



# Universidad Nacional Autónoma de México

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

### Factores que predisponen la infidelidad en la pareja

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A (N)

**Ameyalli Xanat Arenas Luna**

Lic. **Juana Olvera Méndez**

Dictaminadores: Dr. **José de Jesús Vargas Flores**

Lic. **María del Rosario Guzmán Rodríguez**





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

Aún recuerdo cuando era una niña y quería ser adulto, la prisa por crecer era evidente, incluso cuando jugaba, siempre quise ser mayor para hacerme responsable de todo lo que tuviera que ver conmigo. Ahora que llegó ese momento, el momento de ser adulto, de madurar, de crecer, de buscar mi camino y encontrarme a mí misma; ahora que ha llegado el momento de enfrentar mis miedos y dar ese gran paso, la culminación de un ciclo, el de ser estudiante.

El hecho de tener nuevas responsabilidades me hace preguntarme, por qué quería crecer. Aún recuerdo los momentos que tuve desde el kínder, cuando comencé a explorar otro mundo, cuando aprendí a leer, a conocer otras cosas que no conocía, a hacer operaciones matemáticas, a aprender otro idioma. El camino aún es largo, aún hay muchas cosas que seguir aprendiendo, hoy que ya soy adulta, que ya alcance la etapa que quería, me doy cuenta cuán importante es disfrutar todas las etapas, sobre todo esas donde aún no tienes responsabilidades y la vida es solo un juego.

Hoy que alcanzo una de las metas más importantes en mi vida, me agradezco primero a mí misma, por no haberme dado por vencida, por creer en mí cuando otros no creyeron, cuando a pesar de haber vivido cosas que me dolieron enormemente no me di por vencida.

Posteriormente agradezco a mi familia, porque nunca me faltó un lápiz, o un libro, o cuadernos, porque siempre me brindaron lo mejor que pudieron: las mejores escuelas, los mejores materiales y su tiempo cuando yo no podía sola o no entendía algo. Por tantos desvelos en mi nombre y en mi educación.

A mis maestros, les agradezco el tiempo que me brindaron, agradezco que se hayan preocupado por mí, por ayudarme a ser una mejor persona, por ayudarme a aprender.

Por supuesto finalmente, y no por eso menos importante, a mis amigos, amigas y gente que me apoyaron en este largo camino, gracias a aquellas personas que me ayudaron a crecer y a madurar, que me apoyaron cuando tuve algún problema, o que crecieron junto conmigo. Gracias por las veces que me ayudaron con alguna tarea, o me ayudaron a comprender mejor algo, Les agradezco pues la escuela no solo me regaló conocimiento, también me regaló valiosas lecciones y las mejores amistades que pude haber encontrado.

Considero pues, que la mejor forma de agradecer es este, culminando esta etapa como se debe, con un título, por ahora es todo lo que quizás pueda dar. Este título profesional va dedicado a todas estas bellas personas que estuvieron conmigo y aún siguen aquí, o a las que ya no están a mi lado, pero algún día estuvieron; a todos ustedes que me acompañaron en el más hermoso camino, el camino del ser estudiante.

GRACIAS.

CON AMOR Y CARIÑO: AMEYALLI X. ARENAS LUNA

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
1. PAREJA .....	3
1.2 Definición de pareja .....	7
1.3 Elección de pareja .....	9
1.4 Ciclo vital de la pareja.....	14
1.5 Problemas comunes en la pareja .....	17
2. INFIDELIDAD .....	22
2.1 Antecedentes de la infidelidad .....	22
2.2 Concepto de infidelidad .....	24
2.3 Tipos de infidelidad.....	25
2.4 Factores que predisponen la infidelidad.....	27
2.5 Consecuencias de la infidelidad .....	31
3. MODELOS DE TRATAMIENTO .....	35
3.1 Principales modelos de psicoterapia de pareja.....	35
3.2 Antecedentes de terapia cognitiva con parejas.....	38
3.3 Modelo cognitivo en terapia de pareja .....	39
3.4 Creencias y tipos de creencias.....	41
3.5 Evaluación de la pareja .....	42
4. LA ESTRUCTURA DE LA TERAPIA DE PAREJA.....	50
4.1 Curso y frecuencia de las sesiones de terapia.....	50
4.2 Establecimiento de la agenda .....	51
4.3 Asignación de tareas para la casa.....	51
4.4 Sesiones de apoyo y seguimiento.....	52
4.5. Uso de técnicas de imaginación y juego de rol.....	53
4.6 Eliminación, reformulación y análisis de pensamientos automáticos.....	53
4.7 Resolución de problemas. ....	57
Discusión .....	60
Conclusión.....	61
Referencias.....	62

# INTRODUCCIÓN

Desde siempre, los seres humanos hemos necesitado relacionarnos con otras personas. Primeramente, en la antigüedad pudo haber sido para conseguir alimento, para procrear, posteriormente la necesidad de grupos, y ello, quizás con la finalidad de mantener la sangre o la propia “raza” en lugar de mezclarse con otras tribus. De acuerdo a esto último, al comenzar a existir la agricultura, empezó a haber la exigencia de transmitir la tierra a sus descendientes (Almazán 2012). Así pues, con base a esta necesidad se comienza a buscar el establecimiento del concepto de pareja.

En la actualidad el concepto ha ido desarrollándose, el cual se le puede definir, como el vínculo entre dos individuos, independientemente si existe o no un sentimiento de “amor” con una intención admitida o no de durar y concretar algún compromiso institucional (Valdez, 2007).

Hay que mencionar además, que con la inclusión del concepto de pareja también vinieron nuevos cambios de acuerdo a las diversas etapas de la sociedad, que empiezan a involucrar aspectos religiosos, económicos y biopsicosociales y son a consecuencia de estos cambios que comienza a haber repercusiones específicas en la parejas, surgiendo una serie de nuevos conflictos. Y uno de ellos, es la infidelidad, tema en el que se enfocará la presente tesis.

La infidelidad se puede definir, como la deslealtad hacia la pareja, que tenían previo acuerdo o compromiso de exclusividad, la cual puede abarcar aspectos emocionales o de índole sexual, siendo así uno de los primeros motivos de consulta en las parejas. La infidelidad puede traer varias consecuencias, entre las más comunes están: el sentimiento de pérdida de identidad, de ser especial, de amor propio, voluntad de vivir, entre otros. Además de repercutir de manera negativa en el aspecto fisiológico del individuo, tal como: aumento en la liberación de adrenalina y de otras hormonas relacionadas con el estrés, que conducen a una agitación, ansiedad, alteraciones de sueño, alteraciones en estado general, déficit de atención, sensación de impotencia y desorientación (Spring y Spring, 2015).

Pero para llegar hasta este punto, se comenzará en el primer capítulo a hablar sobre la

pareja, como se define actualmente, que nos lleva a elegir a la pareja que elegimos, su ciclo vital y por supuesto los problemas más comunes que conlleva.

Posteriormente en el capítulo dos se hablara de infidelidad, uno de los problemas más comunes de la pareja. Se conocerá el concepto, tipos, factores que la predisponen y las consecuencias de la misma. Así mismo, para ayudar a las personas con estos problemas, se estudiarán algunos modelos de tratamiento que existen, los cuales pueden seleccionarse de acuerdo a las necesidades de cada persona; estos últimos se conocerán en el tercer capítulo, donde se comprenderán los principales modelos de tratamiento, sus antecedentes, y el modelo en el que se centrará el presente trabajo: El modelo cognitivo conductual.

Además para todas las situaciones anteriores, a veces es necesario acudir a un especialista entrenado en la materia y adentrarse a una psicoterapia. A esto irá enfocado el capítulo final, en el cual se comprenderá cómo son las estructuras de las terapias de pareja, el curso de las sesiones, hablando de tiempos, tareas en casa, uso de técnicas y resolución de problemas; un entrenamiento más práctico donde la pareja aprenderá técnicas para resolver sus futuros problemas sin ayuda del terapeuta.

# 1. PAREJA

Para conocer el concepto actual de pareja, para comprender como se ve ahora y por qué se trabaja con la misma, es necesario conocer sus antecedentes. Es por ello que, a continuación, en el presente capítulo se comprenderá primeramente su historial; de donde se cree que comienza a surgir el concepto de pareja como lo conocemos ahora, así como la finalidad que tenía la pareja cuando se comienza a utilizar este término, dando pie al concepto actual de pareja. Además de que se estudiará (partiendo de los supuestos anteriores), cómo es que se da la elección de pareja, que situaciones hacen que elijamos a alguien como pareja.

Hay que mencionar también, que se estudiará la importancia del ciclo de las parejas, cómo es el desenvolvimiento de las mismas, como se conforman las etapas y por supuesto, los problemas que conllevan las mismas dentro de este ciclo.

## 1.1 Antecedentes

Desde épocas remotas, es bien sabido que las parejas han ido sufriendo cambios de acuerdo a creencias, ideas, modificaciones sociales y culturales que han obligado al hombre a trascender o no, en ese sentido.

La historia revela que en los primeros periodos de la humanidad, existieron las relaciones promiscuas, en las que hombres y mujeres se unían por razones exclusivamente reproductivas. Para entonces, solo se podía hablar de uniones entre mujeres y hombres, cuyo fin era el compartir y satisfacer los deseos sexuales en el marco de una convivencia múltiple, Por ello, se prefiere hablar en esta etapa, de una especie de apareamiento o de uniones sexuales y no de la presencia de la pareja humana. Este tipo de uniones conduce a la existencia de la familia consanguínea, de la que Martínez (2012), aclara que al desconocerse quién es el padre y quiénes los hermanos, van a producirse relaciones entre hermanos, padres e hijos, etcétera. En la época del salvajismo, aparece el matrimonio por grupos y por ello tampoco se puede hablar aún de la existencia de “pareja”, pues la unión se desarrolla entre varias



personas, con un carácter grupal (Martínez, 2012, citado en Robert, 2014).

Por lo que refiere a la historia, los primeros poblados, aparecieron hace unos 10.000 años a. C. El hombre se había hecho agricultor y criaba animales. Quería, además, transmitir la tierra a sus hijos, para lo cual tenía que asegurarse de que realmente eran hijos suyos. Y para tener la certeza de que así era, se inventó una organización social de la pareja. Más aún se necesitaban entonces unos sistemas sociales que garantizaran una estabilidad. A partir de ahí surgió en Occidente (y posteriormente en otras partes) la idea del reparto estricto de las labores entre hombres y mujeres y éstas se centraban cada vez más en las labores domésticas. En el último milenio a. C. aparecieron las civilizaciones guerreras que necesitaban soldados para proteger las ciudades. Tanto en Grecia como en Roma el matrimonio era una obligación para los ciudadanos. La ley perseguía a los solteros porque no cumplían con su deber: tenían que casarse para tener muchos hijos y, por ende, muchos soldados (Almazán, 2012).

Así mismo, según Eguiluz (2007), en las civilizaciones antiguas (greco-romanas, arábigas, hindúes, del lejano oriente) las diferentes creencias respecto a la formación y conservación de la pareja están vinculadas con las creencias religiosas. De acuerdo con ella, por ejemplo, en el Corán las mujeres se guardan para el marido, se les cuida la virginidad, se les obliga a vestirse de alguna forma que cubra mayor parte de su cuerpo, y los hombres tienen derecho a desposarse con varias mujeres (Rague 1996, citado en Eguiluz, 2007).

Por otro lado, menciona que, dentro de la cultura judeo-cristiana; en el Génesis, el padre como representante de Dios es jefe de la familia. Algo parecido a lo que redacta el Popol Vuh: los dioses crearon el universo, una vez creado el cielo y la tierra, formaron a cada uno de los animales que la habitarían, pero los dioses se reunieron y decidieron que era necesario hacer a un hombre que guiará y cuidará a los animales y además honrará a sus dioses, así pues posterior a él, construyeron a la mujer. En esta última cultura, crean a la pareja, ambas; aunque la mujer es creada posterior al hombre.

Ahora bien, Eguiluz (2007), hace un recuento de las etapas donde comenzaron, posiblemente, las parejas humanas:

- Época prehistórica: Durante el paleolítico no hay representaciones de relación de pareja. Solo hasta la aparición del Homo Sapiens, donde es visible la

protección, el cuidado y el amor hacia el otro, en los entierros de sus muertos.

En el neolítico, hace unos 10,000 años, se forman las primeras comunidades, donde se establecen la distribución de tareas entre ambos sexos, la propiedad privada, la jerarquía, el poder de unos sobre otros, y la guerra. En esta etapa, según ella, acarrea a las mujeres una nueva forma de coerción, el rapto, la violación, y también las primeras formas de esclavitud.

- Época grecorromana: En Roma la mujer puede divorciarse cuando quiera, sin embargo, este era permitido sólo en la alta sociedad. La mujer es idealizada dentro del matrimonio concebido como una institución noble que exige amistad. En el caso de los hombres, se les prohíbe, el incesto, tener relaciones con una vestal, y hacerse sodomizar. Las mujeres no podían expresar placer, ni les era permitido sentirlo. Posteriormente, las cosas cambian, se estigmatiza a las viudas que se acuestan con su regidor, y se castiga la homosexualidad. En el matrimonio, el entendimiento entre la pareja, que solo era un buen deseo, se convierte en un contrato mutuo (pero sigue sin tratarse de amor). Las caricias solo se permitían en el caso de procrear.
- Edad media: A partir del siglo XII, la iglesia va a extender poco a poco su poder sobre el matrimonio: lo instituye como un sacramento que se desarrolla frente a una iglesia, este se vuelve indisoluble y se exige la monogamia. Aquí se desarrolla la idea de la virginidad, y se retoman las prohibiciones del antiguo testamento.
- El renacimiento: Entre 1500 y 1789 se intenta reprimir la sexualidad, el amor depende de la clase social. Se castiga el adulterio con la prisión. También se castiga la prostitución y la homosexualidad. En esta etapa la represión sexual crece hasta la revolución.
- La revolución francesa: Aquí se declara que el consentimiento mutuo es la base de todo compromiso amoroso, la consecuencia se hace evidente: el divorcio se vuelve legítimo. Se crea el matrimonio por contrato civil, el matrimonio se vuelve una situación mutua, pero posteriormente la revolución separó a los sexos y suprimió la diversidad. El cuerpo femenino es más censurado u ocultado que nunca, las costumbres y los vestuarios eran específicos, se

prohíben conductas sexuales como masturbación o cabalgar en caballo. El adulterio en la mujer es castigado peor que si lo ha cometido el hombre

- Época moderna: A fines del siglo XIX, nace un nuevo tipo de pareja: el matrimonio ya no se piensa sin amor ni el amor sin placer. Se habla más abiertamente de sexualidad y se mencionan los órganos genitales por su nombre, además es considerado que es preciso sentir placer: aparece en hombres y mujeres la idea del placer en ambos.

Hay que mencionar además que, a lo largo de la historia, se le ha considerado a la mujer como un ser inferior respecto al hombre, lo que ha marcado fuertemente el pensamiento humano, las relaciones sociales, la conducta moral, entre otras. Solo con la aparición del romanticismo en el siglo XVIII se comenzó a ver la posibilidad de considerar a la mujer en pie de igualdad con el varón y esto porque el amor romántico abrió una puerta nueva en la historia del hombre: la mujer es una persona para amar, no un objeto para dominar ni someter. Y desde entonces cambian las relaciones sociales, cambian las relaciones al interior de la pareja humana, y del hogar; cambia la estructura del matrimonio, cambia el objetivo de la misma pareja humana, que ya no piensa tanto en procreación, sino, y fundamentalmente en la unidad de varón-mujer (Botero, 2006).

Lo dicho aquí, supone que, al principio de los tiempos no se podía hablar de pareja, ya que todo era casi en su totalidad procesos biológicos (sexuales) de nuestros antepasados. Los fines, posteriormente, eran la procreación más formalmente. Pero, con la entrada de la religión y los cambios culturales y sociales, se comenzó a formalizar y aceptar la existencia del concepto de “pareja”, no obstante a lo largo del tiempo parece ser que la mujer siempre ha sido considerada con menos derechos, en cuanto a goce sexual que los hombres: la religión, las culturas tanto antiguas como modernas, las creencias y educación que van de generación en generación han ido figurando más o menos en la misma idea, y solo en la época moderna la mujer ha luchado más seriamente por la igualdad hombre y mujer, pero aun así, y aunque las creencias han ido cambiando, hay muchos tabúes respecto a ello, y, algunas situaciones se siguen viendo mal hasta la fecha, logrando pues, que se denigre a la mujer o sea mal vista cuando se habla de situaciones tales como el goce sexual, la infidelidad, múltiples parejas, entre otros.

Así pues con el paso de los años y con la llegada de las civilizaciones, se comienza a hablar de relaciones como es conocido el concepto ahora; no obstante a través de las etapas de estas, han ido sufriendo cambios y con ello, distintas perspectivas y formas de ver las relaciones de pareja; sin embargo, en la actualidad, se estudian las relaciones de pareja, ya que es una situación que ha ido en constante cambio, sobre todo con las nuevas tecnologías, como son: las redes sociales, la libertad sexual, la mercadotecnia, entre otras. Por lo tanto habría que conocer la definición de pareja en la actualidad para poder adentrarse al tema de pareja, como se mencionara posteriormente.

## **1.2 Definición de pareja**

Como introducción al presente capítulo se dará a conocer una definición de pareja, visto desde distintas perspectivas y autores que han luchado por el estudio de la pareja y su psicología, ahora veamos la definición de Barrios y Pinto (2008), que según ellos, en la vida, la unión de dos personas en una relación afectiva es lo que se denomina como pareja.

Valdez (2007), afirma que, se puede definir a la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional, Según ella, el medio social y el familiar influyen en la elección de pareja, y en cuanto a factores de índole psicológico influyen 3:

- Percepción de la posibilidad de satisfacer a través de la relación deseos conscientes o inconscientes.
- Procesos identificatorios especialmente con los padres, eligen con frecuencia compañeros que tienen cualidades parecidas a los progenitores.
- Satisfacciones narcisistas, las personas que buscan parejas que tengan cualidades diferentes a las propias o las que les gustaría tener.

Pero, si se va a hablar de “pareja”, hay que hablar del término “amor”. Normalmente cuando se habla de pareja, también se piensa en este último. El diccionario Enciclopédico del universo (1998, citado en Wobeser, 2007), define el amor como “el sentimiento afectivo que nos mueve a buscar lo que consideramos bueno para poseerlo y gozarlo; sentimiento que

implica procurar la felicidad de la otra persona; pasión que atrae un sexo hacia otro; cariño, ternura”. La definición contempla varios aspectos del amor como son: la necesidad, el goce, el deseo sexual y la ternura. La concepción del amor depende y se relaciona estrechamente con la construcción de los autores acerca de la teoría psicológica y consecuentemente, acerca del ser humano y de la vida

Por otro lado, existen algunos factores psicológicos que, según Yela (2000), debemos de prestar atención cuando se habla de la “psicología del amor”, según ella, una variable importante es la idealización de la pareja (hipervaloración de sus virtudes e infraestimación de sus defectos), por otro lado, asegura que la intensidad de los sentimientos amorosos hacia el amado (siempre que exista cierta reciprocidad, aunque sea diferente nivel de intensidad) está también directamente relacionada con la satisfacción amorosa; aunado a ello, comenta que, otro aspecto importante considerado para la satisfacción de la pareja es el ajuste entre lo esperado y lo percibido. Los sentimientos percibidos tienen mayor importancia que los sentimientos reales del otro. Según ella, el amor es responsable de la satisfacción de muchas necesidades psicológicas básicas, como: la necesidad de compartir (emociones, cosas materiales), protección, estabilidad, y seguridad.

Ahora bien, Maureira (2011), comenta que la relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación; por otro lado afirma que el amor es un proceso netamente biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan. El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002, citado en Maureira, 2011). De ahí la importancia de establecer claramente las diferencias entre uno y otro. Mientras que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana sociocultural de donde el individuo específico forma parte.

Al respecto, Wobeser (2007), afirma que las diferencias de géneros pueden explicar

muchas dificultades que experimentan las parejas en su interacción. En un estudio mexicano se encontró que hombres y mujeres perciben diferente, en forma cualitativa y cuantitativa, conceptos como: noviazgo, matrimonio e infidelidad. Al respecto, hablando de género se cree que los hombres presentan mayor dificultad que las mujeres al autorevelarse, ya que, esta conducta se opone al rol masculino social. Y es por ello que tienen que esforzarse más por conseguir la empatía y el afecto. Y en el caso de las mujeres, estas se sienten, generalmente, inseguras, por tanto tienden a buscar el grado de amor del otro hacia ella.

Para Galdeano (1995), la pareja desde un enfoque sistémico, es algo más que la suma de sus partes. En ella debemos encontrar al menos dos cualidades básicas: complementariedad, y acomodación mutua, esto derivado del concepto que cada quien se ha formado, de experiencias vividas, de educación; es cuando se elige un modelo de pareja, que quizás deberá tener ciertas características, y que se cree, podría ser funcional o un complemento, según el concepto de cada quien, y es donde se implican distintas circunstancias para la elección de pareja, que se menciona a continuación.

### **1.3 Elección de pareja**

Normalmente cuando una persona piensa en pareja, pensamos en ciertas características o cualidades que nos gustaría que tuviera nuestra futura pareja, de acuerdo a estas últimas, también seleccionamos a cierta persona. Estas características varían de una persona a otra y dependerán de muchas situaciones que nos lleven o no a seleccionar a cierto tipo de persona como pareja.

De acuerdo con Peisekovicus (1999), para establecer una complementariedad, es importante saber que ofrece cada quien y que es lo que se busca en el otro. Para entender los factores que intervienen en la elección de pareja, se necesita conocer cómo son las los integrantes de la misma. Afirma que, la personalidad es un factor muy importante y hay que entender cómo se va formando esta, ya que puede haber circunstancias que cambien o formen al niño de cierta manera.

Por otro lado, para Armendáriz (2002), la elección de pareja funcional, significa más que tener una persona al lado. Exige compañía y presencia no solo satisfactoria, si no

sustentadora, estabilidad emocional, acoplarse adecuadamente para la sexualidad, y no temperamentos desacordes, ni compañía insípida, rutinaria o desagradable, si no que inspire respeto y admiración, y que, en general, resulte una persona con quien crecer y aprender en la vida, y no una carga o limitación.

Para Vargas e Ibáñez (2006), escoger pareja es un proceso que se estudia de diferentes maneras. 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 tanto de las parejas que se encuentren disponibles, como del modelo de pareja que se tenga en mente. No obstante, el modelo establecido puede tenerlo claro el sujeto o ser inconsciente. En cuanto a modelos de comportamiento, estos son tomados, evidentemente de la familia en la cual nos hemos criado, (que se repitan modelos, que se tome modelo opuesto al de los padres por negativas, que se forme un nuevo modelo en base a experiencias).

Se han hecho varias revisiones y estudios de algunos patrones para la selección de pareja y se ha observado que también buscamos una característica común en particular; además de la tendencia a escoger a alguien de aspecto similar, se ha comprobado que por lo general escogemos a alguien de edad, escolaridad, raza, religión, y origen étnico similar (Kimble, Hirt, Diaz-Loving, Hosh, Luckner y Zarate, 2002). Información que concuerda con Díaz (2003), el cual asegura que los sociólogos han encontrado correlaciones entre algunas características físicas y sociales en la elección de pareja, como son: edad, clase social, lugar de residencia, estatus socioeconómico, raza, inteligencia, religión, educación, atractivo físico, variables de personalidad, auto-concepto, autoestima, definiciones similares de roles, valores similares e intercambio social. Y la tendencia que predomina es el casarse o unirse a alguien más o menos similar a uno mismo, así como también abunda la elección entre los que son económicamente, socialmente y geográficamente similares.

Acorde con Souza (1996), las parejas dan la impresión de no saber explicar por qué eligieron a la pareja que eligieron, pareciera que es un proceso de exclusión la elección de pareja en la actualidad. Conforme a él, el proceso de seleccionar a una pareja tiene que ver con varios factores, como son:

- Factores al azar: Proceso meramente azaroso: “modelo animal”.
- Factores de inmigración: las diferencias étnicas y oportunidades económicas pueden

influir.

- Procesos personales
- Factores sociales: la educación, familia, economía, contexto cultural, geográficas y políticas. Muchas veces por el contexto cultural, una persona se siente presionada a elegir o no a una pareja, de acuerdo a esa presión social.
- Factores por conveniencia: Para mejorar alguna condición o su medio.
- Factor homogamia geográfica y cultural: Depende de cada país, medio de desenvolvimiento, o medio social: puede ser cultura, creencias, normas sociales, religión, influencia sociofamiliar.

También hace énfasis en el hecho de que, para la elección de pareja influyen las diferencias de género, tanto en hombres como mujeres

De acuerdo con Díaz (2003), la elección de pareja puede ir de acuerdo a distintas teorías, vistas desde diferentes enfoques psicológicos, las cuales se enumeran resumidamente a continuación:

- Teorías de la psicología social
  - Teoría de los roles: Elección con base al acuerdo en los roles maritales
  - Teoría del intercambio social: Un amor duradero ocurre cuando cada uno de los miembros de la pareja, percibe cierta ventaja en el intercambio de recursos, así como también, que esta asociación, traiga mayores beneficios o menores costes.
  - Teoría secuencial: Descrita y desarrollada por Murstein (1970, citado en Díaz, 2003), el cual se basa en 3 etapas. La primera, donde se atraen ambas partes por sus percepciones y cualidades de atracción (influenciada sobre todo por el atractivo físico). Posteriormente, surge la etapa de valores, en la cual, ambos descubren si comparten valores y actitudes similares, y finalmente, la etapa de roles, donde ellos piensan cómo sería si estuvieran unidos o casados. Aunque esta ha sido cuestionada.
- Teorías psicoanalíticas
  - La elección del objeto narcisista: Esta es basada en la relación del sujeto consigo mismo, con los únicos objetivos de satisfacer los deseos conscientes y



reforzar el Yo, y a la seguridad del mismo.

- Elección por figuras parentales: Elección que en cierto modo es elegir a una figura parecida a algún familiar (padre o madre), o que se crea que puede jugar el rol de alguno de los mismos.
- Elección de pareja que tiene que ver con una organización defensiva: En este caso se elige a alguien para protegerse del individuo mismo por alguna tendencia que le hace creer que es algo peligroso o no aceptable, esto puede ser de forma consciente o inconsciente.
- Elección de pareja como protección contra el riesgo de un amor intenso: Este tipo de elección es cuando se vive un temor o miedo a ser absorbido, que ello acabe con el individuo, por lo tanto se vive como una relación peligrosa e inconscientemente se elige a una persona que tenga el mismo conflicto
- Teorías de la complementariedad de las necesidades
  - Aunque la elección de pareja de principio sea homogámica respecto a factores como la edad, raza, etc., cuando llegan las necesidades psicológicas, la elección de pareja tiende a ser más complementaria que homogámica, en el sentido antes mencionado. En la pareja, existe una colaboración inconsciente de saciar las necesidades del otro, un acuerdo implícito mutuo está, unida por problemas no resueltos. También la necesidad de complementariedad puede darse a partir de que alguno o ambos miembros de la pareja de sentirse aceptado y fortalecido por el otro. Según Dicks (1967, citado en Díaz, 2003), la elección de pareja no es accidental, sino que es un acuerdo inconsciente entre ambas partes. Por otra parte según Minuchin (1974, citado en Díaz, 2003), propone que las parejas siempre buscaran moldear al otro de tal forma que le parezca algo familiar, es decir moldeara a la pareja a algo conocido, que le es familiar.

Y nuevamente como ya se vio en algunas otras teorías, Hendrix (1988, citado en Díaz, 2003), cree que la gente busca llenar el vacío interno con personalidades complementarias, cree que se intenta complementar la parte que no se acepta del individuo.

Cada individuo tiene la tendencia a repetir el estilo de relación aprendido en la

relación familiar en cada una de las relaciones.

En conclusión, según Díaz (2003), en la elección de pareja predominan las siguientes variables:

- Existencia de una homogamia social.
- Parecido nivel de desarrollo y nivel de conflictos de dinámicas familiares.
- Tienen necesidades complementarias como mecanismos de defensa también opuestos donde tienen a repetirse conductas familiares aprendidas.
- Presión social y familiar

Por el lado de la experimentación, se realizó un estudio con mujeres y hombres de nacionalidad mexicana y argentina para saber que observaban en cuanto a elección de sus parejas. Este arrojó, que las mujeres mexicanas consideran que su pareja real debe demostrar sentimientos, confianza, comunicación, responsabilidad, compatibilidad, personalidad y valores morales, además de tener buen físico. Mientras que las argentinas prefirieron a alguien que sea comprensivo, compañero, “bueno”, dulce, simpático, con proyección y trabajador. En el caso de los hombres mexicanos, estos prefieren a alguien que les “diera amor”, atractiva, comunicativa, con buen físico, que muestre respeto, con “bellos ojos”, sentimental y amistosa. Mientras que los argentinos prefieren a una mujer por su personalidad: que sea simpática, humilde, culta, compañera, divertida, cariñosa y con madurez. Por lo que según Medina et al. (2008), la elección de pareja ideal varía de una población a otra y que estas elecciones dependen también, de componentes biológicos así como también socioculturales donde buscan un equilibrio entre ellos.

De acuerdo con Clemente (1996, citado en Undurraga, et al., 2011), hoy en día la elección de pareja tiene que ver más con el enamoramiento. Esta depende de tres factores:

- Endogamia: Refiere al emparejamiento con personas cercanas, en grupos de referencia, en los cuales existen ciertas similitudes o cosas en común.
- Cercanía: Personas geográficamente cerca, para que puedan relacionarse más fácilmente.
- Atractivo Físico: Físicamente atractivas y, aunado a ella, características personales

como formas de pensar, inteligencia, educación y cultura.

Contrariamente a pensar que la elección de pareja tiene que ver también con lo funcional para cada uno de los miembros, Mercè y Soler (2005), afirman que hay malas razones a la hora de elegir pareja, que según ellos son: “evitar estar solos”, “el miedo a no encontrar una persona más adecuada en el futuro”, “la seguridad económica”, “el estatus” o “porque es lo que se espera que uno haga”, Afirman que de ser así, los miembros de la pareja podrían sufrir, además de que algunas personas se quejan pero no actúan para resolver sus conflictos. No obstante cuando la pareja ha decidido establecerse, esta atravesará por ciertas etapas: el llamado ciclo vital de la pareja, del cual trata el siguiente subtema.

#### **1.4 Ciclo vital de la pareja**

Toda pareja atraviesa por etapas, no es lo mismo la relación al principio, así como también, las distintas formas de afrontamiento ante los problemas que tiene cada pareja, el tiempo de duración, la distancia, entre otras; que enfrenta cada pareja.

Así mismo, Wobeser (2007), afirma que la pareja evoluciona a través de las etapas, amando de diferente manera, en los distintos momentos de la relación. Dym y Glenn (1993, citado en Wobeser, 2007), proponen 3 etapas en este ciclo:

1. Etapa de expansión y promesa: Se trata de un tiempo de optimismo, excitación y esperanza, para algunos es el enamoramiento, para otros es algo más pasional, sin embargo, predomina el bienestar y la felicidad.
2. Etapa de contradicción y traición: La rutina y la cotidianidad vuelven a formar parte de la vida de la pareja. Surgen limitaciones y problemas. El amado resulta tener muchos defectos. Existe un deseo de cambiar al otro para que regrese a ser lo que fue antes. La pareja puede decidir separarse, puede permanecer atorada en la fase de contracción o puede moverse a la etapa de resolución.
3. Etapa de resolución: En esta etapa de mayor madurez predomina la racionalidad, el compromiso y la negociación. Algunas parejas pueden resolver sus problemas a través de una cooperación espontánea y libre, otros mediante negociaciones y algunos utilizan

perspectivas espirituales para lograr la aceptación de las limitaciones propias y ajenas.

Para Melgosa y Melgosa (2006), cada noviazgo es diferente, pero casi todos siguen un proceso de desarrollo similar. Según ellos, las etapas más sobresalientes son:

1. La etapa afectiva: Esta primera fase suele ir acompañada de una fuerte atracción. Rara vez hay disputas o enojos.
2. La etapa de objetivos comunes: En esta etapa el análisis mutuo se profundiza hasta el punto de contar con conocimiento suficiente para saber si esta relación puede encaminarse a un matrimonio estable o definitivo. Aquí la pareja observa con detenimiento aspectos de la personalidad, los gustos, los valores, y actitudes del otro. Y como resultado de esta relación avanzada, pueden descubrirse obstáculos insalvables que acaban en ruptura, o simplemente diferencias sobre las que hay que llegar a acuerdos.
3. La etapa del compromiso: Si el noviazgo continúa, se entra en una fase que implica un firme compromiso mutuo. Pero en ocasiones la relación no prospera adecuadamente y la mejor opción es la ruptura.

Conforme a Armendáriz (2002), la pareja atraviesa por una primera etapa; que es la de enamoramiento, donde según él las virtudes tienen más peso que los defectos del otro, incluso estos últimos a veces ni siquiera son percibidos, y estas conforme el tiempo, van dándose a notar. En la segunda etapa, la pareja se da cuenta que el otro no es como se esperaba, se asumen al fin los defectos y la monotonía, ya no es tan agradable como al principio. En esta etapa la pareja decide si continuar o no con la relación. En caso de ser así, se afrontan y enfrentan a ciertos problemas, donde se involucra la solución de los mismos. Si la pareja supera la fase anterior, se llega a la tercera, esta refiere a un compromiso formal, donde ambas partes están dispuestas a solucionar los problemas. Según él, para poder conllevar estas etapas es necesario madurez y salud emocional por ambas partes, así como también, la negociación de ciertas circunstancias.

Como se ha visto con los anteriores autores, las etapas de la pareja, son más o menos similares; en su mayoría, las parejas al principio se consideran satisfechos en la relación. Posteriormente, se comienzan a observar situaciones de la otra persona que al principio no se visualizaban; es cuando hay problemas o malos entendidos, y, si bien la pareja puede arreglar

sus problemas y llegar a acuerdos, o, por otro lado, dejar la relación.

Sin embargo, cuando la pareja decide continuar hacia algo más; como el matrimonio, donde en general se considera como algo para siempre o una situación más duradera, Díaz (2013), considera ello como un proceso dinámico y en constante cambio, los cuales, divide en 6 estadios, descritos en el siguiente apartado:

Estadio 1. Llamado Luna de miel (Campbell, 1980, citado en: Díaz, 2003). Este estadio se caracteriza por ser altamente idealizado, romantizado, las diferencias se minimizan, y las similitudes se agrandan, y pasan al estadio 2 cuando están listos para tratar las diferencias y las expectativas.

Estadio 2. En este los problemas se imponen, la pareja intentará adecuarse, o llevar a cabo negociaciones; tratar de solucionar los conflictos. De aquí se retoman las experiencias y los modelos de los padres, donde también se debe explorar cómo cada familia manejó las diferenciaciones. Cuando ello se supera y se logra aceptar las diferencias, pasan al estadio 3 (Díaz, 2003).

Estadio 3. Campbell (1980, 1984, citado en: Díaz, 2003), sugiere que este estadio tiene que ver con la lucha de poderes. Cada uno lucha por su independencia y autonomía, y pasan al siguiente estadio cuando renuncian a ello para pasar a la intimidad y cooperación con el otro.

Estadio 4. Este queda representado por los años intermedios de matrimonio, que pueden ser estresantes, ya que atraen cambios y se exponen problemas pasados no resueltos. En este estadio, podría tomarse más en serio la cuestión de una separación o de un divorcio, o incluso se llegan a separar por algún tiempo (este último ocurre con mucha frecuencia), y al perderse, requieren encontrarse. Pasan al siguiente estadio cuando han logrado un sentimiento de constancia (Díaz, 2003).

Estadio 5. En este estadio se acepta cada uno de los integrantes de la pareja como únicos y diferentes, En este, las diferencias se consideran que pueden enriquecer la relación marital más que amenazarla. Las necesidades de cada quien son más aceptadas y hay más compartimiento de responsabilidades y toma de decisiones. En este punto, pasan al estadio 6, cuando la pareja ha llegado a una etapa de resolución que incluye la aceptación y colaboración mutua y hay mejor manejo de negociaciones (Díaz, 2003).

Estadio 6. En este la pareja se acepta mutuamente y dejan de preocuparse por complacer por completo al otro. Ya se mira cada quien personalmente, cada quien busca superarse y complacerse así mismo. Se busca el propio crecimiento personal y ya no hay tanto énfasis en el matrimonio (Díaz, 2003).

Como resultado, la pareja atraviesa por diversas etapas, donde a lo largo del tiempo, la relación va sufriendo cambios. La pareja puede cambiar de pensamientos u opiniones o aparecer ciertos sentimientos y situaciones que hacen más cambiante la relación; entonces, la pareja tiene el reto de superar cada una de las etapas, y con ello, ir madurando la relación, que como se estudió tendrá constantes cambios, con el riesgo de continuar o dejar la relación.

Sin embargo, dentro de estas etapas la pareja pueden aparecer algunos problemas comunes, los cuales pueden determinar o no el seguimiento o ruptura de la pareja. Los más comunes se mencionan a continuación.

### **1.5 Problemas comunes en la pareja**

A lo largo de la vida, se experimentan cambios o situaciones que buscan su resolución. En cuanto a la pareja y sus problemas, la diferencia de pensamientos y acciones hacen que esta entre en un conflicto. A veces se espera, erróneamente, que la otra persona actúe como uno esperaría y es cuando aparece el conflicto. Estos pueden o no tener resolución, dependiendo de la pareja y el método que se utilice.

Los conflictos son parte de la vida de la pareja, estos permiten también la evolución y desarrollo de la misma, así pues, la evitación de los conflictos, tiende a detener el desarrollo de la misma, y disminuye la capacidad de enfrentar y resolver los problemas afectando la intimidad emocional y el deseo sexual (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009).

De acuerdo con Lewis (1956, citado en Zazueta y Sandoval, 2013), el conflicto se presenta como un proceso natural e inevitable, este se inicia cuando una parte percibe que la otra la ha afectado o va a afectar algunos de sus intereses. Puede aparecer como una lucha de valores, de estatus o de poder, en el curso de la cual los oponentes desean neutralizar, dañar o eliminar a sus rivales.

Así mismo Saluter, Lugaila (1998) y Muñoz (2008, citados en Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009), consideran que el rompimiento del vínculo de pareja ha ido en aumento desde la segunda mitad del siglo XX, traduciéndose en altas tasas de separación y divorcio.

De igual modo estudios realizados en México (Hurtado y cols., 2004; Meza, 2010; Velarde y Serrano, 2004, citados en: Zazueta y Sandoval, 2013), sugieren abordar el análisis de las formas que asume el conflicto, debido a que aparece como una configuración importante en las relaciones de pareja.

En términos generales, el conflicto se representa por las promesas de cambio, los juegos de poder y control entre los cónyuges. Por ejemplo, los conflictos más comunes que señalan las mujeres son la escasa o nula participación de los varones en el trabajo doméstico, la configuración de la pobreza y la débil comunicación emocional y afectiva y los conflictos que señalan los varones están constituidos por las contradicciones de sus concepciones de género tradicionales y por las limitaciones económicas que las condicionan (ellos quieren que la mujer se integre al trabajo remunerado y creen que deben ser responsables de la reproducción y la crianza, pero también sienten el deseo de una comunicación emocional profunda) (Zazueta y Sandoval, 2013)

Por otra parte, según Rojas (1994, citado en: Navarrete, 2007), con el tiempo, la imagen ideal de la pareja se va transformando, y la relación verdadera comienza cuando las ilusiones se van, cuando las expectativas cambian, al volverse más reales y cuando se aprende que no se necesita del otro para satisfacer las necesidades propias.

Por otro lado, según Navarrete (2007), hay veces que las características de alguno de los miembros de la pareja refuerzan al otro, lo que logra sobrepasar y superar lo efectos destructivos; y algunas otras, se produce una desarmonía que produce problemas serios que deterioran la relación y pueden llevarla al rompimiento. Recordando también que cada pareja tendrá distintas maneras de afrontar los problemas, donde tendrá que ver aspectos importantes como la comunicación, asertividad, escucha, respeto y capacidad de negociación.

En cuanto a los problemas más comunes que conlleva la pareja, Martínez (2006), los conflictos más comunes y más importantes considerados son:

- La falta de compatibilidad física o psicológica: La mayoría de las parejas atraviesan situaciones de incompatibilidad, cuando son similares en alguna situación, pueden terminar en competencia, y cuando es al contrario, dejan supuestas necesidades sin cubrir. La compatibilidad, puede alcanzarse, pero de forma progresiva, y simultánea, sin que los miembros de la pareja tengan que despersonalizarse. No es una situación que sea rápida y sin contratiempos.
- La incomunicación: Según Martínez y Polaino (2002), la comunicación es una forma de interacción social en la que se dan intercambios de mensaje entre los implicados, aunque este proceso puede ser más complejo de lo que parece, sobre todo cuando se habla de pareja. Ambos coinciden que, sin comunicación no puede haber unión entre los cónyuges, comunicar es sinónimo de compartir y una parte que explica mejor la situación de pareja si se tiene; comunicación-unión-comunidad-coexistencia. De lo contrario, la pareja tiende a fracasar, y de este problema podrían surgir otros.
- La rabia y el deseo de control: Según Martínez (2006), la tendencia más común cuando alguien siente coraje, es ocultar la emoción, y dejarlo pasar, con la esperanza de que la situación no se vuelva a repetir, pero evidentemente la situación se repite, pues la otra persona no se percata de que hizo algo que le molestó a la pareja, lo que al repetirse una y otra vez tiende a terminar por completo con la relación, si los miembros no tienen la capacidad de comunicar sus molestias e inquietudes.
- Las elecciones inadecuadas: Se tienen visión de estas, cuando la pareja ya ha convivido un tiempo, y las expectativas que se tenían respecto al otro no se cumplen o se comparten. Se tiene la creencia errónea de que todas las relaciones deben de estar definidas por el amor, pero la verdad, es que, en todas las relaciones surgen diferencias, los cuales posiblemente despertaron el interés del otro, pero al paso del tiempo, el problema con las diferencias se hacen evidentes y marcados (Ellis y Abrahms, 1980; Ellis, 1990; Beck, 1990).
- La falta de límites en la familia: Los principales influyentes en la familia son los padres de ambos y los hijos que tengan, ya sean propios o de uniones anteriores, estos, son el centro de atención familiar que a veces la pareja se llega a olvidar de la vida marital, para enfocarse únicamente en la vida de padres, en base a ello, los hijos no deben ser involucrados en los problemas de la pareja (Martínez, 2006).



- Los celos infundados y la infidelidad: Esta es una causa muy frecuente del deterioro de las relaciones de pareja. Los celos denotan una triple desconfianza: desconfianza sobre el otro, sobre algunas personas que se vinculan en él y sobre sí mismo. Los celos infundados actúan sobre ambos miembros de la pareja: el que es objeto de los celos y víctima de los mismos. La persona objeto de los celos, (del que se desconfía), se frustra al tratar de demostrar desesperadamente al otro que es digno de confianza. Por otro lado, algunas personas también sienten ira, y deciden dejar que la pareja desconfíe, dando motivos, cometiendo una infidelidad (Martínez, 2006).
- Las rutinas disfuncionales: El ser humano es un ser rutinario, de hábitos, esto provoca seguridad y puntos de referencia estables, pero a su vez este requiere diversidad e innovación para su evolución. Así mismo, ocurre con las relaciones de pareja, estas necesitan evolucionar cambiando a patrones más complejos de interrelación, modificando las normas de convivencia, variando las estructuras de poder y las formas de comunicación, encontrando estilos de expresión emocional más complejos y desplazándose a formas más espirituales de vincularse, pero, de nueva cuenta es muy importante la comunicación y las negociaciones, ya que sin ellas puede caerse en la creencia de que la rutina termina con el amor y las relaciones (Martínez, 2006).
- La pérdida de la admiración: La admiración en la pareja puede ser desde distintas perspectivas, la admiración facilita el surgimiento de interés amoroso y también del deseo; así pues cuando este se pierde, los puntos anteriores también desaparecen y la relación toma distancia, y puede tornarse en un compañerismo, tolerante al otro y hasta ahí (Martínez, 2006).
- Los problemas económicos: Los problemas económicos pueden amenazar seriamente la relación de pareja, y deteriorar la comunicación. Aunque no en todas las parejas ocurrirá igual, puede ser que el mismo problema ayude a mejorar la comunicación y a solidificar más la relación. Por otro lado, en otras tantas parejas, puede existir la dificultad de quién, o cómo se manejarán los recursos o se administrarán; así como también, en cuestiones de género, si el hombre gana más o si la mujer gana más o si alguno de los dos aporta un mayor ingreso (Martínez, 2006).
- Falsas creencias: En este punto, también las falsas creencias destruyen relaciones: creencias sobre la productividad material, sobre fidelidad, sobre roles de los distintos

miembros, de poder, entre otros. Entre las más comunes se encuentran:

- La relación es una finalidad, un medio para alcanzar una vida feliz.
- La relación es un permiso para la sexualidad (para tener vida íntima) aunque en la actualidad esto último ha perdido peso.
- Derecho de propiedad sobre la pareja.

Por otro lado Díaz (2003), considera que dentro de los errores más frecuentes, están los siguientes:

- Ignorar el conflicto: los problemas pueden acumularse y manifestarse de forma que la pareja pierda fácilmente el control.
- Creer que el otro es el que debe de cambiar: la creencia de que la pareja tiene la culpa de lo que sucede, y por tanto el otro es el que debe de cambiar.

Así pues se concluye que, todas las relaciones pasarán por una etapa de problemas, los anteriores mencionados suelen ser los más comunes, aunque, pueden resolverse teniendo una buena comunicación con la pareja, llegando a acuerdos y negociaciones que satisfagan a ambos. Por el contrario, así como pueden resolverse los problemas y continuar en la relación también pueden terminar en separaciones o divorcios, estos últimos cada vez más frecuentes en la actualidad. En México, según Casillas (2015), en cuanto a la disolución del vínculo matrimonial, “INEGI” ha reportado que la tendencia de divorcios en México ha ido creciendo en los últimos 25 años. De hecho, el número de divorcios registrados ha crecido a una tasa anual promedio de 4.3 por ciento de 1990 a 2013 y ésta se ha exacerbado en los últimos años a 5.8 por ciento de 2000 a la fecha. En 2013 se registraron poco más de 108 mil divorcios en nuestro país, la cifra más alta registrada desde que el Inegi publica estadísticas en este rubro. El Estado de México se lleva el primer lugar en número de divorcios registrados en 2013 con 18 mil 253, representando casi 17 por ciento de todos los divorcios registrados de nuestro país, porcentaje superior al 13.5 por ciento que representa la población total de dicho estado con respecto al país.

Dicho lo anterior, uno de los problemas más comunes en la pareja es la infidelidad. El cual se abordará ampliamente en el siguiente capítulo.

## **2. INFIDELIDAD**

Anteriormente se conocieron los antecedentes de pareja, su definición actual, sus ciclos, y los problemas más comunes dentro de la misma.

Al abordar este tema se reconoció que uno de los problemas más comunes en la pareja y que es motivo de separaciones en la pareja es la infidelidad, pero, ¿Cómo se puede definir infidelidad? ¿Cuándo y en qué condiciones surge el término? Estas respuestas se conocerán en este capítulo, teniendo en cuenta que existen tipos de infidelidad, se conocerán cuáles son, que factores la predisponen y las consecuencias que tiene una infidelidad en la pareja.

### **2.1 Antecedentes de la infidelidad**

La palabra “infiel” e “infidelidad” aparecen en 1438, el prefijo “in” es un negativo, derivado del latín. La palabra infiel, se utilizó en castellano principalmente para referirse a aquellas personas que profesaban una religión diferente a la católica apostólica romana, así pues con este calificativo se perseguía a los judíos, protestantes y musulmanes en España; eran perseguidos incluso hasta la muerte durante varios siglos. Desde el comienzo hasta nuestros días se fue degradando el uso de la palabra hasta la actual, para referirse a la traición con otra persona en las relaciones de pareja (Camacho, 2004).

Las relaciones de infidelidad en las parejas se remontan a las culturas agrícolas, con las sociedades patriarcales, quienes tenían la afirmación de que el adulterio era un vicio femenino. La esposa adúltera podía ser ejecutada o mutilada, mientras que en el hombre la infidelidad se consideraba una transgresión sólo si seducía a la mujer de otro o a la hija casadera de una familia, castigándolo con la castración, la ejecución o pagando una multa (García Méndez, Rivera Aragón, Díaz Loving, 2008, citados en: Varela, 2014).

En la Europa medieval y renacentista las relaciones extramaritales eran lo habitual en las clases acomodadas, de ahí la tolerancia y hasta estímulo que la cultura occidental ha dado a la infidelidad masculina. De manera similar, los hombres en las clases altas del México prehispánico tenían derecho a la poligamia, situación que, apenas encubierto mantuvieron

muchos españoles aprovechando las ventajas de ser los conquistadores de los pueblos indios, situación que ha dado lugar a marcadas diferencias en la frecuencia y aceptación social de la infidelidad masculina en comparación con la femenina (Campuzano, Izaurieta y Hernández, 2001).

No obstante, la infidelidad ha sido un tópico constante a lo largo de toda la historia del hombre. En la roma antigua y cristiana, las relaciones de amantes eran práctica corriente, aunque eran vistas como algo más sexual que afectivo. En la edad media, mientras el cristianismo consideraba a la mujer como un ente peligroso y corruptor, los devotos de la caballería la adoraban como algo divino. El interés por las relaciones se disminuyó en los siglos XVII y XVIII, cuando predominó el pensamiento liberal y se les dio la oportunidad a las personas de elegir a su pareja matrimonial (Peisekovicus, 1999).

Y es precisamente durante la edad media que el pecado de la lujuria afectaba directamente a las mujeres, se decía que eran ellas las que incitaban al hombre al pecado, por tanto también era castigado todo aquel acto que pudiera llamar o atraer la atención de un hombre. La fornicación para las mujeres era pecado mortal y correspondía a un castigo de 5 años, aunque se podía perdonar si la situación terminaba en boda. En cambio en los hombres se aceptaba que ellos tenían necesidad de evacuar sus humores. Por lo tanto en el caso del adulterio, era solo pecado femenino y no masculino; además de la pena del infierno, las mujeres podían incluso ser condenadas a muerte pues esta era la pena que se consideraba, debía recibir, o, la excomulgación. Y era más grave aún porque este pecado suponía que podía dar lugar a recibir la herencia familiar un individuo que fuera hijo de otro hombre. Por tanto se castigaba duramente el adulterio por la iglesia y por la ley civil. Y si en vez de ser la mujer era el hombre, este no suponía castigo alguno (Carrasco y Rábade, 2008).

Posteriormente, durante la época victoriana (siglo XIX), las relaciones matrimoniales volvieron a verse como un vínculo forzado, marcado por tabús, sacrificios, temores y el pecado de los excesos; pero estas circunstancias fueron favorables para que las relaciones extramaritales tuvieran un nuevo auge (Peisekovicus, 1999).

Igualmente, la infidelidad ha sido castigada en la mayoría de las culturas, desde la antigüedad hasta la actualidad; no obstante, a pesar de que en algunas culturas está permitida la poligamia, no considerándola como infidelidad, aún tiene mucho tabú y es mal vista a nivel

social. Pero su historia se remonta a muchos años, a través de los cuales, los temas de pareja han ido sufriendo cambios, los cuales han generado mucha controversia como es este tema, provocando que cada día busque estudiarse un poco más para poder entenderla, partiendo pues del concepto de la misma, a continuación.

## **2.2 Concepto de infidelidad**

El concepto de infidelidad, proviene del latín “fidelitas” y significa falta de fidelidad; se considera sinónimo de traición o deslealtad de la persona que deja de cumplir ciertos deberes (Miranda, 1998, mencionado en XI Congreso Mexicano de Psicología Social, 2006). Según Pérez (2006), la infidelidad es uno de los principales motivos de consulta clínica actualmente; ello, a pesar de los cambios culturales y sociales que ha habido a través de los años.

Según el punto de vista conductual de Lake y Hills (1980, en Gutiérrez y Villegas, 2007, citado en XI Congreso Mexicano de Psicología Social, 2006) la infidelidad es la presencia de una aventura extramatrimonial, una relación sexual secreta.

Vargas e Ibáñez (2005), creen que el término infidelidad tiene muchas definiciones, pero en términos generales, puede comprenderse como cualquier acto sexual que una persona mantenga con alguien que no sea su pareja. También Peisekovicus (1999), considera que la infidelidad es el rompimiento de un acuerdo, traicionando una relación y resquebrajando la confianza de esta. Conforme a ella, la mayoría de las parejas llegan a acuerdos y reglas sobre lo que se vale y no dentro de la relación. Cualquiera de estas estará bien siempre y cuando ambos estén en común de acuerdo. La infidelidad tiene lugar cuando se hace algo contrario al acuerdo al que se llegó con la pareja. Además, es necesario establecer una distinción entre el concepto de adulterio e infidelidad. El término adulterio se utiliza en el ámbito religioso y civil para dictaminar a ciertos actos como pecaminosos o ilegales; el adulterio carece de importancia cuando la gente involucrada tiene conocimiento del hecho y lo consiente. Contrariamente, si se tiene una relación secreta y se miente acerca de esta, o la pareja no la acepta, se estaría hablando de un caso de infidelidad porque esta actitud es traición a los acuerdos a los que ambos miembros de la pareja habían llegado.

En el caso clínico, Según Whisman, Dixon y Johnson (1997, citados en González,

Martínez y Martínez, 2009), muchos/as terapeutas de pareja entienden que las relaciones extramaritales son uno de los eventos más difíciles de tratar en el escenario terapéutico; mientras Betzig (1989, citado en González, Martínez y Martínez, 2009), analizando 160 sociedades diferentes, encontró que la infidelidad era la causa más común para la disolución marital.

Según Pittman, (1994), existen algunos mitos en torno a la infidelidad:

- Todos tienen aventuras
- Las aventuras le hacen bien al matrimonio
- Las aventuras demuestran que ya no hay amor en el matrimonio
- La aventura sucede por culpa del cónyuge engañado
- Conviene ignorar la aventura del cónyuge por razones de seguridad
- El compañero de aventura era más sexy que el cónyuge
- La secuela inevitable de una aventura es el divorcio

Ahora bien, las ideas anteriores suelen ser falsas, que gozan de aceptación casi universal, sin embargo, suelen ser mitos particularmente engañosos. A veces, la infidelidad puede surgir cuando no ha habido una verdadera relación de pareja o porque la pareja está padeciendo alguna situación delicada o de debilidad, y también, puede aparecer como el fruto de una psicopatología relacionada con la pareja y la infidelidad (Pérez, 2006). Algunos autores coinciden en el hecho de que existen algunos tipos de infidelidad, los cuales se mencionan en el apartado siguiente.

### **2.3 Tipos de infidelidad**

Salmerón (2005), asegura que la infidelidad no es sólo sexual, por el contrario, es sólo el resultado de las crisis de pareja, pues el cónyuge infiel buscará aspectos que su pareja ya no le brinda. Estos pueden ser intelectuales, sexuales, físicos y emocionales. Acorde con Salmerón (2005), Eguiluz (2007), comenta que la infidelidad no es solo de índole sexual, sino, que es cualquier unión en secreto, emocional, romántico o sexual, que viola el compromiso de exclusividad con el otro, donde se da la falta de lealtad y de fidelidad a la promesa y acuerdo de cuidar y alimentar la relación de pareja.

Más aún, para González, Martínez y Martínez (2009), la infidelidad puede ocurrir a nivel emocional y/o sexual. A menudo ambas tienen un impacto significativo en la pareja (Boekhout, Hendrick, y Hendrick, 2003, citados en: González, Martínez y Martínez, 2009). En el caso de la infidelidad sexual, esta ocurre cuando una persona tiene una involucración sexual fuera de su relación primaria, con o sin el consentimiento de su pareja, por otro lado, la infidelidad emocional ocurre cuando una persona con pareja emplea su tiempo, atención, romanticismo y expresiones de afecto con una persona que no es su pareja primaria (Shackelford, LeBlanc, y Drass, 2000; citados en: González, Martínez y Martínez, 2009). Igualmente estas ideas coinciden con Salcedo y Salcedo (2015), según ellos existen dos tipos de infidelidad, la sexual y la emocional; la sexual, es la participación en un acto íntimo con otra persona que no es su cónyuge y la emocional que implica la participación en actos emocionales íntimos con personas que se conocen personalmente o no.

Por otro lado, para Peisekovicus (1999), existen tres tipos de infidelidad: la consentida, la accidental y la insidiosa. En el caso de la infidelidad consentida, este es un acuerdo mutuo entre esposo y esposa donde uno o ambos pueden practicar la infidelidad sin que el otro se sienta ofendido, este puede ser usado como un convenio para que el matrimonio no caiga en monotonía o aburrimiento o como un remedio para ello. Por otro lado, la infidelidad accidental es muy fácil de darse cuando una persona propensa a esta conducta se encuentra en un ambiente diferente del habitual y en compañía de otra persona sexualmente atractiva; cuando la oportunidad se presenta y piensan que “no hay peligro de ser descubiertos”.

Y por último, la infidelidad insidiosa ocurre cuando se comienza por una infidelidad de tipo sexual pero, posteriormente se transforma en interdependencia o enamoramiento.

Con respecto a lo antes mencionado, de acuerdo con Romero (2015), se realizó un estudio por un equipo de investigadores de la Universidad de Chapman en California (EEUU) para saber a los participantes qué les molestaba más: el hecho de que su pareja tuviera relaciones sexuales con otra persona sin que hubiera sentimientos de por medio (solo sexo) o que sus parejas se enamorarán de otra persona pero no mantuvieran relaciones sexuales. En el estudio participaron 63.894 voluntarios de entre 18 y 65 años y con una media de edad de 30 años. Todos ellos cumplimentaron una encuesta relativa a las diferencias de respuesta entre

género y orientación sexual frente a la infidelidad manifiesta: la sexual y la infidelidad emocional. Los resultados revelaron que a los hombres heterosexuales es a los que más les molesta la infidelidad sexual (un 54% en los hombres y un 35% en las mujeres) y las mujeres heterosexuales son las que más se enfadan por la infidelidad emocional (46% en los hombres y un 65% en las mujeres). Respecto a los hombres y mujeres bisexuales, no hubo grandes diferencias en sus resultados, al igual que ocurrió con las personas homosexuales, hombre y mujer.

En el caso de México, en una investigación realizada en la que participaron académicos de la Facultad de Psicología y el Instituto de Investigaciones Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), revela que en años recientes, esta práctica se ha incrementado en el país. Los resultados del estudio muestran que 15 por ciento de las mujeres y 25 por ciento de los hombres han mantenido alguna vez en su vida relaciones extras con personas que no son su pareja. Y si se contabilizan las infidelidades sólo emocionales, es decir, que no involucraron sexo, los números se elevan a 35 por ciento en el caso de mujeres y 45 para los varones. El estudio duró alrededor de un año. Se basó en una muestra de 300 parejas, entre casados, en unión libre y noviazgos. Y se aplicó a personas de 25 a 40 años de edad (Olivares, 2012).

En síntesis, la infidelidad es más común de lo que se cree, esta puede incluir situaciones sexuales y/o emocionales, en algunos casos afecta de manera distinta de acuerdo al género y sexo, pero, la infidelidad, como cualquier otra situación, debe tener factores que la predispongan, las cuales se estudiarán en el siguiente apartado.

#### **2.4 Factores que predisponen la infidelidad.**

De acuerdo con Olivares (2012), las causas de la infidelidad son diversas, éstas responden a los factores genéticos biológicos, químicos, psicológicos, ambientales, sociales y culturales.

En relación a las causas que llevan a hombres y mujeres a ser infieles, Lemaire (1986, citado en Valdez et al., 2013), encontró que las mujeres van más a la infidelidad por el abandono y rechazo al que son sometidas por sus parejas o incluso por venganza hacia ellos (Tordjman 1989, citado en Valdez et al., 2013).



Acerca de las condiciones que pueden llevar a alguien a ser infiel, Romero (2012, citado en Valdez, et al., 2013), encontró que las mujeres jóvenes con alta escolaridad y un medio urbano competitivo, son más proclives a cometer una infidelidad, debido a que tienen una personalidad sexual abierta, mostrada en el deseo de tener un mayor número de parejas, una mayor diversidad en la práctica sexual y una actitud positiva hacia la infidelidad, lo cual, habla de un cambio importante respecto de las razones de fondo que subyacen a la conducta de infidelidad femenina, puesto que ya no se llegaría a ella exclusivamente por venganza, sino por una decisión personal, por lo tanto, en el caso de las mujeres puede deberse a las modificaciones culturales que se han ido padeciendo a través de los años.

Por otro lado, en cuanto a las causas de la infidelidad masculina, se ha reportado que ellos presentan con más frecuencia esta conducta debido casi de manera exclusiva a eventos de tipo biológico, pues se hace referencia a la gran cantidad de células sexuales que producen, y a la necesidad de aparearse con más hembras, como una medida que favorece la sobrevivencia y la conservación de la especie (Giusti, 1982; Buss, 2005; Punset, 2007, citados en Valdez et al., 2013) Esta teoría última, se ve apoyada por la permisividad y aceptación velada o incluso abierta de esta conducta en las más variadas psicocioculturas, donde al varón (ubicado como macho) se le permite, en contraste con las mujeres a las cuales se les limita y castiga ante la infidelidad.

Con base a lo anterior, Valdez et al., (2013), realizaron un estudio utilizando un instrumento de fases incompletas bajo la condición de haber cometido una infidelidad hacia su pareja. Lo que se encontró fue lo siguiente:

- Las mujeres tienden a ser infieles porque se sienten solas e incomprendidas en la relación.
- Los hombres lo hacen por sentirse aburridos, incómodos y confundidos en la relación de pareja.

En cuanto a aspectos que llevaron a la infidelidad se encontró que:

- De manera general fue el aspecto emocional y el sentimental. Sin embargo en los hombres, tanto casados como solteros, denotan mayor atribución en el aspecto sexual y personal que las mujeres.

Respecto a lo que sentían que les faltaba:

- Las mujeres fueron infieles porque en su relación sentían que les hacía falta amor, cariño y atención; mientras que los hombres buscaban algo nuevo.

Los participantes que refirieron haber terminado la relación y regresado con la pareja posteriormente, comentaron que:

- Lo hicieron porque con su pareja tenían estabilidad, cariño, amor y se sentían bien.
- El porcentaje más alto en hombres indica que por sentirse amados  
El de las mujeres, que por sentirse protegidas.

De igual modo, Peisekovicus (1999), menciona que entre los factores más comunes que llevan a una persona a cometer una infidelidad se encuentran los siguientes:

- La rutina y el aburrimiento en la relación conyugal, la cual hace que la persona busque volver a sentir entusiasmo por la vida y el trabajo y aumente su autoestima.
- Los conflictos que ha habido en la pareja no se han resuelto y van creando resentimiento. Esto creará que se pierda la conexión que en un principio los unió.
- En el caso de los hombres, cuando estos han conseguido lograr sus metas y triunfos en la vida pueden buscar a una mujer más joven.
- Cuando algún miembro parece estar controlando al otro y se rompen las cláusulas del pacto original.
- Deseo y necesidad de compensar sensaciones de abandono, soledad, rechazo, frustraciones y necesidades no satisfechas de la juventud, éstas aparecen en la mayoría de las aventuras amorosas.

Hay que mencionar además, que la infidelidad se da de varias maneras, Peisekovicus (1999), opina que hay hombres que aman a sus mujeres pero encuentran en otra persona lo que les falta en su vida. Por otro lado la infidelidad puede ser síntoma de un matrimonio con problemas. Para ella en este sentido, la infidelidad se da por la necesidad de suplir alguna carencia. Por otro lado, además de los factores mencionados, se aúna la inadecuada e insuficiente preparación para el matrimonio, se habla de uniones muy jóvenes. Al igual que las expectativas que tenemos hacia una pareja, y cuando estas expectativas no se cumplen, aparecen las desilusiones y pleitos.

Agrega también que las causas o factores de infidelidad son muchas pero pueden resumirse en las siguientes:

- Conceptos premaritales erróneos sobre lo que debe ser el matrimonio, y a consecuencias llevar una desilusión matrimonial.
- En el caso de los varones puede ser por la llegada de algún hijo, puede sentirse desatendido o desplazado.
- Algún cambio en cuanto a creencias por alguno de los integrantes de la pareja.
- Deterioro de situación económica.
- Diferente desarrollo personal (de cada uno).
- Atracción física por otras personas en los distintos ambientes de desenvolvimiento.
- Venganza: Algunos estudios indican que esta es de las mayores causas de infidelidad.
- Renovación al ver a los hijos: Cuando los hijos tienen relaciones románticas, algunos padres buscan reavivar eso, y vuelven a enamorarse de sus esposas o de una tercera persona.
- Temor a la intimidad: Hay personas que temen amar, y por ello la aventura con alguien más es una forma de poner distancia para evitar esta situación.

Por otro lado, de acuerdo con Peisekoviccius (1999), en un estudio, se encontró que dos terceras partes de los hombres que son infieles, comienzan a serlo dentro de los primeros cinco años de matrimonio y que, además de las causas que se han mencionado anteriormente, existen otros más comunes que pueden precipitar la aparición de la infidelidad:

- El machismo: patrón social y cultural que obliga y desafía a éste a responder a cualquier oportunidad que se pueda presentar.
- El distanciamiento sexual entre esposos.
- La hipersexualidad del cónyuge.

En resumen, según ella, factores como la depresión, sensaciones de abandono, la soledad, el desamor, la venganza, la frustración, la subestimación personal, y el machismo, son los que inducen a cometer un acto de infidelidad.

Sea cuales sean estos factores, existen consecuencias para una o ambas partes de la pareja, las cuales pueden ser positivos o negativos, aunque la mayoría de las veces tienen a ser negativos, algunas de ellas se mencionarán en el apartado siguiente.

## 2.5 Consecuencias de la infidelidad

Como se mencionó en el apartado anterior, sean cuales sean los factores que lleven a cometer una infidelidad, la mayoría de las veces tendrá consecuencias para cualquiera de los miembros, sea el infiel o al que le han sido infiel.

En cuanto al factor emocional, Castillo (2006) sugiere que una infidelidad produce mucho dolor, humillación, pérdida de autoestima, y sensación de impotencia del que le ha sido infiel. Aunque cabe mencionar que no siempre una infidelidad hace que la relación termine en ruptura, normalmente se degrada la relación. Hay ocasiones que la persona ofendida no lo puede superar. La pérdida de confianza al que ha sido infiel y el temor a que vuelva a ocurrir, hace que, en muchos de los casos, se opte por no continuar con la relación.

De manera semejante, según Spring y Spring (2015), ante una infidelidad puede haber un impacto psicológico importante, algunos sentimientos de que se ha perdido:

- Identidad.
- Sensación de ser especial.
- Amor propio al degradarse uno mismo y renunciar a valores básicos para hacer que la pareja regrese.
- Amor propio por fracasar en reconocer que se ha sido degradado.
- Control de pensamientos y acciones.
- Sensación fundamental de orden y justicia en el mundo.
- Fe religiosa.
- Conexión con los demás.
- Sensación de propósito.
- Voluntad de vivir.

A su vez, puede tener impacto fisiológico. Mientras la adrenalina y otras hormonas relacionadas con el estrés se vierten en el sistema nervioso simpático, se puede experimentar un estado de excitación. Puede haber sensación de agitación y ansiedad de manera crónica, tener problemas de sueño, cansancio general, problemas para concentrarse, sensación de terror e impotencia y desorientación. (Spring y Spring, 2015).

Por otra parte, según Spring y Spring (2015), si hay manera de superar una infidelidad (como varias consecuencias). El restablecimiento de una pareja debe pasar por varias fases que, según dichos autores, se enumeran a continuación:

1. Normalizar sentimientos: Aceptar las emociones que se están viviendo, los sentimientos como pérdida, frustración, confusión, conflicto.
2. Decidir si comprometerse de nuevo o abandonar la relación. Explorar las opciones y tomar una decisión basada en circunstancias y necesidades.
3. Tercera fase. Reconstruir la relación. Si se decide continuar con la relación es posible que pasen meses o incluso años trabajando para restaurar la confianza y la intimidad.

Por otra parte, según Salmerón (2005), las parejas reaccionan a la infidelidad con algún tipo de conducta infiel (hablando con el ex novio, el ex marido, el compañero de trabajo, o bien devuelven la infidelidad). La pareja siempre percibe la infidelidad pues se alteran ritmos, economía, sexualidad y los hombres se muestran totalmente intolerantes ante la "invasión" de la esposa a sus centros de trabajo.

Una vez que se descubre la infidelidad, viene el choque emocional, el estallido de cólera, la humillación y la devaluación del sujeto engañado. El cónyuge engañado se vuelve suspicaz y anda tras cualquier pista que le asegure que la relación extramarital llegue al fin. Cae en un círculo vicioso pues aumenta su dependencia en la medida en que su conducta depende por entero de "descubrir la verdad", pero ésta nunca llega por más que llegue a haber enfrentamientos con el/la amante. El cónyuge engañado, se compara con el/la amante en físico, poder, dinero, inteligencia y muchas veces llega a identificar al amante mediante el teléfono, domicilio o trabajo. Son devastadores los efectos que estas averiguaciones producen en el engañado, pues éste se sitúa de inmediato en un rol inferior y sin guía social alguna.

Hay que mencionar, además que la infidelidad se puede volver una fuente de sufrimiento tanto para el que la comete (puesto que puede llegar a experimentar culpa), como para el que la recibe, pues tiende a sentirse frustrado, rechazado, devaluado y traicionado por aquél que le ha sido infiel, llegando a generar un sentimiento de odio, ya que la infidelidad comúnmente es un evento que impide el cumplimiento de ciertas expectativas de conservación de la pareja que se había establecido con anterioridad entre los miembros (Valdez, et al. 2009).

Más aún, según Vides (2013), la infidelidad puede afectar distintas áreas que componen al ser humano, algunos efectos son:

- Cognitivos: Afecta su concentración y rendimiento diario; puede haber pérdida de confianza.
- Conductuales: Podrían darse reacciones de agresividad por parte del que ha sido traicionado, puede parecer la hipervigilancia buscando comprobar que se ha dado por terminada la relación con la tercera persona, situación que conlleva bastantes preguntas, y una comunicación bastante agresiva.
- Emocionales: Sentimientos de rabia, de ser víctima de ridículo, depresión, ansiedad. Estos últimos pueden variar en cuestión de horas o días, lo que conlleva a constantes y repentinos cambios de humor.
- Fisiológicos: Pueden surgir alteraciones de sueño, en el apetito y pérdida de energía, También se pueden experimentar ciertas reacciones ante estímulos que le recuerden la traición (por ejemplo, películas, comentarios, canciones, o cualquier medio y situación que le recuerde la misma)

También, se puede llegar a sentir: desilusión, vergüenza, desprecio, indignación, confusión y culpa. Según la autora, otras consecuencias más severas son:

- El divorcio.
- Un matrimonio que sigue unido pero ya no es igual.
- Hijos heridos.
- Abortos, por evitar hijos nacidos de una infidelidad.
- Homicidios, suicidios o intentos de alguna de las dos familias o personas destruidas emocionalmente.
- Infidelidad del otro cónyuge como venganza.
- Hijos fuera de matrimonio, como producto de una infidelidad.
- Enfermedades venéreas adquiridas, e inclusive contagio del V.I.H y otras infecciones de transmisión sexual.

Vides (2013), comenta que no todas las parejas llegan a una separación, sino que algunas se reconcilian y continúan su relación superando el problema.

En definitiva, la infidelidad puede ser sumamente dolorosa, puede provocar que la persona en cuestión se sienta defraudada, humillada, o que en algo falló como pareja. Una infidelidad puede provocar o bien la separación definitiva, o una reconciliación y un avance para la pareja. Aunque el proceso de reconciliación no es sencillo, se requiere esfuerzo de ambas partes y pueden llegar a requerir intervención terapéutica, en la mayoría de los casos. Tema del que se hablará a continuación.

### **3. MODELOS DE TRATAMIENTO**

Existen diversos modelos de tratamiento, los cuales se adecuan de acuerdo al tipo de problema que haya en el paciente o usuario. En el caso de la pareja, existen algunos que se utilizan con mayor frecuencia; estos los estudiaremos en el apartado siguiente. Sin olvidar que al conocer los principales modelos de psicoterapia que se utilizan en la pareja, se deberá conocer los antecedentes del tipo de terapia en el cual se enfoca el presente escrito: Terapia cognitiva conductual. A su vez, se revisarán algunos problemas de pareja que ataca este modelo de terapia como son las creencias y sus tipos. Todo lo anterior acompañado de la evaluación que se deberá hacer para el diagnóstico de la pareja.

#### **3.1 Principales modelos de psicoterapia de pareja.**

Existen diversos modelos de tratamiento, modelos que se estudiarán en el siguiente apartado. Estos son los más representativos en el ámbito clínico o los que han demostrado ser más eficaces en la intervención terapéutica con parejas

Con respecto a ello, para Jaén y Garrido (2005), existen distintos modelos de terapia de pareja y diversas clasificaciones de los tratamientos de familia, las más comunes se mencionan a continuación:

- Modelo psicodinámico de terapia de pareja. De acuerdo con la corriente psicoanalítica, ciertas conductas patológicas que tiene un miembro de la familia en relación con otros miembros, y viceversa, pueden comprenderse como resultado de perturbaciones intrapsíquicas de cada uno de los miembros la pareja. En esta, el instrumento terapéutico de mayor relevancia es la interpretación, y se centra en los fenómenos intrapsíquicos. Para el psicoanálisis, en el proceso terapéutico, el terapeuta a través de entrevistas conjuntas, puede extraer el significado oculto que el conflicto tiene para ambos cónyuges, y que la consciencia de estos significados se traducirá en un cambio a nivel intrapsíquico y relacional.

Martin (1983), también asegura que en este modelo, el paciente asocia libremente sus



ideas y el terapeuta las interpreta, así como también, según él, el éxito de la terapia dependerá de la relación entre el paciente y el analista. Así mismo pone énfasis en que en este modelo, el paciente debe tener fuerzas yoicas que permitan los cambios estructurales y favorezca la resolución de problemas sin depender de que el cónyuge haga cambios en él. Esto ha demostrado cambios positivos en las parejas (como se ha mencionado anteriormente), teniendo éxito sin que el otro cónyuge entrará en tratamiento también. Por tanto, este modelo no se enfoca en si en el matrimonio o pareja, sino, en el individuo.

- Modelo de terapia de pareja cognitivo conductual. En términos generales, se puede decir que el enfoque conductual tiene por objeto el estudio de las variables contingentes que condicionan respuestas futuras. Por otra parte, las terapias cognitivas, han adoptado progresivamente una postura que involucra a las teorías constructivistas y a las derivadas por el construccionismo social; ello ha llevado a que se desarrolle una postura epistemológica, que contrasta con los presupuestos tradicionales derivados de la modificación de la conducta y que derivan en nuevas perspectivas del trabajo cognitivo. La terapia cognitivo conductual parte de realizar un análisis de las conductas problema en la pareja. A partir de este análisis, y del motivo de consulta real de la pareja, se establece el tratamiento y técnicas que utilizará el terapeuta. En cuanto a eficacia de este modelo, algunos estudios la han demostrado, al menos en un 75 % en parejas que deciden tomar terapia y al respecto, han informado una mejora importante en su relación (Gottman, 1998, citado en Higuera, 2002). Por otra parte, una ventaja adicional de este modelo es su utilización en otro tipo de patologías, como por ejemplo, la depresión y otros tipos de trastornos.
- El modelo sistémico de terapia de Pareja. El estudio de la pareja, se elabora desde un punto de vista interaccional y se realiza teniendo en cuenta que se trata de un subsistema que pertenece a otro mayor: el subsistema familiar. En el estudio de la dinámica y estructura del subsistema conyugal, así como para comprender cómo se derivan los conceptos de pareja o subsistema conyugal funcionales, se tienen en cuenta los conceptos derivados de la teoría general de sistemas, de la teoría de la comunicación y del ciclo vital. En este modelo se pone mucha atención en algunos aspectos, ya que son de gran importancia, estos tienen que ver con el proceso de autodefinición: el que cada miembro hace ante el otro, y el segundo tiene que ver con

el proceso de definición de la relación (Watzlawick, et al., 1994, citado en Jaén y Garrido, 2005).

- El modelo de terapia de pareja sistémico- constructivista. En sus inicios, el enfoque sistémico de la terapia familiar y de pareja se centró en la circularidad de las conductas de los distintos miembros de la familia, actualmente, el interés ha pasado más bien al plano de los significados familiares compartidos de dichas conductas (Feixas, 1989, citado en Jaén y Garrido, 2005).

Poco a poco, el constructivismo se ha erigido en una nueva postura epistemológica que propone que el sujeto construye activamente el mundo externo y que la realidad puede ser interpretada de muchas formas distintas, de modo que el intento de adquirir un conocimiento verdadero es solo una ilusión. La revolución constructivista, opta por el conocimiento de realidades divergentes, constituidas socialmente y situadas históricamente cuya comprensión no es posible hacerla en términos objetivistas (Neimeyer, 1998, citado en Jaén y Garrido, 2005). El lenguaje constituye la estructura de la realidad social (Maturana y Varela, 1986, citado en Jaén y Garrido, 2005). Y se convierte en la herramienta a través de la cual el ser humano construye la experiencia en un contexto social. En esta perspectiva, el sistema terapéutico es un sistema auto-observante y auto-referencial; no obstante, en realidad, el terapeuta forma parte del sistema que observa, aunque paradójicamente no podría observarlo si no formara parte de él. Y es de ahí que la representación que el terapeuta ofrece del sistema no podrá ser de todo objetiva, en cuanto que el mismo contribuye a construir la realidad descrita (Onnis, 1990, Onnis y Galluzzo, 1990, citado por Jaén y Garrido, 2005). Por tanto, la postura terapéutica persigue enriquecer las narraciones de los pacientes a través de la inclusión de nuevas historias, esto conlleva a un aumento de las perspectivas desde las que los pacientes enfocan el problema, se vuelven más tolerantes y se flexibiliza la manera de ver al mundo (Sluki, 1997, citado en Jaén y Garrido, 2005). Hay que mencionar además, que la pareja desde el modelo constructivista sostiene la negociación, la idea de que cada uno de los miembros tiene una perspectiva o forma de pensar diferente, y además, que las relaciones se forman con base a las expectativas de cada uno, a su vez, los roles que toman cada uno los miembros también se basa en sus propias construcciones.

De acuerdo con Martin (1983), aparte de los modelos vistos anteriormente, algunas técnicas como la terapia simultánea, terapia conjunta de pareja, terapia conjunta y terapia grupal de

pareja pueden tener ventajas y desventajas, pero hay circunstancias en las que no se recomienda la terapia de pareja. Estas pueden ser cuando cuando las parejas consideran que el matrimonio ya no tiene arreglo, y en cambio puede ser que busquen ayuda para terminar con el mismo de una manera menos hostil. O cuando algún miembro de la pareja realmente no desea lograr un cambio, aunque acudan a las terapias, hay veces que no hay disposición al cambio.

Para simplificar, existen varios modelos de intervención, con clara evidencia de efectividad; quizás con hipótesis y bases diferentes, pero que, al fin y al cabo todas realizan una aportación importante al estudio de la pareja y familia, así como también la intervención clínica. Teniendo en cuenta lo anterior, se dará dirección al presente hacia el modelo cognitivo conductual en parejas. En particular porque ha demostrado tener eficacia a largo plazo respecto a otras, así como también apoya a la aceptación al otro, fomenta la continuidad de las conductas favorables y entrena en una mejor comunicación con la pareja (Higuera, 2002).

### **3.2 Antecedentes de terapia cognitiva con parejas.**

En la mayoría de los casos, por las consecuencias que puede traer una infidelidad, es recomendable asistir a terapias psicológicas, para lograr la superación y quizás la mejor toma de decisiones con respecto a cómo la pareja decida superar la infidelidad por parte de uno o ambos integrantes, por los motivos que sean.

En cuanto a una definición de terapia cognitiva, esta última se entiende como la teoría, terapia y modelos conceptuales desarrollados por Aaron Beck. La terapia enfatiza su interacción con cinco elementos: ambiente, biología, afecto, conducta y cognición (Padesky, 1986, citado en Dattilio y Padesky, 1990).

Se empezó a hablar del término “cognitivo” ya que en los años sesenta y principios de los setenta, las terapias, en su mayoría no prestaban mucha atención a los aspectos cognitivos de los problemas del cliente. Así pues es la terapia de Beck una de las primeras en brindar la importancia al impacto del pensamiento sobre los afectos. En la terapia cognitiva, se destacan los pensamientos porque la investigación de Beck mostró que las distorsiones en el pensamiento a menudo mantienen estados de ánimo disfuncionales, además los cambios de

creencias pueden producir cambios en los efectos y las conductas.

Así pues se comienza a tener especial atención en el afecto y la conducta de los clientes, ya que hubo discrepancias sobre la terapia cognitiva: que se decía que era única y meramente cognitiva, afirmación que se comprobó errónea (Dattilio y Padesky, 1990).

La terapia Cognitiva con parejas surge de la aplicación de la teoría conductista a la terapia marital. Entre las teorías conductistas más populares está la de Stuart, él afirma que el cambio más efectivo para lograr el cambio en la relación es incrementar la tasa de intercambios de conductas positivas entre las parejas, su modelo introduce pasos con características para contrato conductual y entrenamiento en comunicación, no obstante, las terapias conductistas maritales tienen como limitante, que no fijan la importancia debida a los estilos de pensamiento de los individuos sobre sí mismos y sus parejas. De esta forma, las técnicas cognitivas se convirtieron en aspecto clave de la literatura de terapia de parejas, y han tenido gran auge y utilización en la actualidad (Dattilio y Padesky, 1990).

### **3.3 Modelo cognitivo en terapia de pareja**

Como se mencionó anteriormente, no hace mucho se empezaron a utilizar los modelos cognitivos con parejas, Ellis (1977) fue de los primeros que planteó un modelo predominantemente cognitivo para parejas. Ellis propuso que los matrimonios suelen tener disfunción cuando se tienen expectativas irreales sobre el matrimonio y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. La teoría racional emotiva sugiere que el pensamiento, sentimiento y acción son interactivos y que cada uno de estos procesos afecta e influye sobre los dos restantes. Él afirma que los problemas aparecen cuando se tienen creencias irracionales y el resultado de estas creencias son expectativas irreales que producen desilusión y frustración al no ser percibidas y esto da origen a emociones negativas que contribuyen a un ciclo vicioso de trastornos. La terapia Racional Emotiva conductual cuestiona la validez de las creencias irracionales de la pareja y se les enseña cómo reemplazar sus pensamientos defectuosos por pensamientos más realistas sobre ambos.

Por otro lado la terapia cognitiva con parejas se diferencia de la terapia Racional Emotiva en que combina muchas de las ideas de las terapias psicodinámicas y varias

estrategias de la terapia de la conducta (Dattilio y Padesky, 1990).

La terapia cognitiva de parejas y la Terapia Racional Emotiva Conductual comparten el objeto fundamental de cuestionar la evidencia que apoya o regula las creencias de las parejas sobre ellos mismos y sus relaciones. En el caso de la terapia cognitiva con parejas, el objetivo de ésta es abordar la estructura de las creencias de cada pareja para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva. En el caso del terapeuta, focaliza su atención a identificar los esquemas o creencias sobre las relaciones en general, así como los pensamientos de los mismos sobre su relación (Beck, 1988; Epstein, 1988, citado en Dattilio y Padesky, 1990). Así como también abordar por igual las expectativas de cada miembro de la pareja sobre la naturaleza de una relación íntima; además, las distorsiones de las evaluaciones de experiencias derivadas de esas expectativas son claves. En cuanto a los pensamientos automáticos, el terapeuta presupone que las expectativas irreales sobre las relaciones pueden dañar la satisfacción y provocar respuestas disfuncionales. Las distorsiones cognitivas pueden verse en los pensamientos automáticos que manifiestan las parejas y pueden descubrirse por medio del cuestionamiento respecto al significado que le da la pareja ante alguna situación en específico (Dattilio y Padesky, 1990). Así pues la terapia Cognitiva con parejas se centra en cogniciones identificadas como elementos del problema en la relación, los cuales, contribuyen a la insatisfacción de la pareja, este modelo se centra, tanto en los problemas obvios como en los ocultos en el presente, más que en búsquedas de historias de la infancia (Schlesinger y Epstein, 1986, citado en Dattilio y Padesky, 1990). Lo anterior corresponde con Higuera (2002), que considera que se detecta y se interviene reestructurando las creencias irracionales y expectativas de cada uno, se eliminan, cambian o moderan; incluso realizar una modificación en las ideas que tienen desde sus respectivas familias de origen para lograr que estas se adapten a las posibilidades de la pareja y de esta manera encontrar un ajuste ideal para la misma.

De ahí que, las parejas siempre tienen problemas a lo largo de la relación, estos pueden poner en evidencia a la misma. La terapia cognitivo conductual es una forma de tratar de resolver el problema de la pareja, ésta trabaja con las distorsiones cognitivas, las creencias que cada miembro tiene, ya sea por vivencias a lo largo de su vida, factores sociales o que vienen desde el seno familiar (Dattilio y Padesky, 1990). Estas se reestructuran evidenciando

la validez de estas y cuestionandolas, encaminando a la pareja a un cambio que resulte funcional para la misma. Con respecto a lo anterior, estas se dividen en tipos, tema del que se hablará en el siguiente apartado.

### **3.4 Creencias y tipos de creencias**

Según Martínez (2016), existen algunos tipos de creencias, las cuales pueden apoyar la elección de pareja, o pueden llegar a provocar disfuncionalidades dentro de la misma. Estas las enumera en tres:

1. Creencias de identidad: Éstas especifican no sólo lo que somos, sino, lo que podemos hacer o no en algún momento determinado o específico de nuestras vidas, y estas influyen en la personalidad de cada quien; por ejemplo: nunca serviré para cocinar. Estas creencias son difíciles de cambiar, más no imposible.
2. Creencias interpretativas: Estas permiten entender el mundo y las circunstancias que tienen lugar dentro del mismo. Con ellas pueden explicarse y valorarse eventos cotidianos. Por ejemplo. el que calla, es porque otorga. Estas a su vez dan sustento a las creencias de identidad. Por ejemplo. va a ser igual de golpeador que el padre. Estas creencias pueden reestructurarse y a su vez cambiar la vida del individuo en cuestión.
3. Creencias ejecutivas: Estas comprenden las creencias relacionadas con la acción y que sirven para denotar cómo hay que enfrentar los problemas y circunstancias de la vida diaria. Por ejemplo: Los hijos se educan a base de golpes. La monotonía acaba con los matrimonios. En su mayoría, las creencias logran definir a las personas, entender circunstancias y a decidir cómo comportarse con base a ellas.

Para Dattilio y Padesky, (1990), las creencias son la base de los pensamientos automáticos; el terapeuta debe de descubrir el sistema básico de las creencias y entender cómo la pareja ve la relación y sus respectivos papeles. En su mayoría, el modelo cognitivo implica descubrir las creencias de las parejas, redefinir y reestructurar el sistema de creencias, en conjunto. Las creencias básicas sobre la relación son esenciales para producir cambios en las parejas. El descubrimiento por parte del terapeuta de estas creencias, permite a este enseñarles a los

individuos a cambiar su punto de vista sobre su relación.

Así pues, para dar inicio a una intervención terapéutica, primeramente se requiere una evaluación de parte del terapeuta para dar un diagnóstico y pensar en la forma de intervención, así pues se da comienzo con la evaluación.

### **3.5 Evaluación de la pareja**

Según Martin (1983), la comprensión del contrato matrimonial incluye: 1. Dar forma a las entrevistas iniciales de diagnóstico. 2. Esclarecer el contrato de terapia que cada cónyuge concertará, probablemente, con el terapeuta. 3. Ejemplificar alguna de las técnicas de la terapia de pareja. Para él, el contrato matrimonial es un conjunto de expectativas conscientes no declaradas. Por otra parte también aguardan las expectativas ignoradas (inconscientes), que por ende, no está dispuesto a reconocer. Así pues, un contrato matrimonial que permita la satisfacción mutua con suficientes expectativas dará por resultado la armonía conyugal. A continuación, se enuncian algunos pasos sobre el trabajo evaluación, el cual es lo inicial, en una terapia de pareja:

- Entrevistas iniciales de diagnóstico: Para Martin (1983), en las entrevistas iniciales, el terapeuta deberá considerar si se hace una sola entrevista o varias, y si será llevada a cabo con un solo integrante o conjunta.; así mismo la pareja puede opinar como les sería más cómodo las sesiones. Esta evaluación inicial es necesaria para saber si la terapia es la adecuada para la pareja, recordando que se debe seguir haciendo evaluaciones a lo largo de la terapia para poder observar cambios o no, o qué nuevos acontecimientos inviten al terapeuta a realizar los mismos.

En cuestión de método y contenido de entrevista inicial, varía de un terapeuta a otro, así como también si se hace o no la entrevista inicial de diagnóstico. Así pues uno de los grandes objetivos de empezar una entrevista inicial de diagnóstico es establecer si el paciente es capaz de entrar en una relación terapéutica que pueda provocar algún cambio en el mismo.

- Para Dattilio y Padesky (1990), Dentro de la evaluación, existen 3 pasos fundamentales, específicos de la terapia cognitiva; en la fase inicial de evaluación:

entrevistas conjuntas, administración de inventarios y cuestionarios de evaluación y entrevistas individuales, normalmente, la sesión inicial es una sesión conjunta. Este primer acercamiento del terapeuta con el/los usuarios es de vital importancia para tener un primer acercamiento con el problema, así como también le da al mismo una idea o visión sobre la adecuación de la pareja a la terapia. En el caso de la pareja, esta debe ser informada sobre el modo de trabajo, en este caso, que las primeras sesiones se dedican a definir el problema y a evaluar la relación, motivo por el cual no verán cambios inmediatos hasta el progreso de la terapia.

- Entrevistas conjuntas: Esta va enfocada a la obtención de información sobre la pareja como: cómo y en qué circunstancias se conocieron, si viven juntos, años de convivencia, la historia de lo que está provocando conflicto, así como también asuntos relevantes de algún relación pasada. No obstante, la obtención de información debe continuar a lo largo del proceso terapéutico ya que hay información que la pareja puede retener, que sea de vital importancia para la terapia, por eso mismo, es también de relevancia, el historial de la pareja (Dattilio y Padesky, 1990).
- Entrevistas individuales: Después de la entrevista conjunta, se realiza una individual, con el objetivo de interactuar con cada persona, esto con la finalidad de interactuar con cada uno de los integrantes y así poder observar, en qué situaciones alguno puede o se atreve a decir lo que enfrente de su pareja no. Así pues puede sentirse en libertad de hablar sobre sus sentimientos abiertamente y sin temor, ya que de ser frente a la pareja, podría provocar herir los sentimientos del mismo. Aunado de lo anterior, también las sesiones individuales ayudarían a mantener cierta confidencialidad si así lo prefiere el paciente.

Por último, en cuanto al contenido, el terapeuta puede realizar una conceptualización de cómo la persona ve los problemas en la relación. Se acentúan los pensamientos y creencias automáticos específicos sobre uno mismo y los cambios que son necesarios en la relación (Dattilio y Padesky, 1990).

De acuerdo con Dattilio y Padesky (1990), en la terapia cognitivo conductual para parejas; posteriormente de las respectivas entrevistas iniciales, prosigue un establecimiento de un contrato de tratamiento, y posteriormente varios puntos que servirán para las técnicas y procedimientos que serán utilizados durante la intervención de la pareja, las cuales se



enumeran a continuación:

- Establecimiento de un contrato de tratamiento. Posteriormente de que se ha hecho la entrevista individual, se elabora una en conjunto, en esta sesión se recapitulan los resultados de las sesiones previas y de acuerdo a toda la información obtenida, el terapeuta desarrolla y presenta una conceptualización del caso y un plan de acción, así como la delimitación de áreas problemáticas. El terapeuta puede o no, depende de la confianza del mismo, compartir con la pareja su opinión profesional sobre el pronóstico de la relación y sobre el tratamiento. Posterior a ello, el terapeuta hará énfasis en la necesidad de que la terapia se lleve a cabo bajo un ambiente de colaboración, debe explicar a la pareja, que la terapia sólo funcionará si se realiza un esfuerzo en conjunto, de parte de ambos.
- Identificación de áreas problemáticas. En esta fase podría emplearse el cuestionario de Problemas en Pareja (Beck, 1988, citado en Dattilio y Padesky, 1990) o algún otro similar, esto principalmente cuando se trata de parejas que tienden a ser vagas y no comunicativas respecto a los problemas que hay en su relación; estos se sugiere se respondan de manera independiente, y evitando discutir las respuestas. Estos cuestionarios también ayudarán al terapeuta a profundizar más en las áreas problemáticas de la pareja y así poder tratar los problemas más urgentes. Cuando el terapeuta ha identificado el o los problemas, se deben ordenar conjuntamente por jerarquías, en función de importancia para la pareja.
- Identificación de pensamientos automáticos de la pareja. La identificación de pensamientos automáticos, es uno de los primeros pasos en la facilitación del cambio en la pareja. Los pensamientos automáticos pueden hacer que una persona se sienta y actúe de una manera determinada. En el caso del terapeuta, este debe basarse en ciertas técnicas del proceso evaluativo para señalar y enseñar a la pareja a reconocerlos ellos mismos. Beck (1986, citado en Dattilio y Padesky, 1990), utilizó como prueba fundamental para identificar los pensamientos automáticos la pregunta: ¿Qué está pasando por su mente en este preciso momento?
- Empleo de los pensamientos automáticos para descubrir pensamientos subyacentes (esquemas). Para este punto, el terapeuta utiliza algunos elementos básicos como: clarificación, reflejo y el establecimiento de un vínculo terapéutico efectivo. No

obstante, la mejor herramienta del terapeuta es la pregunta; esta es para descubrir los pensamientos automáticos (los cuales el cliente puede ser consciente o no de ellas) y las creencias subyacentes. Estas últimas son ideas u opiniones aceptadas como verdaderas y que albergan a los pensamientos automáticos, y éstas determinan cómo cada miembro de la pareja piensa y actúa con el otro. Esta situación es muy importante, ya que nos habla mucho sobre cómo se conduce la pareja. En un inicio, se identifican estos pensamientos automáticos y creencias subyacentes durante entrevista inicial, para evitar algún problema con la pareja, o interferencia, posteriormente, la pareja debe identificar cada uno sus pensamientos y creencias, compartiéndolos en las entrevistas conjuntas.

- Identidad de la familia de origen. Algunos estudiosos de sistemas, creen que es más que necesario el estudio del origen familiar, ya que se considera que los asuntos familiares de cada uno de los integrantes de la pareja, hacen que los mismos, confirmen temas centrales en las creencias sobre la relación; esto es porque algunas personas defienden mucho lo que sus padres les han inculcado, ya que es probable que a estos últimos les haya funcionado.

En el caso del terapeuta debe de explorar sobre las relaciones de los respectivos padres de cada miembro de la pareja, para entender mejor algunos patrones de interacción, ellos con el fin de poder progresar en el proceso del cambio. Por otro lado, la pareja deberá abandonar sus creencias sobre lo que funcionaba o no a sus padres y adoptar nuevas creencias para sí mismos, esto para reforzar el hecho de que cada uno entre en contacto con el otro y con sus necesidades, así como también, lograr un mejor entendimiento del compañero. Esto se puede lograr a través de una reestructuración cognitiva.

Posteriormente a la evaluación, el terapeuta determinará de qué forma intervendrá a la pareja, siguiendo una serie de pasos, comenzando por la que se dicta a continuación

### **3.6 Técnicas y procedimientos de la terapia Cognitiva con parejas.**

El primer paso para la terapia con la pareja bajo el modelo cognitivo, es educar a la estos en el modelo cognitivo, el cual puede realizarse en sesión conjunta, este paso es necesario ya que el

terapeuta mencionará a lo largo de la terapia algunos conceptos específicos que la pareja deberá comprender. Este es recomendable realizarlo en la sesión conjunta, para que ambos reciban la misma información, el terapeuta puede ayudarse de libros (algunos párrafos o páginas de los mismos), así mismo está obligado a explicar a la pareja la importancia del trabajo asignado en casa.

Por otro lado, es importante que el terapeuta estructure las sesiones con anticipación en una tipo “agenda”, esto puede ser establecido en conjunto, terapeuta y pareja. También es muy importante en este paso, establecer las reglas dentro de las sesiones de terapia. Cuando el terapeuta cree que la pareja ya comprende el funcionamiento del modelo y las reglas se han aceptado por parte de la pareja, entonces será momento de que se familiaricen con el concepto de distorsiones cognitivas y de cómo identificarlas.

### **3.7 Identificación y etiquetado de las distorsiones cognitivas.**

Es esencial que la pareja aprenda a identificar y reconocer las distorsiones cognitivas rápidamente, ya que es una parte esencial del proceso terapéutico y el terapeuta debe asegurarse de que la pareja ha entendido esta parte. Para ello, puede hacer un ejercicio semanal la pareja, de pensamientos negativos y etiquetar cualquier distorsión en esos pensamientos, este diario semanal se debe revisar en conjunto con el terapeuta. Este último es esencial ya que puede haber algún integrante de la pareja que considere alguna distorsión cognitiva como verdadera. La identificación y reconocimiento de las distorsiones cognitivas es de vital importancia para poder lograr la reestructuración de los procesos de pensamiento. A continuación se presentan las diez distorsiones cognitivas más comunes de las parejas, según los escritos sobre terapia cognitiva de Beck (1979, citado en Dattilio y Padesky, 1990):

- Inferencia arbitraria. Se sacan conclusiones sin tener alguna evidencia que sustente esta última. Por ejemplo, una novia llega tarde a casa de su novio y él piensa “seguramente se encontró a su ex y se quedó con él”
- Abstracción selectiva. La información se saca fuera del contexto resaltándose ciertos detalles mientras se ignora información importante. Por ejemplo, una esposa le habla a

su esposo y este no le contesta, y ella piensa, “seguro está enojado conmigo por algo que hice”

- Sobregeneralización. Uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones que son similares. Por ejemplo, “Todos los hombres son unos egoístas y unos infieles”.
- Magnificación o minimización. Algún suceso se percibe en un grado mayor o menor al apropiado. Por ejemplo, una novia que se peleó con su pareja y dice: “Nos peleamos, seguramente me odia y vamos a terminar la relación”.
- Personalización. Se atribuye alguna situación a uno mismo cuando no hay evidencia de esa afirmación. Por ejemplo, una esposa se pregunta por qué su marido no halaga su forma de arreglarse el presente día, y piensa “seguramente ya no le gusta como arreglo o ya me ve fea”.
- Pensamiento dicotómico. Las experiencias son codificadas como todo o nada, un completo éxito o un fracaso total. Por ejemplo, un esposo piensa “E intentado todo para esta relación, y nada funciona. Esto ya no tiene solución”.
- Etiquetado y etiquetado erróneo. El sujeto usa las imperfecciones y equivocaciones para definirse o juzgarse el mismo. Por ejemplo, una esposa ante una crisis en su matrimonio piensa “Soy una estúpida por no poder con esta relación”.
- Visión de túnel. Cuando alguien ve únicamente lo que desea ver. Por ejemplo, una esposa piensa “Yo siempre hago todo bien, él es el que hace todo mal”.
- Explicación sesgada. En este existe una suposición de que alguien actúa por alguna situación específica. Por ejemplo, un esposo le hace algún cariño a su esposa y esta piensa “Está tan cariñoso seguramente porque algo hizo con alguien”.
- Lectura de la mente. Pensamiento en el cual el individuo cree saber lo que otros están pensando sin algún tipo de comunicación donde se demuestre este pensamiento. Por ejemplo, un novio piensa “yo le dije te amo y ella solo me besó, eso quiere decir que ya no me ama, porque no me contestó y seguramente no supo cómo decírmelo”.

Se ha constatado que la mayoría de estas distorsiones se presentan en parejas en conflicto, aunque puede darse en la mayoría de las relaciones en algún momento. En la terapia, se pretende que las parejas logren identificar sus distorsiones y etiqueten estas en la lista mencionada anteriormente para que sean capaces de reevaluar la estructura de su pensamiento

y esto les ayudará a ser más conscientes de cómo su pensamiento afecta a su pareja y a ellos mismos (Dattilio y Padesky, 1990).

Los teóricos cognitivos creen que el pensamiento disfuncional y las distorsiones tienen su lugar gracias al erróneo procesamiento de la información. Se cree que los individuos aprenden ello por y como resultado de la exposición del medio ambiente y a una tendencia biológica a categorizar y agrupar observaciones. Estos procesos incluyen percepciones e inferencias elaboradas a partir de ciertos estímulos. Normalmente apoyados en una información falsa o insuficiente; carecen de información sustantiva (Dattilio y Padesky, 1990).

En contraste con lo anterior, la estructuración negativa ocurre cuando la pareja, a menudo en la fase de evaluación, se queja de rasgos específicos de la pareja que una vez les atrajeron. Por ejemplo, una señora se queja de que como rasgo inicial su esposo era paciente y eso le atrajo de él, pero el rasgo presente, ahora es “descuidado” o “le vale todo” (Dattilio y Padesky, 1990)

Plantear este concepto sirve para hacer ver a la pareja que muchas veces la estructura negativa resulta ser una mera distorsión de lo que en otro tiempo se consideró un buen rasgo o cualidad en la persona, y ello dará como resultado una nueva esperanza y les anima a analizar más sus distorsiones y así poder cambiar sus percepciones cuestionando la evidencias que sustentaba sus pensamientos (Dattilio y Padesky, 1990)

### **3.8 Enseñanza de la identificación de los pensamientos automáticos**

Los pensamientos automáticos, se definen como pensamientos que surgen espontáneamente en la mente de una persona sobre ciertas circunstancias o hechos de la vida o sobre otras personas de su entorno. Algunos de estos pensamientos pueden ser positivos o negativos. Sin embargo, la mayoría de estos suelen ser negativos. Estos, llegan a desencadenar respuestas emocionales y comportamientos que a menudo causan conflicto. Ya que muchos de estos pensamientos surgen de creencias desarrolladas a lo largo de la vida de una persona, estas se corrigen y reestructuran mediante la identificación y práctica.

En el caso del terapeuta, este puede instruir a los pacientes a anotar estos pensamientos automáticos en una libreta con su respectiva circunstancia, así como la descripción de la situación que lo ha desencadenado y la respuesta emocional resultante de ello. De estas anotaciones, el terapeuta puede ayudarse para demostrar a los pacientes como sus pensamientos automáticos están asociados a respuestas emocionales y cómo esto ayuda a ver negativamente al otro (Dattilio y Padesky, 1990).

Cuando la pareja ha aprendido a identificar los pensamientos automáticos, se tiene que trabajar sobre la conexión de estos con las respuestas emocionales. Lo anterior es muy importante ya que estos conllevan a tener comportamientos impulsivos que dañan la relación. También se ha observado que a menudo las parejas culpan ciertas experiencias o situaciones a su estado de ánimo minimizando su responsabilidad de poder influir en ese estado (Dattilio y Padesky, 1990).

## **4. LA ESTRUCTURA DE LA TERAPIA DE PAREJA**

Con respecto a la estructura que tendrá el trabajo terapéutico con la pareja, se considerarán el curso y frecuencia de las sesiones, el establecimiento de una agenda (donde se podrá tener plasmado los rubros a trabajar y se llevará un mejor control de la terapia), también se revisará un apartado de tareas para la casa, ya que es necesario llevar a prueba lo aprendido durante las sesiones realizadas. Posteriormente se conocerá la importancia de las sesiones de apoyo y seguimiento, así como las posibles resoluciones a futuros problemas, los cuales la pareja pudiese enfrentar sin ayuda terapéutica.

### **4.1 Curso y frecuencia de las sesiones de terapia.**

La duración y tratamiento de terapia varían en función de problemas y recursos de la pareja, así como también en los procedimientos y técnicas útiles; estos últimos variando dependiendo de las necesidades y habilidades de cada pareja, y algunas etapas de la terapia repitiéndose durante el tratamiento (Dattilio y Padesky, 1990).

A continuación se enumera a grandes rasgos el curso de tratamiento a seguir según Dattilio y Padesky (1990):

1. Historia y conceptualización de los problemas de pareja.
2. Manejo de la ira.
3. Aumentar conductas positivas de la relación.
4. Enseñar a la pareja a identificar, evaluar y responder a pensamientos centrales automáticos.
5. Enseñar habilidades de comunicación a la pareja.
6. Explorar el tema de la ira (a diferencia del punto dos, donde solo se enfría la situación, es esta ya se enseñan a evaluar la ira con pensamientos automáticos y enseñarlos a responder).
7. Enseñar estrategias de resolución de problemas.
8. Identificación y cambio de actitudes disfuncionales y supuestos centrales.
9. Prevención y recaídas (Repaso de lo aprendido, anticipación de problemas futuros)

y soluciones y fijar entrevista de seguimiento tras la finalización de la terapia).

En general, las sesiones son una vez a la semana con duración de 60 min. Esto puede variar a dos veces a la semana y con un poco más de tiempo, dependiendo de la pareja, si está en crisis o si son problemas muy graves que necesiten de más atención.

Por otra parte, en cuanto a las sesiones, éstas se realizan en conjunto, aunque en la mayoría de las veces, en un principio se hacen entrevistas individuales, estas ayudan para explorar temas de familia que pudieran estar influyendo en la relación (Dattilio y Padesky, 1990).

Acerca de la confidencialidad, por varias razones puede ser que sea mejor en sostener sesiones individuales, ya que habrá veces que a pesar de que alguna situación que el otro miembro de la pareja no sepa que esté afectando la relación, la persona en cuestión no pueda revelar algún asunto por miedo a herir o porque no esté preparado para hacer tal revelación. En este caso, el terapeuta puede proteger la confidencialidad individual y a la vez ayudar a la pareja, explorando pros y contras de discutir esos temas ocultos en las sesiones en conjunto. Es muy importante evaluar el llevar cierta información oculta, ya que mantener estos secretos lleva a un mayor distanciamiento entre los miembros de la pareja (Dattilio y Padesky, 1990).

## **4.2 Establecimiento de la agenda**

Una de las cosas que pueden apoyar a un terapeuta es el establecimiento de una agenda, esto para llevar y mantener un rumbo y trabajar en colaboración. La agenda puede estructurarse antes de las sesiones o al inicio de las mismas, de cualquier manera es importante que se añada la revisión de tareas para casa. A la hora de establecer una agenda, la pareja y el terapeuta pueden determinar prioridades juntos, así como también los temas que tienen prioridad. La agenda puede modificarse en cualquier momento (Dattilio y Padesky, 1990).

## **4.3 Asignación de tareas para la casa.**

Según Dattilio y Padesky (1990), una parte muy importante en la cuestión terapéutica es la asignación de tareas para casa. La gente aprende mejor haciendo las cosas, y en el caso de las



parejas, se ha visto que con pequeños cambios se logran grandes cambios en la relación. Existen dos tipos básicos de asignaciones de tareas para casa que se mencionan a continuación:

- Asignaciones de observación: Como pueden ser: constatar y escribir pensamientos, o registros de conductas, observación de otras parejas o escribir un diario.
- Asignaciones experimentales: Algunos como: Ensayar lo aprendido sobre comunicación y registrarlo, registrar pensamientos y ver que tanto reduce o apoya algunas emociones, intentar cambiar algunas condiciones o conductas en la pareja, probar nuevas estrategias de solución de problemas.

Estas tareas son vitales para poder lograr cambios en las creencias de las parejas y adquirir nuevas habilidades. Es importante que la pareja comprenda que el camino para lograr cambios se basa en práctica y experimentación, y que esto va conllevar tiempo y que requerirá paciencia de parte de ambos.

Existen algunos casos donde uno o ambos miembros de la pareja no llevan a cabo las tareas asignadas para la casa, esto puede deberse a varias situaciones, entre las más comunes, a las creencias, por ejemplo: “Estos problemas llevan mucho tiempo, no se van a arreglar con intentos”, “Y, ¿si cambia para mal?” En estos casos, el terapeuta debe estar al tanto ante el tipo de creencias y cotejarlas, así como también analizar y tratarlas.

#### **4.4 Sesiones de apoyo y seguimiento**

La prevención de caídas es un tema importante dentro de la práctica clínica. En las últimas sesiones, se pueden revisar en conjunto las estrategias aprendidas y los pasos de resolución de problemas. También, el terapeuta puede poner una situación hipotética sobre algún problema que pudiera presentarse en el futuro, y poner a que la pareja decida cómo lo resolvería, y apoyarlos o corregirlos en caso de que el terapeuta así lo crea conveniente. Otro paso para poder mantener logros es realizar sesiones de seguimiento, donde el terapeuta pueda apoyar si se presentara algún problema con el que la pareja no pudiera (Dattilio y Padesky, 1990).

#### **4.5. Uso de técnicas de imaginación y juego de rol**

Posteriormente ya que las parejas han aprendido a identificar los pensamientos automáticos, pueden llegar a olvidar la información pertinente sobre las áreas conflictivas. En el caso de la técnica de imaginación, esta puede llegar a ser útil para reavivar sentimientos en la pareja que creía perdidos u olvidados. Lo que se hace es que la pareja recuerde alguna situación del pasado que les haga revivir y recordar dichos sentimientos y a darse cuenta que esos sentimientos que se encontraban al principio, pueden volver a reavivarse. Si el terapeuta logra una imagen positiva de ello, entonces pueden comenzar a asociar las sensaciones y los pensamientos automáticos positivos en dichos recuerdos o imágenes. No obstante, esta técnica no es para todos, ya que podría ser contraproducente. El terapeuta deberá calcular si la pareja y situación amerita utilizar esta técnica, para que no llegue a ser contraproducente. Así mismo el juego de rol puede resultar beneficioso sobre todo para las parejas poco comunicativas (Dattilio y Padesky, 1990).

#### **4.6 Eliminación, reformulación y análisis de pensamientos automáticos.**

Este proceso consiste en presentar explicaciones alternativas y adoptarlas ante los pensamientos automáticos disfuncionales. Para ello la pareja debe evaluar estos pensamientos y posteriormente analizar estos últimos calificando si hay la existencia de pruebas suficientes y considerando explicaciones alternativas. Cuando se da cuenta que en realidad no existe la suficiente evidencia para sacar conclusiones claras y afirmar los hechos, probablemente se reducirá el marco negativo que ha creado hasta que tenga la oportunidad de reunir datos adicionales, esto puede lograrse observando un poco más o mediante preguntas no amenazantes al otro. Para esto último, la pareja debe tener cierto entrenamiento en comunicación por parte ambos integrantes de la pareja (Dattilio y Padesky, 1990).

a). Evaluación de la explicación o respuesta alternativa.

Posterior al paso anterior, la pareja debe clasificar su nivel de creencia de las explicaciones alternativas, esto es de vital importancia ya que podría no ser percibido como tal a menos que

se crea en cierto grado en ello. En el caso del terapeuta tiene que encargarse de que el porcentaje de creencia aumente, en caso de haber nuevas pruebas que lo sustenten (Dattilio y Padesky, 1990).

b.) Uso de la flecha descendente.

La flecha descendente (Beck & Rush, 1979, citado en Dattilio y Padesky, 1990), es una técnica que se utiliza para estimar los posibles resultados anticipados de pensamientos automáticos y así, la pareja puede evaluar si lo esperado puede suceder. Este también se utiliza para identificar el supuesto subyacente de los pensamientos automáticos. La técnica ayuda tanto a la pareja como al terapeuta a observar el encadenamiento de los pensamientos, y cómo estos pueden llevar a sacar conclusiones erróneas y a reforzar los pensamientos distorsionados.

c.) Utilización de pruebas en la corrección de pensamientos distorsionados.

El uso de las pruebas alternativas son de vital importancia para evaluar y cambiar los pensamientos existentes y a su vez sustentar la corrección de pensamientos distorsionados. Recoger y ponderar la evidencia es una parte vital de la Terapia Cognitiva (Dattilio y Padesky, 1990).

d.) Ponderación de evidencia y análisis de predicciones.

Es importante dedicar tiempo a revisar cada información para que la pareja o la persona pueda considerar su validez. Otro aspecto importante es analizar las predicciones, Cuando la evidencia resulta insuficiente, es buen paso formular hipótesis, pensar lo que puede ocurrir en cualquier circunstancia y evaluar la predicción (Dattilio y Padesky, 1990).

e.) Práctica de explicaciones alternativas.

Así como la pareja había aprendido a “funcionar” con los pensamientos distorsionados, de la misma manera debe hacerlo ahora con los nuevos pensamientos, esto basándose en la información recogida y deben practicar estos nuevos pensamientos a diario. Se puede lograr desarrollando explicaciones alternativas para distintas conductas y ejercitar su aplicación, la tarea permanente para la pareja es practicar las respuestas y explicaciones alternativas hasta que lleguen a ser una parte normal de su proceso de pensamiento (Dattilio y Padesky, 1990).

f.) Reformulación: Consideración de lo negativo bajo un prisma positivo.

Este paso implica reunir datos recogidos, sopesar la evidencia y desarrollar explicaciones alternativas y una nueva visión de la pareja y junto con el terapeuta, se realiza un análisis conjunto de lo anterior (Dattilio y Padesky, 1990).

Así mismo, se utilice cualquier técnica que el terapeuta decida y en cualquier fase de la terapia, se pueden recomendar tareas en casa para la pareja, tanto para mejorar la relación como para reforzar los nuevos pensamientos y habilidades y a su vez aumentar las interacciones positivas en la relación. Estas tareas fueron descritas principalmente por Stuart (1980, citado en Dattilio y Padesky, 1990), fue nombrado como “días para quererse”. Este se basa en que cada miembro de la pareja elabora una lista de actividades que le gustaría que el otro hiciera por él/ella. Después de revisarlas junto con el terapeuta, se intercambian las listas y se seleccionan por lo menos 5 actividades diarias. Muchas parejas que realizan lo anterior empiezan a sentir cosas más positivas hacia el otro y este experimento conductual ayuda a establecer una expectativa positiva para el cambio (Dattilio y Padesky, 1990). Posteriormente deben considerarse los siguientes puntos:

- Entrenamiento en comunicación y resolución de problemas. Un componente básico y además muy importante de la mayoría de terapias de pareja es enseñar a las parejas una comunicación más efectiva y métodos para resolución de problemas. El terapeuta deberá observar cuáles creencias podrían interferir para una buena comunicación y resolución de problemas, y puede combinar los métodos tradicionales con los métodos de la terapia cognitiva para identificar y cotejar estas creencias (Dattilio y Padesky, 1990).
- Enseñanza de habilidades de comunicación. Según algunos investigadores, tanto los terapeutas como las parejas dicen que las dificultades de comunicación son de los problemas más grandes y frecuentes que hay en una relación de pareja. Muchas veces hay confusión de parte de las parejas, en el sentido en el que traducen como problemas de comunicación el hecho de querer que la pareja los comprenda y estén de acuerdo con lo que el otro quiere. Por lo anterior, la primera tarea del terapeuta es ayudar a la pareja a entender que una buena comunicación no necesariamente implica acuerdo (Dattilio y Padesky, 1990).

Así pues se deduce que, la buena comunicación implica aprender a hablar y a escuchar de forma que se llegue a un entendimiento mutuo e idealmente que esto conlleve a resolver un problema. El terapeuta debe ayudar a la pareja también, a darse cuenta que el poder comunicarse adecuadamente es más un beneficio mutuo que una lucha de poderes “para ver quién gana”. El terapeuta puede llevar a cabo un ejercicio en conjunto, donde se realiza un ejercicio de comunicación estructurado, sobre algún tema que este causando conflicto en la pareja. Ambos integrantes de la pareja deben participar en la actividad. El terapeuta debe guiar a la pareja y corregirlos cuando alguna pregunta no se esté bien formulada, bajo el hecho que resulte amenazante o con intención de confrontación al otro. Posteriormente es importante que la pareja identificar que les gusto de cada uno del ejercicio, así como también las dificultades del mismo (Dattilio y Padesky, 1990).

- Dificultades comunes que impiden la adquisición de habilidades de comunicación. Hay una serie de situaciones que pueden limitar a la pareja para la adquisición de habilidades de comunicación, entre las más comunes se encuentran:
- Déficits interpersonales: Hay personas que carecen de habilidades interpersonales básicas, estas pueden ser debido a dificultades orgánicas del aprendizaje. En estos casos, pueden realizarse algunas evaluaciones para detectarlo, en caso de ser así; en conjunto se pueden utilizar métodos para ayudar al cónyuge que tenga el déficit. También, quizás, se requerirán varias sesiones individuales o en conjunto para enseñarles ciertas destrezas de las que carecen (Dattilio y Padesky, 1990).
- Afecto intenso: Cuando una persona está viviendo algunos sentimientos muy intensos como la rabia, ansiedad o depresión, se debe tener cuidado con intentar realizar los ejercicios de comunicación, ya que como se esperaría, sería casi imposible que una persona en ese estado guarde la calma y opte por comunicarse de una manera efectiva. Primeramente es necesario entrenar a la pareja en reducir una emoción muy intensa antes de practicar las estrategias de comunicación, y enseñarles a que cuando sientan que la emoción se intensifica pueden darse un tiempo, esto para poder calmarse, y posteriormente poder practicar la comunicación estando en un situación de calma y tranquilidad. el tiempo puede variar dependiendo de la pareja (Dattilio y Padesky,

1990).

- Creencias interferentes: Muchas parejas, a pesar de tener la capacidad de obtener habilidades de comunicación, parece que no quieren esforzarse realmente para lograr un cambio. Estas conductas pueden ser por una serie de presunciones y pensamientos importantes que interfieren con lo anterior.

Uno de los impedimentos es la desesperanza, las creencias de que en general ya no puede haber cambios para mejorar la relación de pareja. Para esta situación el terapeuta debe de ayudar a cambiar estas creencias haciendo que la pareja las evalúe y así mismo que pueda darse cuenta que los cambios no serán cambios de un día, a su vez que, si bien alguna situación puede no cambiar por completo de principio, si disminuir, y el terapeuta ayudará a darse cuenta de ello, así como también que alguna recaída o el hecho de que a alguno le cueste más trabajo, no quiere decir que todo está arruinado. Por otro lado, otro tipo de creencia que interfiere tiene que ver con la intolerancia hacia el malestar emocional de los demás, como por ejemplo; “Soy malo si hiero a los demás”. Estas pueden evaluarse mediante el uso de los registros de pensamiento. El terapeuta puede ayudar a evaluar los inconvenientes de esas creencias, así como también, hacer ver que no es probable que vaya a haber un verdadero cambio hasta que no se lleven a cabo nuevas conductas y posteriormente evaluar los costos y beneficios de estas últimas. Por otro lado un tercer tipo de creencias que puede afectar el intento de comunicación es el miedo a la intimidad. El miedo en general a que si se demuestran los sentimientos ante el otro, se volverá vulnerable la persona. En este caso, el terapeuta debe ayudar a la pareja a ver los riesgos y beneficios de ciertas circunstancias, así como ayudar a la pareja a descubrir que la intimidad no es una variable de todo o nada (Dattilio y Padesky, 1990).

#### **4.7 Resolución de problemas.**

Un punto vital que ayudará a la pareja a la resolución de problemas, es la capacidad de escuchar y resumir el punto de vista de cada miembro de la misma, esto con el objetivo de buscar soluciones que sean satisfactorias para ambos (Dattilio y Padesky, 1990).

Existen algunos para ayudar a la resolución de problemas, uno de ellos es que la pareja plantee algunos problemas con sus respectivas posibles soluciones, y de ellas se elija una de la que ambos estén de acuerdo. No obstante, un problema puede representar mayor importancia para alguno. En este caso se puede elegir una solución que sea quizás un poco más satisfactoria para el que le preocupa más. Otras veces no hay una solución que sea satisfactoria para ambos, y algunas parejas optan por ceder, y la “próxima vez” sea el otro el que decida cómo se harán las cosas (Dattilio y Padesky, 1990).

Según Dattilio y Padesky (1990), en esta fase, frecuentemente salen a la luz algunas situaciones o asuntos ocultos, para ello, según ellos, se utilizan algunas estrategias para ayudar a la pareja a superar algunas situaciones, las cuales se mencionarán a continuación.

En cuanto a las diferencias de poder en la relación, primeramente la palabra poder se definirá según Dattilio y Padesky (1990), como la capacidad de influir sobre el otro. En la mayoría de las parejas hay quien influye para alguna situación, por ejemplo, para administrar el dinero de ambos, mientras quizá, el otro influye más para planes familiares. Algunos pretenden que las decisiones se tomen de forma lo más igualitaria posible.

También hay casos en que la sensación de tener más poder que el otro, se vuelve una situación complicada en la terapia, motivo por el cual, el terapeuta debe de reconocer primero que la pareja no se adaptara tan fácil al modelo de reciprocidad para la solución de problemas. Así pues, para ayudar a la pareja, el terapeuta debe ayudar a que se den cuenta de los beneficios de compartir la toma de decisiones, para lograr esto, se le puede hacer reflexionar a la pareja sobre qué ventajas y desventajas ha traído para ambos su actual estilo de toma de decisiones. Si después de lo anterior la pareja o algún miembro siguen en una forma rígida, el terapeuta deberá considerar si la terapia de pareja puede ser efectiva (en el caso de que la resolución de problemas sea el área de tratamiento).

Cada pareja cuenta con estrategias de influencia hacia el otro, estas pueden evaluarse en función de si logran los objetivos de la pareja, a la vez que se maximizan los efectos positivos y minimizan los negativos, la pareja de cualquier manera debe sopesar las ventajas y desventajas de los diferentes métodos de la pareja. De acuerdo con Dattilio y Padesky (1990), algunas creencias pueden obstaculizar la solución de problemas, como las creencias relativas al cambio, por ejemplo “un pequeño cambio no basta”. Muchas veces, alguno de los

integrantes de la pareja que ya ha consentido varias cosas, puede ver cualquier negociación como algo injusto. Por tanto el terapeuta debe apoyar a la pareja en ayudarles a ver las ventajas de un intercambio antes de la solución de problemas. La desigualdad entre ambos miembros quizás deba ser reconocida para poder caminar hacia la resolución de problemas; posteriormente para alguno puede ser deseable llevar a cabo un reconocimiento simbólico del miembro que está quemando con la relación. Cuando la pareja lleva tiempo con los problemas, puede que tengan creencias como que el cambio es tan grande que será difícil lograrlo o que los pequeños cambios no bastarán. En estos casos se puede explorar estas creencias es presentar un modelo de cambio en el que se produzcan menores cambios para un mayor efecto positivo. Muchos cambios pequeños por parte de uno o ambos miembros, pueden producir un mayor efecto positivo y cambios profundos en la relación.



## Discusión

Como hemos revisado, el concepto actual de pareja se refiere a la unión entre dos personas habiendo de por medio un compromiso de tipo emocional, sentimental, sexual. Estas, pueden ser entre personas del sexo opuesto o mismos sexos.

En cuanto a la elección de pareja, como menciona Souza (1996), esta puede darse por distintas circunstancias que pueden ser: edad, religión, cultura, sexo, estudios, familiar.

Si bien la pareja es un tema muy común en diversos ámbitos, es importante reconocer que la vida en pareja o la estabilidad de una pareja, no solamente está basada en el factor afectivo, sino de una serie de elementos que intervienen en la consolidación y estabilidad en la pareja, como lo menciona Díaz (2003).

También, a lo largo del desarrollo de este trabajo, hemos visto que uno de los problemas más comunes es la infidelidad en la pareja. Esta es considerada según Peisekovicius (1999), como una traición y falta de lealtad a un compromiso establecido, la cual trae consigo diversas consecuencias entre las que se encuentran: sentimientos de decepción, venganza, humillación, traición, tristeza, pérdida de amor propio, y en casos muy extremos, suicidio. En suma, desde el punto de vista de la autora del presente trabajo, la infidelidad puede traer consecuencias fatales como la alienación parental, la cual afecta de manera importante la integridad de los hijos y la familia en general.

Es por ello, que consideramos que el abordaje psicológico del tratamiento para los casos de infidelidad requieren, en primer lugar que el psicólogo tenga habilidades específicas, como por ejemplo, ser neutral, tener amplio conocimiento del tema, no tener juicios de valor, ser empático. Posteriormente, la capacidad de poder elegir el modelo de tratamiento que se adecue mejor a las necesidades del paciente, y dentro del mismo la estructura y técnicas que tendrá la intervención que se les hará a los pacientes en cuestión. Dentro del presente trabajo, se hizo énfasis en la terapia cognitiva conductual ya que a consideración de la autora del presente resulta ser un tipo de terapia de las más efectivas, rápidas y con mejores resultados a largo plazo.

## Conclusiones

Como se ha visto, la infidelidad en las parejas se remonta desde las culturas agrícolas hasta la época actual. La cual, en ciertas culturas era aceptada de acuerdo al género que la cometiera. En el caso de los hombres era más tolerada y severamente castigada en mujeres.

Actualmente en nuestra cultura, todavía existe esta diferencia entre hombres y mujeres, donde la mujer es juzgada más que el hombre. Independientemente de quien la cometa, esta trae diversas consecuencias que pueden repercutir de manera negativa en el aspecto psicoemocional de la pareja o del individuo, llegando a presentar patologías que pueden tener un desenlace fatídico si no se interviene a tiempo y de manera eficaz. De esta manera, la psicología juega un papel muy importante en la intervención primaria de estos pacientes, apoyada con las diferentes corrientes psicológicas.

El presente trabajo, se enfocó en el modelo cognitivo conductual, ya que este ha resultado eficaz por diversas circunstancias tales como: el tiempo de duración de la terapia es menos con respecto a otras, las recaídas suelen ser menores, además de que, se trabajan con distorsiones cognitivas y pensamientos irracionales, cambiando por completo la estructura del pensamiento en las parejas para poder tener un mejor entendimiento de las situaciones y actuar de manera diferente, lo que a la vez provocará cambios en el otro.

El abordaje del tema de la infidelidad en la pareja, requiere un estudio metódico, para analizar de manera integral la mayor parte de los conflictos que se generan con respecto a este tópico. Lo anterior puede resultar complejo dado que existe gran cantidad de conceptos sobre pareja y corrientes psicológicas que la han estudiado de acuerdo a sus teorías, que en ocasiones difieren unas de otras y eventualmente coinciden en otros aspectos.

Para concluir, el empleo del modelo de terapia de pareja cognitivo conductual resulta como una herramienta terapéutica útil por sus características propias, que abarcan integralmente al individuo de acuerdo con aspectos biopsicosociales, ya que la infidelidad ha sido un tema muy controversial y hasta cierto punto tabú. Sin embargo, debe resaltarse que, no siempre un acto de infidelidad termina con la relación. En muchos casos, une más a la pareja el hecho de querer volver a tener lo que tenían antes del acto.

## Referencias

- Almazán, G. (2012). La historia de las relaciones de pareja. [Mensaje de blog] Recuperado de <https://galaalmazananton.wordpress.com/2012/03/10/la-historia-de-las-relaciones-de-pareja/>
- Armendáriz, R. (2002). *Ayudando a amar amando*. México: Pax
- Barrios, A., y Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja. *Ajayu*. 2. (6). 1-21. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v6n2/v6n2a2.pdf>
- Botero, J. (2006). *El amor causa, razón y meta de la pareja humana*. Colombia: San Pablo
- Campuzano, M., Izaurieta, M., y Hernández., T. (2001). *La pareja humana: su psicología, sus conflictos y su tratamiento*. México: Plaza y Valdés.
- Carrasco, A., y Rábade, M. (2008). *Pecar en la edad media*. España: Alcalá
- Casillas, G. (2016). Matrimonio y divorcio en México. *El financiero*. Recuperado de <http://www.elfinanciero.com.mx/opinion/matrimonio-y-divorcio-en-mexico.html>
- Castillo, G. (2006). *Confidencias de casados, famosos y felices. Claves para crecer como matrimonio*. Barcelona: Amat
- Camacho, J. (2004). *Fidelidad e Infidelidad en las Relaciones de Pareja. Nuevas respuestas a viejos interrogantes*. Argentina: Dunken.
- Dattilio, F., Padesky, C. (1990). *Terapia cognitiva con Parejas*. España: Descleé de Brouwer
- Díaz, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. España: Descleé de Brouwer.
- Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja*. México: Pax
- Galdeano, J. (1995). *La vida de pareja evolución y problemática actual*. España: San Esteban
- González, J., Martínez, A., y Martínez, D. (2009). Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, (20), 59-81. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2332/233216361004.pdf>
- Higuera, J. (2002). La terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo conductual. [Mensaje de blog]. Recuperado de [http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm#\\_Toc12016530](http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm#_Toc12016530)
- Jaen, P., y Garrido, M. (2005). *Psicoterapia de Parejas*. Madrid: CCS
- Kimble, C., Hirt, E., Diaz-Loving, R., Hosh, H., Luckner, W., Zarate, M. (2002). *Psicología social de las Américas*. México: Pearson
- Martin, P. (1983). *Manual de Terapia de Pareja*. Argentina: Amorrortu
- Martínez, J. (2006). *Amores que duran y duran y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Pax
- Martínez, P., y Polaino, L., (2002). *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más*

- frecuentes*. España: Rialp
- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (1) 321-332. Recuperado de:  
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Medina, J., González, N., Valdez, J., González, S., M, Gabriela e Ison, S., (2008). La elección de pareja real e ideal en dos culturas: México y Argentina. Un análisis por sexo. *Enseñanza e investigación en Psicología*. 13 (2) 261-277. Recuperado de  
[http://www.cneip.org/documentos/revista/CNEIP\\_13\\_2/Valdez\\_Medina.pdf](http://www.cneip.org/documentos/revista/CNEIP_13_2/Valdez_Medina.pdf)
- Melgosa, J., Melgosa, A., (2006). *Para la pareja. Una relación estable para toda la vida*. Madrid: Safeliz
- Mercè, C., y Soler, J. (2005). *Juntos pero no atados. De la familia obligada a la familia escogida*. España: Amat
- Navarrete, G. (2007). El significado del conflicto, desde la perspectiva de género, en las relaciones de dos parejas con menos de diez años de convivencia. *Psychologia, Avances de la disciplina*, 1 (1), 99-131. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224869009>
- Olivares, E.. (2012). Crece la infidelidad, revela investigación de la UNAM. *La jornada*. Recuperado de  
<http://www.iis.unam.mx/pdfs/iismedios/febrero2012/creceinfidelidad.pdf>
- Peisekovicus, R. (1999). *Hasta que la otra nos separe o los laberintos de la infidelidad*. México: Cinar
- Pérez, C. (2006). *Parejas en conflicto*. España: Paidós
- Pittman, F. (1994). *Mentiras privadas*. Buenos aires: Amorrortu
- Robert, Y. (2014). *Una aproximación a la historia de la pareja humana*. Recuperado de  
[http://www.ensap.sld.cu/bvgenero/sites/files/14\\_UO\\_RBY\\_UAH.pdf](http://www.ensap.sld.cu/bvgenero/sites/files/14_UO_RBY_UAH.pdf)
- Salmerón, H., (2005). *Infidelidad, ¿causa o consecuencia de la sintoma de pareja?*. Recuperado de  
<http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/13/21/91/132191118985137043338506315663921207146>
- Salcedo, E., & Salcedo, G., (2015). *Los matrimonios geniales no son un accidente, los desastrosos tampoco. ¿Se puede planificar un matrimonio feliz?*. Recuperado de  
[https://books.google.com.mx/books?id=5qQnBgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=5qQnBgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Souza, M., (1996). *Dinámica y Evolución de la vida en pareja*. México: Manual Moderno
- Spring, J., y Spring, M. (2015). *Después de la infidelidad, Sanando el dolor y restableciendo la confianza cuando la pareja ha sido infiel*. E.U: HarperCollins Publishers
- Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X. y Sotomayor, P. (2009). *Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas*.

- Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18 (2), 101-114. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921792001>
- Undurraga, C., Lacalle, M., Zumaeta, J., Araya, C., Payá, T., (2011): *Psicología del adulto. De la conquista del mundo, a la conquista de sí mismo*. Chile: Ediciones Suc
- Valdez, A., (2007). *Familia y desarrollo, intervenciones en terapia familiar*. México: El Manual Moderno
- Valdez, J., González, B., Maya, M., Aguilar, Y., González, M., Torres, M., (2013). Las causas que llevan a la infidelidad: Un análisis por sexo. *Acta de investigación psicológica*. 3 (3), Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322013000300007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000300007)
- Vides, R., (2013). Tipos de infidelidad y sus consecuencias. Clínica Uhispan Centro de Atención psicológica y familiar. [ Mensaje de Blog]. Recuperado de <http://menteycuerpoyalma.blogspot.mx/2013/03/tipos-de-infidelidad-y-sus-consecuencias.html>
- Romero, S., (2015). Infidelidad sexual vs infidelidad emocional. *Muy interesante*. Recuperado de <http://www.muyinteresante.es/salud/sexualidad/articulo/infidelidad-sexual-vs-infidelidad-emocional-221421667936>
- Varela, M. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. *Alternativas en Psicología, revista semestral* (30). Recuperado de <http://alternativas.me/attachments/article/54/3%20-%20Estudio%20sobre%20infidelidad%20en%20la%20pareja.pdf>
- Vargas, J., e Ibáñez E. (2005). Problemas maritales: la infidelidad desde una perspectiva de vínculo. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 8, (1).107-124. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num1/art6-n1-05.pdf>
- Vargas, J. e Ibáñez, E. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia. Fundamentos teóricos y alternativas de solución a los conflictos desde la perspectiva del vínculo*. México: Editorial Pax
- Wobeser, I., (2007). *Antología de la sexualidad Humana II*. México: Porrúa
- Yela, C., (2000). *El amor desde la psicología social, ni tan libres ni tan racionales*. Madrid:Pirámide.
- Zazueta, E. y Sandoval, S. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja. Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Culturales*, 1 (2), 91-118. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69429400003>