREZ, J. (1984) **La condición sexual del mexicano**. México: Grijalbo.

BOSQ, M. (2001) **Metodología para la resolución de conflictos**. Revista de psicología en línea. Disponible en: www.marcellox.8m.com/autoayuda/metodo1.htm

BUCAY, J. (2000) **Amarse con los ojos abiertos**. Madrid.

BURIN, M. (1998) **Género y familia: poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad**. Argentina: Paidós. p.p. 19-29

CAMACHO, T. (1985), **“Cuales son las expectativas o inquietudes del varón y la mujer con relación de la pareja”**: los medio de la comunicación, tesis, Enepi. UNAM.

CACERES, J. ESCUDERO, V. (1994), **Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados**. Madrid, Pirámide.

CASADO, A. (1991). **La nueva pareja**. Barcelona. Kairós.

CHIARELLI, M. (1998). **Las crisis**, revista de psicología en línea. Disponible en www.psicología-latina.com/cdecri.html

DAMOS, J (1998). **Conflictos y crisis en pareja**. Revista de Psicología en línea. Disponible en: www.caminito.com/vivirmejor/conflictos.html

DAZA, C. SOLANO, A. (1998). “**Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio abordado desde el punto de vista sistémico. Elaboración de un instrumento de evaluación**”. Tesis de Licenciatura, UNAM, Campus Iztacala.

DÍAZ, J. (1998) **Prevención de los conflictos de pareja**. Madrid, España:

DÍAZ- LOVING R., SÁNCHEZ R. (2002). **Psicología del Amor: una vision integral de la relación de pareja**. México. Editorial Miguel Ángel Porrúa e UNAM Facultad de Psicología.

DIOSDADO, A., ARGUELLO, F. (2001). **La elección de pareja**. Tesis de Licenciatura. FES-Iztacala. Edo. de México. México

DORING, M. (1995). **La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?**. México: Fontarama.

ESTRADA. F. (1985). **El ciclo vital de la familia**. México, Posada.

FERNÁNDEZ, J. (1998) **Género y Sociedad**. Madrid, España: Pirámide

FINGERMANN,G. (1992) **Relaciones humanas**. Fundamentos Psicológicos y sociales. México: Ateneo

GARRIDO, A., REYES, A., ORTEGA, P., TORRES, L. (S/F). Enseñanza e investigación en psicología, vol. 12, julio-diciembre, 2007: **La vida en pareja: un asunto a negociar**. Disponible en: http://www.cneip.org/revista/12-2/adriana_garrido.pdf

GRAY, J. (2000). **Los hombres son de Marte y las Mujeres son de Venus**. México

GONZÁLEZ, S. (1997) **La Cultura de Género**. Tesis de Licenciatura. FES-Iztacala. Edo. de México. México

GONZALEZ, T. (1997) **“Los estudios de género en la ENEPI”**. Tesis de maestría, UNAM, Campus Iztacala, Edo de México, México.

GUIX, J. (2005) **“Ni me explico, ni me entiendes”** Ed. Norma, Bogotá, Colombia.

HALEY. (S/F) "Terapia no convencional" Edit. Amorrortu Bikel -"**LAS ETAPAS DE LA VIDA FAMILIAR: TRANSICIÓN Y CAMBIO**" Revista "TERAPIA FAMILIAR" nº 9.

HALLORAN, J. (2001) **Relaciones Humanas**. Barcelona: Hispano Europea.

LEMAIRE, J. (1992). **La pareja humana: su vida, su muerte**. México: Fondo de cultura económica. p.p: 279-311

LIKERT, R; LIKERT, G. (1998) **Nuevas formas para solucionar conflictos**. México: Trillas.

LUNA, L. (1997). **“Manuel Informativo sobre la elección de pareja: Una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común”**. Tesis de Licenciatura, FES-Iztacala. Edo de Mex. México.

MARTÍNEZ, T. (2000) **La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja**, TESINA, UNAM-IZTACALA

MILLER, P. (2003) **Los diez errores más dolorosos de la pareja**, México, Géminis

MUÑOZ Y SANZ. (1999). **Problemas de pareja**. Revista de Psicología en línea. Disponible en: www.alhama.psicólogos.com/pareja.html.

PARRA, B. (1993) **Problemáticas de la vida cotidiana**. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.

PAUCHART. H. (2001). **Relaciones Humanas**. Revista de Psicología en línea. Disponible: www.popin.org/unpopterm/defesp.html

PITTMAN, F. (1990). **Momentos Decisivos**. España: Paidós.

RAGE, E.(1996). **La pareja: Elección, problemática y desarrollo**. México: Plaza y Valdez.

RISO, W. (2006) **Los Límites del Amor**. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.

RODRÍGUEZ, M. (1989). Serie Capacitación Integral: **Manejo de Conflictos** Manual Moderno.

ROJAS, E. (2002). **Diez reglas de oro para el día a día del matrimonio**. Revista de Psicología en línea. Disponible en: www.booksinspanish.com/familia.html

SÁNCHEZ, R.(1995). **El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida**. México

SATIR, V. (1991). Artículo en línea:

<http://www.cem.itesm.mx/dacs/publicaciones/logos//anteriores/n40/tkaram.html>

SOUZA, M. (1996). **Dinámica y evolución de la vida en pareja**. México. Manual Moderno.

VARGAS, J., IBÁÑEZ J. (2006) **Solucionando los problemas de pareja y familia**. México. Pax

WATZLAWICK, Artículo en línea, disponible en:

http://es.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick