

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

CONFRONTACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA: UNA PROPUESTA
DE INTERVENCIÓN

T E S I S

PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

E s t e f a n í a H e r n á n d e z
R e b o l l e d o

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. MARÍA DE LOS ÁNGELES CRUZ ALMANZA

REVISOR DE TESIS:

DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS

SINODALES:

DRA. ANA CELIA CHAPA ROMERO

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

MTRO. JORGE VALENZUELA VALLEJO



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX., 2018



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.

*“-Los hombres han olvidado esta verdad- dijo el zorro-.
Pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre
De lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa...
-Soy responsable de mi rosa...-repitió el principito, a fin de recordarlo.”
-Antoine De Saint-Exupéry (1943).*

Dedicatoria

A mi estrellita más brillante. Abuelita Melis, a ti te dedico mi tesis, mi carrera y todo lo que hago siempre. Sé que en cada momento estás a mi lado. Sé que desde el cielo estás feliz. Te amo.

A mi hijo: Aún no llegas a éste mundo y ya eres mi motor más grande, la persona por la que haré todos los esfuerzos que estén en mis manos y los que no también, con tal de que siempre seas feliz. Te amo con el amor más infinito que puede existir.

A mi mamá: No tengo palabras para agradecer todo tu esfuerzo y dedicación por la familia. Gracias por creer en mí. Gracias por apoyarme siempre. Gracias por amarme incondicionalmente. Te amo.

A mi papá: Gracias por guiarme siempre. Eres el faro que ilumina mi camino. Siempre llevo en mi mente y en mi corazón tus consejos y enseñanzas. Te amo.

A mi esposo: Gracias por tu paciencia infinita, gracias por creer en mí, en nosotros. Vienen tiempos mejores para los tres. Gracias por compartir tu vida conmigo. Gracias por nunca soltar mi mano y amarme tanto como yo te amo a ti.

A mi hermana: Te amo. Gracias por ser tú y nunca abandonarme. Siempre estaremos juntas en las buenas y en las malas.

Aitana: Eres la luz de mis días. Gracias por llegar a alegrar nuestros corazones. Te amo con el alma entera.

A la doctora Ángeles: Gracias infinitas por su dedicación, por siempre tener un espacio para mí, por todas sus enseñanzas. Siempre la llevaré en mi corazón.

A Richi: Siempre has estado conmigo, tanto en las buenas como en las malas y en la tesis. Gracias por transmitirme tus conocimientos y ayudarme en el camino. Gracias por ser mi persona favorita del planeta. Te amo infinito.

A Shuba: ¡Lo logré! Y estoy segura que no lo hubiera hecho sin ti, tu paciencia, tus regaños, por darme ánimos, por estar conmigo en ésta gran aventura de la vida. Te amo mucho.

A Jimena: Amiga, gracias por estar a mi lado siempre que lo necesito. Sabes que te amo con todo mi corazón y mi vida no sería igual de feliz sin ti. Gracias por nunca juzgarme, apoyarme en mis locuras e iluminar mis días con tus risas.

A Vero: Hermanita de mi corazón. Te dije que algún día lo lograría. Gracias por estar en mi vida siempre y nunca dejar de creer en mí. Te amo.

A Porter: Poco a poco vamos logrando nuestras metas, qué alegría que pueda tenerte en mi vida para celebrarlo. Gracias por permanecer, por estar en las buenas y en las malas, por tener siempre un consejo para mí y por quererme tanto como yo te quiero a ti.

A todos mis amigos, que alegran mi existencia y no me abandonan nunca. Los amo, nunca dejemos de sonreír.

A toda mi familia, en especial a todos mis primos con los que crecí y que el tiempo sólo hace que nos queramos más. A mis tíos, a todos mis sobrinos.

A mi abuelita Rita: Nunca olvidaré tu fortaleza y tu eterna sonrisa. Gracias por tanta bondad y por querernos tanto. Te extraño.

A Dios: Por ponerme personas tan bellas en mi camino. Por dejarme existir, por dejarme ser feliz, por ayudarme a terminar mi carrera. Por regalarme la oportunidad de tener una vida increíble. Por nunca abandonarme.

Índice

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo 1. Expectativas en la pareja	4
1.1 Enfoque cognitivo-conductual en parejas	4
1.2 Elección de pareja	5
1.3 Definición de expectativas	6
1.4 Falsas expectativas	9
1.5 Contrato matrimonial	10
1.6 Tipos de expectativas	11
1.7 Bloqueos relacionales como obstáculo a la intimidad	14
1.8 Modelos de Comportamiento	17
1.9 Teoría del Vínculo	19
Capítulo 2. Comunicación asertiva	22
2.1 Emociones	22
2.2 Inteligencia Emocional	22
2.3 Inteligencia Interpersonal	23
2.4 Competencias de la inteligencia emocional	23
2.5 Asertividad	28
2.6 Comunicación no verbal	30
2.7 Principios básicos de la comunicación asertiva	34
2.8 Habilidades de comunicación	37
2.9 Pensamientos distorsionados	39
Capítulo 3. Solución de conflictos	43
3.1 Conflicto	43
3.2 Solución de problemas	44

3.3 Características en una relación deteriorante	46
3.4 Puntos de fricción típicos entre las parejas	49
3.5 Análisis del conflicto	51
3.6 Negociación	54
3.7 Reglas de negociación	55
3.8 Condiciones que pueden afectar las negociaciones	56
3.9 Fases de la negociación	59
Método	62
Justificación	62
Objetivo General	63
Objetivos Específicos	63
Pregunta de investigación	64
Tipo de estudio	64
Diseño del estudio	64
Definición conceptual de variables	65
Definición operacional de variables	66
Escenario	67
Participantes	67
Instrumentos	67
Procedimiento	69
Análisis de resultados	73
Discusión	87
Conclusión	92
Referencias	95
Anexos	102

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue probar el efecto de una intervención, con la cual se pretendió analizar las expectativas de los participantes, para poder empatarlas mediante el entrenamiento en la solución de conflictos y en la comunicación asertiva. Esto se hizo mediante un estudio cuasi experimental pre-post, en el cual participaron 10 personas (5 varones y 5 mujeres de entre 20 y 60 años), a los que se les aplicó el cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación (véase Anexo 1) y el cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales (véase Anexo 2).

Durante el programa, el cual tuvo una duración de 11 sesiones de dos horas cada una, se entrenó a los participantes sobre temas como el de control de emociones, comunicación asertiva, autoestima, motivación al cambio, poder, violencia, expectativas en la pareja y solución de conflictos; en cada sesión, se realizaron distintas dinámicas que ayudaron a los participantes a desarrollar habilidades que les sirvieron para resolver conflictos, esto mediante técnicas cognitivo-conductuales. Al finalizar el taller, se aplicaron nuevamente los cuestionarios, esto con la finalidad de poder medir si con la intervención recibida, cambiaron aspectos de la relación y así mejoraron mediante las herramientas aprendidas a solucionar conflictos. Los resultados obtenidos fueron analizados mediante la prueba de Wilcoxon.

Conceptos clave: Expectativas, Comunicación Asertiva, Solución de Conflictos.

Introducción

Al hablar de relación de pareja se hace referencia a una de las estructuras sociales de mayor impacto en la conformación de la subjetividad de hombres y mujeres. Es a través de la interacción e intercambio con el otro, de pensamientos, emociones, experiencias, intereses, afinidades y también conflictos, que se abre la posibilidad de crecimiento y búsqueda de sentido personal (Espadas, 2002). Por lo que una de las tareas de los psicólogos, ha consistido en estudiar la complejidad de éste tipo de relaciones.

Al fundirse el componente individual con el cultural, e interactuando con la estimulación de una pareja real o imaginada, el sujeto evalúa a su relación y compañero, tanto en un nivel cognoscitivo, es decir, si sus características van de acuerdo con las que él considera que son atractivas o efectivas para tener una relación positiva; como afectivo, sobre qué es lo que siente, si le es agradable o desagradable, etcétera (Viveros, 2015). Ésta evaluación, por un lado, como se trata en el capítulo 1, tiene que ver directamente con las expectativas que se han ido formando a través de las experiencias y las relaciones previas, y por otro lado, frecuentemente tiende a no ser manifestada verbalmente a la otra persona, por falta de habilidades en la comunicación asertiva.

La comunicación, la sexualidad, el amor, los roles y el poder son componentes importantes en la relación de pareja que si bien son fuente de satisfacción marital también pueden ocasionar conflictos e insatisfacción (García 2013). Es por eso la importancia de que las personas tengan la capacidad de comunicarse de manera asertiva, tema que se trata en el capítulo 2, ya que esto les servirá para poder acomodar sus expectativas y tener así, un mayor grado de satisfacción en la relación.

Hay que ser conscientes de las diferencias que existen en la pareja, ya que muchas veces las personas no toman en cuenta que tanto ellos, como la otra persona, han crecido y aprendido de distinto modo el significado de lo que es tener una relación amorosa. Al respecto, García (2013) menciona que es importante notar

que la nueva pareja no tiene por qué reproducir los comportamientos y conflictos de sus propias familias, sino a partir de lo aprendido, ajustarse a esta nueva experiencia de comprometerse y compartir con el otro, nuevas estructuras de relación en pro de establecer un hogar cálido, armonioso y proveedor de seguridad emocional en cada uno de sus miembros.

Desde luego las dificultades a las que se enfrenta la pareja y que afectan su permanencia obedecen a una diversidad de factores como son, los cambios que se gestan a nivel social, otros se deben mucho más a las particularidades de cada género y a las diferencias impuestas que surgen en su interacción. Aunado a esto, las relaciones de pareja se construyen tomando como base una serie de expectativas ilusorias, que en parte son las responsables del desencanto y la insatisfacción entre la imagen que se forma del otro y de la que es en realidad. (Espadas, 2002).

La comunicación asertiva, nos sirve a su vez en la solución de conflictos, de lo cual trata el capítulo 3, porque es el parteaguas para que cualquier relación pueda ser exitosa; ya que los conflictos siempre se presentarán, y es responsabilidad de cada persona encontrar la manera de solucionarlos adecuadamente, sin pasar por encima de sus derechos o los de la otra persona. En esta búsqueda por la armonía y estabilidad, surgen ciertos mecanismos de mantenimiento definidos como los medios específicos por los cuales los miembros de una pareja manejan el sustento y buen funcionamiento de una relación a largo plazo. Los actos de mantenimiento sirven como una función positiva para las relaciones: ayudan a persistir a pesar de la incertidumbre. (Viveros, 2015).

Capítulo 1: Expectativas en la pareja

1.1 Enfoque cognitivo-conductual en parejas

La psicología cognitiva otorga importancia a los fenómenos ocurridos en la mente del individuo, concebido éste como un procesador activo que regula la transición entre el estímulo y la respuesta. Se establece que dentro del campo de la psicología se debe centrar nuevamente la atención en el estudio del sujeto. Considerando al sujeto como un ser activo, capaz de influir en la elaboración de la realidad que le toca vivir, alguien que participa activamente en la conformación de su conducta, y concebir su experiencia como una construcción de la realidad (Hernández y Sánchez, 2007).

Dattilio y Padesky (1995) mencionan que el modelo cognitivo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento, que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes. Una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y comportamientos. El método cognitivo de la terapia de parejas surge directamente de la aplicación de la teoría conductista a la terapia marital. La terapia cognitiva se diferencia de la terapia conductista porque destaca especialmente los procesos de pensamiento y sistemas de creencias de la pareja a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta.

Ellis (1977) fue de los primeros que planteó un modelo predominantemente cognitivo par parejas. Basándose en su trabajo sobre la Terapia Racional Emotiva de los años sesenta, Ellis propuso que la disfunción matrimonial sucede cuando los esposos mantienen expectativas irreales sobre el matrimonio y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. Afirma que la alteración de sentimientos y conducta en las relaciones no está simplemente causada por los errores de uno de los cónyuges u otros sucesos adversos, sino por las opiniones que las parejas tienen de las acciones y altibajos de la vida del otro (Caro, 1997).

1.2 Elección de pareja

Se dice que la relación de pareja es una necesidad de estar acompañado y compartir intereses, gustos, afinidades, deseos, sentimientos, etc., es decir, el ser humano tiene la necesidad de unirse a una pareja para satisfacer sus necesidades sociales, biológicas y psicológicas, con la finalidad de encontrar la felicidad, y ésta gira en torno a las expectativas de la pareja al unirse en matrimonio o vivir juntos. Sin embargo, frecuentemente los integrantes de la pareja carecen de habilidades para resolver conflictos (que en su mayoría son productos de falsas expectativas) de manera adecuada o estructurar acuerdos más convenientes para ambos. Debido a que inician la relación con expectativas adquiridas con respecto a sus necesidades biológicas y psicológicas que incluyen diversos aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales, económicos y familiares. Y a menudo dichas expectativas son falsas e irreales, ya que se basan en ilusiones, presuponen que uno de los miembros de la pareja puede controlar las reacciones de su compañero, son unilaterales y limitan la relación (Martínez, 2000).

Aunque en algunas culturas, la pareja aún se elige con base en los recursos económicos, étnicos o el interés político de las familias, la relación de pareja, tal como es en la actualidad, generalmente en las clases sociales media y alta, es por complementariedad o afinidad, donde se escoge a la pareja con base en los gustos, metas, habilidades u objetivos que se comparten, pudiendo tanto el varón como la mujer decir a quien desean como compañero. Aunque esta es la forma más común en la actualidad, como ya se dijo, se siguen manteniendo algunas otras variantes de formación de pareja (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008).

Por lo tanto, en la elección de pareja intervienen diversos aspectos psicológicos tales como la necesidad de estar acompañado, la necesidad y poder de mando, la seguridad, la estabilidad y el prestigio. De esta manera, una persona elige a su pareja esperando que ésta sea la adecuada, para proporcionar satisfacción a ambos y por tanto que funcione. Sin embargo, cada uno de los integrantes de la pareja está influido por los pensamientos, creencias, costumbres,

que han aprendido en su familia y que de una u otra manera se verán involucrados en la relación que establezca. Por lo que al estar enamorado y sentir un gran apego hacia otra persona no se debe excluir el análisis objetivo de los hechos de la relación, al elegir a una pareja. A menudo existen limitaciones psicológicas no resueltas, en alguno de los integrantes de la pareja, tales como: baja autoestima, no saber defender sus derechos (inasertividad), inseguridad en la capacidad para atraer a otros miembros del sexo opuesto. Además de que la personalidad de cada miembro de la pareja moldea sus expectativas y creencias sobre cómo debe de ser la persona con la que va a compartir su vida (Aguilar, 1997).

Al respecto, Costa y Serrat (1993) mencionan que al inicio de una relación de pareja existe atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes que constituyen la base para la relación. Las características de la relación en esta fase son de carácter restrictivo, es decir, la pareja sólo se ve algunas horas al día y generalmente interactúan en un contexto gratificante; los miembros de la pareja no toman decisiones importantes como son financieras o de otro tipo, habituales en la vida de pareja estable; existe novedad de la comunicación sexual y expectativas idealistas.

Del mismo modo, Beck (1990) menciona que durante el noviazgo la pareja se complace mutuamente con la finalidad de hacerse felices. Consideran todo desde el punto de vista del compañero. Buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa, se hace caso omiso de las diferencias de posición económica, sociales, culturales, metas, proyecto de vida; ya que se construye una cultura propia.

1.3 Definición de expectativas

Frecuentemente surgen grandes desilusiones después de vivir un período en pareja, es decir, ambos miembros de la misma se perciben como engañados, pues las expectativas que tenían en torno a su compañero (a) no se han hecho realidad, originándose así conflictos que pueden llevar a cambios en la manera de vivir y percibir su relación de pareja (Ugalde, 2003).

Entonces, el desconocimiento de la pareja se debe a que muchas veces los intereses que forma le impiden conocer realmente entre sí, y con ello la convivencia se torna difícil; si no se saben solucionar los conflictos, lo más probable será que la pareja se fracture (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008).

De este modo, las expectativas hacia la pareja se refieren a lo que cada persona espera de su compañero (a) durante su matrimonio. Dichos deseos están determinados en gran medida por los modelos actuales que se presentan al individuo y que lo llevan a constituir parte de su experiencia (Ugalde, 2003).

De igual forma, Garrido, et al. (2008) mencionan que las expectativas tienen mucho que ver a la hora de elegir pareja, ya que éstas, son lo que una persona espera del otro, lo cual está muy influido por la cultura y por la familia de origen, además de que es difícil entender que el otro miembro de la pareja no tiene las mismas ideas ni creencias acerca de cómo debe de ser una relación.

De esta manera se encuentra que las creencias que se traen consigo antes del matrimonio son muy ambiciosas y llevan a que ambos miembros de la pareja tengan una idea muy abstracta de lo será su cónyuge, sin darse cuenta que ese sueño fue creado por la sociedad y la experiencia que en ella se ha vivido y que solo es un modelo ideal, imposible de encontrarse en lo concreto (Ugalde, 2003).

Se sabe que “en general, son las mujeres quienes perciben más las conductas negativas de sus maridos ya que sólo se basan en sus áreas no satisfechas, teniendo como consecuencia que fueran significativas las áreas negativas” (Vera, Laborín y Domínguez, 2000).

Por lo tanto, las necesidades, expectativas y sueños se ubican en tres grupos: el primero incluye aspectos emocionales y relacionales; el segundo tradiciones culturales patriarcales y el tercero muestra la búsqueda de los hombres de unas relaciones más igualitarias. (Álvarez, Arévalo y Carrascal, 2015).

Así mismo la comunicación es importante, el éxito de la pareja depende de sus aspectos de organización, ya que ésta ayuda al equilibrio y al crecimiento de la misma. La pareja es una unidad que como tal tiene límites cuya función es proteger y resolver las diferencias de los miembros que la forman. La organización, la dedicación, el tiempo, las reglas que requieren los cónyuges son importantes en cuanto al cumplimiento de expectativas. Por lo que, la ensambladura de las expectativas conscientes e inconscientes asegura la armonía marital, cada cónyuge tiene sus propias creencias o conjunto de expectativas, diferente del de su pareja, buena parte del cual permanece en su mente sin ser comunicado o a veces ni siquiera son conscientes de él. Al desconocer las expectativas de su pareja, un individuo puede creer que ha cumplido sus propias obligaciones y que, por ende, el incumplimiento del otro es injusto (Rodríguez, 1994).

Por otra parte, en la relación de pareja, cierta clase de situaciones tienen un significado, las cuales no se basan en un suceso real, sino que derivan de conjeturas que un miembro de la pareja hace acerca de los actos del otro. Dichas conjeturas contienen creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y fórmulas (Beck, 1990).

Así mismo, un factor que influye en la satisfacción marital es la percepción interpersonal entre los miembros de la pareja. Rivera y cols. (1988) indican que cuando la distancia entre la percepción de la pareja real e ideal es muy grande, se presenta mayor insatisfacción en la relación; y viceversa, cuando se tiene (real) lo que se quiere (ideal), o estos elementos se parecen mucho entre sí, la satisfacción marital se incrementa (Vera, et al. 2000).

Sin embargo, la pareja enfrenta distintas situaciones, las cuáles muchas veces no son claras, ya que contienen ideas y suposiciones respecto a cómo “deberían” ser las cosas y acerca de las reglas que deberían aplicarse. En la relación de pareja, muchas veces las personas suponen cosas, o peor aún, dan por hecho acerca de lo que la otra persona piensa, siente y le agrada. Las personas piensan que lo que debería ser para ellos, es lo mismo que debería ser para su

pareja. Este supuesto hace que las personas exijan cosas a su pareja sin siquiera expresarlas (García, 2006).

Lo anterior tiene como consecuencia que cada uno de los miembros de la pareja tenga la tendencia a imponer normas más estrictas al otro. Estas expectativas estrictas están disimuladas en frases como: “debería saber”, “debería ser evidente”. De esta manera la pareja comienza a conducirse más por los “debería” que por el deseo de complacerse mutuamente (Beck, 1990).

Además la desarmonía conyugal es una manifestación de falta de naturalidad entre dos seres humanos, en su relación marital. A su vez, ésta falta de naturalidad es provocada por la insatisfacción, por uno o ambos cónyuges, de las expectativas del otro. La gratificación mutua de las expectativas da por resultado un matrimonio sano (Rodríguez, 1994).

Aunque en la relación de pareja éstas no estén satisfechas, los hombres se mantienen en la vida de pareja con la esperanza de encontrar lo que desean o con el miedo a perder lo poco que tienen; necesidades que permanecen insatisfechas debido a que la pareja elegida es precisamente aquella con la que se hace imposible construir un proyecto de pareja donde ambos cuiden al otro. Esto conduce a que la relación se deteriore, lo que genera frustración y desamor, manteniéndose unidos por una relación basada en la lucha de poder en la cual ninguno está dispuesto a abandonar porque sería perder ante el otro (Álvarez, et al. 2015).

1.4 Falsas Expectativas

García (2006) menciona que otro aspecto a considerar son las falsas expectativas, ya que afectan la relación de pareja debido a que se basan en ilusiones y no en realidades. Esto es cuando uno de los miembros de la pareja cree que su compañero puede o debe hacerlo feliz y satisfacer sus necesidades, al olvidar que él mismo es responsable de su condición mental. Si bien es cierto que su pareja puede en diversos aspectos proveer placer, comodidad y compañerismo, también es cierto que su felicidad está en sus propias manos. Muchas veces uno de los integrantes de la pareja proyecta sus expectativas sin considerar lo que el

otro quiere, necesita o es capaz de dar. Por lo que las expectativas están instaladas en el pensamiento de uno de los integrantes de la pareja, limitando lo que es posible en la relación. Uno de los integrantes está condicionado por las expectativas y no da oportunidad de que el otro le proporcione lo que quiere dar.

1.5 Contrato Matrimonial

Vinculado con lo anterior, Sager (1976 citado en Bravo, 2001) define al contrato matrimonial como los conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes, que tiene una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener del matrimonio en general y de la otra persona en particular, pero subrayando, por encima de todo, el aspecto recíproco de este contrato: lo que cada cónyuge espera dar al otro y recibir de él a cambio de lo otorgado constituyen elementos cruciales.

Es por eso que en la relación de pareja se generan diversas expectativas de lo que el individuo puede ofrecer al otro y viceversa, sin embargo, en muchas ocasiones, éstas no están sustentadas de manera objetiva, sino que se basan en supuestos. Éstos supuestos tienen que ver con la manera de ser de las personas, la cual está constituida por diferentes factores: la información que se ha recibido en la infancia, la educación afectiva, los referentes familiares, las diversas circunstancias personales, el estilo de vida, así como las ideas y creencias que se han ido aprendiendo, todo lo cual conforma la base en la cual se apoyan las personas. De este modo, las expectativas se encuentran presentes en todos los aspectos de la vida (Bravo, 2001).

García (2006) menciona que la conducta está determinada en parte, por la experiencia previa, sin embargo, la búsqueda de causas en el pasado no es del todo fidedigna, ya que la memoria actúa sobre una construcción hipotética, pues está basada en pruebas subjetivas que pueden sufrir distorsión, además de que todo lo que una persona dice acerca de su pasado a otra persona, está ligado a la relación actual entre esas dos personas.

En todo caso, Dattilio y Padesky (1995) consideran que en casi toda relación, las personas tienen expectativas respecto a la manera en que creen que su pareja ha de comportarse, éstas pueden ser reales o irreales, donde las expectativas reales son consideradas aquellas ideas que tienen un fundamento concreto, y se basan en el comportamiento actual de ambas personas, lo cual predispone la futura manera de interactuar entre sí; por otro lado, se encuentran las expectativas irreales, que están basadas en idealizaciones que no tienen un fundamento concreto y no están basadas en actos presentes sino en suposiciones de cómo debe comportarse la otra persona y cómo debería ser la relación.

1.6 Tipos de expectativas

Dentro de éste orden de ideas, Shostrom (1989 citado en Rage, 1996) diferencia tres tipos de expectativas, las cuales son:

A. Altas expectativas. Éstas llevan a desilusiones considerables, debido a que se esperan demasiadas cosas del compañero y de esto se deriva que muchos de los grandes problemas que vive la pareja suelen tener relación con la decepción y con la tendencia a culpar a la otra persona.

B. Bajas expectativas. Vivir un negativismo o tener bajas expectativas lleva a situaciones similares a las descritas en las altas expectativas.

C. No tener expectativas. La alternativa es no tener expectativas, ni altas ni bajas, lo cual significa vivir de manera creativa el momento actual, pero sin presiones ni demandas.

Sin embargo, aun cuando la opción ideal sea no tener expectativas, en la realidad, cuando una persona comienza una relación, tiene ciertas ideas, creencias, esperanzas y fantasías acerca de cómo será. Así, es natural que al comenzar una nueva etapa de la vida se quiera ejercer cierto tipo de control, sea real o imaginario sobre lo que ocurrirá en el futuro; además, si bien se comparten con la pareja algunas expectativas, muchas tienden a permanecer en silencio o peor aún ocultas, quizá por vergüenza a hablar de ellas o por temor a ser rechazado si se expresan,

o simplemente no se considera necesario hablar de ellas, porque se da por sentado que las inquietudes del (a) compañero (a) son idénticas a las propias; por otro lado, en un nivel que escapa del análisis que requiere, se espera que el matrimonio sea la cura de los problemas emocionales, proporcione la figura materna o paterna que se necesita o repare los males que se han sufrido en la vida (Matthews, 1990).

Al respecto O'Neill y O'Neill (1976) afirman que la mayoría de las esperanzas irreales que rodean a la pareja se expresan en forma de promesas de seguridad, además los cónyuges dependen del matrimonio, ya que éste ha de darles un objetivo y sentido vital, amor y afecto, ha de introducirlos en la sociedad y hacerlos aceptables y respetables, darles posición y estatus y una familia feliz. Sin embargo, el matrimonio por sí mismo no proporciona ninguna de estas "garantías", ya que la promesa de amor eterno y de cuidar al cónyuge, convenida en el juramento nupcial y afianzada por los ideales insensatos, se convierten con el paso del tiempo en amargas decepciones al descubrir que las personas cambian, que los sentimientos son de carácter fluctuante, que el amor y el afecto se terminan con la presión de las exigencias y esperanzas excesivas.

En efecto, las creencias básicas sobre la relación y la naturaleza de la interacción de pareja se aprenden tempranamente de fuentes primarias como los padres, las costumbres del grupo social, los medios masivos de comunicación y las primeras salidas en pareja. Por lo tanto, éstas expectativas o anticipaciones producen distorsiones y se transforman en demandas irreales, las cuales aparecen tiempo después de iniciada la relación, lo cual explica por qué surgen en muchas relaciones cuando se encuentran viviendo juntos y no en el noviazgo (Dattilio y Padesky, 1995).

En consecuencia, éstas expectativas hacia la pareja son deseos e ideas de ciertas características que pudiera tener la otra persona; es algo que se espera o se quiere sea la pareja. Se puede decir que son idealizaciones que se hacen de la otra persona. Por ejemplo, algunas personas consideran que tener una pareja es la realización, la plenitud de la vida, la meta final, sin embargo su pareja puede no pensar igual, las expectativas varían de acuerdos a la actitud idealista que cada

persona pueda tener. Así, la relación de pareja es una relación que se desarrolla diferente a otras relaciones que tiene el ser humano, y esta diferencia es que cada integrante de la misma desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro. Es la intensidad de la relación la que alimenta los anhelos a largo tiempo latentes de amor, apoyo, lealtad incondicional, etc. Y cuando ambos miembros se han comprometido en forma expresa como puede ser menos votos matrimoniales o de forma indirecta mediante sus actos, con el fin de satisfacer estas necesidades todo lo que hace la pareja está acompañado de significados que derivan de esos deseos y expectativas (Reyes, 2010).

Por lo tanto, Cáceres y Escudero (1994), explican que los mitos e idealizaciones del matrimonio, o de la vida en pareja, se transmiten a través de mecanismos socioculturales y por ello están fuertemente arraigados. Por lo que es posible que tengan una función dentro de la estructura social, estos mitos varían entre unas culturas y otras.

De ésta manera, Estrada (1998) nos propone un modelo que nos ayuda a no sufrir decepciones debido a las expectativas que se tienen con la pareja en el que se debe tomar en cuenta:

- El paso del tiempo
- Las diferencias culturales
- El cambio cultural
- No querer cambiar al otro
- No tener porqué adivinar su deseo, su necesidad
- Preguntarle, no afirmarle
- Respeto por sí y por el otro, por sus diferencias
- Sobre la base del respeto y del amor es posible construir una

buena pareja.

Por consiguiente, “existen diferentes razones por las cuales las parejas presentan conflictos, estas son: falta de comunicación, diferentes expectativas sobre la pareja u otros aspectos, celos, modificaciones en el acuerdo inicial, competitividad, sensación de renuncia, culpabilidad, etc.” (Reyes, 2010, p.78).

1.7 Bloqueos relacionales como obstáculo a la intimidad

Con referencia a lo anterior, Novey y Novey (1982, citados en Reyes 2010), diferencian ocho bloqueos relacionales que actúan como obstáculo a la intimidad:

1) Pedir lo que necesito: existen dificultades para que la persona cuide de sí mismo, pero ofrece ayuda a otros. La manera de pedir es manipuladora ya que existe el temor de ver rechazadas sus demandas.

2) Compartir la realización de actividades: aquí uno de los dos cede su parte de responsabilidad en las decisiones o realización de las actividades y el otro se encarga de todo.

3) Expresar sentimientos: la educación cultural ha sexualizado los sentimientos y así el hombre puede expresar ira pero no miedo, y la mujer es femenina si es afectuosa, pero no si expresa ira.

4) Libertad de ser uno mismo: la libertad de ser uno mismo significa apreciar, comprender y liberar al niño natural de persona y ser capaz de resolver los problemas con el adulto, así como poder escoger y modificar el sistema de valores del padre. Así en la pareja, el mandato conduce a la persona a ser como fantasea o sabe que la otra persona desea.

5) Competencia por el poder y el control: la pareja lucha por demostrarse quién ha ganado y quién ha perdido, ya que los dos miembros no se sienten seguros si no tienen el control. El problema está en la falta de confianza en los otros para poder satisfacer sus propias necesidades.

6) Capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis: se produce el temor a ser rechazado o manipulado a causa de lo que se percibe como debilidades (necesitar ayuda).

7) Compartir las tareas: una relación de pareja conlleva la realización de numerosas tareas, tales como cuidar de la casa, ganar y administrar el dinero, educar a los hijos, etc. Si algunas de estas tareas afectan el rol de género, estas situaciones cotidianas provocan problemas y es difícil que exista una negociación que distribuya eficaz y equitativamente las tareas.

8) Compartir la responsabilidad de la relación: esto es cuando algún miembro no acepta su responsabilidad (“si no fuera por ti”, “la culpa es tuya”). Este mecanismo de proyección aparece gracias a la inexistencia de permiso para pensar o para expresar lo que se siente.

Se cree entonces que es menos probable que las parejas experimenten un deterioro de la satisfacción matrimonial si tienen una imagen más real de su relación, incluso si esa imagen no es ideal. Finalmente, la clave está en que las expectativas de la pareja reflejen la capacidad que ambos tienen para enfrentar los problemas en su relación (Reyes, 2010).

Dicho de otro modo, Beck (1990), menciona que en la relación de pareja se es más inflexible que en cualquier otro tipo de relación humana, ya que en la relación de pareja se forma un compromiso de por vida y los riesgos son mayores, por lo que los integrantes de la pareja incorporan reglas estrictas en su relación, supuestamente para tener garantías sobre abusos y traiciones. Por lo cual, es importante que cada uno de los miembros de la pareja respete esta relación, mejorando su capacidad para comunicarse, escuchando con más atención y expresando sus expectativas de manera directa. Ya que las expectativas excesivas o exclusivas no satisfechas conducen a no valorar los aspectos positivos del otro y de la vida de la relación en general reducen la tolerancia a la frustración debido a que las parejas esperan tener un alto nivel de experiencias positivas sin poner esfuerzos en lograrlo.

Generalmente, las expectativas en ambos sexos suelen ser grandes. En lo emocional, a nivel menos consciente, se espera que la pareja sea perfecta y ocurre una gran desilusión cuando no es así. En la pareja se proyectan de manera muy compleja, una serie de expectativas que determinan en gran medida el resto de la vida. Generalmente estas expectativas se cumplen a medias en el mejor de los casos o no se cumplen, en el peor. Ante esto, dependiendo del grado de involucramiento y de las habilidades de afrontamiento que tenga el sujeto, hay una variedad de formas de responder. Si la pareja todavía se encuentra muy

involucrada, ambos pasan por alto la falta de cumplimiento de las expectativas, racionalizando los eventos y dándoles una explicación plausible. Ambos fuerzan sus ideales de tal manera que se adapten a las circunstancias actuales. Uno disculpa todo lo que hace el otro y el otro da una disculpa o una explicación. Las sutilezas por las cuales pueden explicar y justificar un comportamiento son impresionantes, y cuando se quiere que funcionen, funcionan a pesar de que las evidencias muestran completamente lo contrario. Y de esta forma pasan algunos años hasta que la pareja se cansa de justificar todo lo que el otro hace. Por consiguiente, otra manera de responder es presionando a la pareja en todas las formas inimaginables para que cambie. Se dedican a “la muy noble tarea de hacer cambiar al otro”. Y todo es en pos de que el otro se “beneficie” con sus puntos de vista, o de una forma correcta de hacer las cosas. Ante tan noble intención, todo está permitido. Se puede manipular, chantajear, presionar, gritar, sugerir, susurrar. Cualquier medio es justificado y permitido. Por supuesto, la contraparte piensa lo mismo y se dedica con igual entusiasmo a la misma tarea (Vargas e Ibañez, 2006).

A menudo la relación de pareja se complica porque los miembros de ésta no asumen una actitud de apertura para aceptar su contribución personal a los problemas. Una de las partes suele percibir el daño que se le hace, pide al otro que cambie y éste no desea hacerlo. Los mecanismos de manejo de problemas en muchos casos están plagados de irracionalidad y critican, acusan, culpan y agreden a su pareja. Por lo tanto la relación de pareja está estrechamente ligada a lo que cada persona es. (Aguilar y Gutiérrez, 1995).

Por esto, los problemas se presentan cuando surgen diversos desacuerdos debido a que las parejas llegan a formar relaciones sin conocer las expectativas mutuas, y creer que por el amor que se tienen todos sus problemas se solucionarán y serán felices. O al hecho de sólo responder a los aspectos biológicos elementales e iniciar sobre falsas expectativas la relación estable. De ahí que sea de suma importancia revisar conceptos y experiencias para reflexionar sobre aquellas circunstancias que contribuyan a tomar mejores decisiones al momento de elegir a la persona con la que se desea comprometerse a largo plazo. Ya que cuando existe

un grado de insatisfacción en la pareja por las grandes diferencias entre lo que se esperaba y lo que se encuentra, es común que los protagonistas reflexionen un poco sobre los criterios en los que basaron su unión formal, diciéndose cosas como: “Me encantaba que fuera tan callado. Yo pensaba que era así porque era una persona muy profunda; ahora me doy cuenta que en realidad no habla porque no tiene nada en la cabeza, es un superficial” (Aguilar, 1987).

También con respecto a las falsas expectativas que los miembros de la pareja tienen, están las propuestas por O’Neill y O’Neill (1976), como son: que será eterno, que equivale a un compromiso total, que aportará una serie de aspectos como son felicidad, comodidad y seguridad, que su pareja le pertenece, que recibirá atenciones, preocupación, admiración y consideración constante por parte de su pareja, que nunca volverá a conocer la soledad.

Sin embargo, cada una de estas creencias, ideales y expectativas es falsa de una o de otra manera; imposible de realizar en la práctica y mucho menos posible de sustentar, ya que cuando las expectativas son rígidas y los medios para alcanzarlas limitativos, se pierde la espontaneidad y la creatividad es disminuida (García, 2006).

1.8 Modelos de comportamiento

Ahora bien, durante la atracción inicial en una relación de pareja, las personas pueden buscar la repetición de las pautas de la relación que han aprendido de sus padres y que les resultan reforzantes o satisfactorias, así como la evitación de pautas de relación que consideran inapropiadas por implicar algún tipo de castigo. Además durante su desarrollo, las personas encuentran otros modelos, de los cuales aprenden y en el momento de la elección de pareja, pueden buscar a una persona que posea pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan a alguien que los complemente, la atracción inicial, de acuerdo con la teoría conductual, es el resultado de una elevada tasa de intercambios reforzantes que ocurren durante los primeros contactos de la pareja. Desde esta perspectiva se define el amor como “un intercambio complejo de conductas gratificantes, tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales”, así, el amor puede

desaparecer si alguno de los integrantes de la pareja disminuye su tasa de reforzamiento hacia el otro (Costa y Serrat, 1993).

Por lo tanto, para la mayoría de los seres humanos, la conducta de sus padres constituye el patrón a seguir. Son los padres los que les enseñan cómo se da la interacción entre los hombres y las mujeres en una relación de pareja. Por lo que la forma en que conviven mutuamente los padres es el modelo de acuerdo con el que, por lo general, se aprende cómo tratar a la pareja en las relaciones amorosas, y en cuanto a las expectativas en el trato que se debe recibir del compañero. La manera en que los padres conviven con los hijos, establece la base para el entendimiento del amor de éstos hacia una pareja (Foward y Craig, 1993).

En efecto, los modelos de comportamiento son tomados, evidentemente, de la familia en la cual se cría el niño. Por ejemplo, si el padre era violento en la resolución de sus problemas interpersonales, es probable que el adolescente también lo sea. Como se ha dicho, existen tres posibilidades de asumir un modelo de comportamiento: 1) Una posibilidad es que se tome tal cual es, se asuma consciente o inconscientemente y se repita lo más apegado al pie de la letra; 2) la otra posibilidad es que se tome el modelo diametralmente opuesto al establecido por los padres, porque se considera negativo; y 3) la tercera posibilidad (la más rara) es que, a partir del análisis y la experiencia, se construya uno nuevo con base en el modelo experimentado. Es por ello que las personas con problemas emocionales graves, pero que tienen la autopercepción de ser sanas, no alcanzan a explicarse el porqué de sus fracasos por establecer un vínculo emocional productivo y emocionalmente satisfactorio (Vargas e Ibañez, 2006).

Entonces, la pareja no es escogida “conscientemente”, es por eso que los individuos se sienten en ocasiones desconcertados porque no encuentran la razón de que sólo se encuentren con parejas destructivas con las que establecen relaciones patológicas. Tal vez se den cuenta de esta tendencia, pero se les dificulta mucho controlarla. Por un lado, se dice que las parejas se escogen según la suerte que les toca. Por otro, se afirma que depende mucho de la educación de cada uno. En general, escoger pareja depende de estas dos circunstancias, es decir, depende

tanto de las parejas que se encuentren disponibles, como del modelo de pareja que tenga el adolescente en mente. No obstante, el modelo establecido puede tenerlo claro el sujeto o ser inconsciente. De la misma forma, convivir con alguien implica generar un conjunto de habilidades que se ponen a prueba en los momentos de conflicto. Y éste, a su vez, 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. (Vargas e Ibañez, 2006).

1.9 Teoría del vínculo

Entonces, de acuerdo con la teoría del vínculo, la necesidad humana más importante es la relación con el otro. En este sentido, cuando los seres humanos buscan a una pareja, seleccionan a la persona que más se adapta a sus necesidades internas, las cuales no necesariamente son conscientes. Estas necesidades están determinadas por un conjunto de factores que incluyen aspectos de tipo interno y externo: por un lado, el tipo de vínculo con el que los padres criaron a la persona. Si fue criado con una base segura, el sujeto buscará a una pareja que cumpla con estas características para satisfacer sus necesidades, es decir, a alguien que pueda proporcionarle una base segura, que lo ame en forma segura y que esté siempre junto a él. Por otro lado, hay un conjunto de factores importantes dentro del desarrollo del individuo, como las relaciones con sus compañeros o pares, el tipo de clase social al que pertenece, las características idiosincrásicas del individuo y las experiencias particulares que el sujeto haya tenido en relación con la búsqueda de pareja. Por esto, 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, como se mencionó. Desde el punto de vista de la teoría de Bowlby, los novios comienzan a establecer el vínculo que tenían con la familia de origen. Sobre la pareja se establece una serie de expectativas de lo que se desea que haga y no haga. Por ende, el otro lo hace, pero como vienen de diferentes familias y de distintas formaciones, tienen que adaptarse uno al otro. Esta adaptación depende de quien tenga una necesidad de vínculo mayor y cederá dentro de los límites que tienen establecidos. Muchas veces dichos límites no son

conocidos conscientemente por el sujeto. Es decir, pensamos que está poco dispuesto a tolerar ciertas cosas de la pareja. Pero una vez establecido el vínculo, se toleran muchas más cosas de las que estaban originalmente dispuestos a tolerar (Vargas e Ibañez, 2006).

Así mismo, Aguilar (1987) comenta “lo que el compañero (a) dice o piensa es con mucha probabilidad lo que se seguirá obteniendo de él (ella). Cuando existe una gran ilusión de amor, también existe la tendencia a minimizar los problemas reales de personalidad y a agrandar las cualidades (por pocas que sean) de la otra persona”, esto se da por el hecho de estar enamorado. Sin embargo, se enfatiza que las personas después de haberse comprometido a vivir juntas en una relación más permanente, por lo general muestran menos motivación para mejorar sus hábitos de personalidad arraigados.

Por lo tanto es necesario elegir a la pareja, con la que pretendemos vivir toda la vida, adecuadamente, haciendo un análisis válido de lo que es la otra persona, para adquirir un desarrollo normal de sí mismo, cada uno de los miembros de la pareja necesita que sus cogniciones, sus percepciones de sí mismo, de los otros y del mundo concuerden con las cogniciones y percepciones de las personas con las que interactúan y especialmente con aquellos con las que mantiene una relación positiva de interés y afecto como es la pareja (Costa y Serrat, 1993).

Ya que la valoración y estimación que cada uno de los miembros de la pareja hace de la conducta del otro, puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (falsas expectativas) adquiridos por uno o por ambos miembros de la pareja (Beck, 1990).

Se ha concluido que la percepción de las expectativas de los roles en la pareja y en la familia son delimitadas por creencias, opiniones y emociones que predominan en cada individuo, y con frecuencia en el matrimonio se produce un desajuste, cuando el rol de uno de los miembros no está de acuerdo a las expectativas del otro (García, 2006).

Igualmente, como medida preventiva en la elección de pareja es importante analizar las expectativas que tiene la pareja, así como identificar las falsas expectativas existentes en la relación. Y mediante la terapia cognitiva enseñar a las parejas a contrarrestar la tendencia a formarse juicios injustificados y proyectar imágenes distorsionadas el uno del otro y ser más razonables para analizar las falsas expectativas con el objeto de que cada uno de los miembros de la pareja llegue a prevenir malentendidos que provocan conflictos y hostilidades (Beck, 1990).

También O'Neill y O'Neill (1986) presentan una relación de expectativas realistas, que se pueden utilizar como explicaciones alternativas y que están relacionadas con aspectos de cambio y desarrollo, como es el hecho de que compartirán la mayoría de las cosas pero no todo, que cada cónyuge cambiará, y que el cambio se producirá tanto a través del conflicto como mediante la evolución gradual de cada uno de ellos, como de la misma dinámica de la pareja.

Así, finalmente, en las parejas positivas; se acepta a la persona como es, se aprende a vivir y a crear libremente, se mantiene la cercanía y la independencia, se respeta el derecho a la privacidad y uso de tiempo libre, así como los derechos de cada uno, se trata de dar lo mejor de sí mismo, se comunican abierta y asertivamente tratan de conservar el amor, enfrentan y solucionan problemas (Aguilar, 1987).

Capítulo 2: Comunicación Asertiva

2.1 Emociones

Son las emociones -afirman- las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles –el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etc.- como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón (Goleman, 1996).

2.2 Inteligencia emocional

De éste modo, se llama inteligencia emocional, a las características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último –pero no por ello, menos importante-, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. Por lo tanto, existe una clara evidencia de que las personas emocionalmente desarrolladas, es decir, las personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos y asimismo saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, desde el noviazgo y las relaciones íntimas hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito en el seno de una organización. Las personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales que determinan la productividad.

Quienes, por el contrario, no pueden controlar su vida emocional, se debaten en constantes luchas internas que socavan su capacidad de trabajo y les impiden pensar con la suficiente claridad (Goleman, 1996).

2.3 Inteligencia interpersonal

De acuerdo con lo anterior, la inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos. Los vendedores, los políticos, los maestros, los médicos y los dirigentes religiosos de éxito tienden a ser individuos con un alto grado de inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal, por su parte, constituye una habilidad correlativa –vuelta hacia el interior- que nos permite configurar una imagen exacta y verdadera de nosotros mismos y que nos hace capaces de utilizar esa imagen para actuar en la vida de un modo más eficaz (Gardner, 1993).

Dicho de otro modo, la esencia de la inteligencia interpersonal supone la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas. Por otro lado, en lo referente a la inteligencia intrapersonal –la clave para el conocimiento de uno mismo-, es la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta (Gardner y Hatch, 1989).

Por lo tanto, la inteligencia emocional puede concebirse como el uso de las emociones de forma intencional, hacer que nuestras emociones trabajen utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados. La inteligencia emocional se puede utilizar de forma intrapersonal e interpersonal (Landa, 2009).

2.4 Competencias de la inteligencia emocional

Es por eso que, la definición de Salovey y Mayer (1990) sobre inteligencia emocional organiza a las inteligencias de Gardner hasta llegar a abarcar cinco competencias principales:

1. El conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional. Por otro lado, la incapacidad de percibir nuestros verdaderos sentimientos nos deja completamente a su merced. Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales.

2. La capacidad de controlar las emociones. La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento. Las personas que carecen de esta habilidad tienen que batallar constantemente con las tensiones desagradables mientras que, por el contrario, quienes destacan en el ejercicio de esta capacidad se recuperan mucho más rápido de los reveses y contratiempos de la vida.

3. La capacidad de motivarse uno mismo. El control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad. El autocontrol emocional –la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad- constituye un imponderable que subyace a todo logro. Y si somos capaces de sumergirnos en el estado de “flujo” estaremos más capacitados para lograr resultados sobresalientes en cualquier área de la vida. Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en todas las situaciones que se presentan.

4. El reconocimiento de las emociones ajenas. La empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo, constituye la “habilidad popular” fundamental. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.

5. El control de las relaciones. El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las

emociones ajenas. Las personas que sobresalen en este tipo de habilidades suelen ser auténticas “estrellas” que tienen éxito en todas las actividades vinculadas a la relación interpersonal.

Podría decirse entonces que la conciencia de uno mismo no es una atención exaltada por las emociones, que reacciona excesivamente y amplifica lo que se percibe. Se trata, en todo caso, de una forma neutra que conserva la autorreflexión incluso en medio de emociones turbulentas. (Goleman, 1996).

Para entender mejor, se parte de la idea de que el ser humano es y se construye en la relación con los otros; las vivencias y las experiencias que tiene en el transcurso de su vida contribuyen a forjar lo que día a día se va reconociendo como su identidad; concebir así el desarrollo humano amplía el margen de acción en términos de posibilidades de crecimiento personal y colectivo; también, de manera ineludible, nos involucra en constantes procesos de toma de decisiones en cuanto a las diferentes elecciones en que las personas se han visto en la necesidad de asumir posturas particulares, muchas de las veces coherentes con su línea o trayectoria de vida -tradicional-, pero otras no tanto. Se considera, por consiguiente, a la comunicación en parejas viables que perduran en el tiempo como el primer acercamiento a este tipo de dinámicas "ejemplares", en las que los compañeros, individualmente, traen un conjunto de valores y de expectativas, tanto explícitas como implícitas, y se ven en la ardua tarea de conciliar y de llegar a acuerdos (Cuervo, 2013)

También es cierto, que incluso los cambios leves de humor pueden influir en el pensamiento. Al hacer planes o tomar decisiones las personas que están de buen humor tienen una inclinación perceptiva que las lleva a ser más comunicativas y positivas en su forma de pensar. Esto se debe en parte a que la memoria depende de nuestro estado particular, de modo que cuando estamos de buen humor recordamos acontecimientos más positivos; cuando pensamos en los pros y los contras de un rumbo a tomar mientras nos sentimos bien, la memoria influye en nuestra evaluación de las evidencias en una dirección positiva, haciendo que resulte más probable que hagamos algo ligeramente arriesgado, por ejemplo. Por la misma

razón, estar de mal humor influye a la memoria a tomar una dirección negativa, haciendo que resulte más probable que adoptemos una decisión temerosa y excesivamente cautelosa. Las emociones descontroladas obstaculizan el intelecto (Goleman, 1996).

Resulta claro, que la pareja concebida como sistema debe ser comprendida como un todo diferente de la suma de las individualidades de sus miembros; y como una red de relaciones en la que los patrones de interacción son secuencias comunicacionales particulares y repetitivas que la caracterizan, y, a su vez, la diferencian de otras (Cuervo, 2013).

Así mismo, la comunicación interpersonal es ordenada y secuencial. Inicialmente se refiere a las características más superficiales de los comunicantes y se hace más penetrante a medida que pasan por las fases de conocimiento, amistad e intimidad. Este movimiento interpersonal estará influenciado por el ambiente en que se produce la mayor parte de la comunicación y por los roles de los comunicantes. Es decir, la comunicación es un proceso sistemático que comienza superficialmente y se hace cada vez más complejo, dependiendo de: las necesidades que las personas se ayudan a satisfacer; de sus expectativas sobre el potencial de la relación, y del tiempo. Sucede pues, que por medio de la comunicación nos relacionamos con el mundo, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos. De ahí la importancia de buscar, prevenir y solucionar los problemas en la comunicación (Reyes, 2003).

Por lo tanto, una creencia errónea en las relaciones de pareja es el hecho de que si dos personas se aman, entonces deben saber las necesidades y estados de ánimo del compañero, sin necesidad de que él los manifieste, además lo utilizan como indicador del amor o de la magnitud de éste. La mayoría de las personas que viven el amor de esta forma esperan que sus necesidades y sentimientos sean adivinados por el compañero, además esperan que éste haga algo al respecto y que sea lo adecuado. La salud de la relación depende de la comunicación que haya entre ambos integrantes. Y no dar por sentado que el otro ha de saber algo que no le han dicho. De acuerdo con lo anterior, es necesario que las parejas sepan lo que

les gusta a cada uno, lo que piensan y lo que sienten, esto con el fin de que tengan un mayor conocimiento entre ellos y así puedan tener una visión clara sobre el futuro de su relación (Sauza, 2012).

Así entonces, la expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales debe ser de una manera directa, sin intentar forzar el acuerdo del otro a través del control aversivo, tal como castigo o amenaza de castigo. Uno puede expresar asertivamente sentimientos positivos y negativos, considerando entre los primeros el afecto y entre los segundos el enfado o la ira. (Cuervo, 2013).

Al mismo tiempo, Reyes (2003) menciona que las parejas bien avenidas son aquellas en las que existe una satisfacción mutua de necesidades. Y por el contrario, si éstas no se satisfacen se trata de una pareja insatisfactoria o mal avenida. La comunicación es un elemento primordial para satisfacer estas necesidades de pareja. Y aunque los problemas de comunicación no son la única causa de conflictos, sí enturbia las relaciones de las parejas armónicas y complica el desarrollo de las dificultades que ya se han experimentado.

Por otro lado, Fonseca (2005) nos dice que comunicar es llegar a compartir algo de nosotros mismos. Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás cuando intercambian ideas que adquieren sentido o significado de acuerdo con experiencias previas comunes, es decir, que a pesar de las diferencias, las personas pretenden lograr algo en común por medio del mensaje que intentan compartir.

En efecto, las relaciones interpersonales se distinguen por su acento emocional. Éstas generan vivencias, afectos, sentimientos, a partir del mutuo vínculo. Estos sentimientos pueden ser predominantemente conjuntivos, propiciadores de acercamiento y deseo mutuo, o rechazo. También existen vínculos que generan vivencias ambivalentes, de acercamiento y rechazo a la vez o vínculos interpersonales que por su naturaleza y funcionalidad, no generan ningún tipo de vivencia especial (Gutiérrez, 2016).

Sucede entonces que, durante la relación de noviazgo la comunicación asertiva se vuelve necesaria para poder tomar una decisión al final de la relación, dicha comunicación permite tener una visión más clara, un conocimiento real y amplio de que la persona con la que se está comprometiendo en la relación es el sujeto indicado para establecer un vínculo perdurable como es el matrimonio, la unión libre o que simplemente no es la persona indicada para darle continuidad a la relación (Sauza, 2012).

Por lo tanto, temas como con cuánta frecuencia se tienen relaciones sexuales, de qué manera educar a los hijos o cuántas deudas y ahorros resultan aceptables, no son los que unen o rompen una relación. En todo caso, es la forma en que una pareja discute esos temas críticos lo más importante para el destino de la misma. El simple hecho de haber alcanzado un acuerdo acerca de cómo discrepar es clave para la supervivencia de la relación; hombres y mujeres tienen que superar las diferencias innatas de género para abordar las emociones más fuertes. Si no lo logran, las parejas son vulnerables a la escisión emocional que finalmente puede quebrar su relación. Estas grietas tienen muchas más probabilidades de desarrollarse si uno o ambos miembros de la pareja presentan ciertos déficits en su inteligencia emocional (Goleman, 1996).

2.5 Asertividad

Así pues, ser asertivo quiere decir ser capaz de expresarse con seguridad sin tener que recurrir a comportamientos pasivos, agresivos o manipuladores. Esto supone un mayor autoconocimiento; conocerse y estar de acuerdo consigo mismo, tener el control del propio <<yo>> real. Requiere saber escuchar y responder a las necesidades de otros sin descuidar nuestros propios intereses o comprometer nuestros principios. Está relacionado con la capacidad de mejorar nuestra habilidad en el trato con otros; incluye una comunicación más eficiente, un control del estrés a través de un mejor manejo de otras personas y situaciones problemáticas. Hace referencia también a las elecciones; el ser capaz de expresar necesidades, opiniones o sentimientos, seguro de que no será dominado o utilizado contra su voluntad. La asertividad significa una comunicación lograda y esto no quiere decir

solamente saber encontrar las palabras adecuadas en una situación determinada. El tono de la voz, el volumen, la expresión facial, los gestos y el lenguaje corporal forman parte del mensaje que está enviando a otras personas. Si no funcionan todos los componentes de la ecuación, enviará un mensaje confuso (Bishop, 2000).

En este sentido “La asertividad como habilidad comunicativa potencializa la efectividad en la transmisión y recepción de mensajes. Se relaciona con la capacidad de expresar de forma clara, directa y honesta nuestras emociones, pensamientos y aquello que realmente deseamos” (Tolentino, 2012).

De igual manera, Naranjo (2008) nos dice que se considera que la asertividad es una conducta y no una característica de la personalidad, por lo que se habla de asertividad como una habilidad en el campo de las habilidades sociales. De ahí que es posible realizar un entrenamiento de la autoafirmación, que permita mejorar las habilidades sociales de las personas.

Así mismo, la asertividad es un concepto aportado por la Psicología moderna para la comprensión y mejora de nuestras relaciones sociales. Esta rama establece básicamente tres tipos de conducta asertiva: una socialmente habilidosa, otra agresiva y una pasiva. 1) La conducta asertiva o socialmente hábil, implica respeto hacia uno mismo y hacia los demás al expresar nuestras necesidades y/o derechos. 2) La conducta agresiva, se refiere a las expresiones y manejo de sentimientos y opiniones de forma inapropiada e impositiva, vulnerando los derechos de las otras personas. Puede exteriorizarse de manera directa, indirecta, verbal o no verbal. 3) La conducta pasiva, transgrede los propios derechos del individuo al no ser capaz de expresar sus sentimientos y opiniones, a veces por falta de confianza en su propia argumentación, baja autoestima o temor a no ser escuchado y que no se le dé el lugar que cree le corresponde (Tolentino, 2012).

En otras palabras, las personas asertivas tienen una imagen positiva de sí mismas; usan un lenguaje positivo; buscan resultados positivos en su interacción con los otros; trabajan en colaboración para encontrar soluciones positivas a los problemas de forma que ambos lados salgan ganando; son positivas en su respeto

por los puntos de vista y opiniones de otras personas, aunque no los compartan (Bishop, 2000).

Es decir, “Una persona asertiva suele ser tolerante y sabe usar la motivación en su comunicación, acepta los errores y propone soluciones factibles sin ira, se encuentra seguro de sí mismo, impide manipulaciones y sabe frenar pacíficamente a quienes lo agreden” (Tolentino, 2012).

En efecto, las teorías de la conducta que proponen las técnicas asertivas se basan en el principio de que cuando una persona modifica sus actos, también modifica sus actitudes y sus sentimientos. Es posible desarrollar estrategias para cambiar la conducta, al margen de posibles motivos inconscientes que conduzcan a ésta. Siendo así, la autoafirmación o asertividad pueden ubicarse en el campo de la psicología conductista (Naranjo, 2008).

2.6 Comunicación no verbal

Ahora bien, en cuanto a la comunicación no verbal, ésta incluye una serie de símbolos claves y conductas usadas por las personas sin que medie el lenguaje. Cuando nos encontramos en presencia de otra persona, guiamos nuestra conducta mayoritariamente por la información visual, el tono de voz, los gestos, la distancia que establece, las expresiones faciales y el espacio personal. Es así como los aspectos no verbales de la comunicación no son elementos secundarios, sino que muy por el contrario, están plenamente integrados en los mensajes totales, pudiendo incluso llegar a cambiar los significados. Las conductas no verbales a veces complementan y en otras contradicen lo expresado verbalmente, produciendo la incongruencia. Así pues, desde el punto de vista de la manifestación de las emociones, las conductas no verbales tienen una gran importancia en tanto son las que expresan los estados internos de la persona que genera el mensaje, permitiendo de esta manera ampliar la información en la relación interpersonal. Por esta razón, el lenguaje no verbal define la calidad de la relación, y por ende, juega un rol fundamental al dar información sobre el aspecto relacional de la interacción (Gutiérrez, 2016).

Desgraciadamente, en cualquier interacción no pensamos primero de forma consciente sobre las palabras y el significado; sentimos primero, procesamos información a través de nuestros sentidos, mostramos una reacción espontánea al interlocutor y al mensaje que trata de comunicar. Si las palabras usadas son inconsistentes con el lenguaje corporal, instintivamente ponemos menos peso en las palabras y nos fijamos más en el mensaje no verbal que se transmite. Por esta razón, es importante ser consciente de ello y controlar nuestro comportamiento no verbal. Por otro lado, un vocabulario claro y conciso es un aspecto siempre importante de ser asertivo. Así como también la habilidad de formular las cosas no de manera negativa sino positiva; esto jugará a su favor y hará que la otra persona se encuentre más tranquila y más receptiva. Construir frases de forma positiva ayuda a mantener la conversación en un nivel adulto y minimiza el riesgo de dejar que una discusión suba de tono. El pensamiento positivo requiere un lenguaje positivo (Bishop, 2000).

Al respecto Naranjo (2008) nos menciona que las dificultades que las personas pueden tener para comunicarse se vinculan estrechamente con la percepción que tienen de sí mismas; es decir, con la imagen propia y su autoestima. Una alta autoestima se relaciona con una comunicación funcional y asertiva.

Por eso en relación a las parejas, es importante ver cómo, a veces, no son las palabras las que significan y las que generan el conflicto, sino el contexto en que estas palabras se dicen, y también las características de la relación que se está creando. En otras palabras, al no someterse ni agredir al interlocutor, el equilibrio alcanzado le permite comunicarse mejor y sacar provecho de ese tipo de vínculo, no sólo mostrará su respeto por el otro, sino que también, logrará ser respetado y se podrá conducir de forma independiente (Gutiérrez, 2016).

Por eso es que la asertividad es un elemento básico de la comunicación interpersonal. Específicamente es en la pareja, donde mejor se puede reflejar el acercamiento de las partes, tanto emocional como física, y en la que están involucrados sentimientos, valores, principios, ideología, costumbres y personalidades de los individuos que llevan una relación muy cercana. Entonces,

toda intervención psicológica tiene como finalidad incrementar la sensibilidad del paciente hacia sus propios sentimientos; pero la asertividad además, establece que una persona debe ser capaz de comunicar a otras lo que siente, en el momento mismo y de una manera directa, honesta y apropiada (Reyes, 2003).

Según Bishop (2000), una solución donde ambos ganen no es posible en todos los casos, pero siempre ha de tratar de proceder como sigue:

- Piense positivamente; esto es un ejercicio de resolver problemas, no un conflicto interpersonal.
- Considere que la otra persona es un socio en la solución del problema y no un oponente.
- Encuentre exactamente qué es lo que la otra persona desea sacar de la situación, cómo son sus sentimientos al respecto, etc.
- Compare esto con sus propias necesidades, deseos y expectativas.
- Determine las similitudes y diferencias o el punto medio entre las distintas necesidades.
- Vea las opciones, discútalas y evalúe.
- Coopere, trabajen juntos en dirección a una solución donde los dos ganen.
- Reconozca siempre los derechos básicos de la otra persona, sin descuidar los propios.

Así mismo, probablemente es más difícil expresarse asertivamente con su pareja, porque tiene una convicción inconsciente de que él o ella aceptará y entenderá cualquier cosa que haga o diga. Puede sentir inconscientemente que estará de acuerdo con su comunicación por muy torpe que usted se exprese. Probablemente usted no se molestará en ser ceremonioso, escogiendo las palabras cuidadosamente, escuchando atentamente, poniéndose en el lugar del otro y

demostrar la misma cortesía que muestra con cualquiera de sus colegas, jefe, o incluso con un extraño. Por eso no es sorprendente que la comunicación se torne difícil, que se creen ciertas “atmósferas” y que aparezcan desacuerdos y a veces sentimientos dolorosos. Es conveniente alabar, animar y no dar las cosas por sentado en las relaciones con las personas más cercanas. Debería estar atento a las necesidades del otro y escuchar atentamente lo que le quiere comunicar. Necesita cultivar la relación también con ellos: hágales saber que está de su lado, que puede entender sus puntos de vista (aunque no esté plenamente de acuerdo con ellos) (Bishop, 2000).

- Decida lo que quiere obtener de la conversación. El resultado debería ser una situación en que ambos ganan y ambos deberían sentirse bien consigo mismo después de la charla.
- Póngase en el lugar de su interlocutor, ¿Cómo podría sentirse su interlocutor en esa situación? ¿Por qué actuó de ese modo?
- Escuche y mire atentamente; de este modo entenderá mejor sus palabras y sus emociones.
- Reconozca los sentimientos fuertes: “veo que estás molesto por lo que he dicho” o “siento que estamos intentando marcarnos puntos el uno al otro”.
- Mire lo bueno de la situación.
- Apoye a su interlocutor: “creo que te he entendido bien”.
- Use frases del tipo “yo preferiría que...”. “necesito tu ayuda en...”, “podría ser útil que...”, “podrías...”.
- Alabe a su interlocutor de vez en cuando: “veo que has comprendido mi situación” o “Sé que hoy querías relajarte; gracias por haberme atendido”.

- Admita puntos de vista alternativos: “me doy cuenta de que tal vez veas las cosas de un modo diferente”.
- Es necesario que admita que puede estar equivocado en alguna ocasión.
- No debe usar frases agresivas, tales como “creo que no me estás escuchando”, “voy a tener que repetirlo...” o “Si me dejaras terminar...”.
- No debe centrarse en lo que cree que el otro debería haber hecho.
- No debe sentirse y actuar con aire de superioridad.
- No debe usar un lenguaje que inculpe o juzgue: “te equivocaste al...” o “todo es culpa tuya”.
- No debe criticar sin ofrecer solución. (Bishop, 2000).

Así mismo, Reyes (2003), menciona que el entrenamiento asertivo busca enriquecer el contenido de la comunicación entre la pareja. Así se logra un avance en la búsqueda y el logro de la intimidad. Y una vez que se logra estar más capacitado para expresar lo que se siente, se desarrollan en forma espontánea otros aspectos y otras vías para manifestar el sentimiento, la voz, la postura, las expresiones faciales y corporales, entre otros.

2.7 Principios básicos de la comunicación asertiva

En el caso de Revuelta (2009) menciona que todos conocemos y podríamos citar en teoría cuáles son los principios básicos para lograr una correcta comunicación afectiva, pero tal vez frecuentemente nos olvidamos de ellos. Vale la pena volver a repasar algunos para poder empezar a modificar nuestra conducta asertiva con la pareja:

1. Es más apropiado hacer una petición que una demanda. Las primeras demuestran respeto por el otro y mejoran la comunicación.

2. Es mejor hacer preguntas que acusaciones. Las acusaciones sólo desencadenan defensa y no llevarán por lo tanto, a ningún lado.

3. Al criticar a la otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es. Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino refuerzan sus defensas.

4. No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas, ya que producirían un estallido que conduciría a una hostilidad destructiva.

5. Discutir los temas de uno en uno, no “aprovechar” que se está discutiendo sobre la impuntualidad de la pareja para reprocharle de paso que es un despistado, un olvidadizo y que no es cariñoso.

6. Evitar las generalizaciones. Los términos “siempre” y “nunca” raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas.

7. No guiarse por una excesiva sinceridad en la pareja. Algunas cosas deben de pensarse antes de decirse, si las consecuencias no van a ser positivas.

8. La comunicación verbal debe ir acorde con la no verbal. Decir “ya sabes que te quiero” con cara de fastidio dejará a la otra persona peor que si no se hubiera dicho nada.

El siguiente punto es la comprensión empática, que indica la capacidad que posee el sujeto de acercarse a la subjetividad del (de la) otro (a), de entender el mundo interior del (de la) otro (a) desde el punto de vista y sentimientos de éste (a), desde los sentidos que sus vivencias e ideas tienen para él (ella) e identificarse con estos. La capacidad de escuchar está muy relacionada con la empatía, constituye su condición, pues supone atender, de modo activo y sensible, los sentimientos, ideas y conflictos del (de la) otro (a) sin anticipar ni evaluar, desprendiéndose de los propios modelos sin perder la propia identidad. De lo contrario, más que escuchar, nos escuchamos, lo cual se instala como obstáculo comunicativo (Gutiérrez, 2016).

En pocas palabras, “Revelar lo que uno percibe, cree, opina, o siente (aunque ello signifique una confrontación) es capital para la intimidad y la franqueza de una relación de pareja funcional” (Reyes, 2003).

En definitiva, la honestidad implica asumir asertivamente sus necesidades y sentimientos tal y como son, no como las otras personas sienten que deberían ser. Su vida no debería estar controlada por las reglas del “debería”, juicios de valor o limitaciones impuestas por roles. Esto requiere mucha práctica, y aún más el convencerse a sí mismo de ello y superar la angustia que siente cada vez que afirma su derecho de ser usted mismo. Vale la pena decir que usted tiene el derecho de pedir lo que quiere, pero recuerde: las otras personas también tienen el derecho de rechazarlo. El beneficio está en que al lograr una expresión asertiva de sus necesidades o sentimientos, al menos habrá conseguido la fuerza de carácter necesaria para dejar positivamente clara su posición, y los otros sabrán cuáles son sus sentimientos y dónde ellos se encuentran respecto a usted (Bishop, 2000).

Ahora bien, para Castanyer (1997), la educación tradicional nos ha enseñado a ser poco asertivos (o agresivos), y por lo tanto, muchas personas desconocen por completo como manifestar correctamente sus sentimientos, enfados, peticiones, al otro miembro de la pareja con el que, supuestamente, se tiene “tanta” confianza. Así, un error típico y básico de las parejas es pretender que el otro “adivine” qué nos falta, qué esperamos de él. Hay que comunicarle al otro nuestros deseos, peticiones, demandas de cariño, y hacerlo de forma que lo comprenda y no esperando que lo “sobrentienda” con nuestros gestos y muecas de disgusto.

Esto quiere decir que la comunicación es esencial para que exista una armonía, ya que a través de esta podemos conocer, comprender y amar a la pareja ya que muchas veces la comunicación no verbal puede ser mal interpretada por ambas partes y va desde las miradas, gestos, tono de voz, los ademanes que acompañan a las palabras, es por ello que a veces las palabras toman un sentido totalmente opuesto a lo que realmente se quiere expresar, ya que en muchas ocasiones no es suficiente el oír, es necesario prestar atención, escuchar y mostrar interés por lo que la pareja dice. Ahora bien, en la situación de una relación de pareja, se puede producir un conflicto (problema), que haga que los miembros de la pareja tomen 2 decisiones: o trabajar conjuntamente para solucionarlo o romper la relación (a veces es un único miembro de la pareja el que toma la decisión de

dejarlo). Para evitar llegar a este punto, es importante que los miembros de la pareja aprendan a desarrollar diferentes habilidades para tener calidad de vida dentro de la pareja. Fundamentalmente, las parejas podrían superar sus problemas y dificultades con mayor facilidad, si reconocieran que muchas de sus frustraciones, rabias y desilusiones surgen de la no comprensión de los significados que aquello que buscan comunicar y de un sesgo en la interpretación de lo percibido o escuchado (Gutiérrez, 2016).

Se puede señalar que es nuestra responsabilidad no violar los derechos entre novios o pareja. Siempre hay una manera apropiada de expresión de los mensajes. Sin embargo, puede ser que a pesar de expresarnos adecuadamente y con respeto no logremos cambio o mejoría en el intercambio, para esto debe entenderse que en el proceso de la relación humana intervienen muchos otros factores (Reyes, 2003).

Entonces, los expertos en comunicación asocian la asertividad a la madurez, la persona asertiva logra establecer un vínculo comunicativo sin agredir a su interlocutor, pero tampoco sin quedar sometido a su voluntad, por lo tanto, el individuo logra expresar de manera directa, concisa y equilibrada sus ideas sin agredir al otro y, a la vez, defendiendo sus derechos. Esto es que, la satisfacción de necesidades como las de aceptación y comprensión, imprescindibles para el bienestar emocional e identidad personal, se logra en una adecuada comunicación interpersonal, la cual resulta entonces, una fuente de vivencias. A través de ésta, los sujetos se evalúan emocionalmente, se comparan, intentan comprenderse, elaboran estrategias de comportamiento, de interacción, de posibles cambios, en función de las necesidades del (de la) otro (a) y de todo el proceso de influencia mutua. Es por eso que “La calidad de la comunicación interpersonal constituye un indicador del funcionamiento de la relación interpersonal de las expectativas, imágenes mutuas y atmósfera psicológica de la relación, la comunicación siempre existe, define la relación e implica un compromiso con ella” (Gutiérrez, 2016).

2.8 Habilidades de comunicación

Según Gutiérrez (2016), una pareja asertiva desarrollará con su pareja las siguientes habilidades de comunicación:

1. Dar gratificaciones: tanto verbales como materiales: hay que explorar qué es lo que gratifica concretamente a nuestra pareja y no dar por hecho que le gusta “lo que a todo el mundo”.

2. Agradecer gratificaciones: a veces, se da por supuesto que el otro debe llevar a cabo determinados comportamientos positivos y que no tenemos porqué agradecerse los. Mostrar abiertamente que nos alegramos le servirá de refuerzo para repetirlo otra vez y de información para saber que va por buen camino respecto a nosotros.

3. Pedir gratificaciones: normalmente, se piensa que no hay que pedir las cosas porque es artificial y que el otro debe de saber lo que queremos y dárnoslo. Hay que desterrar la idea de que pedir es rebajarnos y comunicar abiertamente qué y cuánto nos gustaría que hiciera la otra persona por nosotros.

4. Expresar sentimientos negativos; es necesario que una pareja se comunique sentimientos de tristeza, enojo, malestar, frustración, etc. Pero haciéndolo de una manera asertiva, para no terminar, como ocurre muy frecuentemente, en peleas y acusaciones. Para ello, hay que:

- ✓ Hablar el tema conflictivo de una forma muy directa, sin “sobreentendidos”.

- ✓ Expresarlo en el momento y no cuando ya haya pasado el tiempo y el otro no sabe de qué le estamos hablando.

- ✓ Expresarlo de forma activa, no como víctimas (“yo me siento...” en vez de “tú me haces sentir...”).

- ✓ Describir nuestra propia conducta y la del otro sin acusar.

5. Empatizar: desgraciadamente, esta es una de las conductas que menos aparecen en las parejas: la capacidad de ponerse en el lugar del otro y ver los problemas desde su punto de vista. Convendría, de vez en cuando, realizar una inversión de roles en la pareja, para que ambos se dieran cuenta cómo ve las cosas el otro.

6. Intercambiar afecto físico: muy importante y frecuentemente olvidado “al cabo de los años”, ya que se confunde muchas veces con intercambio sexual.

7. Enfrentarse a la hostilidad inesperada o al mal humor; no todo son rosas en una pareja, y, con mucha frecuencia, uno de los dos llega cansado, malhumorado o irritado. Muchas veces descargará el mal humor en el otro miembro de la pareja, sin que éste tenga nada que ver con el asunto. La persona asertiva puede reaccionar de dos formas:

✓ Con asertividad repetida: el miembro no hostil de la pareja responde a la cólera o irritabilidad del otro mediante la repetición de una negativa para asumir la culpa el sufrimiento del compañero. La técnica es la del “disco rayado”: “yo no voy a estropear una noche porque tú estés de mal humor” o “yo no tengo nada que ver con tu mal humor”, etc.

✓ Con asertividad empática: se empieza por empatizar con el otro poniéndose en su lugar: “parece que estás muy enfadado esta noche”, y a continuación, se utiliza una frase asertiva que exprese una postura constructiva y firme; “pero creo que ese enfado viene de otras personas y yo no soy responsable de ello”.

2.9 Pensamientos distorsionados

Un punto muy importante que Reyes (2003) menciona, es que para comunicarnos eficazmente con los demás, no sólo se requiere de saberse expresar sino también de poder conocer y controlar, en especial, los sentimientos negativos (como la ansiedad, el enojo, la depresión y muchas otras emociones destructivas), ya que juegan un papel importante para el tipo de reacción emocional que se establece. Algunos pensamientos distorsionados que afectan nuestro control emocional son los siguientes:

- Pensamiento dicotómico: No admite términos medios, se perciben las cosas solo en sus extremos, bueno o malo, amor u odio, confianza desconfianza, etcétera. Pero se debe tener en cuenta que la

mayoría de las cosas tienen ambos aspectos de los extremos, no hay nada o casi nada tan puro.

- Filtro negativo: Es una situación que tiene aspectos positivos y negativos, pero sólo se captan y exageran los últimos. Por ejemplo, centrarse en algo negativo como un error que haya cometido la pareja y pasar por alto en ese momento todo lo bueno, como que por varios motivos eligió a esa persona como pareja y que esos aspectos pueden seguir ahí aunque haya tenido un error.

- Leer la mente: Se adivina lo que la otra persona piensa o siente y porque actúa de esa manera sin que ellos así lo expresen o lo hayan verificado. Se cree que se conoce tanto a la pareja que ya uno “sabe” lo que está pensando sin considerar que nadie conoce tanto a otra persona como para saber qué piensa en todo momento.

- Generalizar todo: A partir de algún o algunos incidentes o partes de evidencia se hacen conclusiones generales. Continuando con el aspecto anterior, se considera al otro como un tonto que siempre se equivoca sin pensar que muchas veces no lo hizo.

- Personalizar: Pensar que todo lo que la gente hace o dice se liga a la propia conducta o valor como persona. Y puede referirse simplemente a un acto y no a la persona como totalidad.

- Crear catástrofes: Esperar experiencias dolorosas porque “siempre” ha sido así y se busca algo negativo para “ver” cumplida la profecía.

- Falsedad de justicia: Creer que lo que uno define como “justo”, los demás también deben entenderlo así, pero no todas las personas comparten los mismos valores, y un individuo no necesariamente tiene que compartir los valores del otro aunque sean pareja.

- Falsedad de control: Uno cree que es controlado por las circunstancias externas y que es incapaz de manejar las propias emociones o vida. Aunque no se puede ejercer control sobre el contexto sí sobre la

interpretación que se hace de él y por lo tanto de las emociones experimentadas.

También podemos creer que ejercemos un control omnipotente sobre los demás, haciéndonos responsables de todo y de todos.

- Razonamiento emocional: Consiste en creer que lo que sentimos, automáticamente se convierte en realidad.
- Falsedad de cambio: Si se presiona lo suficiente a los demás, estos cambiarán para agradarnos.
- Expectativas rígidas: Se cree que los demás deben (y hasta uno mismo) comportarse como demanda la otra persona en X situación.
- Etiquetar: A partir de una cualidad se hace un juicio general, global y negativo de la persona.
- Estar en lo correcto: Se actúa continuamente para demostrar que las propias acciones y opiniones son las correctas. No se tolera estar equivocado.

Así pues, las pautas relacionales, sean simétricas o complementarias, son connotadas por los miembros de la pareja como significativas en la consolidación de un estilo comunicativo compartido y negociado; basado en el reconocimiento mutuo, en el respeto por las individualidades, en el respeto por los espacios compartidos, en la claridad frente a la participación o injerencia de terceros en su vida conyugal; pautas relacionales que dan cuenta de un estilo comunicativo claro, preciso, pertinente, empático; estilo nutrido de comunicación con el que han aprendido a aprender desde la práctica (propia y de otros); experiencias que entran a enriquecer las alternativas de acción frente a supuestos que los lleva a anticiparse frente a la posibilidad de "si nos pasa a nosotros, ¿qué haríamos?". Espacios de reflexión/conversación en los cuales se consolidan elementos que, como mecanismos de autorregulación, contribuyen a constituirse como parejas viables que perduran en el tiempo (Cuervo, 2013).

Finalmente, podría decirse entonces que el amor es primordial para la elección de pareja, pero por sus características este viene después, ya que parte de un conocimiento, de un intercambio de conductas gratificantes y está constituido por sentimientos, ideas y símbolos culturales, e incluye características como el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, la preocupación activa por el otro, responsabilidad, decisión y voluntad. Por lo cual es difícil que una persona no madura física o psicológicamente pueda experimentar un amor maduro, que implique los elementos antes mencionados, ya que puede ser egoísta, no capaz de tomar sus propias decisiones y ser responsable de ellas, ser inseguro y no poder confiar en su pareja, tender a idealizarla, a que sea un refugio, una protección, a sentirse mal o culparla si no cumple con sus expectativas y otro aspecto que no pueda hacer posible una relación sana y estable. La relación de pareja armónica, el amor y la asertividad comparten varios elementos, de lo que se deduce que, una relación de pareja satisfactoria es el resultado de elementos como una comunicación eficaz y el afecto. Así que la funcionalidad, el amor y la conducta asertiva están estrechamente relacionados. Los cuales se expresan con respeto, apoyo, comprensión, consideración, confianza, honestidad, caricias, miradas, proximidad, entre otros (Reyes, 2003).

Capítulo 3. Solución de conflictos

3.1 Conflicto

En cualquier relación humana existe latente el potencial del conflicto. Pero este aumenta cuando las interacciones son más íntimas y cercanas como es el caso de la pareja, en la cual hay situaciones como la necesidad de establecer territorios, extender recursos y solucionar problemas. Visto así, el conflicto resulta ser una situación deseable ya que permite el desarrollo de aptitudes y destrezas en los miembros, pero algunas situaciones conflictivas son percibidas por las personas como realidades caóticas y de malestar subjetivo, pues carecen de tácticas de negociación y comunicación asertiva. Lo que diferencia un conflicto de otro es la representación de éste y las estrategias, satisfactorias o no, con las que se enfrenta; es decir, la forma como es percibida, representada y vivenciada la experiencia subjetiva del conflicto en la pareja y en cada miembro (Isaza, 2011).

En efecto, al igual que cualquier ser humano, la pareja tiene que aprender a constituirse, “crecer” y desarrollarse a lo largo de su vida. Los conflictos y crisis en este contexto, son etapas normales durante las cuales, tanto la pareja como los miembros que la constituyen, buscan cierta definición de ella y de sí mismos, así como de alguna orientación para su existencia (Ramírez, 2005).

En consecuencia, gran parte de los problemas de pareja se derivan de las diferencias en sus estilos de comunicación. A veces una de las partes parece creer que la otra debe percatarse de sus expectativas de conducta frente a la relación sin tenérselo que decir. Tal vez el uno sea muy concreto y el otro muy sutil. Lograr comunicarse en forma empática es una forma de obtener que ambos entiendan lo que quiere cada uno. Expresar las propias expectativas no significa que el otro deba satisfacerlas, pero es de elemental prudencia si se desea que la relación marche bien, conocerlas y tenerlas en cuenta aun cuando no se atiendan (Merlano, 2001).

Entonces, la relación puede verse afectada por conflictos que surgen ante diversas situaciones y que generan inestabilidad y crisis, al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales en sus miembros. En concreto, el conflicto en la pareja aparece cuando en los dos miembros existen motivaciones opuestas o se presentan malos entendidos, que pueden causar insatisfacción, frustración y debilitamiento. El conflicto de pareja manifiesta la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella (Isaza, 2011).

3.2 Solución de problemas

Por lo tanto, una solución, se define como cualquier respuesta de afrontamiento destinada a cambiar la naturaleza de la situación problemática, las propias reacciones negativas o ambas. Las soluciones eficaces son aquellas respuestas de afrontamiento que no sólo logran estos objetivos, sino que al mismo tiempo maximizan otras consecuencias positivas (es decir, los beneficios) y minimizan otras consecuencias negativas (es decir, los costes). Entonces, la solución de problemas es una actividad consciente, esforzada y propositiva. En virtud de esto, entraña el proceso por medio del cual los individuos intentan dirigir sus esfuerzos de afrontamiento para alterar la naturaleza problemática de una situación misma, sus reacciones a tales situaciones, o ambos (Silvestre, 2007).

Es por eso que en la terapia cognitivo-conductual las experiencias correctivas tienden a producirse entre sesiones, cuando el cliente adopta los riesgos interpersonales que conllevan el empleo de respuestas asertivas. Estas experiencias se establecen como tareas graduales que pueden aumentar la probabilidad de que los clientes efectúen toma de riesgos conductuales (García, 2006).

De tal manera que la solución de problemas constituye un modo útil de enfrentar múltiples desafíos situacionales. Entendemos por resolución de problemas un proceso conductual, manifiesto o cognitivo, que ante la situación problemática, 1) elabora una variedad de respuestas potencialmente eficaces a la situación problemática y 2) acrecienta la probabilidad de dar con la respuesta más eficaz entre las diversas alternativas posibles. La relación de la solución de

problemas con la terapia se basa en dos supuestos: 1) la incapacidad para enfrentar las situaciones problemáticas, con sus consecuencias personales y sociales, a menudo tiene por resultado trastornos emocionales o conductuales; y 2) puede acrecentarse la eficacia general de una persona mediante el entrenamiento de aptitudes que le permiten enfrentar por sí misma los desafíos de la vida cotidiana (Silvestre, 2007).

Esto quiere decir que “El desarrollo y problemática de la pareja, que constituye el grupo más pequeño y básico de la sociedad y es el núcleo de la familia, juega un papel importante en la investigación psicológica actual” (Anaya, 2002).

De esta forma se encuentra que las relaciones de pareja son complejas y difíciles en términos de convivencia, ya que cada uno aporta lo que le han enseñado sobre todo en la familia de origen, asociado a las características de personalidad, aspectos de comunicación, el inadecuado manejo de las emociones, la autoestima baja, los valores y conceptos varios, como el significado de amar, de solidaridad, apego, sacrificio, derivándose en una relación deficiente que se experimenta como deteriorante en la pareja (García, 2006).

Dado que no existen dos personas iguales, lo normal en una relación humana es el desacuerdo, no el acuerdo; esto es particularmente cierto en casos de aumento del grado de interdependencia entre las personas, como sucede en las relaciones de pareja. Ello sucede debido a la necesidad de cartografiar el territorio común: lo nuestro. No es fácil comprender las posiciones existenciales asumidas por los demás; tenemos "software" distintos. Es común, al intentar definir o precisar la relación con otros, descubrir zonas inexploradas, y muchas veces se produce confusión donde se creía había claridad (Merlano, 2001).

Por lo tanto, sería importante que cada individuo centrara su elección considerando cómo conviven cuando están juntos; lo cual pudiera ser un factor de más peso que el considerar solamente la atracción física, o la posición económica o la presión del entorno familiar, etc.; sobre todo si lo que se pretende es apoyarse, procrear, formar hijos y hacerse mutuamente felices (Barragán, 1998).

Así pues, ante los conflictos en la relación de pareja, se puede recurrir como apoyo a la estrategia centrada en la solución de problemas, la cual se propone modificar los estilos de comunicación, así como el reconocimiento de las deficiencias en la relación de la pareja, además del entrenamiento en su solución. Este tipo de apoyo, con enfoque cognitivo-conductual, se ha aplicado a parejas que presentan relaciones negativas, obteniendo modificaciones positivas (García, 2006).

De acuerdo con lo anterior, Morales (2013) menciona que el ciclo problemático se desarrolla cuando uno de los integrantes manifiesta su autoridad y poder basándose en agresiones e intimidaciones físicas, verbales y emocionales provocando en el otro, temor, nerviosismo, ausencia de tranquilidad, pasividad, ensimismamiento, tendencia a culpabilizarse, y a exculpar a su pareja e incapacidad de tomar decisiones.

3.3 Características en una relación deteriorante

Por otro lado Rogers (1995 citado en García, 2006) propone que existen 6 características en una relación considerada como deteriorante a) ambos miembros de la relación se comportan de manera defensiva, b) la comunicación se vuelve cada vez más superficial, vale decir que se refiere cada vez menos al que siente y a la experiencia de la persona, c) a causa de la intensificación de las defensas, la forma en que se ven a sí mismos y a los demás se vuelve cada vez más estrecha y rígida, es decir, hay menos capacidad de demostrar comprensión empática, que es necesaria para una buena comunicación, d) a consecuencia de lo anterior, no se produce un estado de congruencia o más bien no se evoluciona a ella, pues el estado de desacuerdo que existe entre el organismo y la experiencia, en cada uno de los cónyuges, se cierra a la posibilidad de cambio, e) mientras que los miembros funcionen en contra de lo óptimo, es decir que exista inexactitud entre lo que experimentan, dicen y hacen, se produce un estado de confusión en la persona que no le permite ser auténtica (estado de desacuerdo interno) f) como consecuencia de todo lo anterior, la relación se deteriora, se vuelve negativa y es sentida así por ambas personas.

Ahora bien, así como toda problemática, el proceso de ésta se inicia cuando se requiere establecer poder, rigor, respeto, sobrepasando valores, opiniones y sentimientos de los miembros que conformen la pareja; Al lograr manipular diversos aspectos este problema se vuelve en un círculo problemático en el que ya se considera que se trata de solo pequeños conflictos familiares o en casos más comunes una “convivencia normal” típica de nuestras costumbres (Morales, 2013).

Vale la pena decir que las parejas podrían prevenir problemas posteriores si llevaran a cabo acciones en una etapa temprana que pudieran ayudar a enriquecer su relación. Así mismo, en cualquier lugar donde existan al menos dos personas y la necesidad de transmitir ideas, es necesaria una comunicación adecuada para evitar que se malinterprete el mensaje. Más aún en las relaciones de pareja, en las cuales se ven involucrados los sentimientos de ambos integrantes (Anaya, 2002).

Entonces, el conflicto en una pareja no sólo es INEVITABLE sino también CONVENIENTE, porque la contradicción con el otro obliga a la comprensión y manejo de las diferencias; además, si el desacuerdo se administra en forma constructiva, contribuye a mejorar la relación. Una pareja bien avenida no es, por tanto, la que no tiene conflictos, sino la que es capaz de identificarlos y resolverlos transformándolos en oportunidades de desarrollo. En virtud de ellos se crece como individuo y como pareja (Merlano, 2001).

En efecto, el conflicto forma parte de la vida cotidiana de las personas. En una relación de pareja, la existencia del conflicto no siempre significa que la relación esté funcionando mal: más que un obstáculo, el conflicto es una oportunidad de cambio y crecimiento. Lo importante es la manera en que se maneja y se soluciona este conflicto (Anaya, 2002).

Por tanto, uno de los desafíos más difíciles en nuestras relaciones afectivas es el manejo de diferencias y desacuerdos. Se ha observado que estas diferencias de puntos de vista son inevitables, pero las luchas persistentes e infructíferas no lo son, si se lograra poner en práctica en la vida cotidiana (noviazgo, matrimonio, con los hijos, etc.) formas satisfactorias y eficaces de resolver las diferencias, aún se contaría con la posibilidad de tener paz. Comúnmente cuando las parejas no están

de acuerdo, sus diferencias pueden transformarse en discusiones y luego, sin mucho aviso, en importantes en una relación, las discusiones y el no saber negociar puntos de vista diferentes, pueden ser los elementos más destructivos de una relación (Deras, 2000).

Entonces, la presencia de conflictos es un resultado inevitable de la convivencia común. Lo importante es la manera en que se manejan y solucionan los conflictos, es por esta razón que las parejas en lugar de ignorarlos, deben desarrollar vías aceptables para hacerles frente y solucionarlos (Paredes, 2004).

En efecto, las parejas aportan al matrimonio su herencia cultural y su historia, las cuales pueden influenciar positiva o negativamente la forma de pensar, sentir y actuar de cada uno con respecto al otro. Los esposos no sólo aprenden el rol marital de sus padres, familiares, amigos y medios publicitarios; lo más importante es que aprenden uno del otro. Por lo tanto, la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja provoca la interacción y a veces el enfrentamiento de dos experiencias vitales cuyos antecedentes y objetivos no pueden ser iguales debido a los factores individuales, sociales y culturales que posee cada uno. Esta condición conduce con frecuencia a conflictos en la pareja (Anaya, 2002).

Entonces, el conflicto es lucha, desacuerdo, incompatibilidad aparente, confrontación de intereses, percepciones o actitudes hostiles entre dos o más partes. Los conflictos se relacionan con la satisfacción de necesidades, se encuentran en relación con procesos de estrés y sensaciones de temor y con el desarrollo de la acción que puede llevar o no hacia comportamientos agresivos y violentos (Ramírez, 2005).

Así mismo, Alzate (1998), menciona que el conflicto es un rasgo inevitable de las relaciones sociales. El problema estriba en que todo conflicto puede adoptar un curso constructivo o destructivo y por lo tanto la cuestión no es tanto eliminar o prevenir el conflicto sino saber asumir dichas situaciones conflictivas y enfrentarnos a ellas con los recursos suficientes para que todos los implicados en dichas situaciones salgamos enriquecidos de ellas.

3.4 Puntos de fricción típicos entre las parejas

Ahora bien, Naranjo (1997, citado en Ramírez, 2005) realiza una lista de aspectos que son una muestra relativamente amplia de los puntos de fricción típicos entre las parejas:

- La economía. Cuentas, gastos, caprichos, conocimiento por parte de ambos de cantidades, inversiones, cuentas bancarias, asunción de riesgos, etc.
- Expresiones de amor. ¿Siguen estando presentes o han disminuido o desaparecido?, ¿Qué y cómo se manifestaba antes y qué ocurre ahora?
- Horario de trabajo. Puede ser demasiado largo por parte de alguno de los dos, lo que resta tiempo para permanecer unidos, o pueden tener horarios, turnos, etc., poco coincidentes, pero, aun siendo así, ¿Cómo es la calidad del tiempo que pasan juntos?
- Colaboración. Apoyo al otro cuando sea necesario. En las tareas domésticas, especialmente cuando ambos cónyuges trabajan fuera de casa, en proyectos individuales, etc.
- Escucha. Es uno de los primeros detalles que facilita el diálogo y es muestra de respeto hacia el otro. La mayoría de las veces las personas están pensando en lo que van a decir en lugar de realmente escuchar al otro.
- Comprensión. ¿Se está realmente dispuesto a comprender al otro?, ¿Se parte de la base de que somos distintos y que si no se hace un esfuerzo no se coincidirá en los distintos puntos de vista?.
- Los hijos. A veces, hasta los mínimos detalles pueden traer dificultades a los padres.
- El sexo. Este es probablemente uno de los aspectos por los que las parejas suelen tener mayor cantidad de fricciones porque todas las dificultades que se manifiestan en otros campos de la relación de pareja, tarde o temprano afectarán a la relación sexual.

- La diversión. ¿Cómo se divierten ambos y cómo pasan sus momentos de ocio, de vacaciones, de fines de semana, etc.?
- Compartir las creencias religiosas. Es importante compartir lo palpable y lo presente pero también lo trascendente.

Como resultado de lo anterior, en el trabajo de resolución de conflictos, partimos del principio de que el conflicto tiene, por lo tanto, muchas funciones y valores positivos. Evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y social, y ayuda a establecer las identidades tanto personales como grupales. Asimismo, en un plano más concreto, el conflicto ayuda a aprender nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir relaciones mejores y más duraderas, a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Una vez que el sujeto ha experimentado los beneficios de una resolución de conflictos positiva, aumenta la probabilidad de que alcancemos nuevas soluciones positivas en los conflictos futuros (Alzate, 1998).

Entonces, el proceso es la manera en que el conflicto se desarrolla y como la gente trata de resolverlo, para bien o para mal. Pero, fundamentalmente, se refiere al modo en cómo se toman las decisiones y como la gente se siente sobre ello. Con frecuencia pasamos por alto el proceso de toma de decisiones como causa clave de muchos conflictos; sin embargo, en muchas ocasiones, es precisamente en este proceso donde surgen los resentimientos, sentimientos de ser tratado injustamente, y una sensación de indefensión. La gente que se siente excluida o que percibe que no puede influir sobre decisiones que afectan su propia vida, cooperará o apoyará dichas decisiones en raras ocasiones. Probablemente no se opondrá abiertamente a tales decisiones, pero, en cualquier caso, la relación se verá afectada de modo indirecto. En todo este proceso es importante analizar, también, los medios de comunicación, así como la dinámica de intensificación (escalada) que habitualmente se produce. A medida que el conflicto se identifica, la comunicación suele empeorar, la gente tiende a apoyarse más en su postura y cada vez menos a escuchar al otro, es corriente que se recurra a estereotipar al

adversario o a insultarle, y finalmente, las personas en conflicto casi siempre buscan a otros para apoyarse -cuando se tiene un problema con alguien, se habla de él en lugar de hablar con él-, con lo que se perpetúa la mala información, se crean estereotipos y se forman coaliciones que no llevan a nada más que a extremar el conflicto y dificultar su resolución (Alzate, 1988).

3.5 Análisis del conflicto

Lederach y Chupp (1995) mencionan que en un conflicto, se debe analizar:

A. La dinámica del conflicto.

1. ¿Qué asunto (o asuntos) lo empezó o causó todo?

2. Al intensificarse:

-¿Qué otros problemas se añadieron?

-¿Qué grado de polarización existe?

-¿Qué actividades han aumentado el conflicto?

-¿Cuáles son las influencias moderadoras?

B. La comunicación.

1. ¿De qué manera se comunican?

2. ¿Quién habla a quién, cuándo, cuánto y por qué?

3. ¿Existen alteraciones entorno a la comunicación (estereotipos, mala información, rumores, etc...).

4.- ¿De qué manera podría mejorarse la comunicación?

El objetivo de nuestros intentos de transformar el conflicto será reforzar a la gente para que funcione como iguales, estructurar un proceso de toma de decisiones que implique a todos los afectados por las decisiones y que les haga sentirse comfortable con dicho proceso, para lo cual debemos:

1. Poner de manifiesto los patrones de comunicación implicados en el proceso de toma de decisiones.
2. Descubrir el sentir de la gente en torno al modo de tomar las decisiones.
3. Entender el equilibrio o desequilibrio de poder de la relación.
4. Desarrollar un proceso que parezca justo e incluya a todas las personas afectadas por las decisiones.

En relación con el problema, deberemos analizarlo conforme a los siguientes pasos:

- A. Describir el meollo del conflicto.
 1. ¿Cuáles son los intereses, necesidades y valores de cada uno?
 2. ¿Qué es lo que le preocupa a cada uno?, ¿Qué proponen para resolverlo?
 3. ¿Por qué les interesa esta solución en particular?
 4. ¿Cuáles son los intereses de cada uno?, ¿quién gana o pierde según las soluciones propuestas?
 5. ¿Cuáles son las necesidades humanas elementales que motivan a cada uno (seguridad, autoestima, comida, posibilidad de trabajo, etc.)?
 6. Para que estén satisfechos con un acuerdo: ¿cuáles de estas necesidades se tomarán en cuenta y deberán figurar en la solución final?
 7. ¿Qué diferencia de valores existen y hasta qué punto juegan un papel importante?
- B. Hacer una lista de los puntos concretos para resolver:
 1. Problema global: ¿cuáles son los puntos que se deben resolver?

2. ¿La manera de tomar decisiones es un problema?

C. Análisis de los recursos existentes que pueden regular las diferencias esenciales:

1. ¿Qué factores limitan las acciones y posturas extremistas de cada uno?

2. ¿Quiénes son las personas que pueden jugar un papel constructivo?

3. ¿Cuáles son los objetivos alcanzables que todos pueden aceptar?

4. ¿Cuáles son los intereses y necesidades que tienen en común o los que no son mutuamente exclusivos y opuestos?

5. ¿Qué propuestas están dispuestos a hacer?

En el intento de resolver un conflicto debemos ayudar a identificar cuáles son las necesidades e intereses subyacentes y evitar centrarnos en discusiones sobre soluciones “posicionales”, para lo cual nuestros intentos irán dirigidos hacia:

1. Clarificar las áreas de interés y los problemas específicos, separando las personas de los problemas.

2. Descubrir las necesidades e intereses básicos subyacentes a los problemas.

3. Identificar los principios y valores comunes.

Entonces, el modelo cognitivo propone que el comportamiento que se manifiesta en las situaciones de conflicto está basado, -además de en las características personales, la experiencia previa, y las características situacionales-, también en una orientación al conflicto determinada por un proceso de toma de decisiones en el que la decisión final, viene determinada por distintos momentos evaluativos, de los que destacaríamos dos aspectos fundamentales: 1) el momento de la construcción subjetiva de la situación de conflicto, y 2) el momento de la

autoevaluación de las propias habilidades para enfrentarnos a dicha situación (autoeficacia). Más en concreto, se propone que las diferentes contextualizaciones de la misma situación del conflicto, la valoración que el sujeto hace sobre sus habilidades para enfrentarse a dicha situación contextualizada (especialmente el fenómeno de la sobreconfianza), y las expectativas de resultado tienen una influencia determinante sobre el comportamiento de enfrentamiento al conflicto que los sujetos manifiestan. Teóricamente, este modelo se podría enmarcar en lo que podemos denominar enfoque cognitivo de la resolución de conflictos, en el que asumimos que el comportamiento en una situación de conflicto es fruto de una tarea compleja de toma de decisiones en la que el sujeto se enfrenta a diferentes alternativas, y su elección de una alternativa comportamental concreta, vendrá determinada por la suma de una serie de juicios y evaluaciones sobre la situación, él mismo y el papel del resto de los individuos implicados en el conflicto (Alzate,1998).

3.6 Negociación

Consecuentemente, la negociación es un procedimiento de conseguir objetivos y satisfacer intereses. Este procedimiento conduce a un acuerdo inteligente (entendiendo como tal, aquel acuerdo que satisface los intereses legítimos de cada parte en la medida de lo posible, resuelve equitativamente intereses en conflicto, es duradero y tiene en cuenta la comunidad de intereses) siempre y cuando esto sea posible; lo cual permite el mejoramiento o al menos no daña las relaciones entre las partes (Paredes, 2004).

Ramírez (2005) dice que la negociación fomenta una relación de cooperación en la que ambos lados desean llegar a un acuerdo, es decir:

- Implica la participación de por lo menos dos partes, sean personas o grupos.
- Es un procedimiento que requiere subrayar los intereses comunes y reducir las diferencias para llegar a un convenio que sea, como mínimo, aceptable a todos los participantes.

- Las partes interesadas deben cooperar entre sí, tratando de amortiguar el conflicto producido por la diversidad de intereses.
- En toda negociación debe haber concesiones y demandas otorgadas.
- Cada parte debe, en mayor o menor medida, ser capaz de revisar sus expectativas y estar dispuesto a abandonar algunas demandas con objeto de ver otras aprobadas. Aunque estas concesiones no sean iguales para ambas partes, las diferencias entre posiciones adoptadas deben reducirse, si se desea lograr un convenio y evitar estancamiento.
- Por tanto, para negociar con éxito es esencial que uno se responsabilice de sus ideas y sentimientos. En general, se tiende a utilizar la palabra “tú” en lugar de “yo” para encubrir las relaciones; por ejemplo, “tú te ofenderías si alguien te tratara así”, en vez de decir “yo me siento ofendida cuando alguien me trata así”.

3.7 Reglas de negociación

Igualmente Ramírez (2005) menciona la existencia de algunas reglas de negociación necesarias en el matrimonio: decir algo positivo acerca de la persona antes de expresar la crítica, escuchar atentamente lo que dice su cónyuge, afrontar un sólo problema a la vez procurando resolverlo, evitar salirse por la tangente, estar preparado para llegar a un acuerdo, evitar atacar a la otra persona, permitir todas las sugerencias y alternativas, cada vez que se diga “no” a una sugerencia del cónyuge prepararse para ofrecer una solución alternativa, mantener contacto visual con el cónyuge y evitar las palabras nunca y siempre.

Entonces, el método de negociación implica identificar con la máxima claridad posible lo que cada parte quiere y qué criterios de valoración de alternativas les parecen pertinentes. Exige CONFIANZA, con la consiguiente apertura del uno al otro. Esto demanda una comunicación de muy buena calidad, y plantear con franqueza los propios propósitos y las condiciones mínimas que deben cumplir las soluciones aceptables (Merlano, 2011).

3.8 Condiciones que pueden afectar las negociaciones

Además, Smart y Mayer (1989, citado en Alzate, 1998) enumeran una serie de condiciones que pueden afectar el éxito o el fracaso de las negociaciones:

1. Partes identificables que están dispuestas a participar. Para que las negociaciones sean provechosas deben ser identificables las personas que tienen algún interés en el resultado y estar dispuestas a sentarse a negociar. Si una parte decisiva está ausente o no está dispuesta a comprometerse a negociar de buena fe, disminuye la posibilidad de un acuerdo.

2. Interdependencia. Para que tengan lugar negociaciones productivas, los participantes deben depender unos de otros para poder satisfacer sus necesidades o intereses. Para que estos intereses se vean satisfechos los participantes tienen que, o ayudarse mutuamente, o renunciar a acciones negativas. Si una parte puede satisfacer sus necesidades sin la cooperación de la otra, apenas habrá impulso para negociar.

3. Disposición para negociar. Para que comience el diálogo la gente tiene que estar dispuesta a negociar. Cuando los participantes no están psicológicamente preparados para hablar con las otras partes, cuando no se cuenta con la información adecuada, o cuando no ha sido preparada una estrategia negociadora, la gente puede sentirse reticente a comenzar el proceso.

4. Medios de influencia o de presión. Para que las personas lleguen a un acuerdo sobre problemas en los que discrepan, deben poseer algunos medios de influir en las actitudes y/o en la conducta de los otros negociadores. Muchas veces se considera la influencia como el poder de amenazar o de infligir dolor o costos no deseados, pero ésta es solo una manera de inducir al otro a cambiar. Preguntas que provoquen la reflexión, el ejercicio de la autoridad legítima o el otorgar recompensas son todos medios de ejercer influencia en las negociaciones.

5. Acuerdo en algunos puntos e intereses. Para que haya progreso en las negociaciones la gente debe ser capaz de llegar a acuerdos en algunos puntos. Generalmente, los participantes compartirán algunos puntos e intereses, y otros sólo una parte. El número e importancia de los puntos e intereses comunes pesan favoreciendo tanto el inicio de las negociaciones, como el que lleguen a un acuerdo. Las partes tienen que tener suficientes puntos e intereses en común para comprometerse en un proceso conjunto de toma de decisiones.

6. Voluntad de acuerdo. Para que las negociaciones tengan éxito, los participantes deben querer ponerse de acuerdo. Si la continuación de un conflicto es más importante que el acuerdo, las negociaciones están condenadas al fracaso. Muchas veces las partes quieren seguir manteniendo conflictos para conservar una relación (una relación negativa puede resultar mejor que no tener ninguna), para movilizar la opinión o apoyos públicos en su favor, o porque la relación conflictiva da sentido a su vida. Estos factores promueven una continua división y operan contra un acuerdo. Para conseguir un acuerdo, las consecuencias negativas de no conseguirlo deben ser más significativas e importantes que las de conseguirlo.

7. Imprevisibilidad del resultado. Las personas negocian porque necesitan algo de otras personas. También negocian porque el resultado de no negociar es imprevisible.

8. Sentimiento de urgencia y de premura de tiempo. Unas negociaciones suelen abrirse cuando hay presión o es urgente llegar a una decisión. La urgencia suele ser o bien impuesta por imperativos temporales externos o internos, o bien por consecuencias potenciales negativas o positivas del resultado de una negociación. Si el aplazamiento es ventajoso a una de las partes, existen menos probabilidades de que las negociaciones se efectúen, y si de hecho se efectúan, hay menos empuje para un acuerdo.

9. Ausencia de obstáculos psicológicos importantes para un acuerdo. Fuertes sentimientos expresados o silenciados hacia la otra parte,

pueden afectar gravemente a la disposición psicológica de una persona para negociar. Para que puedan tener éxito, las negociaciones, se deben reducir los obstáculos psicológicos para el acuerdo.

10. Los temas tienen que ser negociables. Para que tengan éxito las negociaciones, los negociadores deben estar persuadidos de que hay opciones de aceptable acuerdo que hacen posible la participación en el proceso. Si da la impresión de que de la negociación sólo puede salir un acuerdo entre ganador y perdedor, y de que las necesidades de una parte no quedarán recogidas pese a su participación, habrá resistencia a iniciar el diálogo.

11. Las personas deben tener autoridad para decidir. Para que un resultado sea positivo, los participantes deben tener autoridad para tomar decisiones. Si no tienen un derecho legitimado y reconocido para decidir, o si no se ha establecido un proceso claro de ratificación, las negociaciones se limitarán a un intercambio de información entre las partes.

12. El acuerdo debe ser razonable y realizable. Algunos acuerdos pueden ser substancialmente aceptables pero imposibles de ejecutar. Para que el convenio final sea aceptable y duradero, los participantes en las negociaciones deben ser capaces de establecer un plan realista y factible para llevar a cabo su acuerdo.

13. Factores externos favorables al acuerdo. A menudo los factores externos a las negociaciones impiden o favorecen acuerdos externos. Algunas condiciones externas pueden ser modificadas por los negociadores, pero otras no. En la medida de lo posible, se deberían crear las condiciones externas favorables a un acuerdo.

14. Recursos para negociar. Los participantes en negociaciones deben poseer las habilidades interpersonales necesarias para negociar. Recursos inadecuados o desiguales, pueden bloquear el inicio de las negociaciones o impedir un acuerdo.

Entonces, tenemos que el método integrador representa la mejor opción de solución de conflictos para personas que, como se presume en las relaciones de pareja, confían la una en la otra y encuentran deseable compartir los mismos objetivos y solucionar sus desacuerdos a través del consenso. Aprendiéndolo a usar, se pueden integrar posiciones diversas sin necesidad de usar la coerción, con su implícita amenaza de abandono si lo exigido no se acepta, ni tener que contentarse con soluciones de transacción inferiores a lo ideal (Merlano, 2001).

3.9 Fases de la negociación

Por lo tanto, Alzate (1998) menciona que la negociación puede ser analizada como un proceso que discurre a través de cuatro fases (ordenadas temporalmente), en cada una de las cuales se deben realizar una serie de tareas bien diferentes entre sí, y que requieren una amplia gama de habilidades:

1. Preparación: Debido a que la información de la que dispone un negociador nunca es completa, y además, incluye dosis importantes de incertidumbre, una preparación y planificación perfecta del proceso es casi imposible. Sin embargo, una adecuada preparación puede ayudar a reducir los errores e incrementar el control que las partes poseen sobre el proceso. Veamos algunas de las tareas que se deben realizar para una correcta preparación:

- Identificar las cuestiones.
- Definir los intereses y necesidades.
- Determinar los objetivos.
- Evaluar los puntos débiles y fuertes.
- Desarrollar argumentos de apoyo.
- Conocer nuestros límites.
- Analizar la otra parte.
- Elegir la estrategia y prácticas

2. Fase de exploración: En esta fase debemos exponer nuestras necesidades a la otra parte y conocer las suyas, además de establecer el

clima de la negociación. Se utiliza para comunicar tus necesidades y tratar de ver cómo ve el otro la situación. Esto no siempre significa que tengamos que ser empáticos, ya que en ocasiones la negociación es una confrontación en la que cada negociador busca satisfacer sus propios intereses. En general, y en especial en la fase de exploración es tan importante hablar como escuchar.

3. Fase de interacción o negociación propiamente dicha: Normalmente se consideran dos estrategias fundamentales de negociación: la negociación distributiva, que es cuando los objetivos de una parte están en conflicto fundamental y directo con los objetivos de la otra parte. Los recursos son limitados y fijos (o percibidos como tales) y cada parte intenta maximizar su porción de los recursos; y la negociación integrativa que es cuando los objetivos de las partes no son mutuamente excluyentes. Las ganancias de una parte no implican la pérdida de la otra. La estructura fundamental de una negociación integrativa es que es posible, para ambas partes, alcanzar sus objetivos.

4. Fase de cierre: Llegamos a este punto cuando los acuerdos que estamos tratando satisfacen las necesidades de ambas partes. Todos los acuerdos tienen un elemento psicológico importante. Los acuerdos alcanzados excesivamente rápidos pueden dejar a los negociadores sintiendo que podrían haber conseguido algo más si hubieran continuado negociando. Tendemos a sentirnos mejor con los acuerdos que han costado un trabajo alcanzar. En las negociaciones integrativas, el último paso es evaluar las opciones generadas y seleccionar la mejor alternativa. La evaluación de las distintas soluciones posibles ha de realizarse en base a su calidad y grado de aceptabilidad, considerando las opiniones de ambas partes.

Por lo tanto, supone un proceso de negociación que no es fácil porque estimula el cuestionamiento a las intenciones y condiciones de valoración de opciones del interlocutor. Cuando se logra un consenso sobre los mínimos que

debe satisfacer la solución, se desarrollan en común opciones o alternativas de mutuo beneficio para los integrantes de la pareja y se escoge, de común acuerdo, la más conveniente (Merlano, 2001).

Así pues, como parte del proceso del entrenamiento de la Terapia en Resolución de Problemas, cualquier componente se refiere a déficit específicos (así como posibilidades) que son considerados (sub objetivos o metas). Por ejemplo, durante el entrenamiento en orientación hacia el problema (y durante todo el tratamiento), el terapeuta subraya las distorsiones cognitivas del paciente o los estilos atribucionales en los que se basa, de forma que el paciente aprende a combatir esos procesos contraproducentes (Silvestre, 2007).

Como conclusión, García (2006), menciona que, en la relación de pareja se observa una interacción en donde se manifiestan características personales que evidencian expectativas, creencias e ideas de cada uno de los miembros que forman la pareja, surgiendo conflictos que requieren una solución. Cada uno presenta una capacidad distinta para manejar problemas que pueden resultar ineficaces además de tener consecuencias negativas como son la falta de confianza en una solución adecuada para ambos, la disminución de la satisfacción marital, debido también al estilo de comunicación dentro de su interacción que los lleva a la utilización de estilos de negociación negativos. Los conflictos están presentes en las interacciones de la pareja, no son evitables pero si se resuelven adecuadamente permiten que la pareja tenga una relación satisfactoria.

Método

Justificación

En numerosas investigaciones se ha encontrado que muchos de los problemas que presentan actualmente en las parejas, tienen que ver con la comunicación de las expectativas que tienen acerca la relación, lo cual, causa conflictos que muchas veces no son solucionados adecuadamente por no contar con las herramientas necesarias para hacerlo.

Una de las situaciones más comunes, es el desacuerdo que existe en las parejas, acerca de qué es lo que esperan de la relación, ya que cada uno, espera que su compañero se comporte de cierto modo, o que haga cosas sin la necesidad de tener que decírselo, ya que piensan que la otra persona debería de saber lo que su pareja desea. Pero, desgraciadamente, esto no es así, y surgen mal entendidos, los cuales, en muchas ocasiones, se podrían solucionar hablando y comunicando de manera clara lo que cada persona quiere, pero generalmente las parejas presentan deficiencias en la manera de comunicarse, ya que no lo hacen asertivamente y presentan deficiencias a la hora de llegar acuerdos y buscar soluciones, así que terminan por hacer cada vez más grandes los conflictos, desgastando cada vez más la relación y a la larga, llevándolos a la ruptura.

En 2016 el INEGI registró en México 139,807 divorcios. En los últimos años el número de divorcios ha aumentado en relación con los matrimonios y ello se debe a que un mayor número de personas decide vivir en unión libre, dando paso a menor número de uniones legales. En 2015 la edad promedio de los hombres al momento de divorciarse es de 39.7 años y de 37.6 en las mujeres. Entre los años 2000 y 2015 el monto de divorcios aumentó 136.4%, mientras que el monto de matrimonios se redujo en 21.4%. Las principales causas de divorcio se dan: por mutuo consentimiento (50.8%), voluntario unilateral (34.4%) y la separación por 2 años o más, independientemente del motivo (8.7%). En suma, estas tres causas representan 93.9% del total de divorcios registrados en 2015.

Es por eso, que con el taller “Negociando con mi pareja”, se busca proporcionar a las personas, una serie de técnicas y herramientas, que se espera que aprendan a utilizar en sus relaciones interpersonales, con el fin de mejorar la forma de comunicarse y así, poder solucionar conflictos con el propósito de mejorar su relación y evitar que lleguen a la ruptura.

Objetivo General

El objetivo del presente estudio es probar el efecto de un programa de intervención en la solución de problemas de pareja y acomodo de las expectativas.

Objetivos Específicos

- Hacer un análisis de cuáles son las expectativas que tienen cada uno de los miembros de la pareja.
- Hacer una comparación entre las expectativas que tienen uno y otro.
- Enseñar a los participantes conceptos teóricos y proporcionarles información acerca de cada uno de los temas del taller.
- Entrenar a las parejas en la comunicación asertiva.
- Enseñarles técnicas para que puedan acomodar sus expectativas.
- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la comunicación para favorecer el entendimiento con sus parejas.
- Conformar una pauta sistemática y fundamentada para orientar a los participantes en la adquisición de estrategias de comunicación asertiva.
- Que adquieran el método de la negociación
- Pedirles que hagan un contrato en el que los dos lleguen a acuerdos mediante la negociación para replantear su relación.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre el acomodo en las expectativas y la resolución de conflictos en la pareja?

Tipo de estudio: Exploratorio

Los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados (Hernández, Fernández y Baptista, 1994). Se pretende que éste estudio sirva como guía para futuras investigaciones en los temas referentes a soluciones de conflicto en las relaciones de pareja, así como en la mejora de las expectativas.

Diseño del estudio: Pre-Post cuasiexperimental

Los diseños cuasiexperimentales también manipulan deliberadamente, al menos una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos “puros” en el grado de seguridad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. En los diseños cuasiexperimentales, los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: Son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se integraron es independiente o aparte del experimento) (Hernández, et al. 1994).

Diseño de preprueba/posprueba con un solo grupo

A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. Existe un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en las variables dependientes antes del estímulo; es decir, hay un seguimiento del grupo (Hernández, et al. 1994). Se aplicaran los

instrumentos de preevaluación, posteriormente se implementará la intervención y finalmente se aplicara la postevaluación.

Definición conceptual de variables

-Expectativas: Maridos y mujeres, o parejas no casadas que conviven, tienen ciertas expectativas en cuanto a las ganancias que les rinden las inversiones que hacen en la relación (...) Esas expectativas forman un contrato implícito “el pacto matrimonial”, que rara vez se hace explícito. Cuando un cónyuge, a sabiendas o no, viola el pacto, el compañero que mantiene esas expectativas se sentirá abandonado y traicionado. El cumplimiento del pacto se considera como un símbolo de interés y confianza, pero el respeto el mismo depende en gran medida de que un cónyuge perciba lo que el otro espera y tenga la necesaria motivación y capacidad para satisfacer esas expectativas (...) A menudo, al principio de la relación, las expectativas acerca de los aspectos prácticos están encubiertos por el aura el amor, sueños de felicidad permanente, emoción y romance. Como resultado, la pareja nunca se detiene a tratar asuntos prácticos hasta que éstos se convierten en problemas frustrantes. Con frecuencia, en este trance, afloran las verdaderas diferencias en sus expectativas (Beck, 1988).

-Resolución de conflictos: La resolución de conflicto implica un cambio actitudinal mutuo que lleva a las partes a internalizar un nuevo patrón de interacción. El cambio ocurre no porque la otra parte lo fuerza, sino porque las actitudes de los disputantes se ha modificado. Como consecuencia, es muy difícil que lo que causó originalmente el conflicto, vuelva a resurgir, y si lo hace se afrontará de una manera cooperativa, por lo que el cambio comportamental se hará más duradero (Alzate, 1988).

-Comunicación asertiva: La asertividad como habilidad comunicativa potencializa la efectividad en la transmisión y recepción de mensajes. Se relaciona con la capacidad de expresar de forma clara, directa y honesta nuestras emociones, pensamientos y aquello que realmente deseamos (Tolentino, 2012).

Definición operacional de variables

-Resolución de conflictos: Mediante el cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, de Aaron Beck (1990), tomado de María teresa Martínez Tagle (2000) (véase Anexo 1), se pretenderá medir el grado de discusiones, así como las situaciones en las que los participantes tienen más problemas, utilizando para esto, las 4 subescalas del cuestionario, las cuales son: Toma de decisiones, Finanzas, Relaciones sexuales y Recreación y actividades en horas libres.

-Expectativas: Las expectativas serán medidas mediante el cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales de Castanedo, Delgado, Hernández y Rodríguez (1991), tomado de María del Pilar Rodríguez Cortés (1994) (véase Anexo 2), el cual tiene 5 subescalas: expectativas de comunicación, expectativas sexuales, expectativas de comprensión, expectativas de atracción física, y expectativas emocionales, con las que se buscará saber cuáles son las principales expectativas de los participantes, así como saber en qué grado creen que se han cumplido.

-Comunicación asertiva: Se buscará medir la comunicación asertiva, mediante las subescalas de Comprensión y comunicación del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales (anexo 1), junto con el cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación (anexo 2), donde se podrá observar si las herramientas adquiridas durante el taller, ayudaron a disminuir las confrontaciones en la relación, mediante el aumento de las expectativas de comprensión y comunicación.

Escenario

El escenario para la impartición del programa fue el Centro Comunitario “Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro”, el cual es un centro dependiente de la Facultad de Psicología de la UNAM, que tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes de licenciatura y postgrado en psicología, la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos adquiridos, ofreciendo a la comunidad servicios de prevención e intervención psicológica.

Participantes

Se trabajó con 5 varones y 5 mujeres, de 20 a 60 años de edad, escolaridad de primaria terminada a profesional, estado civil en unión libre, casados, separados o en proceso de divorcio y nivel socioeconómico bajo a medio, los cuáles se incorporaron al taller conforme se fueron presentando al mismo durante las primeras sesiones.

Instrumentos

El instrumento de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, de Aaron Beck (1990), tomado de María teresa Martínez Tagle (2000) (véase Anexo 1), el cual fue utilizado para poder saber cuáles eran los principales temas que causan conflictos en las parejas.

Éste instrumento constó de 4 apartados que en total forman 39 reactivos. Las cuatro subescalas fueron:

1. Toma de decisiones
2. Finanzas
3. Relaciones sexuales
4. Recreación y actividades en horas libres.

El cuestionario estuvo compuesto por reactivos que solicitan respuesta de tipo Likert para conocer la frecuencia con la que se presentan problemas en la relación:

- “siempre”
- “Con frecuencia”
- “Algunas veces”
- “Raramente”
- “No ocurre”

El instrumento de Expectativas emocionales-sexuales de Castanedo, Delgado, Hernández y Rodríguez (1991), tomado de María del Pilar Rodríguez Cortés (1994) (véase anexo 2), el cuál fue utilizado para conocer cuáles eran las principales expectativas que tenía cada persona acerca de su pareja, y en qué medida se habían cumplido. Éste instrumento consta de 69 reactivos.

Dentro del instrumento encontramos 5 subescalas:

1. Expectativas de Comunicación, las cuáles se calificaron mediante los reactivos 11, 31, 34, 36, 44, 46, 49, 52, 53, 59, 61.
2. Expectativas de Relaciones Sexuales, las cuáles se calificaron mediante los reactivos 13, 14, 15, 18, 23, 28, 33, 51.
3. Expectativas de Comprensión, las cuáles se calificaron mediante los reactivos 42, 43, 54, 55, 66.
4. Expectativas de Atracción física, las cuáles se calificaron mediante los reactivos 12, 17, 24.
5. Expectativas emocionales, las cuáles se calificaron mediante los reactivos 1, 2, 3, 5, 10.

El cuestionario estuvo compuesto por reactivos que solicitan dos tipos de respuesta:

-Sí o no en el caso de reconocer como propia la expectativa que marca el enunciado. Ej. “Esperaba que mi esposo me ayudara en las tareas del hogar.”

-Marcar el grado en que dicha expectativa se reconoce como cumplida en alguna de las siguientes cuatro opciones:

- “Se cumplió más de lo que esperaba”
- “Se cumplió como lo esperaba”
- “Se cumplió menos de lo que esperaba”
- “No se cumplió”

Procedimiento

La intervención mediante el taller “Negociando con mi pareja”, tuvo el propósito de ayudar a las personas a identificar qué tipo de expectativas son las que predominaban en su relación, para así poder hacer un acomodo de las mismas , ya que como menciona Aguilar (1997), muchas veces existen limitaciones psicológicas en alguno de los miembros de la pareja, como baja autoestima e inasertividad, así como diferencias en la personalidad y en las creencias, que hacen que se tengan conceptos muy distintos acerca de cómo debe ser la persona con la que quieren compartir su vida.

El primer paso para la elaboración del programa, fue la previa planeación de los temas que se abordaron en el taller; esto se hizo mediante la realización de un cronograma, con base al calendario escolar actual, con lo que se pretendió calendarizar las sesiones que se tuvieron disponibles, así como estar conscientes de qué sesiones no se impartiría el taller, ya sea por días festivos o puentes.

Posteriormente, se realizó la elaboración de trípticos, carteles y folletos (véase anexo 3), todo esto con la finalidad de hacer la difusión del taller, ésta se llevó a cabo en lugares cercanos al centro psicológico, así como en la facultad, mercados, escuelas y lugares donde hay bastante afluencia de personas.

Durante la semana se procedió con la preparación de la sesión, por lo que se realizaron las cartas descriptivas (Anexo 6).

Además de las cartas descriptivas, se realizó un marco teórico con la información usada para preparar la sesión, el cual, es añadido a una carpeta del taller junto con cada una de las cartas descriptivas.

El taller constó de 11 sesiones, las cuáles se realizaron los días sábado, en un horario de 11:30 a.m. a 13:30 p.m.

Durante la primera sesión, se les dio la bienvenida a los participantes, y posteriormente, se les facilitó un consentimiento informado (véase Anexo 4). Posteriormente, se procedió con la presentación del taller, donde se les explicó brevemente en qué iba a consistir cada una de las sesiones, finalmente se hizo la aplicación de los instrumentos, donde se les proporcionó el cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación y el cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, en donde se pudo observar que las expectativas que ellos tenían, no coincidían con la realidad que percibían acerca de su pareja y de su relación (véase las medias pre en la tabla 6). También se les entregó una ficha de identificación (Anexo 5).

En la segunda sesión, se vio el tema de motivación al cambio. En ésta ocasión, los participantes se mostraron más activos que la primera sesión, la cual resultó ser un poco tediosa por el llenado de los instrumentos, y ésta vez, hubo bastante participación, ya que el tema les pareció muy interesante.

Para la tercera sesión, se impartió el tema de autoestima. La cual tenía el principal objetivo de que los participantes conocieran el significado de ésta y sus principales prácticas, por lo que fue bastante extensa en la parte de la teoría.

Posteriormente se les dio el tema de expectativas y estilos de pareja, en la cuarta sesión; en el cual, los participantes pudieron identificar qué tipo de pareja son, pero lo más importante, es que aprendieron los conceptos básicos acerca de las expectativas, el cual les generó mucho interés, y también aprendieron a cómo acomodarlas para que se volvieran moderadas y adecuadas.

En la quinta sesión, se vio el tema de estereotipos y roles de género, el cual causó mucha participación, ya que todos los integrantes del grupo querían aportar lo que sabían respecto a los estereotipos, por lo que la mayoría contaron

sus propias experiencias de lo aprendido en su familia y en su comunidad, lo cual hizo que la sesión fuera muy dinámica.

Después se vio el tema de control de emociones, en la sexta sesión, en el cual, se les enseñaron a los participantes algunas técnicas de relajación, así como algunas herramientas para controlar el enojo, antes de que éste los haga actuar de manera impulsiva.

Para la séptima sesión, se dio el tema de comunicación asertiva, uno de los más importantes. Fue grato darse cuenta de que los participantes poco a poco iban dándose cuenta de que el taller estaba diseñado para que todos los temas se fueran complementando, y que todos tenían una razón para estar ordenados de esa manera; entonces cuando se les enseñaron las técnicas para comunicarse de manera más asertiva, ellos pudieron relacionar lo aprendido con las técnicas de control de emociones, con lo visto en el tema de autoestima, etc. Esto hizo que a la hora de elegir un problema recurrente, y tratarlo de hablar con las palabras adecuadas, lo hicieran bien y se sintieran con mejores ánimos.

En la octava sesión, se vio el tema de solución de conflictos, el cual, junto con la comunicación asertiva, hicieron que los participantes adquirieran conocimiento de cómo la negociación es el estilo de solución que más les convenía. En éste punto del taller, los participantes ya habían afianzado su confianza y el ambiente era muy amistoso, ya que entre ellos se hacían bromas (respetuosas) y observaciones que los ayudaban a mejorar algunas fallas en su entrenamiento asertivo.

Posteriormente, se vio el tema de poder y violencia, en la novena sesión, éste fue un tema fuerte para los participantes, ya que conocieron los distintos estilos de poder y se dieron cuenta de cuál era el que generalmente utilizaba cada uno, lo cual no siempre es fácil de admitir, y se dieron cuenta de que no se necesita llegar a los golpes para estar ejerciendo violencia hacia otra persona.

En la penúltima sesión, se impartió el último tema, en el cual, se les invitó a cada uno a realizar un collage en el que hicieran un proyecto de vida, tanto individual, como de pareja y que pasaran al frente a compartirlo, y posteriormente, cada participante realizó un contrato matrimonial, siguiendo un ejemplo de uno elaborado por Jorge Bucay (Anexo 17), el cual tenían que

personalizar con sus propios términos y deseos, utilizando todo lo aprendido en el taller.

Finalmente, en la última sesión, se hizo el cierre del taller, donde se dio retroalimentación sobre todo lo aprendido, y por último, se realizó la aplicación de instrumentos, donde los participantes volvieron a realizar el cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, y el de Expectativas emocionales-sexuales, esto con la finalidad de poder medir si hubo algún cambio en los participantes, después de recibir la intervención del taller. Para terminar, se realizó un convivio, por lo que cada participante llevó algo de comida y de éste modo, se dio por concluido el taller.

Posteriormente, se hizo una evaluación general del programa entre la facilitadora y la responsable del programa, en la que se comentaron los resultados obtenidos, así como las habilidades adquiridas, y se hizo también la evaluación de las sesiones, para poder hacer mejoras para el próximo semestre.

Los resultados arrojados de los cuestionarios aplicados, se obtuvieron a través del programa del Paquete Estadístico aplicado a las Ciencias Sociales (SPSS versión 21), donde se presentan en primer término los datos sociodemográficos de los participantes en el taller. Posteriormente se realizó un análisis de diferencia de medias para pruebas no paramétricas (Wilcoxon), para conocer las diferencias que existen antes y después del taller “Negociando con mi pareja”.

Resultados

Datos sociodemográficos

El grupo inició con 10 participantes, los mismos que concluyeron el taller, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1.

Distribución de frecuencia y porcentajes de los participantes por sexo.

N=10.

sexo	frecuencia	porcentaje
Femenino	5	50%
Masculino	5	50%
Total	10	100%

Las edades de las personas fluctúan entre los 26 y los 59 años, como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2.

Distribución de frecuencias y porcentajes de los participantes por edad.

N=10.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
39	1	10%
58	1	10%
37	1	10%
29	1	10%
26	1	10%
47	1	10%
28	1	10%
27	1	10%
35	1	10%
Total	10	100%

Respecto a la educación se encontró que el 10% de los participantes tenía el bachillerato, mientras que el 60% realizó una licenciatura, y el otro 30% concluyó un posgrado, como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3.

Distribución de frecuencias y porcentajes de la escolaridad del grupo. N=10.

Escolaridad	frecuencia	Porcentaje
Bachillerato	1	10%
Licenciatura	6	60%
Posgrado	3	30%
Total	10	100%

La tabla 4 indica el estado civil de los participantes, en donde encontramos que la mayoría de las personas eran solteras, tomando en cuenta que dentro del rubro de solteros, también se encontraban las personas que tenían un noviazgo, pero sin vivir con la pareja.

Tabla 4.

Distribución de frecuencias y porcentajes del estado civil de los participantes. N=10.

Estado civil	frecuencia	Porcentaje
Soltero	7	70%
Casado	2	20%
Separado	1	10%
Total	10	100%

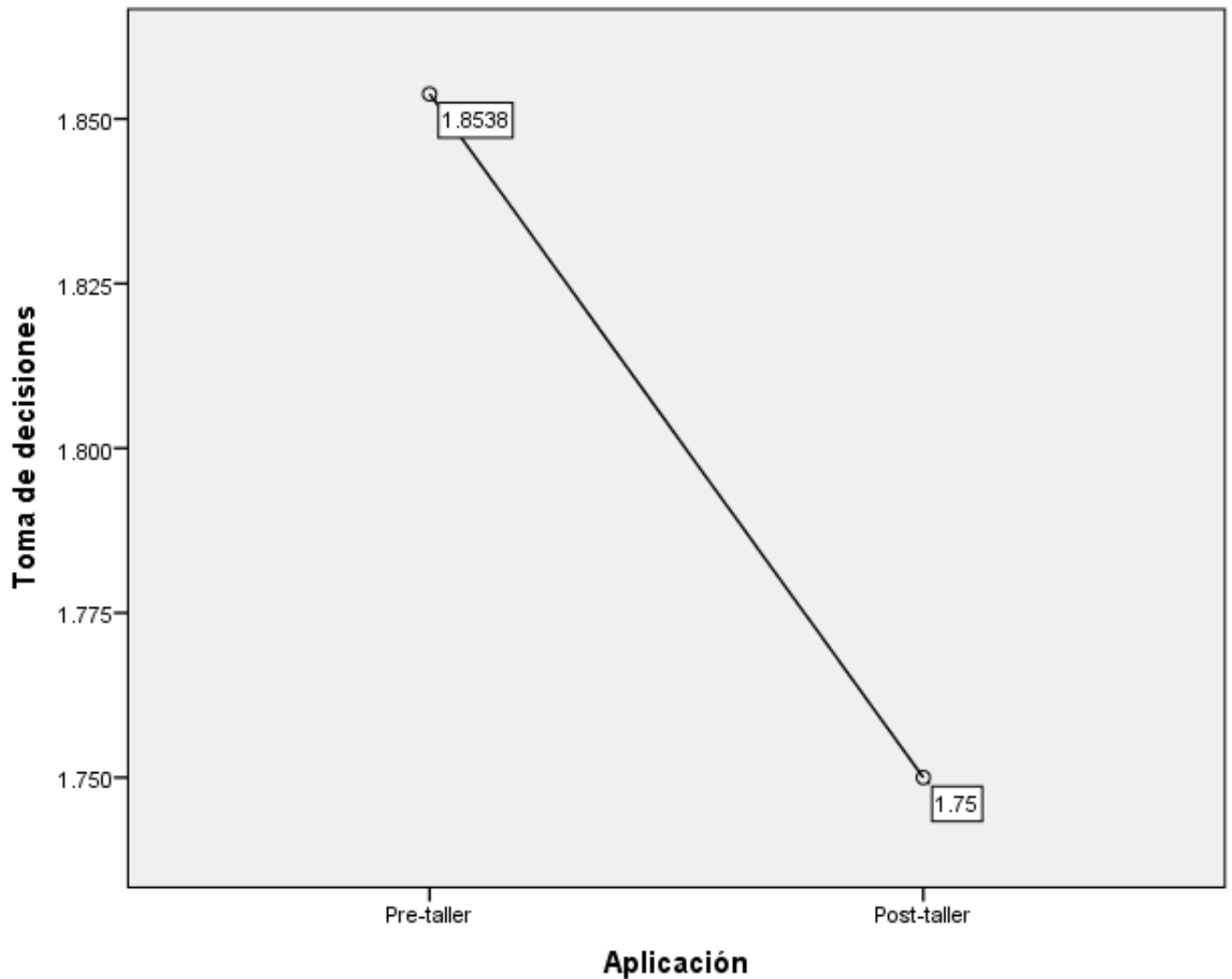
PRUEBA WILCOXON

Al término del taller se realizó la comparación de significancia de cambios con pre-test y pos-test del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación (Anexo 1) y el cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales (Anexo 2), por medio de la prueba no paramétrica de Wilcoxon con las 10 personas que finalizaron las 11 sesiones del taller, aunque para el cuestionario de expectativas emocionales-sexuales, sólo se tomaron en cuenta a 9 personas, ya que uno de los participantes contestó de manera errónea su cuestionario, por lo que quedó invalidado. Los resultados arrojados fueron los siguientes.

Tabla 5. Resultados de la prueba Wilcoxon del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación

	N. de Casos	Media	D.S.	Valor Z	α
Pre Toma de decisiones	10	1.8538	.41224		
Post Toma de decisiones	10	1.7500	.44790	-.361 ^b	.718
Pre Finanzas	10	1.7056	.65528		
Post Finanzas	10	1.4333	.73600	-.911 ^b	.362
Pre Relaciones sexuales	10	.8189	.51146		
Post Relaciones sexuales	10	1.1100	.74154	-.884 ^c	.398
Pre Recreación y actividades en horas libres	10	1.0964	.73983		
Post Recreación y actividades en horas libres	10	1.0875	.59526	.000 ^d	1.000

Gráfica 1.1 Toma de decisiones



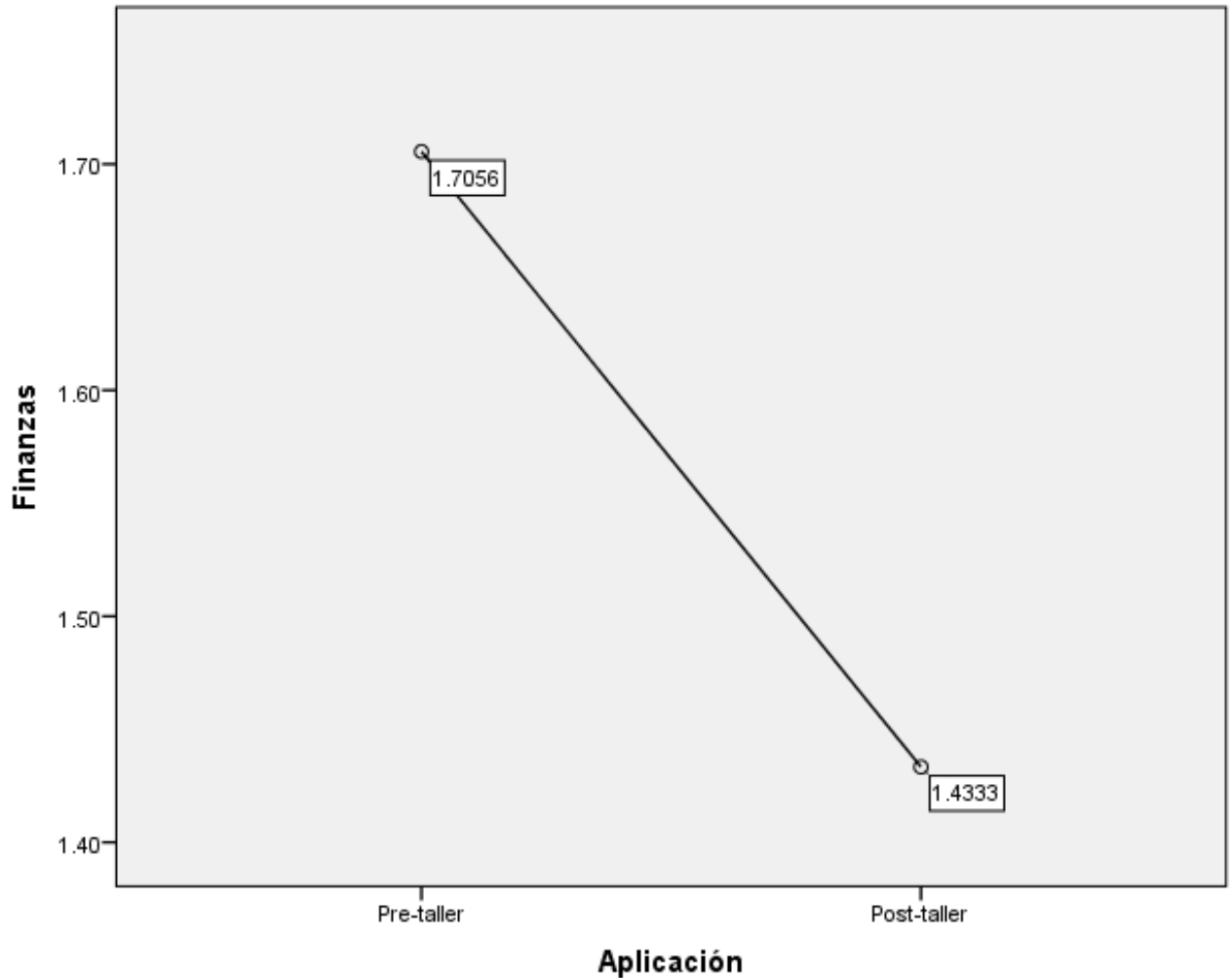
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, puede observarse en la gráfica 1.1 que muestra la subescala de Toma de decisiones, que las medias grupales fueron de:

Pre: 1.8538

Post: 1.7500

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 1.2 Finanzas



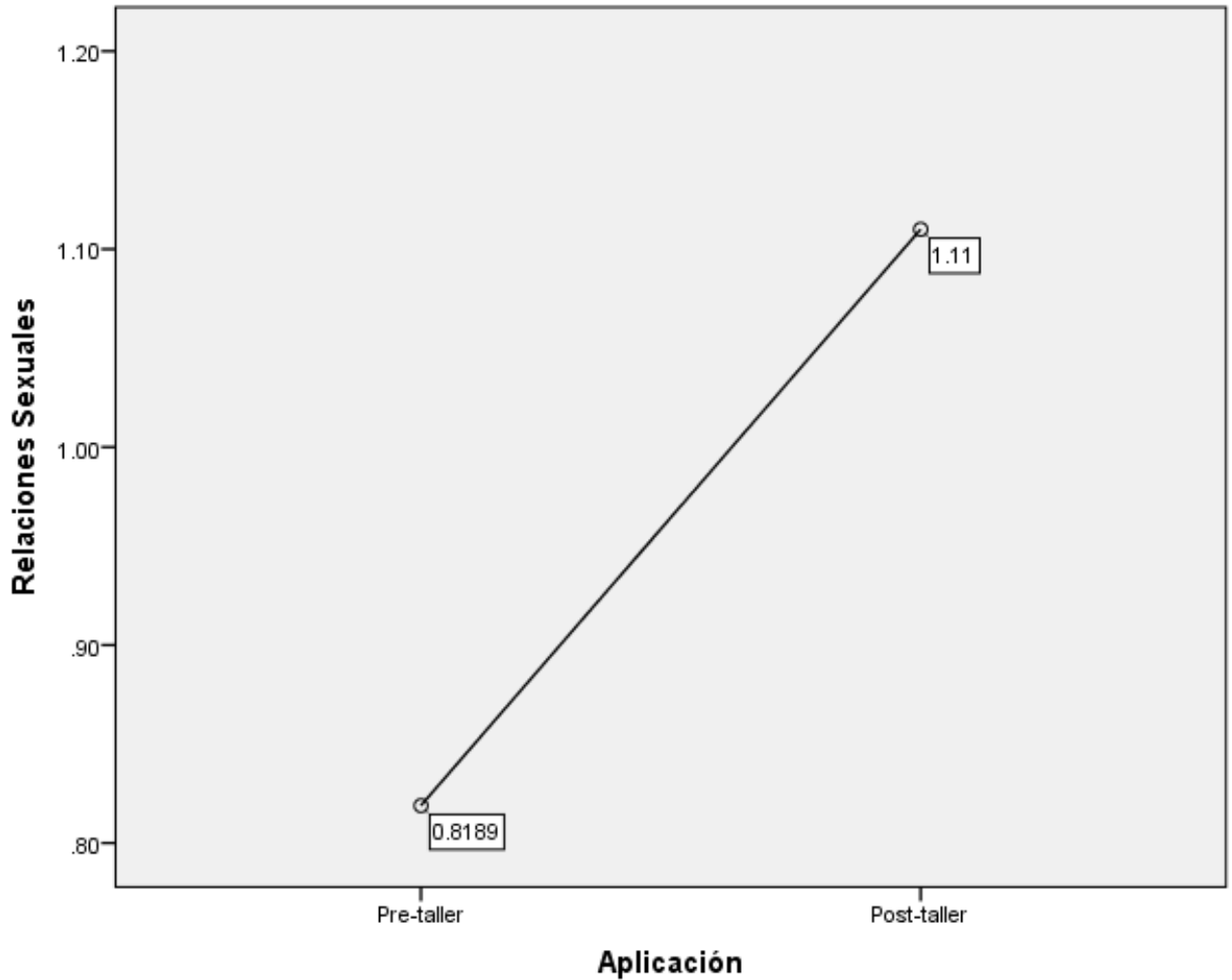
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, puede observarse en la gráfica 1.2 de la subescala de Finanzas, que las medias grupales fueron de:

Pre: 1.7056

Post: 1.4333

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 1.3 Relaciones Sexuales



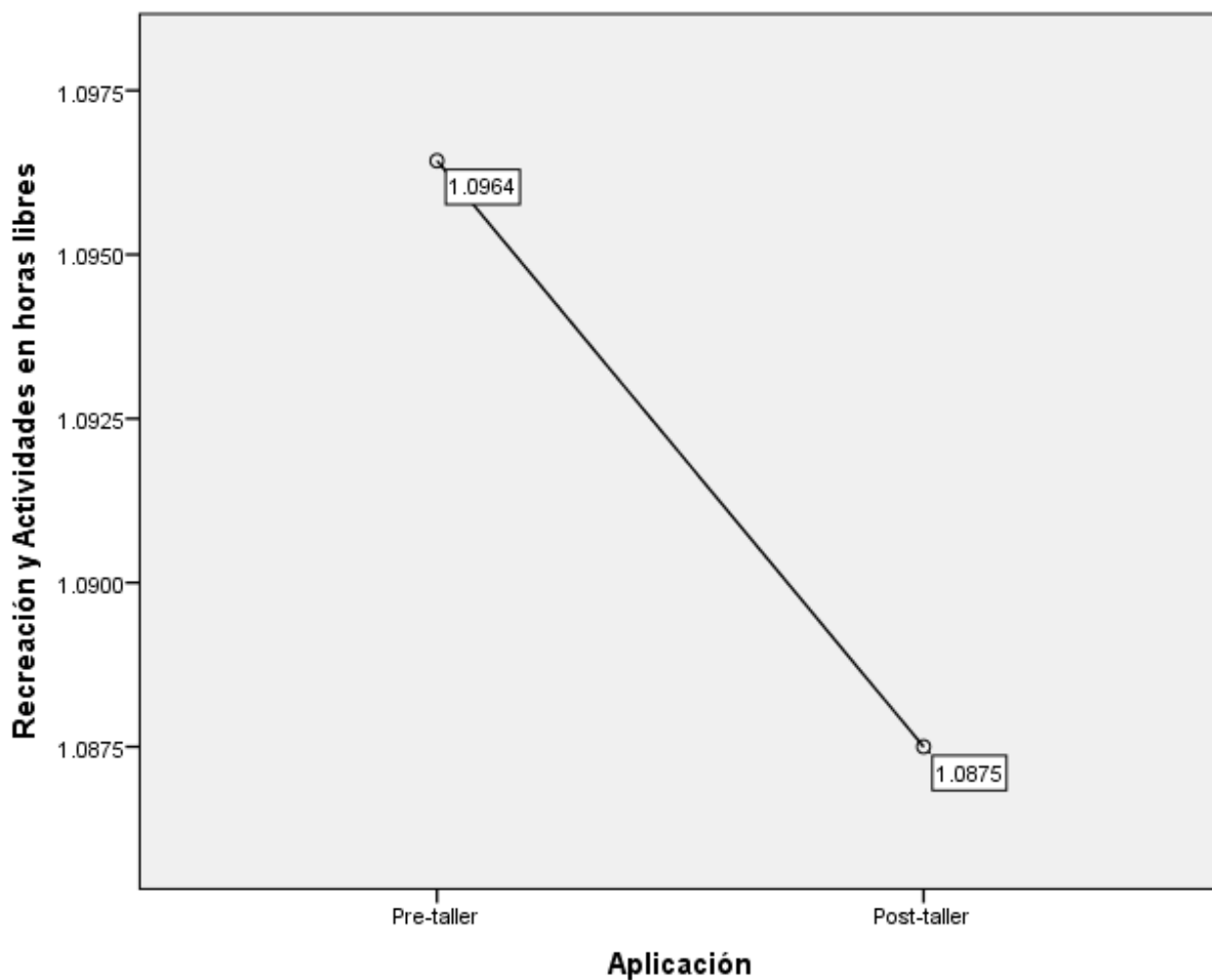
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, puede observarse en la gráfica 1.3 de la subescala de Relaciones Sexuales, que las medias grupales fueron de:

Pre: .8189

Post: 1.1100

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 1.4 Recreación y actividades en horas libres



Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, puede observarse en la gráfica 1.4 de la subescala de Recreación y actividades en horas libres, que las medias grupales fueron de:

Pre: 1.0964

Post: 1.0875

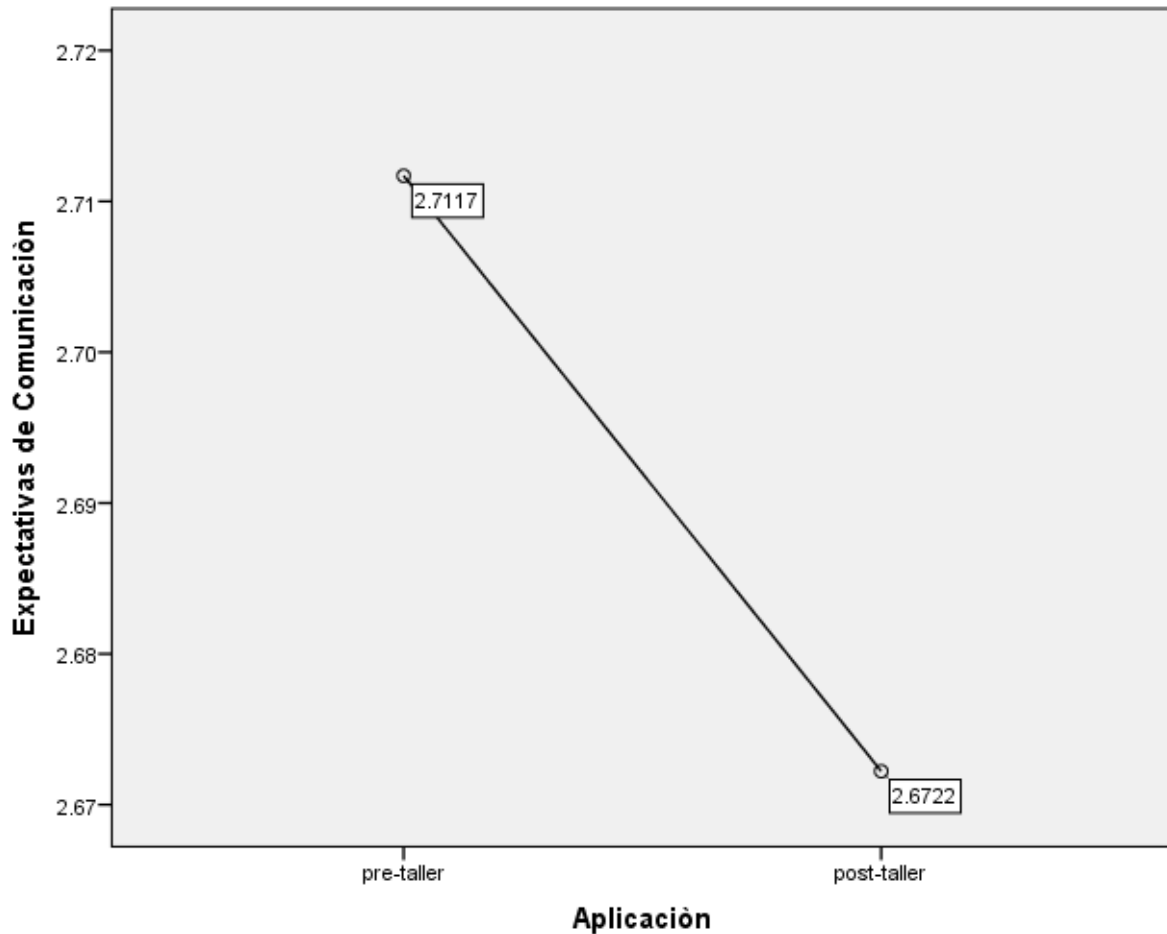
Con nivel de significancia de 0.001

Tabla 6. Resultados de la prueba Wilcoxon del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales

	N. de Casos	Media	D.S.	Valor Z	∞
Pre Expectativas de Comunicaci3n	9	2.7117	.61161		
				-0.296 ^b	.767
Post Expectativas de Comunicaci3n	9	2.6722	.63941		
Pre Expectativas Sexuales	9	2.9583	.56250		
				-1.612 ^c	.107
Post Expectativas Sexuales	9	2.7119	.73319		
Pre Expectativas de Comprensi3n	9	2.3333	.41231		
				-2.392 ^b	.017
Post Expectativas de Comprensi3n	9	2.8037	.62726		
Pre Expectativas de Atracci3n Fisi3ca	9	3.0000	.47140		
				-1.141 ^c	.254
Post Expectativas de Atracci3n Fisi3ca	9	2.7407	1.02439		
Pre Expectativas Emocionales	9	2.7741	.78236		
				-0.119 ^c	.906
Post Expectativas Emocionales	9	2.8130	.53136		

Dado a que las respuestas de uno de los participantes en el cuestionario post de Expectativas emocionales-sexuales, se observaron tergiversadas, se tom3 la decisi3n de omitir dichas respuestas, quedando as3 una N=9.

Gráfica 2.1 Expectativas de Comunicación



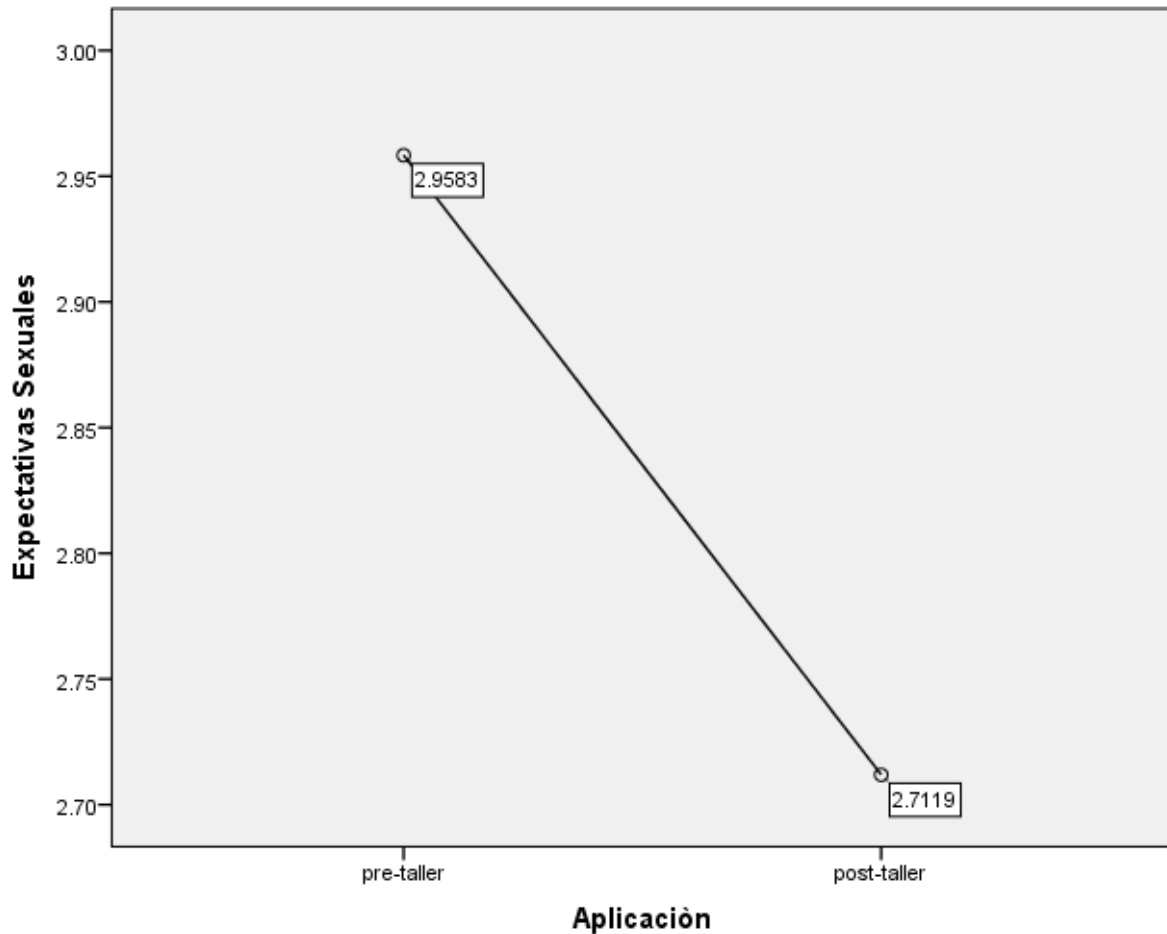
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, puede observarse en la gráfica 2.1 de la esbescala de Expectativas de comunicación, que las medias grupales fueron de:

Pre: 2.7117

Post: 2.6722

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 2.2 Expectativas Sexuales



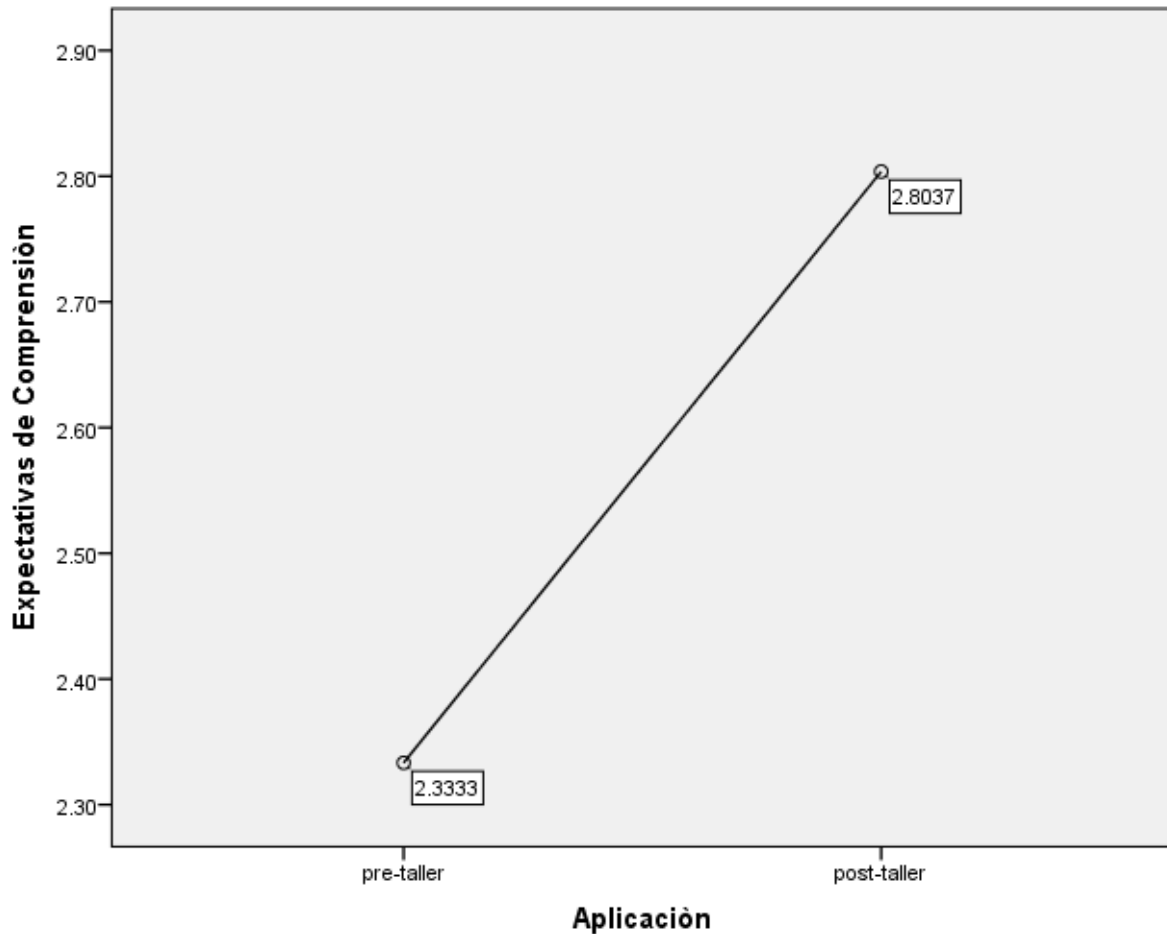
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, puede observarse en la gráfica 2.2 de la subescala de Expectativas sexuales, que las medias grupales fueron de:

Pre: 2.9583

Post: 2.7119

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 2.3 Expectativas de Comprensión



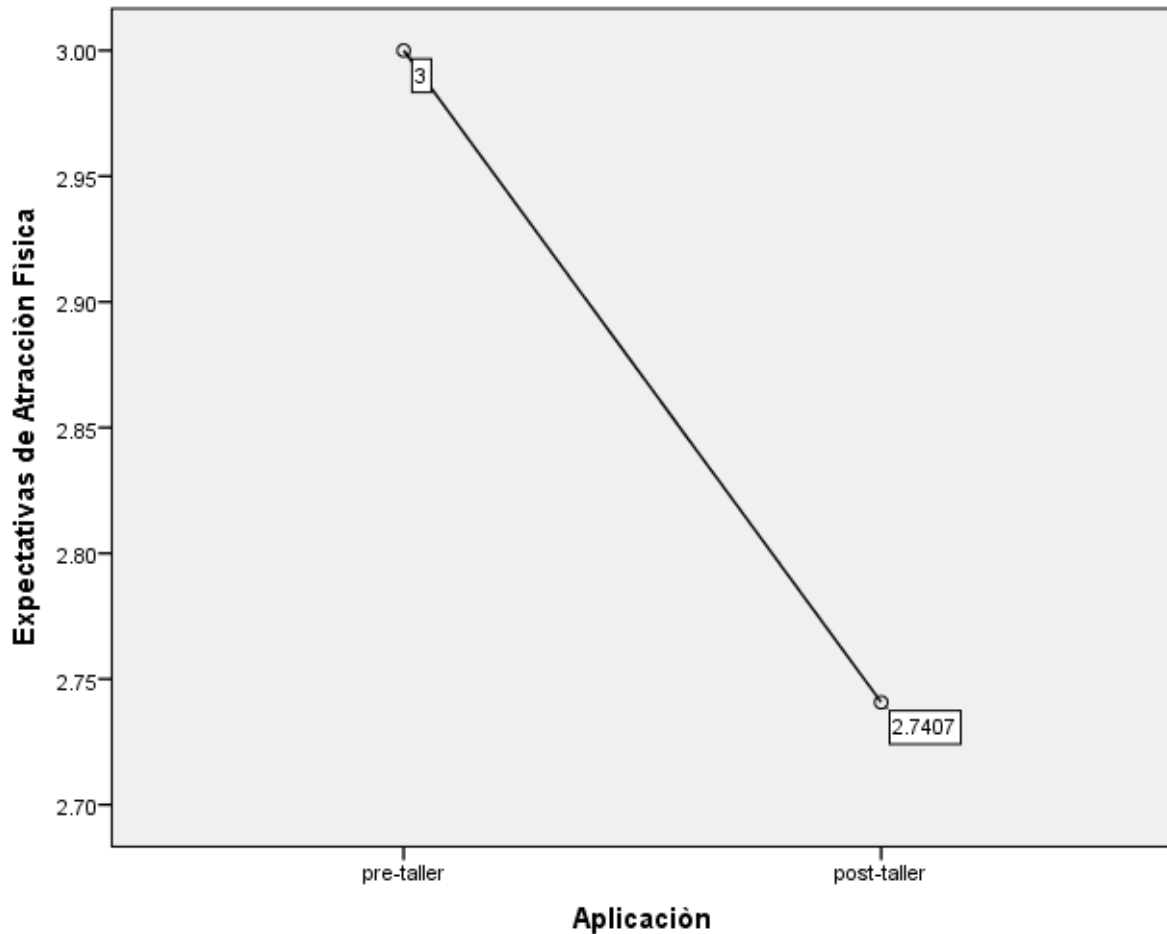
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, puede observarse en la gráfica 2.3 de la subescala de Expectativas de Comprensión, que las medias grupales fueron de:

Pre: 2.3333

Post: 2.8037

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 2.4 Expectativas de atracción física



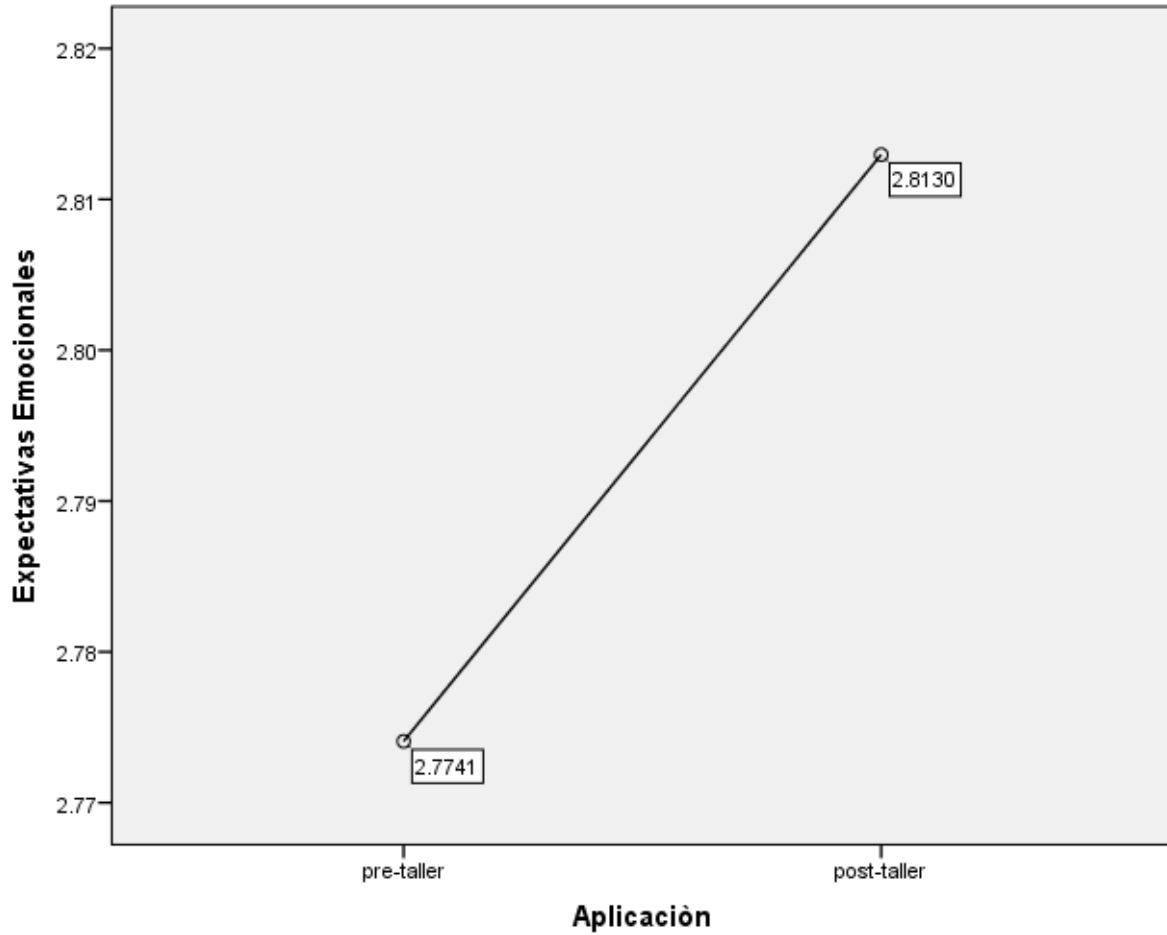
Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, puede observarse en la gráfica 2.4 de la subescala de Expectativas de atracción física, que las medias grupales fueron de:

Pre: 3.0000

Post: 2.7407

Con nivel de significancia de 0.001

Gráfica 2.5 Expectativas emocionales



Al aplicarse la prueba Wilcoxon con la finalidad de comparar pre/post del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, puede observarse en la gráfica 2.5 de la subescala de Expectativas emocionales, que las medias grupales fueron de:

Pre: 2.7741

Post: 2.8130

Con nivel de significancia de 0.001

Discusión

El conflicto resulta ser una situación necesaria en la relación, ya que gracias a él, los miembros aprenden a desarrollar técnicas y habilidades para solucionarlo; pero hay algunos conflictos, que son percibidos por las personas como realidades caóticas y de malestar subjetivo, pues generalmente carecen de tácticas de negociación y comunicación (Díaz-Loving y Sánchez, 2000 citado en Isaza, 2011). Esto lo pudimos corroborar mediante la aplicación del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, en donde se observó que hubo algunas subescalas como la de toma de decisiones y finanzas, en las cuales, los participantes puntuaron muy alto, lo que significó, que presentaban problemas a la hora de ponerse de acuerdo con sus parejas en algunas situaciones de la vida cotidiana, cómo la crianza de los hijos, los ahorros y gastos del hogar, así como los roles que cada persona desempeña en su relación.

De este modo, Ugalde (2003) menciona que muy frecuentemente, después de vivir un período de tiempo juntos, las parejas tienden a sentirse como engañados, ya que las expectativas que tenían de su compañero, muchas veces no se vuelven realidad, haciendo que se generen conflictos que pueden llevarlos a percibir de distinto modo su relación; fue por esto que se entrenó a los participantes en técnicas para mejorar la comunicación asertiva, mediante el control de emociones, la práctica de la autoestima, así como darles información acerca de estereotipos y roles de género, tipos de violencia y estilos de poder, con la finalidad de darles herramientas que les ayudaran a solucionar conflictos de manera más adecuada, y de éste modo, prevenir la ruptura de la relación; por lo que al finalizar el taller, se les volvió a aplicar, tanto el cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación en donde los resultados arrojaron una tendencia positiva en tres de las cuatro subescalas, así como el cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, en el cual, se mostró una tendencia positiva en dos de las cinco subescalas, lo que indicó que los participantes mostraron una tendencia hacia la disminución de las discusiones, así como en el acomodo de sus expectativas en la relación.

Con respecto a la subescala de expectativas de comprensión, los participantes manifestaron una mejora de manera significativamente estadística, lo cual habla de que las personas aprendieron a aceptar que su compañero no siempre tendrá la misma opinión o punto de vista; ya que durante el taller, se observó que cada uno tenía conceptos muy diferentes acerca de cómo debía ser una relación de pareja, por lo que se les explicó que esto era totalmente normal, ya que cada uno de ellos provenía de una familia distinta, con distintas reglas y distintas creencias, tal como lo dice Bravo (2001), de que la manera de ser de las personas está constituida por diversos factores, como son la educación afectiva, los referentes familiares, las diversas circunstancias personales, el estilo de vida, etc., lo cual es la base de apoyo de cada persona para que existan expectativas en todas las áreas de su vida.

Existe una clara evidencia de que las personas con inteligencia emocional, son capaces de gobernar sus sentimientos, lo que hace que sean asertivos y se puedan relacionar de manera efectiva con los demás, por lo que suelen tener relaciones interpersonales de calidad (Goleman, 1996). Contrariamente a esto, se observó que la principal causa por la que las personas decidieron acudir al taller, fue por falta de habilidades para expresar sus emociones de manera adecuada. Esto se pudo corroborar al observar tanto la subescala de relaciones sexuales del instrumento de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, así como la subescala de expectativas sexuales, expectativas de atracción física y expectativas de comunicación del instrumento de Expectativas emocionales-sexuales, que fueron en las que los participantes no manifestaron una tendencia positiva hacia la mejora, lo cual habla del trabajo que cada uno de los participantes deberá realizar para poder comunicarse de manera más efectiva con su pareja haciendo uso de las herramientas adquiridas en el taller.

Al respecto, Reyes (2003) dice que por medio de la comunicación nos relacionamos con el mundo, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos. De ahí la importancia de buscar, prevenir y solucionar los problemas en la comunicación; fue por esto que a los participantes se les impartió una sesión de

comunicación asertiva, seguida de una sesión de solución de conflictos, en las que se pudo observar que la mayoría de las personas desconocían cuáles eran las formas más adecuadas de comunicación, así como la mejor opción para solucionar conflictos, pero, también se observó, que los participantes, después de aprender acerca de éstos temas, tuvieron la oportunidad de escoger un problema que tuvieran frecuentemente y se dieron a la tarea de tratar de resolverlo mediante la comunicación asertiva y la negociación.

Así entonces, hay que recordar que se deben expresar de manera directa los sentimientos y opiniones y que no hay que intentar forzar mediante amenazas ni castigos las decisiones que tome la otra persona, ya que ante todo, debemos tomar en cuenta los pensamientos y sentimientos de los demás, para así poder expresar nuestra opinión de manera asertiva y sin tener que mostrar enojo o ira (Carrasco, 1996 citado en Cuervo, 2013), por lo que los participantes aprendieron distintas técnicas de control de emociones y especialmente, control del enojo, lo cual se vio reflejado en el instrumento de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, en donde se observó que tanto en la toma de decisiones, finanzas y actividades recreativas, los participantes mostraron una tendencia a mejorar, ya que empezaron a utilizar el estilo de negociación, disminuyendo así algunos de los problemas con los que llegaron al taller en un principio.

En el presente trabajo, se encontró al interpretar los resultados obtenidos tanto en las aplicaciones pre y post del cuestionario de Confrontaciones para detonar problemas en la relación, que hubo en las medias una tendencia hacia la disminución de las confrontaciones en las subescalas de toma de decisiones, finanzas y recreación y actividad en horas libres, que, aunque no fue significativa, nos indicó que en efecto, los participantes empezaron a utilizar las habilidades adquiridas como la expresión de sus propias necesidades, sus expectativas, así como las cosas que les molestaban, todo esto de manera más asertiva, y utilizando la técnica de ganar-ganar, lo cual ayudó a la disminución de problemas en la relación. También encontramos que hubo una tendencia al aumento de confrontaciones en la subescala de relaciones sexuales, lo cual podría explicarse

por el hecho de que al llegar al taller, los participantes mostraban problemas para comunicarle a su pareja sus deseos y gustos en cuestiones sexuales, los cuáles al ser expresados a lo largo del taller, fueron tema de discusión, lo cual no es necesariamente malo, ya que como señala Attie (1991, citado en Ramírez, 2005), al igual que cualquier ser humano, en la pareja debe existir el crecimiento y desarrollo a lo largo de su vida. Los conflictos y crisis que suelen haber en la relación, deben ser vistos como etapas normales, que sirven para que los miembros de la pareja busquen nuevas maneras de entenderse, de llegar a acuerdos y que también, les ayudan a buscar cierta definición de ella y de ellos mismos.

Por otro lado, al interpretar los resultados de los participantes del taller, tanto pre como post del cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, se encontró que hubo una tendencia positiva en las medias hacia el acomodo de las expectativas en lo referente a la subescala de expectativas emocionales y un cambio positivo y significativamente estadístico en lo referente a la subescala de expectativas de comprensión, lo cual nos habla de que los participantes realmente hicieron un esfuerzo por aplicar lo aprendido a lo largo de las sesiones y se interesaron en escuchar realmente los deseos de la otra persona, así como expresar lo que realmente querían, haciéndolo de manera asertiva, cerciorándose de que su pareja entendiera justo lo que quisieron decir y sin caer en suposiciones y errores en las interpretaciones; Ya que, como menciona Merlano (2001), muchos de los problemas de pareja, son por las diferencias que tienen a la hora de comunicarse; generalmente las personas creen que el otro tiene el deber de saber cuáles son las cosas que esperan de la relación, sin tener que decirlo. Es necesario tener una comunicación empática con el otro, para tener en claro qué es lo que cada uno desea en la relación, sin olvidarse que el expresar las expectativas y deseos a la otra persona, no significa que ellos tengan la obligación de satisfacerlos.

En lo referente a las subescalas de expectativas de comunicación, expectativas sexuales y expectativas de atracción física, se encontró una tendencia a la disminución en el acomodo de expectativas, de las cuales, ninguna fue significativa, pero que, conjuntamente con los resultados obtenidos en la subescala

de relaciones sexuales del cuestionario de confrontaciones para detonar problemas en la relación, nos habla de que la mayoría de los participantes, empezaron a comunicar sus molestias en el área sexual. Hay que recordar que el conflicto de pareja pone de manifiesto la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella (Rivera y Díaz-Loving, 2002; Rivera, Díaz-Loving, Cruz del Castillo y Vidal, 2004; Bernal, 2005, citado en Isaza, 2011). Esto no necesariamente tiene que ser algo negativo, sino que debe de ser visto como parte del acomodo de expectativas, así como la falta de entrenamiento en la comunicación asertiva, la cual, poco a poco deberá mejorar, si los participantes siguen implementando en su vida diaria lo aprendido en el taller.

Conclusión

Según Garrido, et al. (2008), el desconocimiento de la pareja puede tener implicaciones para la imagen de las expectativas, de tal manera que les impide conocerse realmente entre sí, y con ello la convivencia se torna difícil; si no saben solucionar los conflictos, lo más probable será que la pareja se fracture. Es por eso la importancia de ofrecerle a la comunidad un taller en el que aprendieran a comunicarse de manera asertiva y mejorar sus expectativas.

De acuerdo con lo observado en las medias de la subescala de expectativas de comprensión del Cuestionario de Expectativas emocionales-sexuales, se puede observar que hubo un cambio estadísticamente significativo, lo cual se respalda con Ugalde (2003) quien señala que las expectativas que se traen consigo antes del matrimonio son muy ambiciosas y llevan a que ambos miembros de la pareja tengan una idea muy abstracta de lo será su cónyuge, sin darse cuenta que ese sueño fue creado por la sociedad y la experiencia que en ella se ha vivido y que solo es un modelo ideal, imposible de encontrarse en lo concreto. Por lo que el empezar a comprenderse, es parte esencial del acomodo de las expectativas para mejorar la relación.

Los temas que se abordaron en las cartas descriptivas, resultaron ser adecuados, ya que, al trabajar con solución de conflictos, comunicación asertiva, expectativas, estilos de poder, estereotipos y roles de género, entre otros temas, se observó una tendencia hacia la mejora en las subescalas de toma de decisiones, finanzas, recreación y actividades en horas libres, así como en las subescalas de expectativas de comprensión y expectativas emocionales, lo que permite considerar que los temas fueron oportunos y sustentan lo que Rodríguez (1994) señala acerca de que la comunicación es importante, la subsistencia de la pareja depende de sus aspectos de organización, ya que coadyuvan al equilibrio y al crecimiento de la misma. La pareja es una unidad que como tal tiene límites cuya función es proteger y resolver las diferencias de los miembros que la forman. La organización, la

dedicación, el tiempo, las reglas que requieren los cónyuges son importantes en cuanto al cumplimiento de expectativas.

Limitaciones

Una limitación que se observó en el presente trabajo, fue el periodo de tiempo, ya que el número de sesiones fue limitado, lo que no permitió abundar en algunos temas, que hubieran sido de gran ayuda para fortalecer los resultados esperados.

Otra restricción que se encontró, fue la insuficiencia de recursos didácticos (proyector, equipo de cómputo, tablas con clip, hojas de color, tinta para las impresoras), lo cual muchas veces restringe el trabajo, al no contar con todo lo necesario para que los participantes muchas veces entendieran mejor los temas abordados durante las sesiones.

Alcances

Se pudo observar, que el taller, hizo que varios miembros de la comunidad se interesaran por mejorar sus relaciones interpersonales, por lo que muchos de ellos, invitaron a sus vecinos y familiares a participar en los próximos talleres, lo cual en un futuro, facilitará la difusión del programa, por lo que será más fácil que la gente cercana al centro comunitario, se interese por los servicios que ahí se ofrecen.

Sugerencias

Al realizar la intervención mediante el taller “Negociando con mi pareja”, se llegó a la conclusión de que realmente es importante que se realicen programas dirigidos a parejas, ya que muchas de las personas que acudieron, decían que ya llevaban tiempo buscando ayuda para mejorar su relación, pero que la mayoría de las veces, los talleres o terapias que habían encontrado, estaban muy arriba de su presupuesto, por lo que sería estupendo que se mantenga el precio de la cuota de recuperación, ya que es un costo simbólico, haciendo que el dinero no sea una limitante para asistir al taller.

Por otro lado, sería importante que se considere en un futuro, propiciar y dar difusión en la facultad de psicología a éste tipo de programas entre los estudiantes, ya que son excelentes como prácticas profesionales, enfocadas en aprender a manejar grupos, así como en la elaboración de un taller; desde cómo buscar información, la planeación de las sesiones, la realización de las cartas descriptivas, así como el manejo de las personas; aprender a hablar con un tono y un volumen de voz adecuado, controlar la ansiedad y el temor a hablar en público, así como adquirir experiencia profesional.

Otra recomendación para las próximas generaciones, sería difundir el taller mediante las redes sociales, ya que se observó que por medio de ellas, fue como se enteraron la mayoría de los participantes del taller, por lo que tal vez se podría crear una página o un portal en internet donde viniera toda la información acerca de los programas que se ofrecen y del centro comunitario, lo cual, puede que tenga más alcance en la población que pegar carteles y repartir volantes por las colonias cercanas.

La última sugerencia es que se continúe con la implementación del seminario, esto con la finalidad de que los facilitadores tengan mayor claridad en la aplicación de las cartas descriptivas, se sientan más seguros al exponer, y que tengan las herramientas necesarias para responder dudas y cuestionamientos, así como para mejorar la calidad del programa al ir buscando información actualizada sobre cada uno de los temas que se imparten.

Referencias

- Aguilar, K. (1997). *Cómo elegir a tu pareja*. México: El Árbol.
- Aguilar, K. E. y Gutiérrez, C. (1995). *Domina la selección, comunicación y relación de pareja*. México: El Árbol.
- Álvarez, A. M., Arévalo Carrascal, A., & Echeverri, A. D. (2015). Necesidades, expectativas y sueños sobre la relación de pareja en hombres remitidos para atención psicológica por denuncias de violencia intrafamiliar. (Spanish). *Universitas Psychologica*, 14(1), 15-28. doi:10.11144/Javeriana.upsy14-1.nesr
- Alzate Sáez de Heredia R. (1998). *Análisis y resolución de conflictos. Una perspectiva psicológica*. Bilbao: Servicio Editorial Universidad del País VascoEuskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua. Pp. 15-16, 25-26, 45-48, 94-95, 166-170, 182-183, 194, 203-204.
- Anaya, C. (2002). Prevención de problemas en la pareja: programa breve de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de conflictos y reforzamiento recíproco (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología, México. Pp. 2, 17, 19, 37, 45, 47-48.
- Barragán, L. (1998). Un modelo de consejo marital basado en la aplicación de estrategias de solución de conflictos y de reforzamiento recíproco (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. Pp. 5, 8.
- Barrientos, M. (1985). Taller premarital de parejas (Tesis de licenciatura), Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México.
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta, cómo superar los malos entendidos y enfrentarse a los problemas de pareja*. México: Paidós. Pp. 32, 44, 59, 60, 99, 248.
- Bishop S. (2000). *Desarrolle su Asertividad*. Barcelona, España: Editorial Gedisa S.A. Pp. 9, 22, 27-28, 35-37, 62, 73-75, 80-81, 87-88.

- Bravo, M. (2001). Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, México. Pp. 28-31.
- Cáceres, J. Y Escudero, V. (1994). *Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*. Madrid: Pirámide.
- Caro, I. (comp.), (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. España: Paidós. P.32, 39.
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Kairós.
- Castanyer, O. (1997). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima 2*. Bilbao: Desclée de Brouwer. P. 46.
- Costa, M. y Serrat, C. (1993). *Terapia de parejas*. Madrid: Alianza. Pp. 29, 30, 43.
- Cuervo, J. J. (jul-dic, 2013). Parejas viables que perduran en el tiempo. *Divers.: Perspect. Psicol.* (online), Vol. 9, n.2, pp. 257-270 Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982013000200003&lng=en&tlng=en#?
- Dattilio, F. Y Padesky, C. (1995). *Terapia cognitiva con parejas*. Bilbao: Desclée de Brouwer. P. 17, 27, 28, 29, 51, 52.
- Deras, E. (2000). Psicoterapia sistémica, una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. P. 45.
- Estrada, L. (1998). *El ciclo vital de la familia*. México: Posada.
- Espadas Cazo Luengo, M. (2002). Relaciones de pareja satisfactorias, una propuesta más allá de lo ideal desde la perspectiva de género (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México. P. 2.
- Fonseca Y. S. (2005). *Comunicación oral. Fundamentos y práctica estratégica*. México: Pearson Prentice Hall. P. 2.
- Forward, S. y Craig, B. (1993). *No se obsesione con el amor*. México: Grijalbo.

- García, M. (2006). Satisfacción y comunicación marital: solución de problemas en un grupo de parejas (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. Pp. 2, 5-6, 9, 12, 15, 16, 17, 19.
- García, V. (2013). La negociación del poder en la relación de pareja (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. P. 8.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica. P. 270.
- Gardner, H., & Hatch, T. (1989). Multiple intelligences go to school: Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher*. Vol. 18. Nueva York: American Educational Research Association.
- Garrido Garduño, A., Reyes Luna, A. G., Torres Velázquez, L. E., & Ortega Silva, P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(2), 231+. Retrieved from <http://go.galegroup.com/ps/i.do?p=IFME&sw=w&u=unam1&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA213692459&sid=ebsco&asid=03106049d8e194bdc4dc4ec2abe219a5>
- Goleman D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Editorial Kairós, S.A. Pp. 22, 29, 61, 64, 75-76, 81, 83.
- Gutiérrez, K. (2016). La comunicación asertiva y la resolución de conflictos en parejas en un rango de edad de 25 a 30 años (Tesis de Licenciatura). Universidad de Negocios Isec. México. Pp. 10-12, 32-34, 36, 38, 41, 43-45, 50-54, 72-74.
- Hernández, N., Sánchez, J., (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. México: Libros en red, P. 30.
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2016). Consulta interactiva de datos. Estadística de divorcios. Recuperado el 05 de marzo del 2018 http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp?#Regreso&c=

- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2017). Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México. Recuperado el 05 de marzo del 2018 http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/matrimonios2017_Nal.pdf
- Isaza Valencia, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14 (26), p. 336-351, Recuperado de <http://eds.a.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=16d93620-cc48-4b6e-8f8e-f21d4a6bb048%40sessionmgr103&vid=10&hid=4113>
- Landa, J. M. (2009). *Estudios en el ámbito de la inteligencia emocional*. Jaén España: Universidad de Jaén. P. 26.
- Lederach, J., Chupp, M. (1995). *Conflicto y violencia? Busquemos alternativas creativas*. Bogotá: Ediciones Semilla.
- Martínez J. (2006). *Amores que duran... Y duran... Y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Pax.
- Martínez Tagle María Teresa, (2000), La importancia de las expectativas en las relaciones de pareja, (Tesis de Licenciatura), UNAM, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, México D.F. p. 1
- Mattews, A. (1990) *¿Porqué a pesar de todo me casé contigo?*. España: Gedisa.
- Merlano, A. (Diciembre, 2001). Convivencia pacífica: una aproximación a la solución de conflictos de pareja basada en la Teoría de Negociación. *Pensamiento y Gestión*, 11, p.21, Recuperado de <http://go.galegroup.com.pbidi.unam.mx:8080/ps/i.do?p=IFME&u=unam1&id=GALE|A114368279&v=2.1&it=r&sid=ebsco&authCount=1#>
- Morales, K., (2013). Curso taller manejo de emociones en la solución de conflictos personales en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar (Tesis de licenciatura). Universidad de Sotavento A.C., México. Pp. 11-12.

- Naranjo, M. L. (30 de abril 2008). Relaciones Interpersonales Adecuadas Mediante Una Comunicación Y Conducta Asertivas. INIE. Volumen 8. Pp. 2, 11-12. Recuperado de <http://revista.inie.ucr.ac.cr>
- O'Neill, N. Y O'Neill, G. (1976). *Matrimonio abierto*. México: Grijalbo.
- Paredes, N. (2004). Programa de consejería prematrimonial con enfoque sistémico basado en habilidades de comunicación y solución de conflictos (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. Pp. 35, 40.
- Rage, E. (1996). *La pareja, elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés. P. 92.
- Ramírez, A., (2005). Taller: Entrenamiento para la solución de conflictos en parejas: propuesta basada en el enfoque de Milton H. Erickson (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de México. Facultad de Psicología, México. Pp. 10-11, 17-18.
- Reyes, E. (2003). La importancia de la conducta no verbal para una comunicación asertiva durante el noviazgo. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Estudios Profesionales Iztacala. México. Pp. 48, 56, 60-61, 68, 75-76, 78, 86-87, 90-91, 158, 160.
- Reyes, V. (2010). Expectativas y características de género en la vida de pareja (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México. Pp. 46-51.
- Revuelta, M. E. (2009). *Cuestionando los valores*. México: Ediciones Felou.
- Rodriguez, M. (1994). Sexualidad y afecto en la pareja: como influye el cumplimiento de expectativas emocionales en la satisfacción marital (tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. Pp. 6, 57, 58.
- Saint-Exupéry, A. (2013). *El Principito*. México: Editorial Porrúa.

- Sauza, C. (2012). La comunicación asertiva en la etapa de noviazgo en adultos jóvenes favorece la toma de decisión para optar por el matrimonio o por la ruptura definitiva de la relación. (Tesis de Licenciatura). Universidad Salesiana. México. Pp. 7, 103.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. Nueva York: Basic Books.
- Silvestre, A., (2007). Técnicas en solución de problemas (Reporte de experiencia profesional para obtener el título de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. Pp. 11-13, 24.
- Tolentino, J. (2012). Comunicación asertiva: Pautas para lograr el objetivo. *Leadership: Magazine For Managers*, 8(29), 44-53. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=5efa8fa9-c269-4eda-96ca-df4e5c6161ca%40sessionmgr103>
- Ugalde, L. (2003). Principales factores que influyen en la formación de expectativas en la relación de pareja (Tesis licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Profesionales Iztacala, México. Pp. 5, 15, 17.
- Varela, H. (2008). La programación neurolingüística como herramienta para modificar las expectativas de las relaciones de pareja en su interacción cotidiana (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México.
- Vargas J. & Ibáñez J. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia*. México: Editorial Pax. Pp. 9-10, 16-18, 51, 55, 69-70.
- Vera Noriega, J. A., Laborín Alvarez, J. F., Domínguez Plata D. L. (2000). Relación entre expectativas real-ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5(1), p.191. Retrieved from <http://go.galegroup.com.pbidi.unam.mx:8080/ps/i.do?p=IFME&u=unam1&id=GALE|A115973188&v=2.1&it=r&sid=ebsco#>

Viveros, A. (2015). Efectos de la pasión, los celos, la regulación emocional de los celos y la dependencia emocional en la violencia en el noviazgo (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México. P.p. 11, 14,15.

Anexos

Anexo 1

CONFRONTACIONES PARA DETONAR PROBLEMAS EN LA RELACIÓN

El siguiente instrumento tiene la finalidad de explorar los principales detonadores de problemas en diferentes áreas de su relación de pareja. Marque la opción que piense usted que va más acorde con las situaciones que enseguida se le presentan. Sus respuestas serán confidenciales.

(0) No ocurre
(3) Con frecuencia

(1) Raramente
(4) Siempre

(2) Algunas veces
(4) Siempre

Nombre: _____ edad: _____

Escolaridad: _____ Estado Civil: _____

Años de relación: _____

TOMA DE DECISIONES

1) No estamos de acuerdo

(0) No ocurre
(3) Con frecuencia

(1) Raramente
(4) Siempre

(2) Algunas veces
(4) Siempre

2) Mi pareja se enoja

(0) No ocurre
(3) Con frecuencia

(1) Raramente
(4) Siempre

(2) Algunas veces
(4) Siempre

3) Yo me enojo

(0) No ocurre
(3) Con frecuencia

(1) Raramente
(4) Siempre

(2) Algunas veces
(4) Siempre

4) Yo cedo

(0) No ocurre
(3) Con frecuencia

(1) Raramente
(4) Siempre

(2) Algunas veces
(4) Siempre

5) Mi cónyuge cede

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

6) No transigimos

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

7) Yo tomo las decisiones

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

8) Mi cónyuge toma las decisiones

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

9) Evitamos tomar decisiones

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

10) Me siento ofendido

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

11) Mi cónyuge se siente ofendido

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

12) Discutimos sobre cosas triviales

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

FINANZAS

1) Mi cónyuge gasta en exceso

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

2) Mi cónyuge no quiere gastar

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

3) Mi cónyuge regatea mis gastos

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

4) No tenemos plan alguno acerca de los gastos mensuales

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

5) No tenemos acuerdo acerca de ahorros

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

6) No entendemos en que se va el dinero

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

7) Mi cónyuge encubre las deudas o en que se gasta el dinero

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

8) No tenemos acuerdo acerca de fijar prioridades

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

9) No tenemos responsabilidad para los gastos

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

RELACIONES SEXUALES

1) Mi cónyuge tiene más intereses en el sexo que yo

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

2) Mi cónyuge tiene menos interés en el sexo que yo

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

3) Me resulta difícil hablar con mi cónyuge sobre sexo

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

4) Nuestra relación sexual no es satisfactoria

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

5) Soy renuente a portarme afectuosamente porque mi cónyuge se pone demasiado amoroso

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

6) Diferimos acerca de la clase de sexo que cada uno prefiere

(0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

7) Mi cónyuge hace uso del sexo para controlarme o castigarme

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

8) Mi cónyuge se interesa demasiado en el sexo

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

9) Mi cónyuge no es sensible a mis deseos sexuales

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

10) No estamos de acuerdo sobre el control de natalidad

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

RECREACIÓN Y ACTIVIDADES EN HORAS LIBRES

1) No pasamos tanto tiempo libre como quisiéramos

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

2) Mi pareja emplea demasiado tiempo en su propia actividad de horas libres

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

3) Mi pareja no tiene tiempo, ni energía para actividades en horas libres

(0) No ocurre

(1) Raramente

(2) Algunas veces

(3) Con frecuencia

(4) Siempre

4) Mi pareja no puede disfrutar conmigo de la diversión

- (0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

5) Me siento forzado a hacer cosas que preferiría no hacer

- (0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

6) No nos gustan las mismas actividades

- (0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

7) Mi pareja no tiene suficientes “hobbies” o intereses recreativos

- (0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

8) No hay equilibrio entre el tiempo recreativo que pasamos juntos o separados

- (0) No ocurre (1) Raramente (2) Algunas veces
(3) Con frecuencia (4) Siempre

Anexo 2

Cuestionario de expectativas emocionales-sexuales

(Castanedo, Delgado, Hernández y Rodríguez, 1991)

	Si	No	Se cumplió más de lo que esperaba	Se cumplió como lo esperaba	Se cumplió menos de lo que esperaba	No se cumplió
1. Esperaba que el amor hacia mi pareja siempre sería el mismo	()	()	()	()	()	()
2. Esperaba expresar mis sentimientos sin miedo	()	()	()	()	()	()
3. Deseaba poder expresar mis miedos sin vergüenza	()	()	()	()	()	()
4. Pensé que siempre toleraría los pequeños defectos de mi pareja	()	()	()	()	()	()
5. Pensé que yo comprendería a mi pareja en todo momento	()	()	()	()	()	()
6. Esperaba dar apoyo emocional a mi pareja	()	()	()	()	()	()
7. Esperaba que mi pareja me fuera siempre sexualmente atractivo (a)	()	()	()	()	()	()
8. Pensé que mi pareja tendría pocos celos de nuestros hijos	()	()	()	()	()	()
9. Pensé que al casarme me sentiría menos sólo(a)	()	()	()	()	()	()
10. Esperaba encontrar amor y ternura en el matrimonio	()	()	()	()	()	()
11. Deseaba que en mi matrimonio siempre hubiera buena comunicación	()	()	()	()	()	()
12. Pensé que siempre le gustaría físicamente a mi pareja	()	()	()	()	()	()
13. Esperaba serle siempre fiel a mi pareja	()	()	()	()	()	()
14. Pensé que hacer el amor con mi pareja siempre sería agradable	()	()	()	()	()	()

15. Esperaba que mi compañero (a) fuera siempre mi mejor pareja sexual	()	()	()	()	()	()
16. Esperaba que mi pareja me admirara siempre	()	()	()	()	()	()
17. Esperaba ser le siempre atractivo (a) sexualmente a mi pareja	()	()	()	()	()	()
18. Esperaba que mi pareja siempre me excitara sexualmente	()	()	()	()	()	()
19. Esperaba que mi pareja se hiciera a mi manera	()	()	()	()	()	()
20. Creía que vivir en pareja sería menos complicado	()	()	()	()	()	()
21. Esperaba que mi pareja me quisiera más a mí que a mis hijos	()	()	()	()	()	()
22. Pensaba que le daría satisfacción en las relaciones sexuales a mi pareja	()	()	()	()	()	()
23. Esperaba tener comprensión de mi pareja en todo momento	()	()	()	()	()	()
24. Pensé que con el tiempo mi pareja se enamoraría de mí	()	()	()	()	()	()
25. Esperaba que mi pareja me consultara antes de tomar cualquier decisión que pudiera afectar mis sentimientos	()	()	()	()	()	()
26. Pensé que yo con el tiempo me enamoraría de mi pareja	()	()	()	()	()	()
27. Esperaba que supiera que la (lo) quiero sin tener que repetírselo	()	()	()	()	()	()
28. Pensé que nunca me sentiría cansado (a) para hacer el amor	()	()	()	()	()	()
29. Esperaba que a mi pareja le gustaría mi forma de hacer el amor	()	()	()	()	()	()
30. Esperaba que mi compañía enriqueciera emocionalmente a mi pareja	()	()	()	()	()	()
31. Deseaba tener comunicación sexual honesta con mi esposo (a)	()	()	()	()	()	()
32. Deseaba que mi pareja tomara la iniciativa para hacer el amor	()	()	()	()	()	()

33. Pensé que mi pareja siempre me gustaría igual	()	()	()	()	()	()
34. Esperaba que mi pareja fuera fuerte emocionalmente	()	()	()	()	()	()
35. Pensé que mi pareja siempre estaría enamorado (a) de mí	()	()	()	()	()	()
36. Pensé tener estabilidad emocional con mi pareja	()	()	()	()	()	()
37. Esperaba que al vivir juntos cambiarían los defectos de mi pareja	()	()	()	()	()	()
38. Pensé que mi esposo (a) me apapacharía siempre	()	()	()	()	()	()
39. Esperaba que mi pareja me protegería de la soledad	()	()	()	()	()	()
40. Esperaba que mi pareja me fuera fiel	()	()	()	()	()	()
41. Esperaba que mi pareja me protegiera	()	()	()	()	()	()
42. Esperaba que me demostrara su amor como a mí me gusta	()	()	()	()	()	()
43. Esperaba tomar decisiones personales sin afectar emocionalmente a mi pareja	()	()	()	()	()	()
44. Esperaba que en mi matrimonio el cariño durara para siempre	()	()	()	()	()	()
45. Esperaba que mi pareja sintiera	()	()	()	()	()	()
46. Esperaba que mi pareja me escuchara con atención al hablarle de mis sentimientos	()	()	()	()	()	()
47. Pensé que mis problemas emocionales disminuirían al casarme	()	()	()	()	()	()
48. Pensé que tendría pocos celos de mis hijos cuando les demostrara amor	()	()	()	()	()	()
49. Esperaba ser la persona más importante para mi pareja	()	()	()	()	()	()
50. Esperaba que mi pareja compensara mis carencias afectivas	()	()	()	()	()	()
51. Esperaba que hacer el amor siempre sería atractivo	()	()	()	()	()	()

52. Esperaba que la compañía de mi pareja ,e enriqueciera emocionalmente	()	()	()	()	()	()
53. Esperaba encontrar comprensión en mi matrimonio	()	()	()	()	()	()
54. Pensé que con el tiempo podría modificar mis errores	()	()	()	()	()	()
55. Esperaba poder ofrecer cariño a mi familia	()	()	()	()	()	()
56. Esperaba que mi pareja fuera agresivo (a)	()	()	()	()	()	()
57. Esperaba que mi matrimonio reafirmara seguridad en mí mismo (a)	()	()	()	()	()	()
58. Esperaba que mi pareja coartara mi libertad	()	()	()	()	()	()
59. Pensé que mi pareja me comprendería cuando me sintiera deprimido (a)	()	()	()	()	()	()
60. Esperaba que mi pareja aceptara cualquier método anticonceptivo	()	()	()	()	()	()
61. Esperaba que mi pareja siempre me hiciera sentir seguro (a) de su cariño	()	()	()	()	()	()
62. Esperaba tener que sentirle poco a mi pareja	()	()	()	()	()	()
63. Esperaba que entre mi pareja y yo hubiera pocas inhibiciones sexuales	()	()	()	()	()	()
64. Esperaba que mi pareja protegiera a mi familia	()	()	()	()	()	()
65. Esperaba que mi pareja me aceptara sexualmente	()	()	()	()	()	()
66. Esperaba que mi pareja me contara sus secretos	()	()	()	()	()	()
67. Esperaba tener tiempo para mí solo (a)	()	()	()	()	()	()
68. Esperaba que mi pareja aceptara mi iniciativa para hacer el amor	()	()	()	()	()	()
69. Esperaba que mi esposa comprendiera el que durmiera fuera de casa	()	()	()	()	()	()



Centro Comunitario "Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro"



Taller Negociando con tu Pareja

Dirigido a mujeres y hombres adultos o parejas que presenten conflictos en su relación

Cuota de recuperación \$20



El objetivo del taller es que cada pareja cuente con herramientas que les ayuden a interactuar de manera sana y respetuosa, así como llegar a acuerdos para mejorar su relación.

SÁBADOS DE 11:30 a 13:30 hrs. Domicilio: Calle Tecacalo Mz. 21, Lt. 24, Colonia Ruiz Cortines, Delegación Coyoacán.
Teléfono: 5618-386



Centro Comunitario "Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro"



Taller Negociando con tu Pareja

Dirigido a mujeres y hombres adultos o parejas que presenten conflictos en su relación

Cuota de recuperación \$20



El objetivo del taller es que cada pareja cuente con herramientas que les ayuden a interactuar de manera sana y respetuosa, así como llegar a acuerdos para mejorar su relación.

SÁBADOS DE 11:30 a 13:30 hrs. Domicilio: Calle Tecacalo Mz. 21, Lt. 24, Colonia Ruiz Cortines, Delegación Coyoacán.
Teléfono: 5618-386

Anexo 4

Consentimiento informado para usuarios del Centro Centro Comunitario

“Julián MacGregor y Sanchez Navarro”

SATISFACCION, COMUNICACIÓN, ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE PODER EN PAREJAS

Este documento tiene la finalidad de extenderle una cordial invitación a participar en una intervención cognitivo-conductual y que conozca: La forma de trabajo e implicaciones de la terapia que en el Centro Comunitario Julián MacGregor y Sanchez Navarro, que está por iniciar en caso de estar de acuerdo.

1. El o la terapeuta realizará una entrevista estructurada que al finalizar determinará si su problemática coincide con el programa y si usted desea participar.
2. De esta forma la presente Intervención tiene como OBJETIVOS conocer los efectos de una intervención cognitivo-conductual en la comunicación, satisfacción marital, estilos y estrategias de poder en la relación de pareja, con quienes reportan conflictos en su relación de pareja bajo modalidad grupal.
 - 1. Beneficios del tratamiento Se esperaría que la intervención genere en los participantes la habilidad de identificar propiamente los disparadores de conflictos
 - 2. La habilidad de identificar las diferencias de género y el establecimiento de roles en nuestra cultura a partir de mitos, creencias, estereotipos y utilización de la violencia.
 - 3. Que la intervención fortalezca el manejo de los diferentes estilos y estrategias de poder enfatizando los positivos para la mejora del ejercicio del mismo en la relación.
 - 4. Que la intervención le permita a los participantes de estar al tanto de los pasos para la toma de decisiones y la generación de alternativas de solución de problemas.
 - 5. Que la intervención les permita restablecer la satisfacción en la interacción marital, consideren las necesidades, mitos y creencias en torno a la relación de pareja, así mismo con los aspectos emocionales y de organización. Con la finalidad de sensibilizarse en su interacción.
 - 6. Que la intervención les permita conocer la importancia del manejo de sus sentimientos, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital. Bajo el objetivo que la pareja se sensibilice en su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación en su relación así como identificar algunas conductas que pueden facilitar o entorpecer el proceso.

- 7. Que la intervención proporcione algunos principios de autocontrol y manejo de estresores para la disminución de tensión en la relación de pareja.
- 8. Que la intervención permita deliberar sobre algunos componentes que permitan que la relación funcione y reformulen aspectos de su contrato en la relación de pareja.

RIESGOS QUE PUEDEN PRESENTARSE DE NO PARTICIPAR EN EL TRATAMIENTO.

Aumentar las dificultades familiares

Alta probabilidad de disolución y aumento de violencia marital y familiar

Estar en el entendido que pelear, discutir, competir por el poder sea la forma adecuada de solucionar situaciones

PRONOSTICO

Dependerá de su participación e involucramiento en el tratamiento

El profesional le proporcionara las herramientas contempladas en la intervención.

EN QUE CONSISTIRÁ EL TRATAMIENTO

1. INTRODUCCIÓN

Objetivo: Introducir al tratamiento cognitivo-conductual en forma grupal y el establecimiento de rapport con la finalidad de sensibilizar al grupo.

2. GENERO Y VIOLENCIA: Que los participantes realicen consideraciones en torno a la socialización de lo que significa el ser hombre o ser mujer en nuestra cultura y su relación con el manejo del poder, la violencia y la relación de pareja.

3. ESTILOS DE PODER, ESTEREOTIPOS, ROLES Y GENERO: Que los participantes realicen consideraciones en torno a la relación de pareja y los puntos mencionados.

4. SATISFACCION MARITAL.- Que los participantes reflexionen en torno a la satisfacción en la interacción marital, consideren las necesidades, mitos y creencias en torno a la relación de pareja, así mismo con los aspectos emocionales y de organización. Con la finalidad de sensibilizarse en su interacción.

5. COMUNICACIÓN MARITAL.- Que los participantes realicen consideraciones en torno al manejo de sus sentimientos, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital. Bajo el objetivo de que la pareja se sensibilice en su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación en su relación.

6. IMPACTO DE LA COMUNICACIÓN.- Que los participantes reflexionen en torno a la comunicación y la toma de decisiones. Identificando algunas conductas que pueden facilitar o entorpecer el proceso.

7. CONFLICTOS EN LA RELACION DE PAREJA.- Que los participantes reflexionen en torno al tipo de conflictos.

8. AFRONTAMIENTO Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS.- Que los participantes realicen consideraciones en torno a los medios y estrategias que utilizan en la solución de conflictos.

9. RESOLUCION DE CONFLICTOS.- Que los participantes sitúen estrategias recomendables en la solución de conflictos.

10. TOMA DE DECISIONES.- Que los participantes encuentren los pasos y la toma de decisiones y la generación de alternativas de solución.

11. MANEJO DE AUTOCONTROL Y ESTRESORES EN LA RELACION DE PAREJA.- Que los participantes consideren la aplicación de algunos principios de autocontrol y manejo de estresores en la relación de pareja.

12. CONTRATO DE RELACION.- Que los participantes formulen un contrato de relación de pareja. Deliberando sobre algunos elementos que hacen que una relación funcione y reformulen aspectos de su contrato en la relación de pareja.

13. EVALUACION DE LA INTERVENCIÓN.- Que los participantes realicen las reflexiones en torno al programa de intervención, despedida y post-evaluación realizando la aplicación de instrumentos.

OTRAS ALTERNATIVAS TERAPÉUTICAS

Usted puede integrarse a otras modalidades de tratamiento grupal o individual dentro de la Institución en diferentes horarios y con orientación diferente

RESPONSABLE DE LA ATENCIÓN PSICOTERAPEUTICA GRUPAL

Dra. En Psic. María de los Ángeles Cruz Almanza con nombramiento de Prof. De Asignatura. Comisionada en el Centro Comunitario Julián MacGregor y Sánchez Navarro, para apoyo a los alumnos de formación en la práctica, investigación, servicio social, tesis y atención a la comunidad.

En algunas ocasiones, las sesiones de terapia pueden ser observadas por el equipo de terapeutas del centro, estudiantes de posgrado o de los últimos semestres de la carrera de Psicología, quienes estarán bajo la supervisión de las y los terapeutas a cargo a fin de monitorear la calidad y constancia del tratamiento.

La información que proporcione será de carácter **CONFIDENCIAL** quedando bajo resguardo del Centro. Su nombre, así como cualquier información que pueda identificarla no podrá ser publicado o difundido sin su autorización.

Las actividades del Centro forman parte de las funciones de enseñanza e investigación y los datos obtenidos en las terapias serán mencionados en tesis para obtener el grado de Licenciatura, los foros profesionales o revistas científicas resguardando siempre el anonimato. No obstante, como se señala en el punto anterior, los datos personales son de carácter estrictamente confidencial.

Tiene derecho a recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración sobre los procedimientos, riesgos, beneficios u otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento, así como los avances del mismo.

Durante el tratamiento se puede rehusar a contestar cualquier pregunta, o negarse a participar en procedimientos específicos que se soliciten o incluso, suspender la terapia, sin que esto afecte la atención que recibe. En cualquier caso está en su derecho de solicitar otra alternativa de terapia, tratamiento o terapeuta.

Usted podrá evaluar la atención recibida por medio de formas especiales o sugerencias dirigidas al terapeuta y posteriormente a la Jefatura del mismo.

Es probable que después de la terminación de la terapia alguna persona integrante del Centro se comunique con usted. Esto tiene como propósito hacer un seguimiento de la misma.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DECLARO:

Que he recibido la información escrita sobre el diagnóstico, se especifica adecuadamente la naturaleza y el propósito del tratamiento, que figura en la hoja adjunta, y también la explicación adecuada de forma verbal. Se me ha ofrecido la posibilidad de solicitar información adicional, verbal o escrita, y de plantear las dudas o preguntas sobre los riesgos y beneficios del tratamiento que se me propone y mención de los riesgos que de no aceptar el tratamiento podría tener para mi salud

Que he sido informado de otras alternativas existentes de tratamiento y de las ventajas e inconvenientes de cada una.

He sido informado que los registros médicos pueden ser usados para proyectos de investigación y que se me permite la posibilidad de negarme sin que esto afecte la calidad del tratamiento.

Que he comprendido la información recibida y la decisión que tomo es libre y voluntaria pudiendo en cualquier momento revocar por escrito este consentimiento sin expresar la causa.

Que se me entrega una copia de este documento y de la/s hojas adjunta/s que contiene la información clínica.

5.-LUGAR, FECHA Y FIRMA DEL CONSENTIMIENTO

He decidido dar el consentimiento para llevar a cabo el proceso asistencial propuesto

En.....a de

de.....

EL PACIENTE/REPRESENTANTE

Fdo.

EL ESPECIALISTA

Fdo.....

6.-LUGAR, FECHA Y FIRMA DE LA REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He decidido revocar mi anterior autorización

En..... a de

de.....

EL PACIENTE/REPRESENTANTE

Fdo.:

EL PROFESIONAL

Fdo.

Anexo 5

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Centro Comunitario Dr. Julián Mac Gregor

TALLER NEGOCIANDO CON TU PAREJA

Ficha de Identificación de la Pareja

		Fecha:	
Nombre:		Edad:	
Escolaridad:	Ocupación:		
Nombre de la pareja:		Edad:	
Escolaridad:	Ocupación:		
Dirección:			
Teléfono:	Correo electrónico:		Tiempo de relación:
Tel. celular:			Tiempo de vivir juntos:
Nombre de los hijos:			Edad:
Motivo por el que asiste al taller:			
Expectativas del taller:			

Anexo 6



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

TALLER NEGOCIANDO CON TU PAREJA

ELABORADO POR:

Alumnos Habilidades Profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO:

Dra. Ma. de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS:

11° de marzo al 27° de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL:

Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN: Sesión 1

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN: Introducción general al taller y recopilación de información de los participantes.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Conocer a cada uno de los participantes	Exposición Power Point. Presentación libre e individual	1. Dar la bienvenida a los participantes. 2. Las facilitadoras se presentarán ante el grupo	- Cañón	10'

Integración grupal	Disminuir la ansiedad en el grupo	Dinámica de animación "Ensalada de frutas"	<p>1. Dividir al grupo en número igual de tres o cuatro frutas, tales como naranjas, fresas, duraznos, mangos.</p> <p>2. Luego los participantes se sientan en sillas formando un círculo., solo una persona permanece parada en el centro del círculo.</p> <p>3. El facilitador dice el nombre de una fruta, como 'naranjas' y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla.</p> <p>4. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice 'ensalada de frutas' todos tienen que cambiar de asientos.</p>	- Cañón	10"
Presentación de los participantes y sus expectativas	Integrar al grupo a través del conocimiento de los gustos e intereses personales cotidianos	Dinámica "Mis cinco sentidos y yo"	<p>1. Formar parejas.</p> <p>2. Cada integrante de la pareja deberá presentarse con el otro mencionando su nombre y diciendo lo que más le gusta ver, escuchar, tocar, probar, comer, oler , así como, la expectativa que tiene al asistir al taller.</p>	- Cañón	10"
Acuerdos de convivencia	Establecer acuerdos de convivencia grupal.	Técnica "Lluvia de ideas"	<p>1. Los participantes establecerán los acuerdos de convivencia a partir de una lluvia de ideas.</p> <p>2. Los acuerdos consensuados serán anotados en una cartulina, la cual deberá estar presente en todas las sesiones.</p>	- Cartulina. -Plumones. -Cinta adhesiva.	10'
Presentación del programa.	Conocer los temas que se tratarán durante las sesiones del taller	Exposición Power Point	<p>1. Mencionar el objetivo del taller.</p> <p>2. Mencionar los temas a desarrollar durante las sesiones.</p>	- Cañón.	10'
Información y firma del Consentimiento informado	El participante conozca el tratamiento contenido y dinámica del taller, sus	Exposición Power Point	1. Revisar con el grupo el texto del consentimiento informado. (Anexo 4).	- Cañón.	10"

	beneficios y la confidencialidad que existe, etc.		<p>2.- Resaltar el contenido, dinámicas del taller, así como, sus beneficios, su derecho o no a participar, el pronóstico si lo toman o no lo toman, la confidencialidad que existe.</p> <p>3. Firma de los participantes que inscritos en el taller.</p>	-Formatos "Consentimiento Informado"	
Aplicación de instrumentos	Evaluar a cada participante con ayuda de escalas psicométricas.		<p>1. Se proporciona a cada participante una de las escalas de evaluación, lápiz y goma, dando las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les estamos entregando a cada una y uno de ustedes un cuestionario que es necesario que resuelvan, por favor no lo volteen hasta que se les indique. - Dar la indicación de comienzo cuando todos los participantes tengan su cuestionario. <p>2. Las escalas se proporcionan una por una, es decir, cuando un participante termine una se le retira y se proporciona la siguiente, así hasta que cada uno resuelva todas las escalas de evaluación.</p> <p>3. Se entrega carnet a cada uno de los participantes que terminan su evaluación.</p>	<p>-Escalas de evaluación: satisfacción marital, comunicación, violencia, abuso de sustancias, estilos de poder, estrategias de poder, empoderamiento.</p> <p>- Lápices.</p> <p>Gomas.</p>	60"



CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Negociando con mi pareja"

ELABORADO POR: Alumnos habilidades profesionales **RESPONSABLE ACADÉMICO:** Dra. Ma. De los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES: 11 **FECHAS:** 11° de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL: Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN: Sesión 2 **OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:** Identificar los conflictos para establecer expectativas y/o posibles soluciones a través de la motivación al cambio.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y saludo	Disminuir la ansiedad grupal	Dinámica de animación “mi hobbie favorito es”	<p>1.- dar la bienvenida a los participantes preguntándoles qué actividades agradables realizaron en la semana solos y/o acompañados de su pareja.</p> <p>2.- rescatar algunas actividades que podrán ser considerados como hobbies para motivar a cada uno de los participantes a mencionar “mi hobbie o pasatiempo favorito es...”</p>	ninguno	5 min.
Motivación para el cambio personal y de pareja	Sensibilizar a los participantes de su problemática personal y/o de pareja	Opcion A: dinámica de sensibilización “¿Por qué estoy donde estoy?”	<p>1.- Técnica de relajación. Respiración abdominal, hacer frases de visualización de una luz que limpia su cuerpo y saca las emociones negativas y cómo se van llenando de energía positiva, que sientan el contacto con su cuerpo y con sus emociones.</p> <p>2.- Repartir una hoja y una pluma a cada participante para que escriba la situación que lo impulsó a asistir al taller.</p> <p>3.- Cada participante colocará su hoja al centro del salón en forma de círculo para que todos lean las situaciones/razones de los demás, y así se coloquen en la situación en la cual se identifiquen para formar equipos.</p> <p>4.- por equipo comentarán la situación y sus consecuencias a nivel personal y en su relación de pareja; así como, una manera posible de solucionar el conflicto.</p> <p>5.- Cada equipo explicará o representará lo acordado de forma libre.</p> <p>6.- las facilitadoras mencionarán los aspectos en común y los relacionarán con los conceptos de mal estar y mal trato, comparándolos con los de bien estar y buen trato.</p>	<p>-hojas blancas</p> <p>-plumas</p> <p>-lápices</p>	10 min.
	Sensibilizar a los participantes de su problemática personal y/o de pareja	Opción B: dinámica de sensibilización “mi vida es un cuento”	<p>1.- Técnica de relajación. Respiración abdominal, hacer frases de visualización de una luz que limpia su cuerpo y saca las emociones negativas y cómo se van llenando de energía positiva, que</p>	<p>-hojas blancas</p> <p>-plumas</p>	15 min

			<p>sientan el contacto con su cuerpo y con sus emociones.</p> <p>2.- los participantes escribirán un cuento con la situación identificada anteriormente, deberán incluir inicio, clímax y desenlace, así como a los personajes que consideren necesarios.</p> <p>4.-De manera voluntaria, los participantes compartirán el cuento.</p> <p>5.- las facilitadoras entregarán el cuestionario “Mi vida es un cuento”</p> <p>6.- los participantes comentarán sus respuestas.</p> <p>7.- las facilitadoras brindarán la retroalimentación necesaria tomando en cuenta: ambivalencias, discrepancias y recursos que facilitan el cambio.</p>	<p>-lápices</p> <p>-Cuestionario “mi vida es un cuento”</p>	
Motivación hacia el cambio	Enseñarle a los participantes cuales son las cinco etapas del proceso hacia el cambio basadas en el modelo de Prochaska y DiClemente (1982)	Presentación en power point “Modelo de etapas del cambio”	1.-Mostrarles el modelo de etapas del cambio para que ellos ubiquen en qué etapa se encuentran y tengan la motivación necesaria para trabajar personalmente y con su pareja.	<p>-Laptop</p> <p>-Cañón</p>	10 min.
Balance decisional	Concientizar acerca de los costos y beneficios en la toma de decisiones	Técnica reflexiva “Evaluando mis opciones/alternativas relacionales”	<p>Balance decisional</p> <p>1.- las facilitadoras entregarán un cuadro decisional a cada participante (Anexo 8).</p> <p>2.- los participantes escribirán la situación-problema y la solución identificada en la dinámica anterior, posteriormente llenarán las columnas de beneficios y costes correspondientes.</p> <p>3.- los participantes comentarán lo que identificaron con el ejercicio.</p>	<p>-Cuadro decisional</p> <p>-plumas</p> <p>-lápices</p>	20 min
Plan de cambio	Acercar a los participantes al problema base y sus posibles alternativas de solución.	Dinámica de “Plan de Cambio”	Los participantes deberán acordar un plan. Para ello, deberán de llenar una hoja que complemente y los comprometa con su plan de cambio (anexo 7).	<p>-Cuadro de plan de cambio</p> <p>-plumas</p> <p>-lápices</p>	10 min.



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller "Negociando con mi pareja"

ELABORADO POR:

Alumnos habilidades profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO:

Dra. Ma. De los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS:

11° de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL:

Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

Sesión 3

SESIÓN:

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:

Ejercitar habilidades de autoconocimiento con la finalidad de fomentar una visión realista y positiva de uno mismo, de las propias competencias y fortalezas; esto para hacer más satisfactoria la relación de pareja.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y saludo	Disminuir la ansiedad grupal	Dinámica de animación "mi hobby favorito es"	1.- dar la bienvenida a los participantes preguntándoles qué actividades agradables realizaron en la semana solos y/o acompañados de su pareja. 2.- rescatar algunas actividades que podrán ser considerados como hobbies para motivar a cada uno de los participantes a mencionar "mi hobby o pasatiempo favorito es..."	ninguno	5 min.
Concepto de autoestima	Conocer que se entiende por autoestima y porque es tan importante.	- Exposición Power Point.	Exposición de los siguientes puntos: - Qué entendemos por autoestima. - Cómo nos hace sentir y que sentimientos propicia el tener una autoestima elevada. - Para que nos sirve tener una autoestima elevada. - Sus dos componentes principales: a). Eficacia personal. b). Respeto a uno mismo.	- Cañón	15 min
Dinámica "Reflexión de la Autoestima Alta"	Hacer conscientes los sentimientos que se tienen cuando se tiene la autoestima alta	- Exposición Power Point. - Dinámica grupal de reflexión. - Plenaria.	Facilitador pide a los participantes que recuerden alguna ocasión, reciente, en la que se sintieron con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. Tal vez fue cuando lo ascendieron o le aumentaron el sueldo, recibieron cumplidos o se resolvió un problema de difícil solución, o quizá se tomó una decisión importante que tuvo éxito, etc. Que traten de volver a ese momento y revivir la sensación y los sentimientos que se tuvieron. Una vez lo hayan hecho y comentado en el grupo, les indica que así es cómo se siente un individuo con la autoestima alta ¿ Qué tan seguido se sienten así ?. Se revisa el cuadro de características de los sentimientos en la autoestima alta y autoestima baja.	- Cañón.	15 min

Las seis prácticas de la autoestima	Dar a conocer a los participantes las seis prácticas que se deben llevar a cabo para elevar la autoestima.	- Exposición Power Point.	Exposición de las seis prácticas de la autoestima: 1. <i>Vivir conscientemente</i> 2. <i>Aceptarse a sí mismo</i> 3. <i>Asumir la responsabilidad de uno mismo</i> 4. <i>La autoafirmación.</i> 5. <i>Vivir con propósito.</i> 6. <i>Integridad personal.</i>	- Cañón.	10 min
Dinámica “El Árbol de la Vida”	Facilitar el reconocimiento de los propios logros y cualidades de las que puedan sentirse orgullosos los participantes.	- Exposición Power Point. -Dinámica de reflexión. - Plenaria.	Facilitadora: -Distribuye una hoja de papel en blanco a cada participante. - Indica, la dividan con una raya vertical en dos columnas. - Una columna llevará el título “Mis logros” la otra columna mis cualidades. - Escribir en la columna de logros una lista de sus logros, realizaciones, metas alcanzadas, éxitos de mayor o menor importancia en los campos del crecimiento personal, de las relaciones interpersonales, de la vida familiar, de la profesión, del trabajo, de los estudios, del deporte, etc. No tienen por qué ser cosas espectaculares sino simplemente significativas para ellos. - En la columna de cualidades», anotarán una lista de todas las cualidades corporales, mentales, espirituales que posean en mayor o menor grado, como: inteligencia, tenacidad, determinación, alegría, simpatía, paciencia, entusiasmo, amabilidad, generosidad, sensibilidad,	- Hojas de papel blanco. - Lápices. -Colores.	10 min

			<p>capacidad de escucha, fortaleza física, buena salud, destreza manual, serenidad, creatividad, iniciativa, talento, organizativo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En otra hoja de papel, cada participante dibujará un árbol con hojas, frutos, tronco y raíces; en este dibujo los frutos deben de conectarse con las raíces. - Arriba del dibujo del árbol, deben escribir su nombre en mayúsculas. - En los frutos que cuelgan de las ramas algunos de los logros. - En las raíces correspondientes a cada uno de los frutos deberán escribir las cualidades concretas que le han permitido esos logros. No es necesario que se complete el árbol en esta sesión ya que durante el proceso se podrá ir terminando de formar. - Solicitar contemplen el «Árbol de su Autoestima» durante unos minutos «escuchando lo que dice de ti». Después de este tiempo de reflexión, se les solicitará que escriban un mensaje debajo del árbol. <p>En plenaria, cada uno tendrá la oportunidad de compartir su árbol con el resto del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comentar que pueden colocar su árbol en algún lugar (como la pared de su cuarto) donde puedan verlo a menudo y completarlo a medida que obtenga nuevos logros y descubran otras cualidades. 		
Autoestima en la pareja.	-Conocer la importancia de la autoestima en la relación de pareja.	-Exposición	La facilitadora expone los siguientes temas:	- Cañón	20 min

	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer algunos pensamientos y conductas que favorecen la autoestima individual y de la pareja. 		<ul style="list-style-type: none"> - Las 3 partes que coexisten en la pareja: tú, yo, nosotros (Mi autoestima, la tuya, la de nosotros). Cada una con vida propia. - La autoestima y su relación con la experiencia amorosa. - Que se espera de la pareja según la autoestima que se tenga. - La autoestima y la toma de decisiones. Recomendaciones para resolver ésta complejidad. 		
<p>Dinámica “Caricias por Escrito”</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Permitir un intercambio emocional gratificante. -Ayudar al fortalecimiento de la autoimagen de los participantes. 	<p>Exposición Power Point.</p> <p>Lectura en voz alta.</p> <p>Plenaria.</p>	<p>Se solicita a los participantes que en una hoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escriban de un lado de la hoja el nombre de su pareja. - En el otro lado de la hoja en dos renglones escriban un pensamiento, buen deseo, sentimiento, o una combinación de estos, dirigido a su pareja. - Se pide lo entreguen a su pareja y esta lo lea en voz alta. - En plenaria se comenta como se sintieron al escribirlo y como al recibir la caricia por escrito de su pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas de papel. -Lápices. -Cañón 	<p>10 min</p>



CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

**NOMBRE DE LA
ACTIVIDAD:**

Taller "Negociando con mi pareja"

ELABORADO POR:

Alumnos habilidades profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO:

Dra. Ma. De los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS:

11 de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL:

Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN: Sesión 4

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:

Que los participantes aprendan a identificar cual es su estilo de pareja, y que hagan conciencia de las expectativas que tienen con su pareja.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo inicial	Propiciar un clima de confianza y romper la tensión inicial en el grupo.	Dar la bienvenida	Se les pregunta a los participantes que asistieron a la sesión anterior cómo les fue en la semana, qué actividades realizaron solos o acompañados con su pareja. Si hay participantes de primera vez, se les solicita que se presenten y que expresen qué los motivó a incorporarse en el taller.	Ninguno	10 min.
Estilos de pareja	Mostrar las características de los estilos de pareja.	Dar a conocer los estilos de pareja que existen para que posteriormente se puedan identificar los participantes.	Se les mostrará una presentación en Power Point en la que se les mostrarán a grandes rasgos los estilos de pareja a los participantes.	-Laptop -Cañón	30 min.
Estilos de pareja	Lograr que cada pareja identifique el estilo de pareja que maneja.	Realización de cuestionarios para identificar estilos de pareja	-Se les entregará a cada participante una serie de cuestionarios donde vendrán afirmaciones de cada estilo de relación en las que tendrán que poner con qué frecuencia les parece familiar ese tipo de conducta para así poder identificar qué tipo de estilo manejan (Anexo 10).	-Cuestionarios sobre estilos de pareja -Lápices y plumas	20 min.
Expectativas en la pareja	Dar una pequeña explicación acerca de las expectativas en la pareja que tiene cada	Mostrarles información acerca de las expectativas en la pareja y hacer que	Se les mostrará una presentación en Power Point en la que se mostrarán los tipos de expectativas que manejan las	-Laptop -cañón	30 min.

	participante de acuerdo con lo visto en la sesión.	hagan un cuadro poniendo sus expectativas.	<p>personas con relación con su pareja.</p> <p>Posteriormente se les dará un cuadro donde tendrán que poner lo que significa la pareja para ellos, lo que desean de su pareja y lo que están dispuestos a dar para que la relación funcione (Anexo 9).</p>	<p>-cuadro de expectativas</p> <p>-lápices y plumas</p>	
Cierre de la sesión	Despedirse de la sesión, relajar a los participantes y hacerlos reflexionar acerca de lo aprendido en la sesión.	<p>Técnica de relajación</p> <p>Reflexión acerca de lo aprendido en la sesión.</p>	<p>Preguntarle a cada participante que se lleva de la sesión.</p> <p>Posteriormente hacer un ejercicio de relajación mediante la respiración profunda.</p>	-ninguno	10 min.



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

**NOMBRE DE LA
ACTIVIDAD:**

Taller "Negociando con mi pareja"

ELABORADO POR:

Alumnos habilidades profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO:

Dra. Ma. De los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS:

11 de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL:

Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN:

Sesión 5

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:

Que los participantes reflexionen sobre como los estereotipos y los roles de género influyen en nuestras relaciones de pareja.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y saludo	Disminuir la ansiedad grupal	Dar la bienvenida.	Dar la bienvenida a los participantes preguntándoles qué actividades agradables realizaron en la semana solos y/o acompañados de su pareja.	Ninguno.	10 min.
Roles de género	Que los participantes expresen las formas en las cuales se ha enseñado socialmente a ser mujer y hombre así como las actividades que deben realizar con base a su género.	Lluvia de ideas.	Los participantes se expresarán acerca de cómo deben de ser hombres y mujeres. Todo lo expresado por los participantes se escribirá en el pizarrón para que puedan estar disponibles para la siguiente actividad.	-Plumones. -Pizarrón.	15 min.
Los roles de género y estereotipos en la pareja	Que los y las participantes identifiquen como los estereotipos y roles de género influyen en las relaciones de pareja así como en sus actividades cotidianas.	Presentación del tema.	Posteriormente se les mostrará una presentación en power point acerca de los estereotipos y roles de género.	-Laptop	25 min.
Identificar estereotipos	Que los participantes puedan identificar si tienen roles o estereotipos arraigados.	Cuestionarios	Posteriormente se les darán unos cuestionarios con afirmaciones de mujeres y de hombres y los estereotipos que deberían desempeñar de acuerdo a lo impuesto en la sociedad y discutir si están de acuerdo o no (Anexo 11 y 12).	-cuestionarios -plumas o lápices	20 min.
Igualdad y equidad de género	Que los y las participantes conozcan la diferencia entre la equidad e igualdad de género.	Discusión	Discutirán con pares de género para conocer sus conceptos de igualdad y equidad. Se clarificará, en caso de ser necesario, con ejemplos cotidianos. Al final de esto se reunirán con sus parejas para que puedan generar soluciones a situaciones cotidianas en las	Ninguno.	20 min.

			<p>cuales los dos pueden participar de manera equitativa, se les dará la indicación de que lleven a cabo esas soluciones a lo largo de las semanas siguientes con el fin de modificar los roles y estereotipos en la pareja y mejorar la convivencia.</p>		
--	--	--	---	--	--



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

TALLER NEGOCIANDO CON TU PAREJA

ELABORADO POR:

Alumnos Habilidades Profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO:

Dra. Ma. de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS:

11 de marzo al 27 de mayo de 2017.

OBJETIVO GENERAL:

Que el alumno aplique el análisis junto con las parejas sobre la comunicación y su impacto en su relación familiar, sexual, hijos, trabajo y relación marital

Sesión 6

Que los participantes aprendan la aplicación de algunas técnicas y principios de autocontrol y manejo de estresores en la relación de pareja.

SESIÓN:

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo inicial	Propiciar un clima de confianza en el grupo	Dar la bienvenida	➤ Se preguntara a los participantes que asistieron a la sesión anterior cómo les fue en la semana		5 min

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Si hay participantes de primera vez solicitar que se presenten y expresen que motiva a incorporarse al taller 		
Aclarar términos	Aclarar los términos que suelen utilizarse como sinónimos, para que los participantes puedan tener una mayor comprensión sobre el tema	Enseñar los conceptos de autocontrol, emociones y sentimientos.	<p>Se menciona mediante una presentación en power point, cuál es el concepto de autocontrol emocional, qué implica y cuál es su función.</p> <p>Diferenciar entre emociones y sentimientos.</p>	-pizarrón -plumones -lap top	5 min.
Manejo asertivo del enojo	Sensibilizar a los participantes acerca de que el enojo es una emoción que se puede manejar de forma positiva o negativa.	Presentación de concepto de enojo	<p>-Mencionar qué finalidad tiene el enojo.</p> <p>-Mostrar y explicar la escala para medir el enojo.</p> <p>-Explicar qué objetivo tiene el manejo tanto positivo como negativo del enojo y que dicho manejo es tanto interno como externo.</p>	-Escala para medir el enojo -Lap top	10 min.
Estrategias para el control del enojo	Proporcionar a los participantes diversas estrategias para controlar su enojo ante diferentes situaciones.	Escalada del enojo y técnica de instrucciones positivas	-Explicar el proceso de escalada del enojo (suceso negativo, pensamientos calientes, conductas violentas, y consecuencias negativas) y utilizar la técnica de instrucciones positivas (Anexo 13).	-Cuadro con la técnica de instrucciones positivas.	10 min.
Técnicas de relajación	Enseñar a los participantes cuáles son las principales técnicas de relajación que pueden utilizar para relajarse cuando se sienten enojados.	Utilización de técnicas para disminuir el estrés	<p>Explicar las estrategias y llevar a cabo cada una, orientando a los participantes a llevarla a cabo de forma correcta.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tiempo fuera b. Distracción del pensamiento c. Respiración diafragmática d. Relajación mental e. Relajación muscular 	ninguno	10 min.



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

TALLER NEGOCIANDO CON TU PAREJA

ELABORADO POR:

Alumnos Habilidades Profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO:

Dra. Ma. de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS:

11 de marzo al 27 de mayo de 2017.

OBJETIVO GENERAL:

Que el alumno aplique el análisis junto con las parejas sobre la comunicación y su impacto en su relación familiar, sexual, hijos, trabajo y relación marital

Sesión 7

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la comunicación para favorecer el entendimiento con sus

SESIÓN:

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:

parejas. Conformar una pauta sistemática y fundamentada para orientar a los participantes en la adquisición de estrategias de comunicación asertiva.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Saludo inicial	Propiciar un clima de confianza en el grupo	Dar la bienvenida	➤ Se preguntara a los participantes que asistieron a la sesión anterior cómo les fue en la semana		5 min

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Si hay participantes de primera vez solicitar que se presenten y expresen que motiva a incorporarse al taller 		
Comunicación	Sensibilizar respecto a qué es la comunicación y su impacto en pareja	<p>- Exposición Power Point.</p> <p>-Colocación de frases acerca de la comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Propiciar una lluvia de ideas respecto a lo que ellos consideran qué es la comunicación de pareja ➤ Reflexionar sobre los conceptos de comunicación ➤ Presentación del tema 	<p>- Cañón</p> <p>-Laptop</p> <p>-Plumones para pizarrón</p>	10 min
Dinámica: Nuestro cuerpo también habla	Identificar las formas de comunicación no verbal	<p>- Exposición Power Point.</p> <p>-Mostrar tarjetas de sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexionar con el grupo las diferentes formas de comunicación ➤ Explicar a los participantes que una de las habilidades más importantes para explorar nuestros sentimientos y los de los demás es mediante la observación de sus expresiones y sus gestos ➤ Preguntas de discusión 	<p>- Cañón</p> <p>-Laptop</p> <p>-conjunto de sentimientos</p>	10 min
Dinámica: "No eres tú, soy yo"	Comprender la utilidad de los estilos de comunicación	Identificar los diferentes estilos de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explicar los diferentes estilos de comunicación ➤ Cada pareja identificará el tipo de comunicación que suele utilizar y preguntar del cómo se sienten ➤ Por pareja elegir un tipo de comunicación, para representarla como un problema de pareja ➤ Preguntas de discusión 	<p>- Cañón</p> <p>-Laptop</p> <p>-Presentación en power point</p>	20 min
Dinámica: Aprendiendo a expresar mis sentimientos, pensamientos y deseos	Reconocer los sentimientos, deseos y pensamientos para poderlos expresar de manera adecuada	Identificar la importancia de aprender a hablar con seguridad y responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que la pareja aprenda a ser capaz de expresar sus sentimientos, pensamientos de manera clara, directa y abierta sin agredirse ➤ Aprenderán a hablar en primera persona; "yo quiero..." "yo pienso..." en lugar de "no puedo" o "no quiero" ➤ Preguntas de discusión 	<p>-hojas de papel</p>	15 min

Derechos Humanos Básicos.	Identificar y aceptar los derechos personales y de los demás.	Identificar los derechos personales y de los demás a través de "Los Derechos Humanos Básicos" de Caballo (1993).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En plenaria revisar "Los Derechos Humanos Básicos" de Caballo (1993) (Anexo 15). 	"Los Derechos Humanos Básicos" de Caballo (1993).	10 min
Dinámica: ¿Qué quiere usted?	Adecuación de la comunicación para la petición de algo en concreto	Identificación de las cualidades positivas del otro	<ul style="list-style-type: none"> ➤ .Reflexionar el proceso de conocernos y conocer al otro ➤ Propiciar el conocimiento de todas aquellas cualidades que a veces no se quieren descubrir 		10 min
Dinámica : "No Puedo, No Quiero".	Identificar experiencias en diferentes áreas personales que no se pueden realizar o confrontar, analizarlas y considerar las que se deban a falta de conducta asertiva.	<p>-Formato "No Puedo, No Quiero"</p> <p>- Reflexión individual.</p> <p>- Plenaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar experiencias en las áreas de pareja, familiar, social y laboral, en las que se supone no se cuenta con habilidades para realizarlas o confrontarlas (Anexo 14). ➤ Seleccionar de las escritas aquellas que en realidad no se desean llevar a cabo porque generalmente se deben a la ausencia o disminución de conducta asertiva. ➤ Reflexión individual. ➤ Plenaria. 	<p>- Formato "No Puedo, No Quiero"</p> <p>- Lápices-</p>	20 min
Cierre de la sesión	Cuestionar sobre cómo utilizar los estilos de comunicación	Despedirse de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexionar sobre cuál estilo de comunicación desean utilizar de ahora en adelante (Anexo 16) ➤ Dar gracias a los participantes por su asistencia 	-Formato de "El buen trato".	5 min



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/02

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TALLER RENCUENTRO CON TU PAREJA

ELABORADO POR: Alumnos Habilidades Profesionales **RESPONSABLE ACADÉMICO:** Dra. Ma. de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES: 11 **FECHAS:** 11 de marzo al 27 de mayo de 2017.

OBJETIVO GENERAL: Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN: Sesión 8. **OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:** Propiciar en las parejas asistentes estrategias que favorezcan un estilo ganar-ganar para el manejo de conflictos.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Propiciar clima de cordialidad e interés en el grupo.	- Exposición Power Point.	La facilitadora: 1. Dará la bienvenida a la sesión. 2. Preguntará a los participantes como han estado.	- Cañón	10'

<p>Cómo se enfrentan los conflictos cotidianamente</p>	<p>Sensibilizar al grupo respecto a cómo nos enfrentamos ante un conflicto.</p>	<p>Dinámica de resolución de conflictos "Salir del Círculo"</p>	<p>1. De todos los participantes solicitar a cuatro o seis personas que salgan del salón para darles instrucciones de cómo van a participar en la dinámica. Este aislamiento servirá también para que no escuchen la consigna dada al grupo que conformará la rueda.</p> <p>2. El grupo que se queda en el salón, se les informa que sus compañeros conformarán una rueda de la cual tendrán que salir sea como sea, para lo cual tendrán 3 minutos.</p> <p>3. Los participantes que conformarán el círculo estarán de pie, con los brazos entrelazados fuertemente. A ellos se les explica que los compañeros que salieron serán introducidos dentro del círculo y que por nada del mundo se les permita salir, al menos que sea solicitado de manera asertiva, es decir, con un por favor y una explicación razonable del por qué desean salir, entonces, el círculo se abrirá.</p> <p>-En plenaria solicitar opiniones sobre los comportamientos que se suscitaron durante la dinámica y ¿qué tienen que ver este tipo de comportamientos con mi vida?</p>		<p>15'</p>
<p>Concepto de Conflicto</p>	<p>Identificar qué es un conflicto, por qué son útiles y qué emociones producen.</p>	<p>-Autoconcepto de Conflicto. -Exposición.</p>	<p>Las facilitadoras solicitan al grupo en una hoja escriba:</p> <p>-¿Qué es un conflicto? -¿Cree que los conflictos tienen alguna utilidad? ¿Qué emociones experimentan más frecuentemente ante un conflicto con su pareja? En plenaria se piden las respuestas que escribieron.</p> <p>Las facilitadoras expondrán los siguientes puntos:</p> <p>-¿Qué es un Conflicto? Es una situación que causa desunidad y discordia entre dos o más individuos por no llegar a un acuerdo satisfactorio. En otras palabras, el conflicto es una situación dada entre dos o más personas, quienes entran en oposición o desacuerdo</p>	<p>-Hoja blancas -Lápices. -Cañón</p>	<p>30'</p>

			<p>porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles</p> <p>-¿Son útiles los conflictos? Los conflictos son parte de nuestra vida y una fuente de aprendizaje, lo saludable es aprender a manejarlos, pues en muchas ocasiones son inevitables. Lo que puede ser evitable son las consecuencias negativas de los mismos y todos tenemos los recursos internos para lograrlo.</p> <p>-¿Qué emociones se experimentan ante un conflicto? Las emociones básicas que suelen experimentarse cuando se vive un conflicto son el enojo, la tristeza y el miedo, las cuales a veces se presentan de forma independiente y otras se conjugan todas a la vez.</p>		
Actitudes y Tipos de Afrontamiento	Identificar las actitudes que tomamos frente a los conflictos y los tipos de afrontamiento que se utilizan para resolverlos.	-Exposición. -Plenaria.	<p>Las facilitadoras expondrán los siguientes puntos</p> <p>-Actitudes frente a los conflictos.</p> <p>Ante un conflicto podemos tomar diferentes actitudes según nuestro estado de ánimo, incluso nuestra propia personalidad. Tenemos entonces las siguientes actitudes:</p> <p>Dominación. Ocurre cuando una de las partes intenta imponer sus deseos por medios físicos y psicológicos. Se convierte en una batalla horrenda pues se quiere ganar a toda costa. Este tipo de acercamiento es terrible porque detiene el pensamiento constructivo, y a la larga se genera hostilidad.</p> <p>Capitulación. Una de las partes cede unilateralmente ante la otra persona.</p> <p>Retirada. Cuando una de las partes abandona el conflicto rehusándose a seguir tomando parte de él por más tiempo. Es una manera de huir y negar el conflicto, y se tiene la esperanza de que el problema desaparezca por sí solo, lo cual no es recomendado.</p> <p>Inactividad. Se conoce también como acomodadizo, pues prefieren ajustarse en vez de luchar. Se da cuando una parte no</p>	Cañón.	30'

			<p>hace nada deliberadamente, en la esperanza de que al paso de tiempo mejore la situación. Es una forma de hacerse los mártires, pero también demuestran que tienen miedo de enfrentar el conflicto. No genera soluciones.</p> <p>Negociación. Se da cuando dos o más partes interdependientes usan el sistema de la oferta y la contraoferta, en la búsqueda de un acuerdo aceptable.</p> <p>Intervención de terceras partes. Cuando un individuo o grupo que no es parte de conflicto, interviene para ayudar a las partes a identificar los problemas y avanzar hacia un acuerdo.</p> <p>- Las facilitadoras expondrán: Estilos de afrontamiento.</p> <p>GANAR / PERDER: Competir/ confrontar / enfrentarse/ forzar. Estas acciones conllevan a la preocupación por los deseos de sí mismo, sin preocupación por el otro. Las estrategias que utilizan quienes llevan a cabo este tipo de comportamientos son: oponerse a los acuerdos, persuadir, insistir, repetir, controlar, ser inaccesible, no escuchan razones pues consideran que su punto de vista es absolutamente correcto. Consiguen imponer su opinión cuando el otro es débil, frágil o en algún modo dependiente e inferior.</p> <p>PERDER / PERDER: Evitar/ eludir/ pasar / salirse. En el fondo implica que no importa ni lo que yo deseo, ni lo que el otro quiere. Son fáciles de reconocer porque las personas se quedan con una sensación de insatisfacción, frustración, impotencia y soledad. Son conflictos en los que la falta de escucha, el juzgar al otro de entrada, las posturas extremas y el lenguaje ofensivo van distanciando a las personas involucradas hasta construir barreras de prejuicios que minan la relación. Las estrategias que utilizan quienes llevan a cabo este tipo de comportamientos son: Retirarse, demorar o</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>evitar la respuesta, desviar la atención, suprimir las emociones personales etc.</p> <p>PERDER / GANAR: Acomodar / ceder. Cuando no se preocupa por lo suyo y sólo se busca satisfacer los deseos del otro. Ocurre cuando una de las partes evita el enfrentamiento de forma sistemática ya sea por pereza, desidia o miedo. Son personas que evitan el conflicto a priori y prefieren perder de entrada en lugar de enfrentarse al otro, independientemente de que puedan tener sus razones. Quienes mantienen este tipo de conductas usan estrategias como: Estar de acuerdo, reconocer los propios errores, ceder, darse por vencido, convencerse de que es poco importante, etc.</p> <p>GANAR/ GANAR: Colaborar / cooperar / solución de problemas. Sugiere que es posible estar interesado tanto por uno mismo como por los demás, por lo tanto, se gana a través de la comprensión del otro y la negociación de los valores en juego. Se gana cuando se aprende y cuando se crece. Todos de alguna manera ceden algo y todos ganan algo. Las estrategias que se ocupan ante este tipo de conductas son: aceptar las diferencias, analizar las ventajas y desventajas de ambos puntos de vista, cooperar, escuchar, etc.</p> <p>Las facilitadoras pedirán a los participantes identifiquen que actitud y estilo toman ante los conflictos con su pareja.</p> <table border="1" data-bbox="1142 1170 1621 1425"> <tr> <td>Agresivo</td> <td>Dominación</td> <td>Ganar-perder</td> </tr> <tr> <td>Pasivo-Agresivo</td> <td>Inactivo</td> <td>Ganar-perder</td> </tr> <tr> <td>Agresivo-pasivo</td> <td>Retirada</td> <td>Perder-ganar</td> </tr> <tr> <td>Pasivo</td> <td>Capitulación</td> <td>Perder-ganar</td> </tr> <tr> <td>Asertivo</td> <td>Negociación</td> <td>Ganar-ganar</td> </tr> </table>	Agresivo	Dominación	Ganar-perder	Pasivo-Agresivo	Inactivo	Ganar-perder	Agresivo-pasivo	Retirada	Perder-ganar	Pasivo	Capitulación	Perder-ganar	Asertivo	Negociación	Ganar-ganar		
Agresivo	Dominación	Ganar-perder																		
Pasivo-Agresivo	Inactivo	Ganar-perder																		
Agresivo-pasivo	Retirada	Perder-ganar																		
Pasivo	Capitulación	Perder-ganar																		
Asertivo	Negociación	Ganar-ganar																		

			Intervención de terceros		
Concepto de Negociación y sus etapas	Identificar qué es la negociación y sensibilizar sobre el proceso de negociación.	<p>-Autoconcepto de Negociación.</p> <p>-Exposición.</p> <p>-Dinámica “Aprendiendo a Negociar”</p>	<p>Las facilitadoras solicitan al grupo en una hoja escriba: Su concepto de negociación. Las facilitadoras exponen los siguientes puntos: -Negociación es un proceso donde la comunicación va de ida y de vuelta, está pensada para lograr acuerdos. -Su objetivo es llegar a resolver conflictos. -Sirve para que ambas partes se beneficien. -En el proceso se adquieren herramientas de comunicación y de persuasión, pero no todo se puede negociar. -Cuando algo es innegociable, también se desarrollan herramientas de fortaleza o de superación personal ante la frustración. -Cada pareja debe decidir lo que se puede negociar y lo que no, según su criterio y sus valores.</p> <p>Proceso de Negociación. Preparación: Esperar a que ambas partes estén serenas. Discusión. Cuál es la versión de cada uno y dejar claro cuál es tu punto de vista. Proposición. Exponer cada uno sus deseos. Búsqueda de beneficios mutuos. Buscar soluciones que contenten a ambas partes, escuchar las ideas del otro y aportar las propias. Elegir la que satisfaga a los dos, concretando cómo llevarla a cabo. Actuar y verificar.</p> <p>Estrategias que favorecen el manejo de conflictos: A la hora resolver conflictos se deberá tener en cuenta lo siguiente: - Cuidar la comunicación no verbal: mirar a los ojos cuando uno se dirige hacia alguien. Mostrarse empático.</p>	<p>-Hojas blancas .</p> <p>-Cañón.</p>	20'

			<ul style="list-style-type: none"> -Hacer una petición no una exigencia a la hora de cubrir nuestras necesidades. El respeto por el otro empuja a la cooperación. -Hacer preguntas y sugerencias, no acusaciones, con esto solo se generan actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones. -No adivinar el pensamiento del otro, mejor preguntarle para salir de dudas. -Hablar de lo que el otro hizo, no de lo que es él como persona, el objetivo es cambiar conductas y las etiquetas no conducen al cambio. -Centrarse en el tema que se esté tratando durante la discusión. No sacar a relucir temas pasados. -Plantear los problemas, no acumularlos ya que eso genera resentimiento que hará que en el momento menos oportuno salga el coraje. -Aceptar las responsabilidades propias. No echar toda la culpa al otro. -Ofrecer soluciones. Tratar de llegar a un acuerdo. -Hacer ver al otro que lo has entendido, repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo destaca aquello en lo que estás de acuerdo. Expresa también lo que te agrada del otro. 		
Aprendiendo a Negociar	Participar en la resolución de un conflicto que tenga la pareja, utilizando el estilo de afrontamiento ganar-ganar. Usando el proceso de negociación.	Dinámica "Aprendiendo a Negociar"	<ul style="list-style-type: none"> -Solicitar a cada pareja que piensen en un conflicto al que no le han podido dar solución. -Motivar a los participantes a utilizar el estilo ganar-ganar. -Utilizar el proceso de negociación. Para solucionar el conflicto. -En plenaria se hacen comentarios sobre la dinámica. 		35'
Cierre de la sesión.	Despedirse de la sesión.	- Dinámica de relajación	- Facilitadora dirigirá al grupo con la técnica de respiración profunda, se puede utilizar música acorde. Indicando a los participantes tengan presente lo que se llevan de la sesión que fue importante para ellos.	-Cañón.	10'

			- Plenaria. Comentarios de los participantes de lo que se llevan de la sesión.		
--	--	--	--	--	--



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"

COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM



CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Taller "Reencuentro con mi Pareja"

ELABORADO POR:

Alumnos Habilidades Profesionales

RESPONSABLE ACADÉMICO: Dra. María de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES:

11

FECHAS: 11 de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL:

Taller de atención primaria. Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación

9

Reflexionar sobre la repercusión de la violencia en la pareja, haciendo un análisis para identificar los distintos tipos, así como conocer el ciclo de la violencia.

SESIÓN:

OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:

Dar a conocer cómo el poder está inmerso en las relaciones de pareja y cómo poder utilizarlo de manera que favorezca a los miembros.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y saludo	Propiciar un clima de confianza en el grupo	Dar la bienvenida	Saludar y preguntar a los participantes cómo han aplicado las herramientas que han aprendido y cuáles actividades lograron realizar en la semana solos y/o en pareja.	Ninguno	5 min.

Estereotipos	Retomar la sesión anterior de Roles de género para iniciar con el tema de la violencia.	Lluvia de ideas	Los participantes clasificarán ciertas cualidades como masculinas o femeninas y se hará una reflexión sobre sus respuestas.	Plumones	10 min.
Violencia	Que las y los participantes conozcan las causas que generan la violencia, a partir de los estereotipos.	Presentación del tema y ejemplificación con la lluvia de ideas.	Se hará la presentación del tema en power point para poder amalgamar cómo la cultura y las creencias son las causantes de la desigualdad de género	Laptop y cañón	10 min.
Cómo se ejerce la violencia	Propiciar en las y los participantes la reflexión sobre los tipos de violencia que conocen	Discusión	Las y los participantes compartirán qué es para ellos la violencia, cuántos tipos de violencia conocen, quién la ejerce y sobre quién se ejerce.	Ninguno	10 min.
Tipos de violencia	Brindar a las y los participantes la información sobre los tipos de violencia que existen.	Presentación del tema	Se hará la presentación del tema para explicar a detalle cuáles son los tipos de violencia como preámbulo del tema Ciclo de violencia.	Laptop y cañón	5 min.
Microviolencias	Brindar a las y los participantes la información sobre las microviolencias, y cómo se encuentran presentes en nuestro actuar.	Presentación del tema	<p>Se hará la presentación del tema como parte de los tipos de violencia, siendo ésta la más imperceptible de todas.</p> <p>Se pedirá a los participantes que completen las frases que se les van a presentar, para que respondan desde la perspectiva masculina y la perspectiva femenina para que reflexionen sobre cómo la violencia forma parte de la vida cotidiana y de los sistemas de creencias.</p> <p>Se presentará un video que ejemplifica las microviolencias.</p> <p>http://youtu.be/yqL10cvO05Y</p>	Laptop y cañón	15 min.
Ciclo de la violencia	Sensibilizar respecto a cómo se instala la violencia en la pareja.	Presentación del tema y ejemplificación con un video.	<p>Se hará la presentación del tema y a continuación se presentará un video que explica a detalle cómo se pasa de una etapa a otra en el ciclo de la violencia.</p> <p>http://youtu.be/dzdsbHlsM3k</p>	Laptop y cañón Tarjetas	20 min.

			<p>Se pedirá a las y los participantes que reflexionen en qué parte del ciclo se encuentra su relación y qué pueden hacer para mejorarla.</p> <p>Bridar algunas opciones sobre cómo detectar y frenar el ciclo de la violencia en la pareja.</p> <p>Facilitar entre las y los participantes una hoja con los 8 regalos que no cuestan 1 centavo y hacer la actividad “El regalo de las notas escritas” para que cada pareja se obsequie una nota con un mensaje cariñoso.</p>	Plumas	
Dinámica	Conocer cuáles son las frases más empleadas que muestran poder	Relajación Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a los participantes a colocarse en una posición cómoda, cerrando los ojos y comenzando a relajarse con respiración profunda • Hacer hincapié en la atención de las siguientes frases: “Sin ti no puedo vivir” “Te quiero más que nadie en el mundo” “Te quiero tanto que no quiero que salgas con nadie más” “Creo que quieres más a tus amigos (as)” “Le dedicas más tiempo a tu trabajo que a mí” “Me gusta cómo te ves, pero...” “Porque me quiere me cela” “Sin ti me muero” “sin ti no soy nadie” <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar si estas frases realmente demuestran amor o poder y preguntar qué piensan sobre esto. • Mostrar que las frases demuestran poder que se ejerce hacia la pareja • Posteriormente hacer una lluvia de ideas de qué es el poder 	Tarjetas con frases y Plumones	10 min

Presentación del tema	Dar a conocer el concepto de poder	Exposición Power Point.	<ul style="list-style-type: none"> Especificar el concepto de poder según Rivera (2000): Modo en que las personas acostumbran influenciar, controlar, dominar y dirigir a otras personas, como la pareja. El poder positivo permite a la pareja una integración y el poder negativo una destrucción de la pareja 	Cañón y laptop	10 min
Dinámica: Bola de conflictos	Fomentar el trabajo en pareja	Mediante la dinámica, se podrán identificar cómo es utilizado el poder	<ul style="list-style-type: none"> Dar por pareja una maraña de estambre para que juntos puedan deshacer el nudo, simulando con ello un problema y ver cuáles son sus habilidades para solucionarlo 	Estambre	10 min
Presentación del tema	Dar a conocer las estrategias y estilos de poder	Exponer las estrategias y estilos de poder	<ul style="list-style-type: none"> Clasificación de estilos positivos y negativos de poder Definición de estrategias de poder 	Cañón y laptop	10 min
Dinámica: Balanza	Favorecer que los participantes distingan entre los estilos de estrategias positivas de las negativas	Hoja con la balanza	<ul style="list-style-type: none"> Solicitar que elijan una estrategia positiva y una negativa que utilicen en su relación de pareja Pedir que llenen el formato colocando las ventajas y desventajas que tiene el utilizar dicha estrategia, colocándole el porcentaje que le dan a cada columna Reflexionar acerca de los diferentes estilos y estrategias de poder negativos que emplean. <p>Preguntar: ¿cómo se visualizan en 1,2 o 5 años? ¿Hacia dónde los llevarán los estilos y estrategias utilizados? ¿Y si se cambiaran los positivos a negativos que pasaría?</p>	Hojas con la balanza	20 min

Cierre	Propiciar un ambiente de relajación entre las y los participantes	Relajación	Cerrar con un ejercicio de respiración para que las y los participantes puedan irse tranquilos luego de la sesión.		5 min.



CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Negociando con mi Pareja"

ELABORADO POR: Alumnos Habilidades Profesionales **RESPONSABLE ACADÉMICO:** Dra. María de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES: 11 **FECHAS:** 11 de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL: Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN: 10 **OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:** Elaborar un plan de vida en el ámbito individual y de pareja.
Elaborar un contrato relacional en el ámbito de la pareja.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Propiciar clima de cordialidad e interés en el grupo.	- Plenaria.	La facilitadora: 1. Dará la bienvenida a la sesión. 2. Preguntará a los participantes como han estado y que de lo aprendido en el taller aplicaron durante la semana..	- Salón	5'

Los ritos	Conocer que es un ritual y la importancia de ellos en el ciclo de vida y en la pareja.	- Exposición Power Point.	Exposición de los siguientes puntos: 1. Qué es un rito. 2. Importancia de los ritos en el ciclo de vida humano. 3. Importancia de los ritos en la pareja.	- Cañón	5'
Mis recursos	Identificar los recursos, conocimientos y habilidades adquiridas en el taller	- Técnica reflexiva "Construyendo fortalezas"	1. Repartir una hoja en blanco a cada participante. 2. Los participantes dibujarán la representación de la palabra "Fortaleza" en toda la hoja. 3. Dentro del dibujo en el lado izquierdo escribir de un color lo que les aportó el taller y pueden aplicar a nivel personal, en el lado derecho y de otro color lo aprendido y que consideran pueden aplicar en su relación de pareja. 4. De manera voluntaria, dos participantes compartirán su dibujo. 5. Las facilitadoras marcarán la importancia que tiene el identificar las fortalezas para afrontar situaciones futuras y para el cumplimiento del contrato a realizar.	- Hojas. - Lápices - Colores	10'
Plan de vida	Realizar un plan de vida tanto individual como de pareja, a corto, mediano y largo plazo.	- Collage	1.- Se les darán a los participantes, revistas, tijeras y pritt, para que hagan un collage con todas las metas que desean cumplir a corto, mediano y largo plazo. 2.- Posteriormente se les pide a cada uno de los participantes que muestren su collage al resto del grupo.	- Revistas -Hojas blancas -Tijeras -Pritt	30'
Contrato relacional	Identificar un contrato de pareja " El Contrato Conyugal"	- Exposición Power Point	1. Mostrar un ejemplo de Contrato Conyugal elaborado por Jorge Bucay (anexo 17), que sirva para que cada participante elabore el propio.	- Cañón	5'

Contrato relacional	Elaborar un contrato relacional desde el buen trato	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica reflexiva – vivencial “Hagamos un Trato” 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repartir una hoja en blanco y un lápiz a cada participante. 2. Cada participante redactará su contrato relacional de manera individual, tomando en cuenta sus fortalezas y el ejemplo que se proporcionó de contrato. Los facilitadores apoyarán a los participantes que lo requieran. 3. Cada participante buscará a dos testigos para firmar el contrato a manera de compromiso. 4. De manera voluntaria dos participantes compartirán su contrato. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas. - Lápices. 	15'
Reflexión final	Reflexionar sobre la importancia del taller y su contenido para el desarrollo personal y en pareja.	<ul style="list-style-type: none"> - Relajación en grupo. - Plenaria. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se lleva a cabo una dinámica de relajación a través de respiración diafragmática. 2. Se solicita con los ojos cerrados piensen sobre las habilidades desarrolladas en el taller y en los cambios que han tenido en sus personas y parejas. 3. Se abren los ojos y se pide a dos participantes comenten su experiencia. 4. Las facilitadoras agradecen el trabajo realizado por el grupo durante el taller, haciendo énfasis en lo expuesto por los participantes como aprendido. 	<ul style="list-style-type: none"> - Computadora. - Bocinas. 	10'



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

CARTA DESCRIPTIVA / ACTIVIDAD DE PREVENCIÓN

CLAVE: CADES/CCMG/01

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Taller "Negociando con mi Pareja"

ELABORADO POR: Alumnos Habilidades Profesionales **RESPONSABLE ACADÉMICO:** Dra. María de los Ángeles Cruz Almanza

NÚMERO DE SESIONES: 11 **FECHAS:** 11 de marzo al 27 de mayo del 2017

OBJETIVO GENERAL: Taller de atención primaria: Trabajar un programa cognitivo-conductual en los estilos y estrategias de poder, violencia emocional y satisfacción marital en parejas que reportan conflictos en la relación.

SESIÓN: 11 **OBJETIVO(S) DE LA SESIÓN:** Aplicación final de instrumentos
Realización de un convivio de fin de taller.

TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES/TÉCNICAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN/PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Propiciar clima de cordialidad e interés en el grupo.	- Plenaria.	La facilitadora: 1. Dará la bienvenida a la sesión.	- Salón	10'

			2. Preguntará a los participantes como han estado y que de lo aprendido en el taller aplicaron durante la semana..		
Aplicación de instrumentos	Evaluar a cada participante a través de escalas psicométricas		1. Repartir los instrumentos de evaluación a los participantes. 2. Agradecer la contestación de la evaluación.	- Instrumentos de evaluación.	50'
Realización de convivio	Celebrar con los participantes el término del taller.	-Convivio	1.- Cada pareja y las facilitadoras traerán algún platillo o botana para que todos podamos festejar el término del taller mientras convivimos todos juntos.		60'

Anexo 7



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ
NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR
SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM



PLAN DE CAMBIO

Las razones más importantes para cambiar son:
Lo primero que voy/vamos a hacer es:
Otras cosas que haremos después serán:
¿Con qué personas voy/vamos a contar para que me/nos ayuden?
Lo que voy/vamos a conseguir con mi/nuestro plan es:

Anexo 8



CENTRO COMUNITARIO "DR. JULIÁN MAC GREGOR Y SÁNCHEZ
NAVARRO"
COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR
SOCIAL. FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM



"Evaluando mis opciones relacionales"

Situación/problema	Solución identificada	Costos	Beneficios

Anexo 9

Expectativas en la pareja:

Mi concepto de pareja:

“Una pareja es:”

Lo que espero de mi pareja:

“Desearía que mi pareja fuera:”

Lo que estoy dispuesto a dar:

“Lo que estoy dispuesto a hacer para mejorar la relación:”

Anexo 10

Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y marca aquellas con las que te identifiques más.

- Más que mi pareja, es mi amigo(a).
- Es difícil establecerte con una sola persona toda la vida.
- Me gusta que a mi pareja y yo disfrutemos de las mismas actividades.
- Yo sí creo en el amor a primera vista.
- Me gusta hacer todo lo que esté en mis manos para ver feliz a mi pareja.
- Me pone triste que mi pareja no me ame tanto como yo lo amo a él(ella).
- Mi pareja puede confiarme sus secretos con toda confianza.
- A veces siento que mi pareja no me pone la atención que debería.
- Me gusta hacer actividades que le gustan a mi pareja con tal de verlo contento(a)
- El sexo con mi pareja es algo que no cambiaría por nada del mundo.
- Pienso que es importante compartir metas iguales.
- Me importa mucho que mi pareja y yo logremos tener metas en común.
- Es triste, pero la fidelidad no existe.
- Considero a mi pareja muy atractivo(a) físicamente.
- No puedo imaginar mi vida lejos de mi pareja.
- Somos muy compatibles, por lo que en general no tenemos graves problemas.
- Lo que busco es alguien con quien pueda formar una familia y tener una vida tranquila.
- Creo que es necesario tener distintas experiencias antes de establecerte con alguien para toda la vida.
- Me considero alguien que siempre apoya a su pareja sin importar que esté de acuerdo o no.

Anexo 11

Roles en la pareja

Para responder al siguiente inventario use la siguiente escala:

4=Esta afirmación es verdadera para mí la mayor parte del tiempo.

3=Esta afirmación es verdadera para mi mucho tiempo.

2=Esta afirmación es verdadera alguna parte del tiempo.

1=Esta afirmación es verdadera muy pocas veces.

___ 1) Es importante para mí ser percibido como masculino (femenino).

___ 2) Tengo una clara sensación de lo que significa ser hombre (mujer).

___ 3) Es relativamente fácil para mí ser ambas cosas: lógico y emocional, firme y tierno, objetivo y subjetivo.

___ 4) Tengo problema en aceptar a una mujer que muestre sus cualidades masculinas y a un hombre que muestre sus cualidades femeninas.

___ 5) Es difícil para mí aceptar en mí mismo rasgos que están asociados con el otro sexo.

___ 6) Le daría la bienvenida al cambio hacia una mayor flexibilidad en los roles sexuales.

___ 7) Pienso que me estoy convirtiendo en la clase de hombre (mujer) que deseo que se dé sin hacer caso a alguna otra clase de ideas de lo que se espera acerca de mi género.

___ 8) Me alegro de poseer el sexo que tengo.

___ 9) Me siento discriminado acerca de mi género.

___ 10) Mis padres me proporcionaron un buen modelo acerca de lo que significa ser hombre o mujer.

Anexo 12

Conteste el siguiente inventario, escribiendo una **A** en el espacio de la izquierda si está más de acuerdo que en desacuerdo con la afirmación. O escriba una **D** en el espacio, si está más en desacuerdo que de acuerdo.

Afirmaciones para hombres

- ___ a) Los hombres son definidos por aquello que llevan a cabo.
- ___ b) Los hombres son básicamente agresivos por naturaleza.
- ___ c) Los hombres tienen la necesidad de sentirse superiores.
- ___ d) Los hombres deben de tener más libertad social que las mujeres.
- ___ e) Los hombres deben siempre mostrar coraje y ser fuertes.
- ___ f) Los hombres deben proteger a las mujeres.
- ___ g) Los hombres deben ocuparse primariamente acerca del mundo del trabajo.
- ___ h) Los hombres deben hacer sentir importante a la mujer.
- ___ i) Los hombres deben responder racionalmente más bien que emocionalmente.

Afirmaciones para mujeres

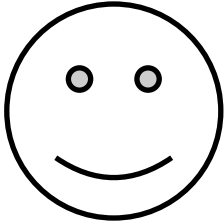
- ___ a) Las mujeres por naturaleza tienen la necesidad de tener y cuidar de los niños.
- ___ b) Las mujeres deben ser menos activas que los hombres.
- ___ c) Las mujeres se definen a sí mismas por la entrega a los demás.
- ___ d) Las mujeres tienen como primer deber el hogar.
- ___ e) Las mujeres deben hacer sentir al hombre importante en su vida.
- ___ f) Las mujeres no deberían tener una carrera si ello amenaza su vida de familia.
- ___ g) Las mujeres deben ser fieles al hombre en su vida.
- ___ h) Las mujeres son típicamente vulnerables con mucha facilidad.
- ___ i) Las mujeres por naturaleza son más emocionales que lógicas.
- ___ j) Las mujeres no deben ser demasiado asertivas y ciertamente no agresivas.

Anexo 13

Suceso negativo	Pensamientos calientes	Conducta	Consecuencias negativas

Suceso negativo	Pensamientos positivos	Conducta	Consecuencias positivas

Anexo 14



PAREJA:

1. _____

2. _____

3. _____

FAMILIAR:

1. _____

2. _____

3. _____

Anexo 15

DERECHOS HUMANOS BÁSICOS (Tomado de Caballo, 1993).

- 1.- El derecho de mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva – incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
- 2.- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- 3.- El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
- 4.- El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
- 5.- El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
- 6.- El derecho a cambiar de opinión.
- 7.- El derecho a pedir lo que quieres (dándose cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
- 8.- El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- 9.- El derecho a ser independiente.
- 10.- El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- 11.- El derecho a pedir información.
- 12.- El derecho a cometer errores –y ser responsable de ellos.
- 13.- El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
- 14.- El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
- 15.- El derecho a tener opiniones y expresarlas.
- 16.- El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses –siempre que no violes los derechos de los demás.
- 17.- El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
- 18.- El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
- 19.- El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
- 20.- El derecho a tener derechos y defenderlos.
- 21.- El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
- 22.- El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
- 23.- El derecho a hacer cualquier cosa mientras que no violes los derechos de alguna otra persona.

Anexo 16

EL BUEN TRATO

El buen trato implica cambiar aquellos valores que nos impiden ser felices y estar a gusto con nosotros mismos:

- * Entender nuestras emociones.
- * Saber despedirnos de las cosas y de las personas (elaborar duelos).
- * Aprender a decir NO a lo que no nos guste, a pedir lo que deseamos y a respetar la posición de la otra persona.
- * Aprender a relajarnos.
- * Saber respirar cuando la angustia nos bloquea el cuerpo.
- * Valorarnos y valorar a los demás en sus diferencias.
- * Respetar nuestro propio cuerpo y nuestra vida y a los demás.
- * Crear vínculos solidarios, afectivos y equitativos.
- * Desarrollar nuestra capacidad de estar en compañía y soledad.
- * Aprender a vivir con autonomía, a ser amables, a agradecer, a sonreír.
- * Disculparnos cuando cometemos errores.
- * Poder llorar o expresar nuestros miedos sin sentirnos devaluados por ello.
- * Entender que nuestras diferencias y habilidades nos complementan en vez de percibirlos como amenazantes.
- * Aprender a darnos regalos.
- * Estar abiertos a la comunicación y a la negociación.
- * Cuidar nuestro cuerpo con lo que comemos, pensamos y deseamos.

CON NUESTROS HIJOS E HIJAS:

- * Ofrecer todo tipo de juguetes y actividades a niñas y niños, invitándolos a participar de nuevas situaciones.
- * Romper los estereotipos sobre los hombres y las mujeres.
- * Enseñar a niños y niñas las habilidades domésticas necesarias para una autonomía personal. Incluye el reparto del trabajo doméstico.
- * Valorar el cuerpo no por la belleza o la apariencia física.
- * No generar en ellos sumisión, sino una conciencia crítica.
- * Valorar y resaltar las actitudes y comportamientos contrarios a la violencia, para favorecer la colaboración, el respeto y el diálogo.

Anexo 17

Un contrato en la pareja

“La pareja no es un estado inmutable de dos personas que no cambian. Es más bien un viaje por un camino elevado psicológica y espiritualmente, que comienza con la pasión del enamoramiento, vaga a través del escarpado trecho de descubrirse y culmina en la creación de una unión íntima, divertida y trascendente, capaz de renovarse en la reelección mutua, una y otra vez, durante toda la vida”

(Jorge Bucay, de El camino del Encuentro).

Si alguien está pensando en formalizar una pareja o cree tenerla ya consolidada, sería conveniente preguntarse uno al otro qué compromisos están dispuestos a adquirir o renovar.

A modo de guía, como referencia para pensar los pactos que cada uno está dispuesto a asumir para una vida en común, valga esta propuesta de CONTRATO CONYUGAL de Jorge Bucay:

1.- Definición: El matrimonio es un compromiso afectivo, espiritual y social pensado para proyectar, compartir y disfrutar, en un marco seguro y trascendente.

2.- Duración: El contrato se firma para toda la vida, pero el pacto debe ser renovado cada _____, debiendo renegociar los términos. Si no hubiera acuerdo de nuevo contrato, este convenio expira.

3.- Propiedad: Las partes acuerdan definitivamente no considerar al otro como parte de sus propiedades. Se entiende que mi esposa, mi marido o mi pareja son términos coloquiales que no implican dominio.

4.- Vida en común: La mayor parte del tiempo habitarán juntos. Las tareas serán compartidas. Los dos se abstendrán de regañar al cónyuge, aunque cada uno puede recordar al otro sus responsabilidades con tacto y delicadeza.

5.- Disputas: Los desacuerdos no serán considerados nefastos. Dado que se trata de dos individuos diferentes, se da por sentado que habrá desacuerdos. En esos casos la pareja encontrará el tiempo para buscar un acuerdo. Si no lo encontraran acordarán el desacuerdo. Si hace falta una decisión urgente, se dará prioridad a la decisión del más capacitado o idóneo en el tema.

6.- Peleas: Dado que los miembros son seres humanos y no máquinas, las disputas, pueden generar discusiones y peleas. Las partes se comprometen a discutir sin faltarse al respeto ni psíquica ni físicamente.

7.- Comunicación: Las partes se comprometen a estar siempre abiertas al diálogo. Las dos partes tratarán de hablar aunque estén enfadados.

8.- Sexo: Queda claramente establecido que la sexualidad de la pareja estará regulada únicamente por el deseo. Ninguno de los dos se sentirá obligado nunca a satisfacer los deseos del otro salvo que esto satisfaga sus propios deseos. A todos los demás efectos se establece que ninguna conducta sexual está prohibida, es sucia o pecaminosa si ambos acuerdan explorarla.

9.- Fidelidad: La pareja puede pactar libremente esta regla.

10.- Familias: Cada uno tendrá con su familia de origen las relaciones que crea conveniente y aceptará la actitud que el otro tenga con ellos. Esto incluirá el derecho de cada uno de no dejarse presionar por sus suegros.

11.- Amigos: Cada uno conservará sus amigos y amigas. No es imprescindible acordar ni hacer amistad con los amigos del otro, ni tampoco incluir los propios a la pareja.

12.- Control: Cada uno renuncia expresamente a ejercer control sobre el tiempo, el aspecto, el cuerpo, los gustos y la forma de actuar del otro. Cada uno se hará responsable de sus acciones y de las acciones decididas en conjunto, pero no de las decisiones individuales del otro.

13.- Divorcio: Cualquiera de los dos puede querer divorciarse cuando sienta que lo que han proyectado juntos ha perdido vigencia. El otro no se opondrá. Si existieran hijos menores, la pareja acuerda agotar los recursos para salvar el vínculo y proteger a los niños. Respecto de los bienes se acuerda que todo lo adquirido durante la vida en común será repartido y todo lo personal será conservado por cada uno.

14.- De forma: estos artículos podrán ser revisados a solicitud de cualquiera de los dos y modificados con el acuerdo de ambas partes. Violar alguna de estas cláusulas se considera suficiente causa para la ruptura del contrato y el infractor soportará como única pena el pleno derecho de su cónyuge de abandonar el vínculo.

15.- Firma del contrato: El presente contrato no tiene ninguna validez jurídica, civil ni comercial. Es de uso exclusivamente privado y no puede ser esgrimido como argumento en un litigio. Para dejar esto claramente establecido debe ser firmado con la mano izquierda, sin ceremonia ni testigos.

Fecha: ____/____/_____

Firmas: