



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

---

---

**“Propuesta de un Entrenamiento Cognitivo Conductual  
para la solución de problemas de pareja”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTAN:**

**Hugo David Acosta Maldonado**

**Yara Aylin Martínez Maciel**

**Directora:** Mtra. Ana Leticia Becerra Gálvez

**Dictaminadores:** Mtra. Mayra Alejandra Mora Miranda

Mtro. Isaías Vicente Lugo González



Los Reyes Iztacala, Estado de México, 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## Agradecimientos

*A Ian, por su grato recuerdo.*

*A Zeus, por su bonita existencia y por quedarse a mi lado cuando nadie más esta.*

*A mamá por enseñarme a ser fuerte, perseverante, libre, por siempre confiar en mí, por su amor incondicional.*

*A Eme y a Angi, por su amor y protección infinita.*

*A Hugo por su compañía en los peores momentos, por su colaboración en esta investigación y por sus infinitas enseñanzas.*

*A Jonathan por enseñarme el verdadero valor de la amistad.*

*A las Mtras. Ana, Mayra y al Mtro. Isaías por su tiempo y dedicación para la revisión de esta investigación.*

*¡Gracias!*

*Atte. Yara Maciel*

*A mis padres Rey David y Patricia a quienes admiro y amo. Este logro es para ustedes, sin su compañía y apoyo no sería posible.*

*A mi hermano Adrián por su gran compañía en buenos y malos momentos de esta vida.*

*A Yara a quien aprecio y admiro por su gran fortaleza, compromiso e inteligencia. Un placer compartir y trabajar contigo.*

*A Roberto, Jiugh y Boster que sin una sola palabra me han hecho muy feliz.*

*A las Mtras. Ana Leticia, Mayra Mora y al Mtro. Isaías Lugo por compartir su conocimiento, tiempo y esfuerzo para permitirnos lograr esta investigación.*

*¡A todos ustedes gracias!*

*Atte. Hugo Acosta*

*Aunque el amor es un incentivo poderoso para que las parejas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro... no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer.*

*Aaron Beck.*

# ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| Resumen  | 4   |
| Introducción   | 5   |
| Justificación  | 7   |
| <b>Capítulo 1. Relaciones de pareja</b>  |     |
| 1.1 Antecedentes de las relaciones de pareja   | 10  |
| 1.2 Conceptualización de las distintas relaciones de pareja  | 14  |
| 1.3 Comportamientos y prácticas en el noviazgo según el género   | 19  |
| <b>Capítulo 2. Problemas en las relaciones de parejas heterosexuales</b>   |     |
| 2.1 Conceptualización de problema  | 23  |
| 2.2 Tipos de problemas   | 24  |
| 2.2.1 Comunicación   | 24  |
| 2.2.2 Violencia  | 28  |
| 2.2.3 Celos  | 32  |
| 2.2.4 Infidelidad  | 34  |
| 2.2.5 Redes sociales   | 37  |
| <b>Capítulo 3. Antecedentes cognitivo conductuales para la solución de problemas en pareja</b>                           |     |
| 3.1 Enfoque Cognitivo Conductual   | 42  |
| 3.2 Enfoque Cognitivo Conductual centrado en los problemas de pareja   | 44  |
| 3.3 Técnicas   | 46  |
| 3.3.1 Psicoeducación   | 46  |
| 3.3.2 Asertividad  | 49  |
| 3.3.3 Entrenamiento en Solución de Problemas   | 55  |
| <b>Fase 1. Estudio descriptivo</b>   |     |
| 4.1 Etapa piloteo  | 61  |
| 4.2 Aplicación del cuestionario en su versión final  | 63  |
| 4.3 Método   | 63  |
| 4.4 Resultados   | 66  |
| 4.5 Discusión  | 77  |
| <b>Fase 2. Propuesta de un taller de entrenamiento cognitivo conductual para la solución de problemas en el noviazgo</b> |     |
| 5.1 Objetivo general   | 82  |
| 5.2 Objetivos particulares   | 82  |
| 5.3 Diseño   | 82  |
| 5.4 Método   | 84  |
| <b>Conclusiones</b>  | 88  |
| <b>Referencias</b>   | 90  |
| <b>Anexos</b>  | 103 |

## RESUMEN

Los problemas de pareja se han convertido en una de las principales causas atendidas en consulta psicológica. De acuerdo con recientes investigaciones los casos reportados van en aumento, incluso en la Clínica Universitaria de la Salud integral de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) estos casos han sido reportados como uno de los motivos principales de atención en sus estudiantes. Lo anterior ha propiciado que este sea visto como un tema de relevancia social.

A partir de los diferentes enfoques de la psicología se han implementado diversas intervenciones ante las problemáticas de pareja. Sin embargo, estas han sido enfocadas en su mayoría en el matrimonio y en el concubinato dejando a un lado los diferentes tipos de relaciones, entre ellos las relaciones noviazgo. Por lo anterior, esta tesis ha sido dirigida a estudiantes heterosexuales de la FESI que mantenían una relación de noviazgo y tiene como objetivo diseñar una propuesta de intervención cognitivo conductual para que las parejas aprendan habilidades comunicativas y de solución de problemas que les permitan afrontar sus conflictos de una forma funcional.

Dicha propuesta está conformada por dos fases, en la primera fase se aplicó un cuestionario a 80 estudiantes heterosexuales (hombres y mujeres) de la FESI que mantenían una relación de noviazgo, esto con la intención de identificar los principales problemas que se presentan en el noviazgo y así realizar una propuesta de intervención. En la segunda fase se describe dicha propuesta de intervención en la que se diseñó un taller titulado *Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo*, este constará de cinco sesiones durante las cuales se brindará un entrenamiento en solución de problemas y asertividad a las parejas participantes.

**Palabras clave:** Noviazgo, Taller, Cognitivo conductual, Solución de problemas, Asertividad.

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja (incluido el noviazgo) son uno de los recursos de apoyo social más importantes, pues contribuyen al bienestar biopsicosocial del ser humano (Guzmán & Araujo, 2015). No obstante, en dichas relaciones se pueden presentar problemas y al no saber cómo resolverlos, pueden existir distintas afectaciones en el bienestar de los integrantes de la pareja.

En la actualidad en la literatura existen diversos estudios enfocados en dicho tema, sin embargo, son dirigidos al matrimonio. En Latinoamérica los estudios relacionados con la variable relaciones de pareja vinculadas a la juventud, sólo han sido enfocadas a aspectos como embarazo, violencia de pareja y consumo de sustancias psicoactivas (Blandón & López, 2016; Ramírez & Núñez, 2010). Lo que conlleva pensar que existen temas sobre noviazgo que no han sido estudiados.

Según la página de Servicios de atención psicológica de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (2019) los problemas de pareja son una de las principales problemáticas atendidas en la Clínica Universitaria de la Salud Integral (CUSI), también la línea de apoyo psicológico de la Universidad Nacional Autónoma de México (2018) informó que el 40% de sus consultas son para atender a personas que refieren problemas con sus parejas, esto ilustra la frecuencia con la que la población universitaria se enfrenta a estas problemáticas que bien pueden impactar otras áreas de su vida.

Teniendo en cuenta la importancia y necesidad de intervenir en las relaciones de pareja (en jóvenes universitarios), el presente estudio abordará la solución de problemas en el noviazgo, partiendo de distintas técnicas propias del enfoque cognitivo conductual. Para esto en el capítulo uno titulado Relaciones de pareja, se abordarán algunos antecedentes de estas, y se definirán las distintas formas de pareja (haciendo énfasis en el noviazgo), además de que se explicarán los comportamientos y prácticas del noviazgo según el género.

En el capítulo dos, el cual lleva por nombre Problemas en las relaciones de parejas heterosexuales, se realizará una conceptualización de lo que se entiende por problema en las relaciones de pareja y posteriormente, se enlistarán los más comunes de acuerdo con la literatura y en función de sus características.

En el capítulo tres, titulado Antecedentes cognitivo conductuales para la solución de problemas en pareja, se realizará una breve revisión de la historia del enfoque Cognitivo Conductual y posteriormente de los antecedentes del estudio de las relaciones de pareja de acuerdo con este enfoque. Consecutivamente se detallarán algunas técnicas de intervención de acuerdo a sus antecedentes, definición y características. Posteriormente, se mostrarán los resultados obtenidos de un estudio descriptivo y la propuesta de intervención para la solución de problemas en el noviazgo de acuerdo con los resultados obtenidos en dicho estudio.

## JUSTIFICACIÓN

Para Rodríguez (2011) el noviazgo es una etapa de aprendizaje para relacionarse en un ámbito romántico, íntimo y personal que prepara a las personas para futuras relaciones, inclusive en algunos casos, el matrimonio. De igual modo, Bonache, Ramírez-Santana y Gonzalez-Méndez (2016) concuerdan con Rodríguez (2011) y además, consideran que las relaciones de pareja (principalmente en la adolescencia y en la juventud), tienen repercusiones importantes para el desarrollo y el bienestar individual, y contribuyen en la adquisición de habilidades sociales.

No obstante, en las relaciones de pareja pueden existir distintas problemáticas, como por ejemplo, celos, una mala comunicación, infidelidad, entre otras situaciones, incluso en algunos casos se pueden desarrollar problemáticas más graves como la violencia. De acuerdo con el Instituto Mexicano de la Juventud ([IMJ], 2008) 76% de los mexicanos entre los 18 y 27 años han vivido episodios de violencia en sus relaciones de pareja al menos una vez. Este dato supone que los jóvenes pueden presentar una serie de deficiencias en la resolución de problemas y en la comunicación efectiva con otros, particularmente la pareja, y conllevar, a conductas violentas como consecuencia. De igual forma, la manera en la que los jóvenes enfrentan los conflictos puede resultar en problemas para la salud tanto en un aspecto físico como psicológico (Bonache et al., 2016).

Los problemas de pareja pueden ser a causa de las diferentes maneras de interpretar el entorno por parte de cada integrante de la pareja, pues cada uno ha aprendido a actuar de forma distinta, acorde a diversos factores culturales, geográficos, experiencias previas y estilos de crianza (Morales, 2016; Soto, 2015). Retomando el factor estilos de crianza, pocas veces se enseñan habilidades a los jóvenes para solucionar problemas en sus relaciones de pareja de forma directa, y cuando existe algún tipo de enseñanza los aprendizajes dados son únicamente basados en las experiencias de los padres/tutores o únicamente en lo que los jóvenes han observado de la relación de sus padres. Ante esto, Rodríguez (2011) afirma que es en las relaciones de noviazgo en donde se manifiestan los estereotipos y aprendizajes de la familia de origen.

Ramírez y Núñez (2010) consideran que, pese a su importancia, los temas de noviazgo, han sido escasamente estudiados en México y en América Latina, pues la mayor parte de las investigaciones son acerca de los conflictos en relaciones maritales. El estudio de las variables que causan conflicto en el noviazgo y la creación de estrategias de intervención basadas en

evidencia, redundarían en beneficios para el individuo y en sus futuras relaciones de pareja, inclusive en aquellas más formales como el matrimonio.

Por tanto, sería necesario ampliar los estudios entorno al noviazgo, e identificar las principales problemáticas de este, así como, dotar a los jóvenes de distintas habilidades que posibiliten la solución de problemas en este tipo de interacciones. Vizcarra, Poo y Donoso (2013) llegan a la conclusión de que para que exista un cambio conductual en los integrantes de la pareja es necesario el desarrollo de habilidades comunicacionales, de negociación y de resolución de problemas, estas deben ser incorporadas de forma sistemática y consistente.

En virtud de lo anterior, el objetivo de la presente es diseñar una propuesta de Entrenamiento Cognitivo Conductual en las parejas jóvenes y heterosexuales, de tal suerte que aprendan habilidades comunicativas y de solución de problemas que les permitirán afrontar sus conflictos de una forma funcional. Esta propuesta se hará con base a un estudio descriptivo que dio cuenta de las principales problemáticas en el noviazgo.



# CAPÍTULO 1. RELACIONES DE PAREJA

## 1.1 Antecedentes de las relaciones de pareja

Para los seres humanos las relaciones de pareja son uno de los vínculos afectivos más importantes, esto corresponde a lo mencionado por Díaz (1996) quien sostiene que el afecto, apego, cuidado y compañía, son necesidades básicas y determinantes para la supervivencia de la especie.

Por otra parte, Jankowiak y Fisher (1992) mencionan que las experiencias amorosas se encuentran en todas las culturas, por lo que se explicará el contexto social, histórico, geográfico y cultural en el cual los humanos se han desarrollado para entender el rol de la pareja.

Robert (2014) sostiene que, en los primeros periodos estudiados de la humanidad, las relaciones existentes entre mujeres y hombres se consideraban promiscuas, pues las razones de su unión eran exclusivamente con fines de satisfacer los deseos sexuales y la procreación, no de la presencia de la pareja humana como actualmente se podría considerar.

Siguiendo esta línea Corzo y Arteaga (2018) comentan que los inicios de las parejas surgen cuando los antepasados comienzan a evolucionar caminando sin el apoyo de sus cuatro extremidades, ya que sus crías se volvieron más frágiles y vulnerables a depredadores y otros peligros; por esta razón los varones comenzaron a permanecer más tiempo con una sola mujer para así poder otorgarle a la cría protección hasta que pudiera valerse por sí mismo. De este acontecimiento surge en la especie la monogamia.

Con el inicio de la monogamia, el hombre comenzó a establecerse con una mujer, quien se encargaba de las prácticas de crianza, mientras el hombre se encargaba de satisfacer las necesidades básicas de estos a través de la caza, dando origen a los primeros sistemas de pareja. Al paso del tiempo los humanos se asentaron en distintas regiones geográficas que dieron paso a la formación de las primeras grandes civilizaciones de las que se tienen indicios, las cuales se catalogaron de acuerdo con su ubicación geográfica en occidente (Grecia y Roma) y oriente (China, Japón, India y países árabes) dichas civilizaciones tuvieron una gran diversidad de prácticas socioculturales en las cuales el papel de las relaciones de pareja no fueron la excepción. A continuación, se describen estas prácticas de manera general, exclusivamente de aquellas civilizaciones que tuvieron mayor influencia en México.

*Grecia:* No existía otra unión reconocida más que el matrimonio, este era puramente un acuerdo religioso visto como una obligación para los ciudadanos, ya que el estado perseguía a los solteros que no cumplían con su deber a la nación. El deber que tenía la población era prácticamente, el aportar el mayor número de descendientes posible con la finalidad de que en un futuro creciera la cantidad de soldados para el imperio. El matrimonio estaba bajo el control de los padres de los futuros esposos, era monógamo, se centraba en el hombre y se realizaba después de un breve noviazgo, consistía en un contrato familiar que se realizaba entre ambas familias donde se acordaban reglas y se hacía un juramento, en este se manifestaba la obligación de la mujer de ser fiel a su futuro esposo, se establecía la posibilidad de separación si la mujer efectuaba alguna forma de adulterio, tuviera incompatibilidad de caracteres con el hombre o tuviera algún tipo de esterilidad; si alguna de estas ocurría, la mujer se enfrentaba al repudio por parte de sus padres, esposo y sociedad (Corzo & Arteaga, 2018; Rague, 1997).

*Roma:* Los romanos fueron quienes consolidaron las bases de las uniones matrimoniales, las cuales contaban con requisitos, derechos y obligaciones a diferencia de otras civilizaciones como Grecia, donde el matrimonio era puramente de palabra y religioso. Durante los años de vida de Roma las relaciones de pareja tuvieron importantes cambios, a continuación, se mencionarán en un orden cronológico (Corzo & Arteaga, 2018; Rague, 1997).

*La Manus:* Este era el término utilizado para los matrimonios en Roma “en su origen, significaba poder absoluto sobre seres y cosas” (Signorelli, 1964, p. 31). Este mismo autor menciona que el matrimonio en Roma consistía en la celebración donde el marido tomaba control sobre la mujer y sus bienes. Este matrimonio legítimo contaba con tres modalidades para efectuarse, las cuales dependían del estatus social de los involucrados; dichas modalidades eran las siguientes:

1. *Usus (hábito):* El matrimonio denominado *Usus* era considerado el inicio de los matrimonios romanos, este se caracterizaba principalmente por el rapto de una mujer de otra aldea o pueblo. Se creía que la mujer no se consideraba como propia hasta haber transcurrido por lo menos un año juntos. Por lo tanto, se estableció que para ser una pareja legítima debían permanecer juntos durante un año entero sin ninguna separación. Al finalizar ese periodo, el hombre podía reclamar ante la comunidad el derecho (como propietario) de la mujer.

2. *Coemptio (venta):* Este tipo de matrimonio surge posterior al llamado *Usus*, era practicado por la mayoría de la sociedad, la cual estaba conformada principalmente por clases

sociales bajas y medias. Consistía, en un ritual de compra-venta de la mujer entre el interesado y quien fungía como responsable de la familia de la mujer en cuestión.

3. *Confarreatio (confarreación)*: Era el tipo de matrimonio más respetado y reservado a las clases sociales altas. Consistía en una venta simulada de la novia; más adelante sería el inicio del matrimonio civil.

Rague (1997) argumenta que el objeto de los distintos matrimonios en Roma era mantener su religión viva, formar parte de los soldados del imperio, así como perpetuar el linaje y forjar alianzas políticas y sociales. Además, menciona que por primera vez se establecieron ante la ley del imperio requisitos para poder efectuar el matrimonio, entre los más importantes, la edad para practicarlo, personas permitidas de acuerdo con el estatus social, obligaciones y responsabilidades dentro del matrimonio, prohibición de matrimonios entre consanguíneos, así como ceremonias para poder efectuar la disolución de los mismos

El matrimonio en Roma al igual que en Grecia, era la única unión aceptada socialmente y como se mencionó, estaba diferenciado según las clases sociales, aunque debido a la insistencia de hombres y mujeres de distintas clases sociales para formar una pareja surgió el *concubinatio* que es lo más cercano al concepto del noviazgo hasta este momento histórico.

*Concubinatio*: “Concubinatio era en derecho Romano, la unión estable entre un hombre y una mujer sin efecto marital” (Parra, 2005, p. 239). El concubinatio, de acuerdo con Parra (2005) no requería ninguna festividad, pago como tributo, ni se aplicaban las leyes que regulaban a los cónyuges puesto que era una unión sin propósito de formar un matrimonio, este debía estar constituido por un hombre y una mujer, los cuales debían de realizar algunas prácticas propias del matrimonio con la finalidad de ser reconocidos como una pareja y no como una relación pasajera.

Cuando el imperio Romano cayó surgieron nuevos imperios, dentro de ellos el reino español, que de acuerdo con Pérez-Reverte (2014) guiaba muchas de sus prácticas a través del cristianismo y sus antecesores los romanos. Más adelante a partir de sus expediciones, España conquistó gran parte de las Américas, entre estas se conquistó a México. Este pasaje histórico tuvo un gran impacto en todos los ámbitos de los pueblos originarios ya que se eliminó todo tipo de orden social existente en estos y se impusieron como orden social las mismas leyes que regían al reino español, por lo tanto, el tema de las relaciones de pareja no fue la excepción pues como menciona Gonzalbo (1992) desde las primeras décadas de la conquista a la iglesia se

asignó la tarea de establecer el modelo matrimonial, las normas de convivencia de la pareja y sus criterios de lo permitido y prohibido.

Hablando en particular de la concepción de pareja en México y de acuerdo con Álvarez (2015) se puede hablar de dos momentos, el primero fundamentado en el modelo del reino español el cual perduró aún después de la independencia de México, este momento se caracterizó por no reconocer otra forma de unión que no fuera el matrimonio, el cual era practicado a temprana edad (12 años para las mujeres y 14 para los hombres) y se imponía como autoridad al hombre sobre la mujer. El objetivo del matrimonio era la procreación, la educación de los hijos y la ayuda mutua entre la pareja durante toda la vida, ya que este se consideraba insoluble ante la iglesia. Asimismo, las familias eran parte esencial en la elección de la pareja y por lo tanto, si la pareja intentaba comprometerse sin la supervisión de estas, eran perseguidos y castigados. El segundo momento se caracterizó por la implementación del *código civil mexicano* en el año 1853, en el cual las parejas que tuvieran una orientación heterosexual y prácticas monogámicas eran reconocidas ante la ley permitiendo así efectuar la unión de las parejas sin la aprobación de las familias, con igualdad de derechos y obligaciones, además de la opción de disolver la unión.

Como se ha observado la historia de las parejas se ha centrado en el estudio del matrimonio, por lo que Rocha (1996) menciona que, aunque se reconozca al noviazgo en algunos pasajes de la historia, difícilmente se podrán conocer cuáles eran las prácticas que realizaban tanto hombres y mujeres durante la etapa del cortejo y el noviazgo en México. Para este autor la única manera de documentar la historia del noviazgo en México es con la exhaustiva revisión de textos de la época (coloquios, consultorio sentimental de periódicos, revistas, cartas de novios y relatos en diarios íntimos). Dichas fuentes de información permitirían rastrear los distintos discursos referentes al comportamiento en el noviazgo, no obstante, el acceso a dichas fuentes es casi imposible, por lo tanto, se mencionarán algunos aspectos fundamentales de los resultados obtenidos de las investigaciones realizadas por dicho autor.

El término *novio* o *novia* era entendido como el estado de *recién casado*, *próximo a casarse* o *contrayente y pretendiente*, pues esta era una etapa que brindaba la oportunidad para conocer a la persona con quien se pretendía contraer matrimonio ya sea mediante visitas, conversaciones o mantener un tipo de amistad, pero siempre con la supervisión de los padres evitando permanecer solos. Las declaraciones amorosas para iniciar el *proceso de noviazgo*

solían ser cartas, o algunos halagos personales, gestos, suspiros, intercambio de miradas, sonrisas, etcétera. Una vez que los padres aceptaban la unión se determinaba lo permitido/prohibido para ambos, y el hombre comenzaba a visitar a la mujer en su domicilio con el permiso de los padres (Rocha, 1996).

Ahora bien, en el siglo XX el tema del noviazgo comenzó a tomar importancia en el espacio de lo público, en donde periódicos y revistas contenían la sección denominada *consulta amorosa* en la cual se trataba de aconsejar a la juventud sobre sus preocupaciones, pero a su vez de implantar los roles socialmente aceptados. El hombre que tuviera mayor experiencia en el cortejo sería el candidato ideal para el matrimonio, mientras que la mujer que brindará una mayor atención al hombre, a la familia y al hogar, sería la mejor candidata (Rocha, 1996).

De acuerdo con lo abordado en este apartado y para tener una mayor comprensión del tema en cuestión, a continuación, se conceptualizarán las distintas formas de las relaciones de pareja en México, y cómo es que las ya existentes se han modificado.

## **1.2 Conceptualización de las distintas relaciones de pareja**

Las relaciones de pareja tienen gran relevancia para la sociedad, García (2002) menciona que, en nuestro sistema social, la pareja es considerada como una relación entre dos personas que reflejan en sus comportamientos una unidad, lo que hace que sean vistos así ante la sociedad. Del mismo modo, refiere que es en la pareja donde se enmarcan distintas cuestiones sociales (entre ellas leyes, costumbres, estatus económico, geográfico, religión, etcétera) que definen a las relaciones de pareja. Siendo así, a lo largo de la vida la mayoría de los seres humanos experimentan distintas relaciones amorosas en las diferentes etapas de su vida.

Con el paso del tiempo las relaciones han tenido modificaciones en cuanto a las prácticas y creencias, esto debido al impacto de la modernidad. Tenorio (2010) expone que la modernidad es concebida como una época que exige el cambio histórico y que lleva a las personas a actuar de forma diferente en ámbitos políticos, sociales, económicos y personales.

Desde esta perspectiva se puede vislumbrar uno de los impactos que ha tenido la modernidad en las relaciones de pareja, pues la visión tradicional de las mismas se ha modificado. En épocas anteriores las relaciones tenían fines específicos (ya sea económicos, políticos y/o sociales) los cuales reducían las posibilidades de elección ante distintas formas de pareja. Entre dichas formas podemos hablar del noviazgo, Rodríguez-Brioso (2004) refiere que el noviazgo siempre había sido considerado como un paso previo al matrimonio y a la formación

de una familia, sin embargo, este hecho en la actualidad se ha modificado, pues muchas personas coinciden en no tener una única relación en la vida, en que estas relaciones ya no sean eternas, y que no tengan como último fin el matrimonio o incluso el concubinato. Además, asegura que el matrimonio ha perdido el monopolio pues han surgido nuevas configuraciones sociales, como permanecer soltero(a). También, refiere que uno de los responsables de estas nuevas configuraciones es el vínculo afectivo, además de la nueva situación social de la mujer que ha impulsado la creación de relaciones más democráticas. De igual modo, Piedra (2011) comenta que además de la situación social de la mujer, el aumento de separaciones y divorcios, la pérdida de la influencia de la iglesia tanto en la vida política como civil y la tendencia general hacia el individualismo en todos los ámbitos sociales y políticos ha impactado en las nuevas formas de pareja propiciando así el restar importancia a la unión de una pareja bajo acuerdos legales. Por su parte Rojas (2016) considera que los avances de la población femenina en el país en cuanto al ámbito escolar y laboral han conllevado a que las jóvenes generaciones de mujeres urbanas lleven a la práctica procesos de autonomía. En consecuencia, dichas mujeres y hombres ciudadanos de generaciones más jóvenes han comenzado a cuestionar los modelos tradicionales de la vida familiar y de las relaciones de pareja.

Actualmente, el cambio en las relaciones amorosas es sumamente evidente, las personas pueden probar diferentes opciones las cuales varían en cuanto a su significado, preferencias sexuales, prácticas y temporalidad (Tenorio, 2010). Bauman (2003) menciona que algunas de estas opciones han sido conceptualizadas por las personas como *amigovios*, *amigos con derecho*, entre otras. Estas nuevas relaciones muestran la posible necesidad de la sociedad de experimentar lo nuevo, ante este nuevo contexto con más posibilidades. Por lo tanto, surge la necesidad de mencionar las distintas formas de relaciones existentes en México las cuales se describen brevemente en la tabla 1.

Tabla 1  
*Distintas formas de pareja en México.*

| Formas de relaciones de pareja       | Definición  | Características   | Porcentaje aproximado de población mexicana                            |
|--------------------------------------|---|---|--|
| Matrimonio (Civil, Religioso, Ambos) | <p>El matrimonio es “la unión libre de dos personas para realizar la comunidad de vida, en donde ambos se procuran respeto, igualdad y ayuda mutua. Debe celebrarse ante el Juez del Registro Civil y con las formalidades que estipule el presente código” (Código Civil del Distrito Federal, 2015, art. 146).</p> <p>En cuando a los matrimonios religiosos, se evitará poner una definición en específico, esto bajo el estricto margen de que existen múltiples religiones en el país y por ende distintas formas de entenderlo.</p> | <p>-Es necesario que dicho acto se celebre ante una autoridad correspondiente (Juez civil).</p> <p>-Ambos contrayentes deben de tener la mayoría de edad. Existen excepciones si ambos contrayentes han cumplido los 16 años, y en caso de ser menores de 14 años, puede realizarse dicho acto solamente si uno de los contrayentes se encuentra en estado de gravidez, para estos casos es necesario el consentimiento de los tutores o a falta de estos de un Juez.</p> <p>-Consentimiento voluntario por ambas partes.</p> <p>-Demostrar que no existe algún parentesco de consanguinidad. (Pérez, 2010, p. 30-31)</p> | 39.4% (Instituto Nacional de Estadística y Geografía. [INEGI], 2017)   |
| Concubinato                          | <p>Definido como vida en común y marital que lleva una pareja sin estar legalmente unida y, también puede entenderse como un estado en que se encuentran el hombre y la mujer cuando comparten casa y vida como si fueran esposos, sin haber contraído ninguna especie de matrimonio, (ni religioso ni civil) (Tesauro Jurídico de la Suprema Corte de Justicia de la Nación. Vocabulario Controlado y Estructurado, 2014, p. 316).</p>   | <p>Según el Código Civil para el Distrito Federal en el numeral 291 Bis, indica que:</p> <p>-La concubina y el concubinario tienen derechos y obligaciones recíprocos, siempre que ninguno tenga impedimentos legales para contraer matrimonio.</p> <p>-Han vivido en común en forma constante y permanente por un período mínimo de dos años.</p> <p>-No es necesario el transcurso de dicho periodo cuando, reunidos los demás requisitos tengan un hijo en común.</p> <p>-Si con una misma persona se establecen varias uniones del tipo antes descrito, en ninguna se reputará concubinato (Zúñiga, 2010, p. 30).</p> | 15.6% (Excélsior, el periódico de la vida nacional. [Excélsior], 2012) |
|                                      | <p>Por sus siglas en inglés <i>vivir separados, pero estar juntos</i>. Son parejas que mantienen una relación formal. Pero viven en hogares distintos para mantener su independencia.</p>   | <p>Puede ser en relaciones de corta o larga distancia. En estas la cohabitación puede ser intermitente (si cada integrante de la pareja tiene su hogar propio, y pueden cohabitar juntos en alguno en determinadas ocasiones) o alternada (si realmente cohabitan juntos pero las distintas condiciones los llevan a separarse por temporadas largas). Generalmente este tipo de</p>  |  |

|                                    |   |  |  |
|------------------------------------|---|--|--|
| <i>Living Apart Together (LAT)</i> | En el caso de México, muchas veces se presentan estas formas de pareja a causa de la falta de recursos económicos. (García, Salvador & Guzmán, 2012)  | relación se da de forma consensuada, a pesar de ello, muchas veces las condiciones sociales/económicas pueden llevar a los integrantes a realizarlo de forma obligatoria (Gómez, Agudo & Pérez, 2018).   | Sin datos estadísticos   |
| Noviazgo                           | El noviazgo es “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio” (Straus, 2004, p. 792).   | Autores como Solís y Flores (2013) y Blandón y López (2016) han definido algunos de estos criterios como los siguientes:<br>-Acuerdo voluntario.<br>-Exclusividad.<br>-Continuidad.<br>-Duración.<br>-Estabilidad.                                     | En población comprendía de los 12-29 años 43.5 % (Excélsior, 2014) |
| Relaciones sin compromiso          | Blandón y López (2016) afirman que los distintos nombres como <i>frees</i> , <i>amigos con derechos</i> , <i>amigovios</i> , <i>amigos especiales</i> , <i>relaciones abiertas</i> , etc. Son consideradas como maneras emergentes de estar en pareja y poder nombrar a una relación. Estas formas de relaciones denotan que hay derechos sobre el otro(a), estos derechos son entendidos como el acceso a su compañía e interacciones físicas cuando se desee y del mismo modo, abandonarlas o cambiarlas por otras. Estas relaciones no tienen un compromiso explícito y tampoco una construcción de intimidad. | Caracterizadas por un acuerdo voluntario donde se decide compartir sin una implicación afectiva, compromiso u expectativas a futuro lo siguiente:<br>-tiempo<br>-contacto físico<br>-satisfacción.<br>-Encuentros eróticos,<br>(Blandón & López, 2016) | Sin datos estadísticos   |

*Nota:* En la Tabla 1 se describen las formas de pareja catalogadas en México a partir de definiciones y criterios establecidos en cada una de estas. En la columna denominada *Porcentaje aproximado de población mexicana* se muestra la población perteneciente a cada una de estas parejas de acuerdo con diversas fuentes.

En la tabla 1, se puede observar que en México las investigaciones más actuales han sido enfocadas generalmente al matrimonio, pues las encuestas encontradas relacionadas al tema son más recientes en comparación a las relaciones de noviazgo y de concubinato. Además de que no se encuentran estudios estadísticos de las parejas LAT (*Living Apart Together*), ni tampoco de las relaciones sin compromiso. Como segundo punto, de acuerdo con el último censo realizado por Excélsior (2013) el 43.5% de la población mexicana de los 12 a los 29 años (la cual representa gran parte de la población) mantiene una relación de noviazgo.

Al respecto Romo (2008) opina que las relaciones afectivas, son primordiales en la vida de los jóvenes especialmente las de noviazgo ya que, en nuestra sociedad occidental, el elegir una pareja, representa para gran parte de los jóvenes una tarea que define el paso de la juventud a la adultez. En la actualidad el elegir a una pareja ya no es determinante, pues los fines de las relaciones se han modificado, no obstante, en la juventud se experimenta con mayor frecuencia el noviazgo al ser este el primer paso que conlleva o no, a futuras relaciones más formales.

Es de vital importancia trabajar con esta población, pues estas primeras relaciones muchas veces son determinantes ante futuras relaciones de pareja. Esto es explicado por Furman y Flanagan (1997) pues opinan que es en las primeras relaciones de noviazgo es donde se desarrollan creencias sobre la relación de pareja y el comportamiento ante estas lo cual, repercutirá en el modo de vivir las siguientes relaciones. Garay, Carrasco, Amor y López-González (2015) coinciden en lo descrito, pues sostienen que las conductas de las primeras relaciones de pareja pueden ser llevadas a cabo en relaciones futuras.

Una vez que se han mencionado las formas de pareja existentes en México y los criterios sociales que rigen a dichas relaciones, será importante conocer las prácticas de este según el género, por lo cual en el apartado siguiente se hará mención de dicho tema. Cabe mencionar que el desglose de las actividades esperadas por género implica hacer una distinción entre lo que se entiende por sexo y por género.

### 1.3 Comportamientos y prácticas en el noviazgo según el género

Las relaciones de pareja se han modificado constantemente a lo largo del tiempo, Blandón y López (2016) exponen que lo que caracteriza a las nuevas relaciones de pareja es la variedad de estas, ya que se puede *amar* de otras formas a las establecidas, en otros periodos de vida y con diferentes personas.

En este margen se ahondará más en la definición de noviazgo, este es “una relación diádica que involucra interacción social y actividades conjuntas con la implícita o explícita intención de continuar la relación hasta que una de las partes la termine o se establezca otro tipo de relación más comprometida como el matrimonio” (Straus, 2004, p.792). Blandón y López (2016) aseguran que el noviazgo ha sido definido por los jóvenes en términos de compromiso, intimidad, confianza, interdependencia, apoyo mutuo y trascendencia en el tiempo. Además de que es considerado como un espacio para generar sentimientos, emociones y autonomía que les permita a los integrantes determinar la relación.

Ahora bien, si el noviazgo ha cambiado ¿Cómo ha sido este cambio en cuanto a sus prácticas? ¿Qué pasa con el género? para poder responder a estas preguntas se definirán cuestiones pertinentes al género, así como parte de su historia. Además de explicar cómo se llevaban a cabo algunas prácticas de pareja y cómo se han modificado en la actualidad en el noviazgo.

Como se detalló en el apartado 1.1 las relaciones de pareja han tenido infinidad de cambios; en este proceso las prácticas de hombres y mujeres han cambiado en función de las exigencias de la época y de su cultura. Zazueta y Sandoval (2013) y Lamas (2000) mencionan que el género es el conjunto de ideas, representaciones, prácticas y prescripciones sociales que una cultura clasifica y desarrolla desde la diferencia anatómica entre mujeres y hombres, simbolizando y construyendo socialmente lo que es propio de los hombres y de las mujeres, Además de ser una categoría teórica que describe la jerarquización del poder respecto a la división del trabajo, las prácticas y el ejercicio del mismo, también se atribuyen características exclusivas a uno y otro sexo en materia moral, psicológica y afectiva. Una de las normas sociales impuestas para ambos géneros es la formación de una pareja.

García et al. (2017) refieren que el estudio de las relaciones de pareja ha sido investigado principalmente por Sternberg en 1986 pues este autor menciona que las relaciones de pareja están

influenciadas por el concepto de *amor*, el cual es entendido como una emoción sustentada en tres componentes: compromiso, intimidad y pasión. El primer componente refiere el interés y la responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener la relación durante cierto tiempo. El segundo componente alude al apoyo afectivo, a la comunicación y la capacidad de compartir asuntos personales con la pareja, entre otros aspectos. Y el tercer componente hace referencia a la atracción física hacia la pareja.

A partir de esto, podríamos considerar que los tres componentes mencionados (compromiso, intimidad y pasión), pueden ser entendidos como prácticas en una relación de pareja.

En épocas anteriores en México, las prácticas en las relaciones de pareja eran sumamente limitadas para hombres y mujeres. Las mujeres tenían que hacerse cargo de las labores domésticas, de la crianza de los hijos y demás actividades del cuidado del hogar, mientras que los hombres eran responsables del sustento económico y por ende de la toma de decisiones, además de que las prácticas sexuales estaban mayormente limitadas pues tenían como único fin la procreación y el placer de los hombres. Posteriormente, a través de la inserción de la mujer al ámbito laboral y educativo se presentaron cambios en las creencias y valores otorgados a la familia, al trabajo y al mismo estereotipo de lo que debía hacer y ser una mujer y se comenzó a descartar a la maternidad como única labor de esta, se comenzaron a tomar en cuenta sus actividades y expectativas laborales, profesionales y sociales (Zabludovsky, 2007). Lo ya expuesto conllevó al surgimiento de nuevas formas de relacionarse en el ámbito de pareja, brindando tanto para hombres como para mujeres nuevas oportunidades. Al respecto, el Instituto Nacional de las Mujeres ([INMUJERES], 2007) realizó una revisión de los datos de La Encuesta de la Dinámica de las Relaciones de Pareja en Mujeres Jóvenes, realizada en el año 2006 y de la Encuesta sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), realizada en los años 2003 y 2006. A partir de dichos datos fue posible constatar que algunos de estos estereotipos en donde el hombre toma las decisiones en la relación sigue vigente, principalmente en las relaciones de matrimonio y/o concubinato. Mientras que, en las relaciones de noviazgo, así como en las relaciones sin compromiso (*freies*, amigos sin compromiso, etcétera) más de la mitad de los jóvenes entrevistados (entre 60 y 65%) manifiestan elegir juntos las decisiones en torno a sus relaciones de pareja, y de forma individual sus decisiones propias (como vestirse, con quién y cuándo salir, que hacer en su tiempo libre, etcétera). El resto (entre 25 y 30 %) toman las decisiones en pareja. En cuanto a un ámbito íntimo (frecuencia de sus

relaciones sexuales, la frecuencia con la que se ven, entre otras categorías de dicha índole) más del 60 % de los/las jóvenes toman las decisiones con su pareja.

Szasz, Rojas y Castrejón (2008) opinan que, aunque el orden de género limita la independencia de las mujeres de todos los sectores sociales y grupos generacionales. Actualmente se observan mayores posibilidades de negociación y de autonomía, aunque esto se presenta más en los sectores con mayor acceso a recursos económicos y educativos, así como, en los grupos más jóvenes.

Por consiguiente, a partir de las transformaciones que se han presentado en cuanto a las distintas concepciones del género bajo el margen de las relaciones de pareja, se esperaría que dichas relaciones estuvieran influenciadas por estas nuevas concepciones. Bustos (2009) sostiene que a pesar de que las características de los noviazgos han cambiado en cuestiones formales como la duración o la forma de iniciarlos, las creencias, expectativas y comportamientos de los miembros de la pareja parecen seguir influenciados por los roles tradicionales de género. Inclusive Rojas y Flores (2013) comentan que los hombres aún recurren a muchas prácticas machistas y las mujeres no sólo las permiten, sino que incluso han encontrado la forma de aprovechar ese sistema machista para convertir los privilegios de los hombres en obligaciones hacia ellas. Un ejemplo de esto es que en los hombres muchas veces recae la responsabilidad de declararse (manifestar a otra persona sus sentimientos e intereses hacia ella), además de que sean los proveedores de los servicios y/o comodidades de ambos integrantes en la relación.

Finalmente, se puede decir que el tema de las prácticas en el noviazgo se ha modificado con el paso del tiempo, ya que se considera que la accesibilidad a la educación y la independencia económica en zonas urbanas garantizan una mayor equidad entre pares, mientras que los roles tradicionales esperados en hombres y mujeres aún se encuentran presentes en la población, principalmente en zonas rurales donde las oportunidades para las mujeres son limitadas.

Por otro lado, debido a la escasez de literatura centrada en el noviazgo, es difícil poder definir aspectos relevantes tales como el tipo de prácticas que realizan tanto hombres y mujeres en el noviazgo sin caer en las prácticas específicas del matrimonio. Lo cual da como resultado el desconocimiento de las problemáticas que surgen de estas prácticas, dificultando así la elaboración de programas estratégicos que permitan solucionar los problemas en el noviazgo.



## **CAPÍTULO 2.**

### **PROBLEMAS EN LAS RELACIONES DE PAREJA HETEROSEXUALES**

#### **2.1 Conceptualización del problema**

Capafóns y Sosa (1998) mencionan que las relaciones de pareja son indiscutiblemente un tema de relevancia social. Se cree que tener una relación estable y con prácticas saludables conlleva efectos directos en el bienestar personal y por el contrario tener una relación deteriorada puede interferir en la dinámica familiar, laboral, escolar y psicológica.

En el caso de los jóvenes Vargas e Ibáñez (2006), consideran que estos se enfrentan día a día con experiencias novedosas en las que intentan desarrollar habilidades que les permitan interactuar con los demás, esto incluye a las relaciones de pareja. Cuando los jóvenes deciden tener una relación de pareja, ambos integrantes establecen un conjunto de expectativas de acuerdo con sus historias y aprendizajes previos esperando que su comportamiento y el de su pareja se ajusten a la idea que se han formado sobre lo que es una pareja y lo que se puede y no se puede esperar de la misma.

Por lo tanto, podríamos decir que los integrantes de la pareja tienen distintas maneras de percibir y actuar ante las mismas situaciones lo que posiblemente origina los problemas. Ellis y Dryden (1989) mencionan que los conflictos de la pareja también se pueden presentar desde que se establece la relación si uno u ambos integrantes presentan déficits de algunas habilidades específicas. Lo anterior se ve reforzado por Arias y House (1998) quienes concluyeron que algunas variables cognitivas y conductuales (tales como atribuciones, percepciones, habilidades y actitudes de la pareja) son aspectos fundamentales para determinar la satisfacción percibida en ambos integrantes, debido a que son un punto central y determinante en el refuerzo y castigo de las acciones de cada uno de ellos.

Por otra parte, cuando los problemas en la pareja se presentan, desencadenan distintas repercusiones en el bienestar físico y psicológico de los integrantes. Algunas de estas pueden ser conductas violentas y afectaciones en la salud sexual (Hurtado, Ciscar & Rubio, 2003), altos niveles de estrés (González, 2001), inseguridad emocional para establecer y confiar en futuras relaciones (Cantó, García & Gómez, 2009) y un impacto destructivo sobre la salud física y psicológica

(Kiecolt-Glaser, 1999). Además, Montesano (2015) menciona que en las últimas décadas la terapia de pareja ha experimentado una creciente demanda social, lo cual evidencia la intervención sobre estas problemáticas como una cuestión relevante a nivel social.

Un problema, es definido como un desequilibrio entre las demandas de adaptación y la disponibilidad de recursos o respuestas efectivas de afrontamiento. Puede considerarse como problema a cualquier situación o tarea de la vida, que demanda una respuesta efectiva para conseguir un objetivo o resolver un conflicto, cuando ninguna respuesta efectiva está disponible de forma inmediata para el individuo (Ruíz, Díaz & Villalobos, 2012).

Estos mismos autores mencionan que los obstáculos para poder resolver el problema tienen diversos orígenes tales como: ambigüedad de la situación, novedad de las demandas, déficit de habilidades, imposibilidad de predecir un resultado o carencia de recursos, además de mencionar que las consecuencias de no poder solucionar los problemas pueden dar origen a problemas tanto conductuales como emocionales.

Ahora que se definió lo que se entenderá por un problema, en el siguiente apartado de este capítulo se intentará analizarlos principales problemas de pareja reportados en la literatura.

## **2.2 Tipos de problemas.**

### **2.2.1 Comunicación**

Para Caballo (2007) la comunicación tiene como objetivo poder expresar ideas, sentimientos y deseos adecuadamente, así como poder razonar, argumentar y escuchar. Para complementar esta definición Costa y Serrat (1985) agregan que en la comunicación existe un constante intercambio de conductas verbales y no verbales, donde los involucrados actúan a la vez como un emisor y receptor de mensajes.

Ahora, cuando se habla de comunicación específicamente de la pareja, esta se puede considerar como un recurso accesible y económico que se tiene para intercambiar entre sí conductas y expresiones gratificantes, en donde ambos miembros transmiten sentimientos, peticiones y elogios ya sea como un emisor o receptor de mensajes (Costa & Serrat, 1985). También, Sánchez y Díaz-Loving (2003) argumentan que la comunicación en la pareja representa el medio idóneo para que los integrantes de la relación expresen apertura y obtengan a la vez retroalimentación acerca de si mismos, apoyo, aceptación y confirmación de que son personas dignas de establecer una relación exitosa.

No obstante, la comunicación de la pareja también puede favorecer intercambios desagradables y originar conflictos. Incluso muchos de los problemas de las parejas son debidos a una comunicación inadecuada, entendiendo a este tipo de dificultades como deficiencias en alguno de los tres elementos implicados de la comunicación: el emisor, el receptor y el mensaje (Peralta, 2018).

A continuación, en la figura 1 se exponen las características que componen a los elementos de la comunicación.

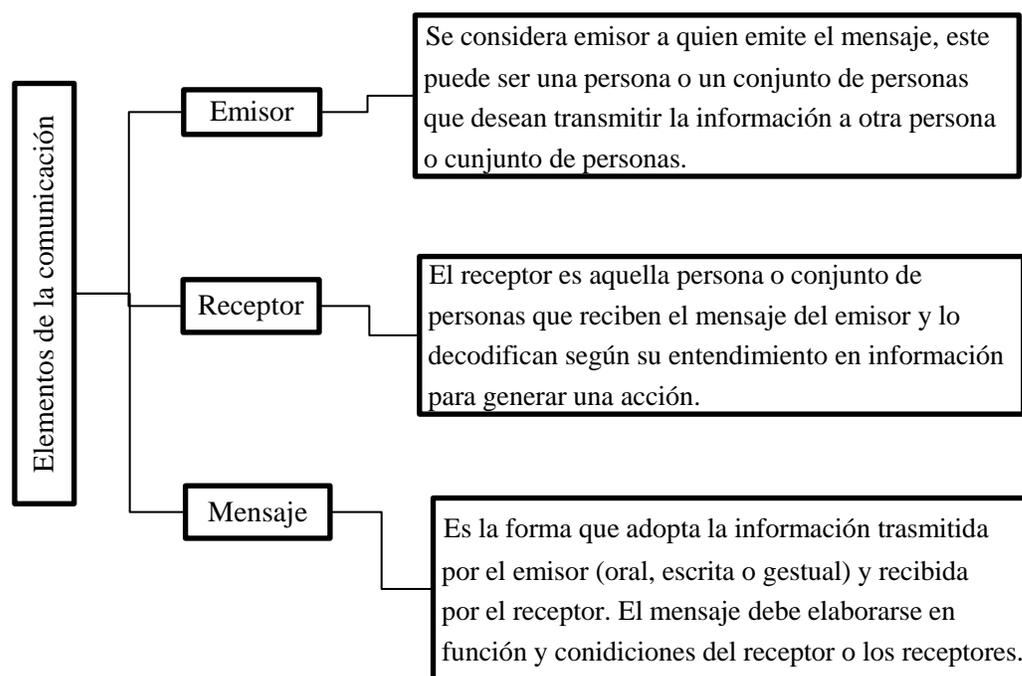


Figura 1. Mapa de los elementos de la comunicación. Adaptado de "Introducción a la teoría general de la administración" por I. Chiavenato, 2006, McGraw-Hill, p. 110.

En la tabla 2 se muestran los errores más comunes cometidos en los elementos de la comunicación causantes de conflictos en la pareja según Costa y Serrat (1985), esto con la finalidad de facilitar la lectura.

Tabla 2

*Tipos de errores más comunes de la comunicación en pareja.*

| Elementos | Errores  |
|-----------|--|
| Emisor    | -No expresar peticiones, inconformidades, ideas, sentimientos, etcétera. Por temor a las consecuencias.<br>-Errores en la forma de emitir el mensaje tono de voz, gestos, etcétera. En consecuencia, el mensaje percibido por el otro es distorsionado o muy diferente al objetivo.  |
| Receptor  | -No comunicar dudas o inconformidades; realizando así las exigencias y peticiones del otro con tal de que no ocurra un conflicto.<br>-Considerar como obligaciones que uno debe hacer a las expresiones del emisor.<br>-Dificultad al reconocer y recibir conductas positivas del emisor.<br>-Incapacidad para escuchar y atender los mensajes del otro. |
| Mensaje   | -El mensaje tiene un gran contenido y es considerado como subjetivo y difícil de comprender o descifrar.<br>-No seleccionar adecuadamente la forma en la que se emitirá el mensaje, (escrito, oral o gestual).<br>-No emitir el mensaje en función de la persona, así como de sus condiciones.   |

*Nota:* Adaptado de “Terapia de Parejas un enfoque conductual” por M. Costa, & C. Serrat, 1985, Editorial Alianza: Madrid, España.

Además de los elementos en la comunicación se deben tomar en cuenta los llamados componentes de la comunicación verbal y no verbal, ya que Sánchez-Aragón (2014) considera que determinan el tipo de vínculo que se establecerá entre los integrantes de la pareja, pudiendo ser este íntimo y agradable o desagradable y hostil.

En el caso de que los integrantes realicen inadecuadamente conductas verbales como mantener un volumen de voz demasiado alto o muy bajo, un tono de voz desinteresado, molesto o satírico, frecuencia inadecuada en la transmisión del mensaje ya sea muy rápida o muy lenta y un contenido verbal inadecuado o subjetivo. Además de conductas no verbales como ausencia de contacto visual, movimientos corporales y faciales inadecuados, postura corporal inadecuada a la situación, excesiva distancia entre el emisor y receptor y la elección de momento inadecuado para transmitir el mensaje reflejarían algún indicador de que los componentes de la comunicación no son practicados adecuadamente y en consecuencia existiría una mala comunicación (Caballo, 2007; Valadez, 2002; Costa y Serrat, 1985).

Van-derHofstandt (2005) nos dice que la función que cada uno de los integrantes de la pareja realice en cuanto a los elementos y componentes de la comunicación, dará origen a los estilos de comunicación. De acuerdo con Sánchez y Díaz-Loving (2003) estos estilos son aprendidos a

través de la interacción constante con amigos, maestros y padres principalmente, por lo que estos no hacen referencia únicamente a las relaciones de pareja.

Existen tres estilos de comunicación, conocidos como comunicación pasiva, comunicación agresiva y comunicación asertiva. Los estilos de comunicación pasiva y agresiva comparten como característica el ser opuestos al estilo de comunicación asertivo, por lo tanto, ambos estilos de comunicación se explicarán de forma más detallada debido a que representan indicadores de una comunicación conflictiva.

Van-derHofstandt (2005) y Valadez (2002) describen estos estilos de comunicación. En cuanto a la comunicación pasiva aseguran que generalmente propicia que la persona sea incapaz de defender sus derechos, además de que mantiene una actitud y postura de retraimiento, volumen de voz por debajo de lo esperado, así como poca o nula claridad en sus mensajes, además de que siempre se accede a las demandas de los demás sin importar las propias. Por otra parte, en cuanto a la comunicación agresiva, la definen como aquella persona que recurre a la agresión verbal o no verbal, además de que muestra desprecio, intimidación, amenazas y una actitud demandante hacia los demás, contrariamente a la pasividad, las personas que usan este estilo de comunicación son capaces de defender sus derechos, pero lo hacen sin respetar los derechos de los demás.

Gottman, Notarius, Gonso y Markman (1976) demuestran que en parejas con problemas de comunicación se perciben los mensajes emitidos por el otro de forma ofensiva, aumenta el número de conductas no verbales y verbales negativas hacia el otro y se pierde el interés por mantener algún tipo de comunicación con el otro.

Por otro lado, Villanueva, Aragón, Díaz y Reyes (2012) comentan que en los hombres una mala comunicación con su pareja genera pensamientos de malestar, confusión, desconfianza y repercusiones en la intimidad, mientras que en las mujeres se desarrolla una forma negativa de interpretar las conductas del hombre generando en la mujer pensamientos de desamor, y sentimientos de frustración e inseguridad, principalmente. Además Costa y Serrat (1985) mencionan que uno de los indicadores en el nivel de satisfacción de una pareja depende de la efectividad de sus integrantes para intercambiar mensajes.

Otra de las consecuencias de una mala comunicación es mencionada por Del Barco (2017) quien afirma que los principales factores facilitadores de la violencia en relaciones de pareja se encuentra la falta de habilidades de comunicación. Esto concuerda con lo dicho por Rubio, Carrasco, Amor y López (2015) quienes exponen que un déficit en habilidades de comunicación

por parte de los miembros de la pareja se convierte en un factor de riesgo para la aparición de violencia. Por el contrario, el poseer un repertorio de habilidades comunicacionales podrá proteger a la pareja ante la presencia de comportamientos agresivos.

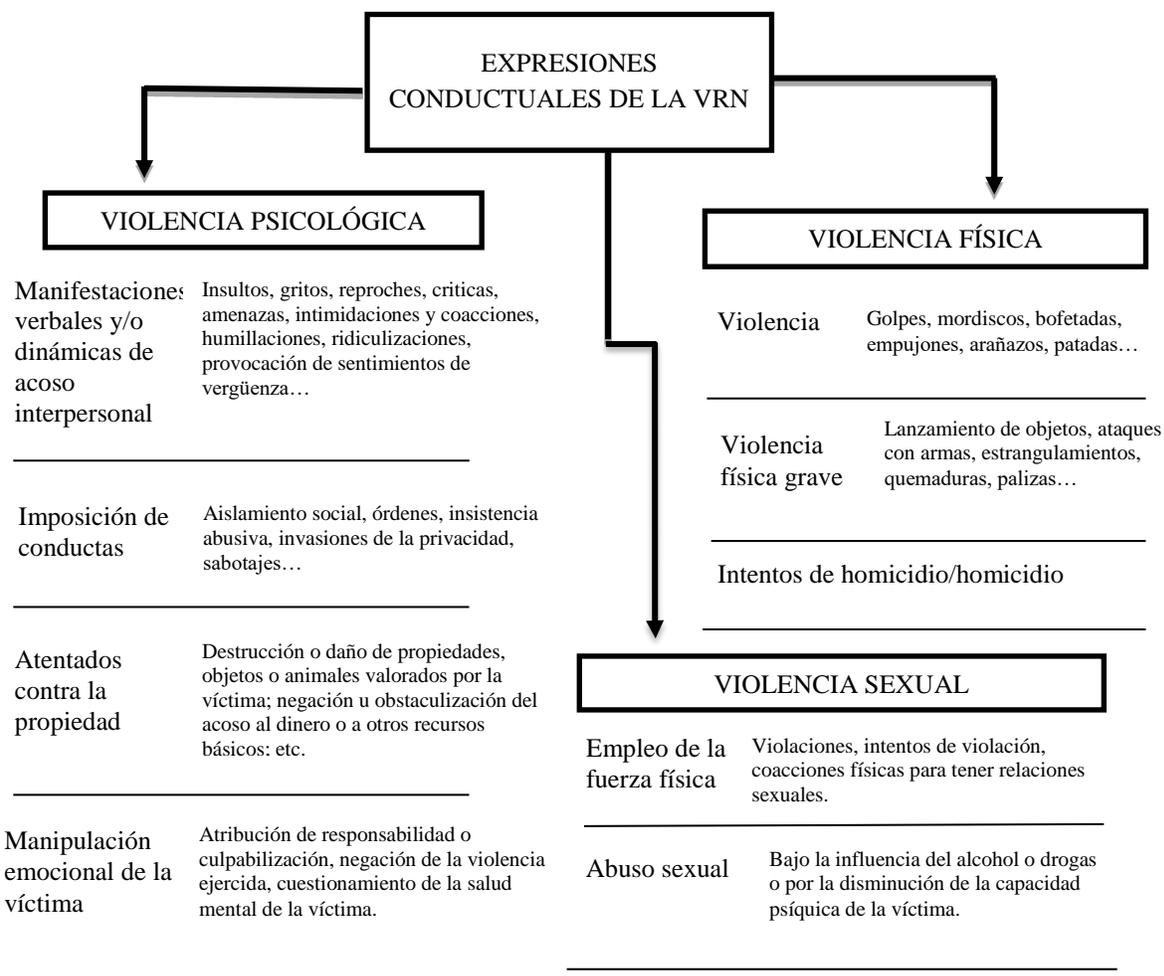
En el siguiente apartado se hablará en torno a la problemática de violencia en las relaciones de pareja.

### **2.2.2 Violencia**

La violencia es uno de los temas más investigados en el noviazgo, por lo tanto existe una gran variedad de definiciones en torno a la misma. Debido a lo anterior partiremos de las siguientes definiciones para delimitar el tema.

Ruiz y Fawcett (1999) definen a la violencia en el noviazgo como aquel abuso físico, emocional y sexual existente en una relación romántica estable, en la que no existe ningún vínculo legal o de cohabitación. Mientras que González, Yedra, Oliva, Rivera y León (2011) definen a la violencia en el noviazgo como, “actos específicos intencionales de agresión hacia la pareja (...) - por acción u omisión- por medio de los cuales se busca someter y controlar a la otra persona, infligir sufrimiento o daño físico, sexual y/o psicológico, de forma directa o indirecta” (p. 13).

Zamora-Damián, Alvídrez, Aizpitarte y Rojas-Solís (2018) mencionan que en sus inicios las definiciones de violencia eran consideradas como un desequilibrio de poder, en donde se contemplaba con mayor frecuencia al hombre como agresor y a la mujer como víctima. En la actualidad diversas investigaciones han enfatizado en el carácter bidireccional de la violencia considerando así a los hombres y mujeres como agresores y receptores de violencia, en donde incluso se pueden presentar dichos roles de forma simultánea. A partir de esto, se podría retomar la definición planteada por Rubio-Garay, López-González, Carrasco y Amor (2017) en la cual consideran a la violencia en el noviazgo como cualquier tipo de agresión intencionada de un miembro de la pareja contra el otro durante el noviazgo. Los mismos autores definen los tres tipos de violencia en las relaciones de noviazgo (VRN), los cuales son descritos en la figura 2.



*Figura 2.* Mapa de los tres tipos de violencia (psicológica, física y sexual) en las relaciones de noviazgo. Adaptado de “Prevalencia de la violencia en el noviazgo: una revisión sistemática,” por F. Rubio-Garay, M. et al. 2017, *Papeles del Psicólogo*, 38 p. 136.

Los tres tipos de violencia mencionados son los más frecuentes en las relaciones de noviazgo, aunque algunos autores como Olvera, Arias y Amador, (2012) estiman la existencia de violencia económica (aunque de forma limitada). Un ejemplo de esto podría ser a través del derroche de dinero por parte de uno de los integrantes de la pareja ante las exigencias del otro integrante. Aroca-Montolío, Lorenzo-Moledo y Miró-Pérez (2014) definen ésta como aquellas conductas que restringen las posibilidades de ingresos y ahorros de la víctima por medio de robos, venta o destrucción de objetos, además de la posible generación de deudas (móviles, juegos, compras). También sugieren que este tipo de violencia va acompañada de violencia psicológica por conductas como: amenazas, mentiras, chantaje emocional, extorsión, coerción y manipulación.

La violencia es una de las problemáticas de mayor preocupación, autores como Rivera, Allen, Rodríguez, Chávez y Lazcano, (2006) y Rojas (2013), exponen que la prevalencia de violencia durante el noviazgo es mayor en jóvenes que cursan la preparatoria y la universidad en comparación a jóvenes que estudian la secundaria.

A pesar de estas situaciones en México se ha otorgado mayor atención a erradicar la violencia únicamente contra las mujeres. Las investigaciones en torno al noviazgo y específicamente al tema de violencia han sido fundamentadas en una dicotomía entre hombre-agresor y mujer-víctima (Rojas, 2013). Ante esta perspectiva, diversos autores han realizado estudios que permiten evidenciar las formas de violencia experimentadas tanto por hombres como por mujeres, entre ellos está Harned (2001) quien argumenta que en la población universitaria existe una cantidad comparable de agresiones entre hombres y mujeres en el noviazgo y estas se diferencian únicamente en las formas de violencia experimentadas, pues los hombres sufren más abusos de violencia psicológica, mientras que las mujeres sufren más violencia sexual. En cuanto a la violencia física no existe diferencia por género. De igual forma, Karakurt y Cumbie (2012) mencionan que las agresiones en el noviazgo además de que suelen ser mutuas, en la mayoría de los casos también se presentan en formas menos graves en comparación a otras formas de relaciones.

Ante esta problemática de violencia González, Muñoz, y Graña, (2003) aseguran que los jóvenes perciben que determinados comportamientos violentos como; empujar, provocar o amenazar, son estilos de convivencia o interacción normalizados y aceptables, además de que mantienen la relación y resuelven los distintos conflictos surgidos. Esta información hace suponer que los jóvenes han aprendido estas prácticas, las han normalizado y las han vuelto parte de un estilo ineficaz de solución de problemas de la pareja. Francis y Pearson (2019) argumentan (específicamente en el tipo de violencia psicológica) que a pesar de que los jóvenes son conscientes de aquellos comportamientos considerados como señales de advertencia de violencia, estos tienen problemas para reconocer las señales de advertencia en los diferentes contextos, además considera que carecen de habilidades apropiadas para responder a estos comportamientos una vez que los han identificado pues una vez que los identifican responden de forma pasiva o en ocasiones agresiva. Asimismo, refieren que los hombres identifican con menor facilidad los comportamientos abusivos en la relación (por ambas partes), esto puede asumirse como una consecuencia de la concepción

del hombre como *dominante* en la sociedad pues este y otros estereotipos han conllevado a una afectación en la percepción del abuso emocional.

Con respecto al impacto o consecuencias de la violencia en el noviazgo de jóvenes, Águila, Hernández y Hernández (2016) opinan que se pueden presentar repercusiones en los ámbitos personal, familiar y social, además del deterioro de la salud y de relaciones interpersonales. Igualmente, Exner-Cortens, Eckenrode y Rothman (2013) realizaron una investigación en la Universidad de Cornell (Ithaca, Nueva York), con el propósito de indagar estas consecuencias en parejas heterosexuales, la muestra estuvo conformada por 5681 adolescentes de entre los 12 y 18 años, el proceso de investigación duró hasta que los participantes cumplieran los 18 y 25 años. Los resultados detectaron que al sufrir violencia en el noviazgo es más probable la presencia de síntomas depresivos, baja autoestima, conductas antisociales y sexuales de riesgo, trastornos de conducta alimentaria (anorexia y bulimia nerviosas), ideas e intentos suicidas, consumo de sustancias (alcohol, marihuana, tabaco, otras) y la ocurrencia de violencia en futuras relaciones. En cuanto a las consecuencias para quienes ejercen violencia Glass et al. (2003) consideran que son riesgo de ruptura de la relación, sentimientos de vergüenza, rechazo y condena social, así como el riesgo de repetir el modelo de interacción violenta en futuras relaciones. Francis y Pearson (2019) mencionan que la sociedad ha considerado a los hombres como perpetradores de violencia, lo que conlleva a que tengan sentencias sociales más graves en comparación a aquellas mujeres agresoras.

Por otra parte, en cuanto a los posibles indicadores de la violencia, Guajardo y Cavazos (2013) hacen una revisión de estos y asumen que estos pueden ser el mostrarse posesivo con la pareja y extremadamente celoso, exigir que se retire de familiares y amigos, mostrar conductas humillantes y crueles hacia la pareja, amenazar o intimidar, presionar para mantener relaciones sexuales, culpar a la pareja por los problemas propios, mostrar cambios de humor, baja estima, agresiones verbales, manifestar creencias sobre la subordinación de las mujeres e incluso el consumo abusivo de alcohol o drogas.

En el siguiente apartado se hablará de otro problema frecuente en las relaciones de pareja, dicho problema son los celos los cuales son otro posible indicador de violencia. A continuación se explicará de forma más detalladamente dicho tema para así poder diferenciar entre lo que podríamos decir que son celos aceptables o normales vs celos violentos.

### 2.2.3 Celos

Existen diversas definiciones de celos, Canto et al. (2009) los definen como una emoción compleja negativa que surge a partir de la sospecha real o imaginada de una amenaza a una relación que es considerada valiosa. Igualmente, Carlen, Kazanzew y López (2009) describen que los celos son un sentimiento o emoción que surge en consecuencia de un afán exagerado de poseer algo de modo exclusivo y cuya base es la infidelidad ya sea real o imaginaria de la persona amada.

Complementando lo ya dicho Buss y Schmitt (1993) entienden los celos en términos de estrategias de afrontamiento que permiten mantener y consolidar las relaciones de pareja. De igual forma, Harris (2003) sugiere que los celos pueden ser consecuencia de que la persona celosa percibe al rival como superior en cuanto a aspectos que son importantes para su autoconcepto. En cuanto a definiciones más actuales se encuentra la propuesta de Monrroy et al. (2015) quienes entienden a los celos como un estado emocional que surge como respuesta ante el miedo de perder a la persona con valor sentimental, al enfrentarse a una situación que involucre a una tercera persona, ya sea real o imaginaria.

Esto permite entender la relevancia de los celos en las relaciones de pareja, Carlen et al. (2009) sugieren que los celos son una cuestión de gran importancia en las relaciones, y a su vez son uno de los problemas más frecuentes en las relaciones de pareja. Sin embargo, ¿cómo es que los celos son un problema en las relaciones de pareja? para poder responder a esa pregunta se abordarán las diferencias entre aquellos celos normales o aceptables y aquellos celos que caen en prácticas de violencia.

Así como existen diversas definiciones de celos también existen diversas categorizaciones de estos, la mayoría de estas categorizaciones hacen alusión a celos reales y celos imaginarios; por tal motivo se explicará este tema con la propuesta de Renata y Sánchez (2008) quienes hacen esta diferenciación a partir de las siguientes categorías:

*Celos reactivos:* Los celos reactivos hacen referencia a la presencia de esta emoción en consecuencia a una verdadera amenaza a la relación interpersonal. En cuanto a sus características, estos celos aparecen en personas sin trastornos de salud, pues se considera que son reacciones que cualquiera mostraría ante situaciones reales de esta índole. Este tipo de celos usualmente trae como consecuencia en la persona celosa emociones como tristeza, sentimiento de abandono, sentirse traicionado, sensación de pérdida, egoísmo, enojo, racionalización, búsqueda de protección, envidia del rival, hostilidad y miedo a perder a la pareja.

*Celos sospechosos*: Los celos sospechosos hacen alusión a aquellos celos que vivencia una persona cuando un miembro de la pareja no ha violado ninguna regla dentro de la relación y las sospechas de la persona celosa no tienen fundamentos. Son caracterizados por creencias como “*se van a aprovechar de mí*”, “*me harán daño*”, “*me van a engañar*”, entre otras. Los celos sospechosos usualmente generan en la persona celosa ansiedad, inseguridad, obsesión y egocentrismo; alteran la realidad, inventan hechos para justificar lo que sienten, además de que conllevan creencias y prácticas que hacen alusión a la violación de los derechos de propiedad sobre la pareja o sobre la exclusividad de alguna de sus conductas (Monrroy, Amador & Rodríguez, 2014).

Se entiende entonces que los celos reactivos siempre van a existir en las relaciones de pareja, mientras que, los celos sospechosos son aquellos celos que ocasionan mayores problemas en la pareja. El entender a los celos sospechosos como aquellos causantes de conflictos graves en las relaciones, no quiere decir que los celos reactivos no conlleven situaciones problema en la pareja.

Massar, Winters, Lenz y Jonason (2016) hablan de la existencia de tres tipos de celos. El primer tipo son los celos cognitivos los cuales giran en torno a los pensamientos y preocupaciones de la pareja ante una infidelidad. El segundo tipo son los celos de comportamiento, estos instigan ciertas conductas como puede ser el revisar las pertenencias y medios de comunicación de la pareja para detectar signos de posibles infidelidades. Y el tercer tipo son los celos emocionales los cuales son descritos como una reacción emocional a una amenaza percibida. Estos autores también mencionan que mientras que los celos emocionales son reactivos, los celos cognitivos y los celos conductuales son preventivos, pues están más relacionados con las sospechas de que la infidelidad ya haya ocurrido. Incluso los celos conductuales y cognitivos (en conjunto) pueden conceptualizarse como celos sospechosos, y cuando se experimentan de forma frecuente, conllevar a conductas controladas y obsesivas hacia la pareja.

Monrroy et al. (2014) afirman que en una tercera parte de la población nacional (y no sólo refiriéndose a la población universitaria), prevalecen los celos sospechosos, lo que conlleva a pensar que existe una mayor probabilidad de que estas personas experimenten a futuro violencia en sus relaciones interpersonales y de pareja, esto bajo el sustento de que toda persona con celos sospechosos generará violencia en sus relaciones de pareja actuales y futuras (no sólo en el noviazgo sino también en el matrimonio y/o concubinato) e incluso se presentarán otro tipo de patrones de comportamiento aún más violentos que los experimentados durante el noviazgo. Del

mismo modo, consideran que las conductas y pensamientos que implican los celos conllevan a que las personas presenten conductas agresivas, pues 70% de la población de su estudio reportó realizar comportamientos destructivos y violentos para solucionar conflictos en la pareja. Además de que 58% de la población reportó vengarse ante ciertos problemas con su pareja a través de ofensas o daños.

Finalmente, algunas de las consecuencias de los celos en las relaciones de noviazgo son mencionadas por Kennedy (2018) quien asegura que los celos conllevan a incertidumbre, insatisfacción, menor confianza y autoestima, además de comportamiento destructivo y, en ocasiones prácticas violentas. Al respecto Monroy et al. (2015) mencionan que debido a que los celos son fácilmente confundidos con expresiones de amor y compromiso, muchas veces no se hace evidente que estos pueden ser un indicador de alguna problemática en la relación y al obviarlo culminan situaciones de abuso y violencia (en algunos casos).

De igual modo, existen algunas situaciones en donde los celos son reactivos, tales situaciones pueden ser infidelidad.

#### **2.2.4 Infidelidad**

De acuerdo con Emir (2012) la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) realizó una investigación acerca del tema de infidelidad y se concluyó que el problema de infidelidad en parejas en condición de matrimonio, unión libre y noviazgo va en aumento en México. Debido a esto De la Cruz, Núñez y Otero (2018), Fernández, Figueroa y Jara (2017), Varela (2014), Aguilar et al. (2013), Hall y Fincham (2006) y Glantz (1999) por mencionar algunos, consideran la infidelidad como un tema de relevancia social.

Whisman, Dixon y Johnson (1997) opinan que la infidelidad, es uno de los temas más difíciles de abordar en terapia ya que se reporta que este evento puede afectar a uno u ambos integrantes de la pareja, ya que estos se enfrentan a consecuencias que afectan su vida personal, vínculo afectivo, familias, e incluso otras áreas de su vida tales como la escolar, la laboral y social.

Por otro lado, la infidelidad es un evento difícil de conceptualizar ya que al revisar la literatura se observa la existencia de diversas explicaciones tales como las de Pittman (1991) quien la define como deshonestidad sexual que se interpreta como un acto que defrauda y traiciona a la relación transgrediendo su acuerdo sentimental. Por su parte, Bonilla (1993) entiende a la

infidelidad como la acción de engañar sexual o físicamente (interacción sin llegar a la relación sexual) a la pareja, ya que esto transgrede el sentido de propiedad.

Autores como Romero, Rivera y Díaz (2007), Martínez (2006) y Salmerón (2005) coinciden en que la infidelidad no se limita a lo sexual, sino que esta puede ser también emocional. La infidelidad emocional es entendida como un vínculo afectivo en donde se dedica tiempo y expresiones de afecto con otra persona ajena a la relación, sin embargo, coinciden en que tanto una infidelidad sexual como una emocional pueden afectar significativamente la estabilidad de la pareja.

Por su parte, Pérez, Ruíz y Parra (2014) Ramos (2013) y Peisekovicius (1999) evitan considerar a la infidelidad bajo los criterios de las relaciones monógamas (infidelidad sexual o emocional); pues mencionan que una infidelidad tiene la característica de adoptar diferentes formas o incluso presentarse varios tipos de infidelidad al mismo tiempo, además sostienen que su concepción varía dependiendo en gran medida de las reglas o compromisos impuestos por la pareja, de las tradiciones culturales, aspectos geográficos, históricos, entre otros; esto se explica con el hecho de que para algunas personas las prácticas de infidelidad pueden ser prohibidas y para otras permitidas e incluidas en los acuerdos de pareja por lo que dejarán automáticamente de adquirir la valoración de infidelidad.

Para este apartado se decidió conceptualizar a la infidelidad como toda aquella actividad realizada por uno de los integrantes que esté fuera de las reglas y/o compromisos establecidos por los integrantes de la pareja para mantener armónica y adecuadamente el bienestar de ambos integrantes y de la relación.

Debido a esto, los indicadores o causas de la infidelidad pueden ser diversas dependiendo de lo que cada pareja determine. A pesar de ello, se mencionarán algunas prácticas o indicadores encontrados en la literatura revisada, esto de acuerdo con las diversas vivencias de personas en torno al tema.

González, Martínez y Martínez, (2009) reportan factores tales como los problemas de comunicación, desamor, rutina en la relación, insatisfacción sexual y distanciamiento emocional. Por su parte, Peisekovicius (1999) menciona que los conflictos sin resolver en la relación aumentan la probabilidad de que uno u ambos integrantes busquen nuevas experiencias donde esperan cumplir deseos, satisfacer necesidades y adquirir sentimientos de aprobación y afecto. Sánchez (2008) menciona que la simple curiosidad de experimentar lo prohibido, el estrés en la pareja y la

incomprensión en cosas relevantes para un integrante de la de la misma también pueden ser motivos de infidelidad.

Frederick y Fales (2016) realizaron una investigación, con el objetivo de obtener información acerca de cuál es el tipo de infidelidad más frecuente en las relaciones de pareja, además de cómo afectan a los integrantes. Dicho autor, entrevistó a 60,031 personas, de los cuales 33,699 eran hombres y 26, 332 mujeres, los resultados fueron que el 54% de los hombres reportaron sentirse más preocupados y molestos con la idea de que su pareja tuviera relaciones sexuales con otra persona, esto existiendo o no sentimientos de por medio. En cuanto a las mujeres, el 65% de la población reportó que la infidelidad emocional es lo que más las preocupa y molesta. Sin embargo, existen otras investigaciones como las de Harris (2003) y Desteno, Bartlett, Braverman, y Salovey (2002) quienes aseguran que la infidelidad emocional y sexual es vista de la misma forma para ambos sexos.

Sánchez (2008) menciona que para saber porque los integrantes de la pareja han cometido una infidelidad, se han realizado estudios donde se ha encontrado que las mujeres tienden a ser infieles por venganza, y debido a que se sienten solas e incomprendidas en la relación, mientras que los hombres lo hacen por sentirse aburridos, confundidos en la relación y por la existencia de una atracción sexual por alguien más, aunque la mayoría de los entrevistados aseguran volver a su relación a pesar de las consecuencias que esto trae consigo.

¿Pero qué consecuencias se desprenden de una infidelidad? Se ha encontrado que existe una amplia lista de consecuencias relacionadas con el tema, iniciando con Ramos (2013) quien menciona que la infidelidad que incluye a una tercera persona puede ser devastadora para uno u ambos integrantes de la pareja, pues se generan sensaciones, reacciones y sentimientos parecidos al de un trauma. Asimismo, Castillo (2006) reporta que las afectaciones se pueden dividir en dos tipos, las emocionales en las cuales se experimenta dolor, humillación, pérdida de autoestima y sensación de impotencia y las afectaciones de origen fisiológico, donde se generan hormonas relacionadas con el estrés que dan lugar a sensaciones de agitación, ansiedad, mareo, así como problemas de sueño, cansancio y dificultad para concentrarse.

En cuanto a las personas que cometen infidelidad, Gondonneau (1974) menciona que pueden generar sentimientos de culpa, tristeza, depresión y vergüenza, mientras que el integrante afectado por la infidelidad experimenta sentimientos de frustración, rechazo, devaluación, traición y odio a la pareja. Inclusive Runte (2003) Manrique (2001) y Pittman (1991) mencionan que

dependiendo de la gravedad de la infidelidad (según los acuerdos o la importancia que se le dé a está en la relación) esta puede ocasionar la ruptura de la relación.

Finalmente, en la actualidad a pesar de la existencia de otros tipos de relaciones (explicados en el capítulo uno de la presente tesis), los jóvenes aún conservan creencias inclinadas a la monogamia, y por tanto en la mayoría de los casos la infidelidad aún es considerada como una transgresión grave a las relaciones de pareja, pues según Blandón y López (2016) las relaciones de noviazgo son consideradas por los jóvenes en términos de compromiso, confianza y trascendencia en el tiempo.

Acorde a lo ya explicado se podría decir que las nuevas tecnologías entre ellas las redes sociales, han traído consigo mayores posibilidades para conocer a nuevas personas e incluso para considerar nuevas acciones como una posible infidelidad y causar nuevos conflictos en las relaciones de pareja, por tanto, en el siguiente apartado se hablará con mayor énfasis de dicho tema.

### **2.2.5 Redes sociales**

Las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) como lo son las redes sociales, han tenido un gran impacto en cualquier sector social, especialmente en las relaciones de pareja. En consecuencia, se han modificado distintas cuestiones como lo son la búsqueda de pareja, la comunicación, los problemas de las relaciones amorosas, la forma en la que se viven las relaciones, entre otras cuestiones (Rodríguez & Rodríguez, 2016).

Marañón (2012) expone que el concepto de red social hace referencia a una comunidad en la que las personas, están conectadas de alguna forma, a través de amigos, valores, relaciones de trabajo o ideas. Con la llegada de las nuevas tecnologías dicho concepto también comenzó a hacer alusión a las plataformas *web* en las cuales la gente se conecta entre sí. Del mismo modo, argumenta que en estas redes sociales los jóvenes son quienes constituyen el segmento de la población que está más inmerso en estas nuevas tecnologías volviéndolos más vulnerables. De acuerdo con la Asociación de Internet.mx (2018) el 35% de la población mexicana que hace uso de esta plataforma comprende una edad de entre los 12 a los 24 años de edad, esta población invierte diariamente ocho horas, 12 minutos en estas plataformas, haciendo uso principalmente de las redes sociales.

Por otra parte, Cornejo y Tapia (2011) mencionan que es a través de la comunicación en las redes sociales que actualmente se pueden conocer a diversas personas, incluso a aquellas que sería imposible acceder a diario debido a su lejanía física e incluso temporal. Aun a través de la

comunicación existente en estos medios se crea una relación virtual con cierto carácter de amistad, o incluso amor.

Podría decirse que los jóvenes en la actualidad también viven sus relaciones por medio de las redes sociales. Esto puede evidenciarse cuando los jóvenes exponen en sus redes sociales sus experiencias personales, su situación sentimental, suben fotos de pareja, dedican canciones, imágenes, estados, entre otras cosas (Rodríguez & Rodríguez, 2016).

Esto conlleva la siguiente interrogante ¿cómo es que el uso de las redes sociales puede conllevar a problemas en las relaciones amorosas? Rodríguez y Rodríguez (2016) y Muñoz, Navarrete, Magaña y Ruíz de Dios (2015) explican que *Facebook* y otras redes sociales llevan un registro de pensamientos, emociones y vivencias compartidas ya sea de forma textual o gráfica, esto sucede a partir del momento en que alguien se une a su plataforma y conserva esta información a lo largo del tiempo. Dichos registros pueden ser usados con fines de monitoreo, vigilancia y control del otro o incluso pueden ocasionar rupturas de pareja, amistades, etcétera.

García y Enciso (2014) realizaron un estudio que permitía analizar a través de una encuesta, las afectaciones que *Facebook* genera en las relaciones de pareja de estudiantes y personal administrativo del área de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN), en dicho estudio se obtuvo que 70% de la población reportó tener problemas a causa del uso las redes sociales, y de dicho porcentaje, 30% de la población reportó haber tenido una ruptura por esta situación. Ante estas situaciones Rodríguez y Rodríguez (2016) opinan que existen dos grandes consecuencias asociadas a los usos de las redes sociales, la primera es que se ha ampliado la búsqueda de la pareja y con ello la existencia de mayores posibilidades de elección ante nuevas parejas que son más potenciales, además de que se han facilitado los encuentros y el emparejamiento; la segunda consecuencia conlleva a la restricción y el control, bajo el incremento de sospechas, supervisión y vigilancia hacia la pareja. También, mencionan que esta vigilancia ha sido definida con el término de *Stalkear* lo cual es entendido como una manera de acceder a la información de las redes sociales para vigilar al otro, así como para evaluar la competencia o las amenazas a la relación que pudieran presentar los amigos o amigas de redes sociales.

García y Enciso (2014) comentan que las redes sociales incrementan la necesidad de tener un conocimiento más amplio de la pareja, de sus amistades, y demás personas, así como actividades de su presente y de su pasado. Permitiendo así que las redes sociales puedan fungir como una herramienta para espiar a la pareja debido a los celos. Además, afirman que ante esta sobre

información se incrementan los celos, la ampliación de las zonas de vigilancia y el control sobre el otro. De igual forma, con base en el trabajo de Rodríguez y Rodríguez (2016) se enlistaron algunas de las situaciones problema más frecuentes en las parejas al interactuar mediante las redes sociales; como se mencionó el principal problema son los celos causados a partir de distintas situaciones, entre ellas las fotos, los *likes* y los comentarios que las acompañan y el contenido de los mensajes privados con otras personas. Esto se relaciona con el apartado de celos de la presente tesis, por lo que se puede considerar que en algunos casos los celos son de forma injustificada a partir de sobre interpretaciones, o bien de manera justificada.

Otra de las problemáticas es la facilidad con la que se puede obtener la contraseña de las redes sociales o del celular de la pareja, esto es considerado por algunas personas como *una prueba de amor*, lo cual constituye un problema pues es una exigencia que demanda desconfianza (Rodríguez & Rodríguez, 2016).

Wilkerson (2017) comenta que incluso el estatus activo de las personas en las redes sociales o el compartir demasiada información puede romper la intimidad de la relación entre dos personas, o por el contrario el no compartir información puede propiciar que personas externas (amigos, familia, entre otras) cuestionen la autenticidad de la relación lo que puede causar conflictos en la relación de pareja. En ocasiones dichos conflictos pueden ser a causa de la existencia de inseguridad e incertidumbre en los integrantes de la pareja sobre la relación. De igual forma, Nobles et al. (2015) consideran que con la llegada de las nuevas tecnologías es evidente la necesidad de los jóvenes por mantener una comunicación constante y recíproca. Aunque esta comunicación también ocasiona problemas en las relaciones de pareja e incluso en las relaciones de amistad pues estos medios permiten que se conozca la última hora de conexión, además de que muestra si las personas han recibido y/o leído el mensaje enviado.

Esto evidencia que la comunicación existente en las redes sociales y la interpretación de esta, ocasiona en algunas relaciones el incremento de celos y en algunos casos la presencia de prácticas violentas, por lo que se deduce que las consecuencias existentes (tanto personales, como de pareja) ante estas problemáticas pueden ser las mismas mencionadas en el apartado de celos, violencia, infidelidad y comunicación, pues es en las redes sociales donde todas las problemáticas anteriores pueden conjuntarse. Esto se debe a que según Rodríguez y Rodríguez (2016) las normas que regulan el uso de las tecnologías en las parejas todavía son muy laxas pues los jóvenes no han

encontrado criterios para distinguir cuando la comunicación de pareja existente en estas redes es un asunto de estar en contacto o es un asunto de vigilancia.

Una vez que se han revisado los principales problemas que se presentan en el noviazgo se hará énfasis en que los problemas abordados en este capítulo se explicaron de manera independiente sin mantener relación alguna entre ellos con la finalidad de facilitar su análisis, lectura y redacción, aunque esto no quiere decir que en una situación de pareja real se presenten de la misma manera, ya que estos problemas no son excluyentes de los demás y por lo tanto en la realidad una pareja puede presentar uno, varios o todos los problemas descritos en este capítulo. Cabe aclarar que aunado a los problemas en pareja se pueden presentar otros problemas como podrían ser problemas de índole sexual, adicciones, problemas familiares, entre otras. Es posible mencionar que el noviazgo tiene como función desarrollar las habilidades necesarias para la edad adulta, pues contribuye al desarrollo de la intimidad entre pares al crear vínculos empáticos y amorosos; se relaciona con los propios logros académicos y profesionales, ya que influye en el estado de bienestar y de la motivación; además influye en el prestigio social, al desarrollar sentimientos de valía y pertenencia (Guajardo & Cavazos, 2013). Por lo tanto, al existir problemáticas en el noviazgo, existen repercusiones en cuanto a las habilidades que se deberían de tener para futuras relaciones, además de afectaciones en el bienestar individual repercutiendo en otras áreas de su vida personal. La forma más viable de intervenir ante dichos problemas es dotando a los integrantes de la pareja de ciertas habilidades, Vizcarra et al. (2013) llegan a la conclusión de que para que exista un cambio conductual en los integrantes de la pareja es necesario el desarrollo de habilidades comunicacionales, de negociación y de resolución de problemas, incorporadas de manera sistemática y consistente.



## **CAPÍTULO 3.**

# **ANTECEDENTES COGNITIVO CONDUCTUALES PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE PAREJA**

### **3.1 Enfoque Cognitivo Conductual**

Para entender el desarrollo del presente enfoque será necesario utilizar como referente el desarrollo de la Terapia Conductual (TC) la cual ha sido entendida mediante tres fases. Kazdin (1992) hace alusión a estas y argumenta que la fase inicial está caracterizada por la defensa a ciertos cambios radicales a las psicoterapias imperantes durante los años 50's, dicha defensa se representó por Watson quien argumentaba que la conciencia y otros estados subjetivos eran incapaces de abordarse desde una postura científica. Además, mencionaba que los fenómenos mentales se explicaban mediante leyes Estímulo-Respuesta (E-R) y a través del estudio de receptores, efectores y conexiones nerviosas. En esta fase, el papel de las influencias externas sobre la conducta era primordial, y por ende se consideraba que la conducta podía modificarse a través de manipulaciones ambientales. Posteriormente, la segunda fase se caracterizó por el intento de superar a la psicología basada en el E-R y el análisis existente del concepto de aprendizaje. Diversos autores como Hull, Tolman y Mowrer, comenzaron a proponer variables intermedias y estructuras teóricas que explicaban la forma en la que se relacionaban los estímulos y las respuestas. Igualmente, en la explicación de aprendizaje se comenzaron a considerar aquellas variables relacionadas con el Organismo (O), revolucionando así la psicología E-R por aquella psicología basada en el Estímulo-Organismo-Respuesta (E-O-R). Finalmente, la tercera fase es denominada como aquella etapa de evolución en el pensamiento conductista, debido a que comenzó un creciente interés por temas como lo son el pensamiento, la percepción, los procesos motivacionales complejos, entre otras circunstancias. Esta etapa fue caracterizada por autores como Robert, Bolles, Gordon, Bower y Neisser. Siendo así, se comenzó a dar relevancia a la cognición como tema central en el aprendizaje; esta fue explicada inicialmente por Tolman, quien argumentaba que los organismos desarrollaban cogniciones sobre distintos estímulos; y la formación de dichas cogniciones constituía el aprendizaje. A partir de ese momento se comenzó a desarrollar la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), como hoy en día se conoce.

Según Plaud (2002, como se citó en Ruíz et al., 2012) la TCC es considerada como la aplicación clínica de la ciencia de la Psicología, fundamentada en principios y procedimientos que han sido validados de forma empírica.

Ante esta situación, Ruíz et al. (2012) argumentan que en la actualidad conceptualizar a la TCC es una tarea compleja debido a los constantes inconvenientes en el desarrollo de dicha terapia, dichos inconvenientes pueden ser la ausencia de una teoría unificada del aprendizaje, controversias sobre las variables cognitivas, su naturaleza y medida y el pragmatismo clínico apartado del debate teórico y sus diversas técnicas basadas en fundamentos teóricos distintos aunque encaminados a un mismo objetivo (el cual es la detección y cambio de conductas, pensamientos y respuestas emocionales desadaptadas).

Si bien definirlo es una tarea complicada, Ruíz et al. (2012) señalan desde un punto de vista fenomenológico cuatro rasgos que constituyen la TCC en la actualidad, dichos rasgos son los siguientes:

*Primero.* La TCC es un ámbito de intervención en salud que trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido. Estas respuestas se han practicado a lo largo de tanto tiempo que se han convertido en hábitos del repertorio comportamental del individuo. Sin embargo, los individuos no siempre conocen el carácter aprendido de sus hábitos y consideran que tienen poco o ningún control sobre ellos. La TCC considera que el individuo tiene responsabilidad en cuanto a los procesos que le afectan y puede ejercer control sobre ellos.

*Segundo.* Al tratarse de un ámbito de mejora de la salud, la TCC cuenta con técnicas y programas específicos para diferentes problemas y trastornos, cuya aplicación cuenta con un tiempo limitado en comparación con otras psicoterapias.

*Tercero.* La TCC tiene en general una naturaleza educativa que puede ser más o menos explícita. La mayor parte de los procedimientos cuentan con módulos educativos, además de la conceptualización inicial del terapeuta sobre el problema y la lógica del tratamiento.

*Cuarto.* La TCC posee en esencia un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso con continua referencia a la metodología experimental y énfasis en la validación empírica de los tratamientos.

En el siguiente apartado se contextualizará la historia de este, en función al tratamiento de relaciones de pareja.

### **3.2 Enfoque Cognitivo Conductual centrado en los problemas de pareja**

El tema de las relaciones de pareja ha sido estudiado por distintas disciplinas tales como la filosofía, la sociología y la psicología por mencionar algunas. Dentro de la psicología el estudio de las relaciones ha sido desde la múltiples tradiciones o escuelas psicológicas tales como la psicoanalítica, sistémica, humanista, conductual y cognitivo conductual, siendo esta última el sustento teórico de esta tesis.

Para explicar este apartado, se retomará a Bueno (1995) como punto de partida, pues señala que a finales del siglo XIX y principios del siglo XX se iniciaron los estudios de la familia y de las relaciones de pareja aunque no de una manera empírica, creándose así los primeros servicios para las parejas con problemas, los llamados *Centros de consulta conyugal* en los cuales trabajadores sociales y religiosos daban consejos sin carácter profesional para resaltar la importancia de mantener un buen matrimonio y del cual surge el primer manual de parejas basado en los casos que asistían a estas consejerías. Más adelante sexólogos de Inglaterra con perspectiva psicoanalítica principalmente, retomaron este escrito para aumentar los datos existentes.

Por otra parte, Caballo, Buela-Casal y Carrobles (1996) argumentan que las primeras investigaciones fueron realizadas por autores como Terman en 1938, y Burgess y Cottrell en el año de 1939 quienes estudiaron los determinantes de la felicidad conyugal, así como el éxito marital. Dichos estudios estaban basados principalmente en encuestas llevadas a cabo por sociólogos, por lo cual esta fase de investigación fue reconocida como la tradición sociológica, a pesar de que en dicha fase se identificaron muchos datos entorno a la satisfacción marital, los datos no tenían suficiente información de porque existían las correlaciones, por tal motivo existía una insatisfacción con la investigación, pues se dependía en su totalidad de los autoinformes. En este primer momento la perspectiva psicoanalítica era la dominante en cuestiones referentes a lo psicológico, desde esta perspectiva no se tomaban en cuenta las interacciones personales como la raíz de los problemas de la salud mental, acorde a lo anterior los problemas de relaciones interpersonales se trabajaban de forma individual. Para el año de 1930, tanto los terapeutas de pareja como los de familia comenzaron a cuestionar dicha práctica, pues se consideraba necesario tratar a los cónyuges, de forma conjunta. Siendo así en la década de los cincuenta, nació el movimiento de la terapia familiar, lo cual dio como resultado un impacto positivo en la conceptualización de los problemas maritales. Esto conllevó a la siguiente fase conocida como la tradición conductual, puesto que en 1961 el conductismo interesado en la relación entre el

organismo y el medio ambiente, se sumó al estudio de las relaciones de pareja; diversos autores comenzaron a investigar las conductas manifiestas de parejas que tenían conflictos maritales improvisados en el laboratorio, utilizando como guía las teorías del aprendizaje, y principios como castigo, reforzador, extinción, entre otros, para la resolución de los problemas de pareja.

Esta tradición conductual también ha tenido sus modificaciones en cuanto al ámbito de la pareja, Barreiro de Motta (2007) realizó una revisión de estas, las cuales son descritas como elementos. En primera instancia durante los años 60's la Terapia Conductual de Pareja (TCP) estaba basada en la modificación de interacciones para promover una relación satisfactoria, (siendo este el primer elemento), esto tenía como propósito el incrementar la aceptación y los esfuerzos personales para cambiar la relación de pareja; principalmente se trabajaba a partir de un contrato conductual que hacía énfasis en el intercambio bidireccional (ejemplo, si tú haces a, yo hago b), posteriormente, esto cambió pasando a ser un compromiso propio que conllevaba a cambiar algún aspecto en la relación independientemente de lo que hiciera la pareja, esto siempre con el fin de beneficiar la relación. El siguiente cambio fue el comenzar a hacer énfasis en cada integrante de la pareja para que así estos pudieran seleccionar e implementar cambios en beneficio de la relación.

Posteriormente, en los inicios de los años 70's surgió el segundo elemento en las relaciones de pareja (referentes al modelo conductual), Jacobson y Margolin en el año de 1979, implementaron a la TCP un entrenamiento de habilidades de comunicación y solución de problemas, el cual, también tuvo modificaciones, pues autores como Notarius y Markman en 1995, comenzaron a hacer énfasis en las habilidades de comunicación realizando así entrenamientos para identificar y cambiar patrones generales de comunicación mal adaptativa. Posteriormente, Jacobson y Holtzworth-Monroe en 1986, realizaron otro cambio, pues hacían mayor énfasis en las habilidades de comunicación específica y en la reducción del patrón de aproximación-retirada (Barreiro de Motta, 2007).

Para los años 80's las investigaciones comenzaron a hacer énfasis en los procesos cognitivos en las parejas y como consecuencia se desarrolló el tercer elemento caracterizado por el énfasis en la alteración de la cognición de los integrantes de la relación de pareja. Para los años 90's la TCP fue representada con tres componentes, siendo estos el intercambio conductual, el entrenamiento en comunicación y la reestructuración cognoscitiva. Además de que surgieron dos nuevas alternativas ante la TCP. La primera alternativa es el Modelo de Autorregulación de Parejas (ATP) propuesta por Halford, Sanders y Behrnes en 1994; la cual tiene como objetivo el cambio

dirigido hacia el individuo y hacia el afecto, cognición y conducta de pareja. Y la segunda es la Terapia Integrativa de Pareja (TIP) propuesta por Christensen, Jacobson y Babcock en 1995; el objetivo de dicha alternativa no es muy diferente al objetivo de la TCP, pues en la TIP únicamente incluyen la aceptación que no es considerada en la TCP, siendo así el objetivo de la TIP es la interacción de la pareja, sus cogniciones individuales y la aceptación. Es así como, sobre las bases ya mencionadas diversos autores apegados al modelo cognitivo conductual y a la teoría del aprendizaje social, han diseñado diversas estrategias terapéuticas para superar los conflictos de pareja. (Barreiro de Motta, 2007).

Considerando lo ya mencionado se evidencia que en el enfoque cognitivo conductual y a partir de los modelos ya mencionados se han realizado distintas formas de intervención en las relaciones de pareja. Aunque dichas intervenciones han sido encaminadas exclusivamente en aquellas relaciones de matrimonio y concubinato. Además, a partir de las distintas revisiones teóricas se encontró que las investigaciones existentes de noviazgo son dirigidas únicamente a situaciones de violencia. En el siguiente apartado se hablará acerca de algunas técnicas de intervención eficaces para la resolución de problemas en el noviazgo.

### **3.3 Técnicas.**

#### **3.3.1 Psicoeducación**

De acuerdo con Dipanjan et al. (2011) los inicios de lo que más adelante se denominaría psicoeducación comenzaron durante el final del siglo XVIII y principios del siglo XIX con los aportes de los filántropos Johann Heinrich Pestalozzi y Samuel Gridley Howe, quienes desarrollaron métodos educativos enfocados a proporcionar mejoras en el cuidado físico y psicológico de las personas, estos métodos se desarrollaron en el llamado *movimiento de higiene mental* caracterizado por sus métodos de intervención sin estructuras sólidas que sustentaran sus fundamentos, además de su poca organización. Años más adelante en el campo de la psiquiatría Jhon Donley publicó un artículo titulado *Psychotherapy and re-education* en la revista *Journal of Abnormal Psychology* en el año de 1911, este tuvo como objetivo la reeducación entendida como un reajuste o reorganización de las creencias, que permitía generar nuevos conocimientos en pacientes con esquizofrenia. Posteriormente, Brian E. Tomlinson retomó lo propuesto por Donley en un libro publicado en el año de 1941, titulado *The psychoeducational clinic* siendo la primera vez que se mencionó el término psicoeducación.

Sin embargo, no fue hasta los años 1970-1980 cuando el psicólogo Carol Anderson y el trabajador social Gerard Hogarty hicieron popular el término psicoeducación para referirse a una serie de principios metodológicos, enfocados no sólo en el paciente, sino también en las familias de los enfermos con esquizofrenia dicha educación tuvo como objetivo seleccionar adecuadamente la información que se les debía proporcionar acerca del origen, curso, síntomas y tratamiento de la enfermedad, para favorecer el desarrollo de habilidades en los integrantes de las familias, disminuir el estrés y la posibilidad de disfuncionalidad en las mismas, así como evitar recaídas y mejorar la adherencia a los medicamentos del familiar (Montiel-Castillo & Guerra-Morales, 2016 y Zapata, Martínez-Villalba & García, 2015).

Hasta dicho momento histórico se podría decir que la psicoeducación se aplicó únicamente a pacientes con esquizofrenia y a sus familiares, sin embargo, Zapata et al. (2015) y Cuevas-Cancino y Moreno-Pérez (2017) afirman que debido al éxito obtenido y a la gran eficacia de esta técnica, se comenzó a utilizar en diferentes problemas ya fueran de salud o algún otro tema de acuerdo a las necesidades de cada población. Desde entonces, el abordaje psicoeducativo se ha expandido a diferentes profesiones tales como psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería y otros tipos de personal de la salud, donde los principales usos de esta técnica son en casos de esquizofrenia y otros trastornos mentales, tales como la depresión, el trastorno por déficit de atención o alimentario, sustancias adictivas, vida en pareja, sexualidad, rehabilitación, área vocacional, técnicas de relajación, y aspectos legales. Esta técnica también se ha adaptado a distintos enfoques y modalidades, de forma individual, grupal, y por pares, donde integrantes de una familia (o incluso varias familias) educan a otras que no tienen conocimiento alguno del tema o que son primerizas en dicha situación. La psicoeducación puede ser llevada a cabo en espacios terapéuticos, así como lugares públicos, el éxito de dicha técnica ha sido tal, que incluso se ha adaptado a nuevas tecnologías mediante las cuales se brinda información a las personas, conllevando así a economizar recursos materiales, económicos y temporales.

Como se mencionó, la psicoeducación es una técnica que ha invadido distintas disciplinas debido a su efectividad, autores como Zapata et al. (2015) hacen mención de las principales profesiones que utilizan esta técnica, así como de sus principales funciones: Los profesionistas encargados de la labor del servicio social utilizan la técnica para influenciar, orientar y explicar a las distintas comunidades respecto a servicios, temas de relevancia social, así como función y acceso a centros de apoyo comunitarios. En medicina y enfermería se utiliza principalmente para

informar a pacientes y familiares respecto a las enfermedades que padecen, entendiendo su definición, causa, diagnóstico, pronóstico, tratamientos con sus beneficios y riesgos y adherencia al tratamiento. Por su parte, en el área clínica de la psicología se utiliza en temas del manejo correcto de emociones, valoraciones y habilidades para la vida social como los son las comunicativas y solución de problemas.

Por otra parte, Cuevas-Cancino et al. (2017) comentan que toda técnica de psicoeducación debe estar compuesta por tres fases, las cuales se explicarán brevemente en la tabla 3.

Tabla 3.

*Fases que componen la psicoeducación según Cuevas-Cancino et al. (2017)*

| Fase   | Objetivo   |
|--|--|
| 1. Educativa   | Desarrollar conocimientos a través de la información brindada por los expertos que permitan la correcta interpretación de fenómenos, así como un adecuado manejo de la información en distintos escenarios prácticos.  |
| 2. Jerarquización de problemas, déficits o necesidades.        | Identificar los problemas o situaciones que se presenten en sus vidas de acuerdo a su condición, dándoles una jerarquía de acuerdo a su percepción. Esto permitirá centrarse en los déficits percibidos por la persona y serán la guía para realizar una acción de aprendizajes como el correcto uso y entendimiento de entrenamientos en distintas habilidades. |
| 3. Práctica de las habilidades aprendidas en la vida cotidiana | Ya que se considera que la psicoeducación va más allá de sólo brindar información, se espera que se practique lo aprendido logrando modificar actitudes y conductas de los implicados teniendo nuevos estilos de vida y una mayor adaptación a los cambios.  |

Una vez que estas fases se han llevado a cabo se puede decir que una buena psicoeducación logrará los siguientes objetivos, ya que los siguientes autores Montiel-Castillo (2016) Zapata et al. (2015) y Campero y Ferraris (2015) coinciden en que las personas involucradas lograrán eliminar prejuicios creados por la desinformación, reforzar fortalezas, recursos y habilidades propias de la persona para enfrentar el problema, elaborar nuevas estrategias realistas para enfrentar situaciones de crisis, reducir el riesgo de reincidencia, crear sentimientos de bienestar a largo plazo, empoderamiento, el reforzamiento de la red familiar y una mejor calidad de vida.

En cuanto a los médicos y psicológicos que imparten la psicoeducación coinciden en que los beneficios que esta trae para ellos y para las instituciones son muy importantes pues les permite

compartir el saber clínico con el paciente y su familia, aliviando la angustia de estos al brindar información precisa sobre su condición, además el conocimiento de las personas respecto a una situación permite que las intervenciones en recaídas sean en fases iniciales, promueve la adherencia a las indicaciones prescritas optimizando el cumplimiento terapéutico y en conjunto reduce la incidencia de ingreso en instituciones de salud; esto permite ahorrar recursos humanos, económicos y temporales (Campero & Ferraris 2015).

### 3.3.2 Asertividad

De acuerdo con Torres-Valle (2014), Caballo (2007), Zaldivar (1994), Masters y Rimm (1974) y Wolpe (1973) el estudio sistemático y científico de la asertividad tiene tres fuentes principales, la primera es en el año de 1949 cuando Andrew Salter publicó su obra llamada *Conditioned reflex therapy*, esta se basó en los principios propuestos por Pavlov y pretendía mejorar la expresión socialmente aceptable de emociones en sus usuarios. En dicha obra expuso un método constituido de los siguientes elementos:

- Hablar sobre los propios sentimientos.
- Expresión de desacuerdos (contradecir y enfrentar).
- Uso del pronombre yo, para que la persona se responsabilice de sus sentimientos, pensamientos y emociones.
- Alabar y asentir cuando es adecuado.
- Improvisar (realizar acciones de forma espontánea).

Además de los puntos anteriores Salter resaltaba la importancia de que el individuo situara los sentimientos, pensamientos y comportamientos en el presente, esto a través de ejercicios terapéuticos en vivo donde se exponían a situaciones problemáticas reales. También empleaba la relajación e imágenes agradables como medios para enfrentar la ansiedad o para fomentar una conducta deseada. La segunda fuente es encabezada por Wolpe quien retomó los estudios de Salter para publicar años después su obra titulada *Psychotherapy by reciprocal inhibition* donde se empleó por primera vez el término de asertividad, en dicha obra Wolpe desarrolló una teoría en la cual estableció una relación entre la asertividad y la ansiedad, planteando que el comportamiento asertivo funge como un inhibidor de la respuesta ansiosa y bajo ciertas condiciones, la ansiedad condicionada puede inhibir la expresión del comportamiento asertivo. Planteando como solución

su terapia conocida como contra condicionamiento, inhibición recíproca o desensibilización sistemática. El método en cuestión estaba constituido por los siguientes pasos:

- Entrenamiento en relajación.
- Elaboración de jerarquía de estímulos o situaciones que provocan ansiedad.
- Desensibilización.
- Prueba en vivo.

A partir de los trabajos de Wolpe, diversos autores se interesaron en el tema de asertividad, algunos de ellos fueron Wolpe y Lazarus, Alberti y Emmons, McFall y Maeston, Rathus, Galassi entre otros, quienes aportaron escritos y métodos de intervención. La tercera fuente sucede en Inglaterra y es encabezada por Zigler y Phillips quienes estudiaban el tema bajo el nombre de competencias sociales, dichos autores ponían de manifiesto la importancia de las relaciones sociales y el apoyo social para mejorar los trastornos psiquiátricos. Sus investigaciones mostraron como resultados que, a mayor competencia social de los pacientes internados, menor era la duración de su estadía y más baja su tasa de recaídas.

A pesar de la gran cantidad de investigaciones realizadas en torno al tema, el concepto mismo (asertividad) sigue siendo polémico en el campo de la psicología, esto en cuanto a sus elementos constitutivos y al alcance que estos tienen, la asertividad también es entendida como habilidad social, y competencia social. Al respecto Caballo (2007) argumenta en su manual de *Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* que el entrenamiento asertivo y el entrenamiento en habilidades sociales o comunicacionales comparten el mismo conjunto de elementos, tratamiento y categorías conductuales a entrenar.

A continuación, se hará mención de algunas de las definiciones del concepto de asertividad, Salter consideraba dos puntos centrales en esta, la personalidad excitatoria entendida como la capacidad del individuo para expresar sus emociones y la personalidad inhibitoria entendida como la inhibición o dificultad para la expresión de las emociones (Masters & Rimm, 1982). Wolpe (1981) conceptualizó la asertividad como la expresión apropiada de cualquier emoción diferente de la ansiedad, con relación a otra persona. Wolpe y Lazarus como toda expresión aceptable de derechos y sentimientos (Zaldivar, 1994). Alberti y Emmons la definen como toda conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer sus derechos personales sin negar los derechos de los demás (Zaldivar, 1994).

Difavio y Da Dalt (2002) como una capacidad de comunicarse a través del respeto por uno mismo y hacia los demás. Kelly (2002) define la asertividad como la capacidad de un individuo para transmitir a otra persona sus posturas, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo. Costa y Serrat (1985) como aquellos intercambios de conductas verbales y no verbales que comunican sentimientos o emociones, peticiones, elogios. Y Caballo (2007) como la capacidad para expresar pensamientos, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otros de una manera efectiva, directa, honesta y apropiada de modo que no se violen los derechos de los demás ni los propios.

A pesar de las múltiples definiciones de asertividad podemos notar similitudes entre ellas, tales como el respeto de los derechos personales y de los demás, así como la expresión apropiada de sentimientos, deseos y opiniones los cuales son puntos centrales a entrenar en las personas.

Smith (2005) menciona que los derechos asertivos provienen del supuesto de que las personas deben ser consideradas como iguales (en cuanto a un aspecto moral). Debido a que no todas las personas reconocen estos derechos (en sí mismo o en otras personas) se generan conflictos, por lo que en el entrenamiento asertivo se consideran fundamentales para desarrollar en las personas la capacidad de manifestar adecuadamente cualquier tipo de situación (deseos, inconformidades, opiniones, entre otras), esto a partir de que se aprenderá a conocer y defender los propios derechos sin violar los de los demás. Dichos derechos son retomados por Caballo (2007) y se mencionan a continuación:

- Derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva - incluso si la otra persona se siente herida - mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- Derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
- Derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
- Derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
- Derecho a cambiar la opinión.
- Derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
- Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- Derecho a ser independiente.

- Derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- Derecho a pedir información.
- Derecho a cometer errores y ser responsables de ellos.
- Derecho a sentirse a gusto contigo mismo.
- Derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
- Derecho a tener opiniones y expresarlas.
- Derecho a decir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses (siempre que no violes los derechos de los demás).
- Derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
- Derecho a obtener aquello por lo que pagas.
- Derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
- Derecho a tener derechos y defenderlos.
- Derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
- Derecho a estar solo cuando así lo escojas.
- Derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

La segunda coincidencia en las opiniones de los diferentes autores que han trabajado el tema de asertividad es la expresión apropiada de sentimientos, deseos y opiniones. Una vez que las personas reconocen sus derechos y los de los demás, se puede iniciar con el trabajo de la expresión (emisor) y reacción (receptor). De acuerdo con Costa y Serrat (1985), Caballo (2007) y Kelly (2002) dicho intercambio debe ser fluido, directo, honesto y adecuado además requiere habilidades de expresión y de reacción denominadas como componentes verbales y no verbales de la comunicación, estos se muestran en la tabla 4.

Tabla 4  
*Componentes verbales y no verbales de la comunicación.*

| No verbales      | Verbales        |
|------------------|-----------------|
| Contacto visual  | Volumen         |
| Expresión facial | Tono            |
| Postura          | Fluidez         |
| Distancia        | Contenido       |
| Postura corporal | Tiempo de habla |

*Nota:* La tabla se elaboró consultando a Costa y Serrat (1985) Caballo (2007) y Kelly (2002).

Otro punto para considerar en lo correspondiente a las expresiones y reacciones mencionadas por Caballo (2007) Kelly (2002) y Costa y Serrat (1985) son los estilos de comunicación. De acuerdo con Castanyer (2004) y Difavio y Da Dalt (2002) estos permiten clasificar al emisor y receptor según el empleo de los componentes verbales y no verbales durante una comunicación, estos se muestran en la tabla 5.

Tabla 5.  
*Estilos de comunicación según Difavio y Da Dalt (2002) y Castanyer (2004).*

| Estilo                   | Características   |
|--------------------------|---|
| No-assertiva<br>(pasivo) | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Carencia de habilidad para defender los derechos e intereses personales.</li> <li>-Incapacidad para expresar sentimientos y opiniones.</li> <li>-Inclinación ante los deseos de los demás, sobre los de sí mismo.</li> <li>-Conductas de evasión para no afrontar el problema.</li> <li>-Bajo volumen de voz, falta de fluidez verbal, bloqueos, tartamudeos, sensación de frustración y malestar, silencios, muletillas, poco o nulo contacto ocular, así como rostro, manos y postura tensas. -Inseguridad para saber qué hacer y decir.</li> </ul> |
| Pasivo<br>Agresivo       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Silencioso y sumiso en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias.</li> <li>-Frecuentemente utilizan la manipulación y el chantaje afectivo para conseguir sus objetivos.</li> <li>-Falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma.</li> </ul>  |

---

|          |   |
|----------|---|
| Agresivo | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Enfatiza la defensa de los derechos e intereses individuales sin tomar en cuenta a las personas.</li> <li>-Expresa emociones, sentimientos, pensamientos y opiniones de manera inapropiada.</li> <li>-Opone una defensa violenta, verbal o física tanto si gana como si pierde.</li> <li>-Predominio de la emoción sobre la razón en las conductas verbales y no verbales o gestuales.</li> <li>-Predomina un volumen elevado de voz, precipitación en la fluidez verbal, estilo tajante y marcado por amenazas.</li> <li>-Expresión gestual facial tensa, contacto ocular retador, manos en tensión y una postura que invade el espacio del otro.</li> <li>-Poca tolerancia a la frustración.</li> </ul> |
| Asertivo | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Capaz de hacer valer los propios derechos, así como el de los demás (no manipula ni se deja manipular).</li> <li>-Afronta las situaciones adecuadamente, con capacidad para discrepar abiertamente, para pedir aclaraciones cuando hay puntos confusos, para decir que no, para aceptar los propios errores.</li> <li>-Expresa su pensamiento mediante un razonamiento claro que explica su perspectiva, petición o demanda, a la vez que expresa comprensión hacia las ajenas.</li> <li>-Capaz de expresar sentimientos positivos (de gratitud, afecto, admiración, comprensión) o negativos (insatisfacción, dolor, desconcierto).</li> <li>-Conductas verbal y no verbal adecuadas.</li> </ul>         |

---

Según Masters y Rimm (1982) los diversos entrenamientos de asertividad deben estar enfocados en incrementar la capacidad de la persona para adoptar conductas socialmente aceptadas/apropiadas que permitan relacionarse mejor con otras personas.

Por otro lado, Caballo (2007) Kelly (2002) y Wolpe (1981) coinciden en que la duración y componentes del entrenamiento estará determinada por diversos factores, tales como el nivel de déficit que presente la persona (dificultad de relacionarse con todos o con personas o situaciones en específico), la complejidad de los objetivos terapéuticos y el intervalo entre las sesiones de entrenamiento. Dicho entrenamiento puede ser integrado de diversos elementos (según sea el caso de la persona) pero en la mayoría de los casos existen componentes que parecieran constantes en la literatura, tal es el caso de Castanyer (2004), Kelly (2002), Valades (2002) Masters y Rimm (1982) y Wolpe (1981), por mencionar algunos.

En cuanto a la presentación del entrenamiento, instrucciones y explicación de las sesiones Caballo (2007) y Kelly (2002) mencionan que tiene como objetivo que la persona comprenda que sus problemas reportados en sesión pueden ser consecuencia de nuestras habilidades para manejar las situaciones problemáticas, por lo que a través del entrenamiento podrá aprender formas más efectivas de solucionar aquellos problemas. De igual manera, se considera que al principio de

cualquier sesión del entrenamiento debe explicarse el objetivo, las actividades a realizar y la importancia del aprendizaje. Durante el entrenamiento es común utilizar diversos procedimientos tales como el modelamiento para trabajar conductas verbales y no verbales, así como los diferentes estilos de comunicación, el ensayo conductual que permitirá que la persona exhiba ante una situación real simulada el objetivo que se ha trabajado durante la sesión, el juego de roles permitirá escenificar situaciones ficticias que ejemplifiquen el tema en cuestión.

Y aunque las técnicas anteriores son fundamentales en este tipo de entrenamientos Kelly (2002) considera que son insuficientes para producir un cambio conductual. Por lo que propone que después de cualquier práctica terapéutica para aprender un componente conductual identificado, el terapeuta deberá administrar retroalimentación sobre su ejecución. Al administrarla se deberán tomar en cuenta factores como la prontitud, especificidad, el énfasis en los aspectos positivos y las correcciones oportunas. Ya que se considera que entre más detallada sea la retroalimentación más probable será que la persona mejore su ejecución. Mismo caso si se administran reforzadores después de la práctica en cuestión ya que el elogio del terapeuta tendrá como función aumentar la probabilidad de que el individuo continúe manifestando la conducta que ha sido elogiada.

### **3.3.3 Entrenamiento en solución de problemas**

En cuanto a los antecedentes del Entrenamiento en Solución de Problemas (ESP) Ruíz et al. (2012) explican que el surgimiento de esta puede explicarse mediante los siguientes hechos:

- 1.- El interés por la creatividad en la década de los 50s (esto debido a la existencia de ciertos precedentes como lo es la tormenta de ideas de Osborne incorporada posteriormente al ESP).
- 2.- El surgimiento de competencia social aplicado a la psicopatología en oposición al modelo médico.
- 3.- La inclusión de variables cognitivas en la TC a finales de los 60s.
- 4.- El desarrollo de la teoría transaccional de Lazarus y Folkman en el año de 1984.

En cuanto al desarrollo de esta de forma más específica, en el año de 1971 Thomas D'Zurilla y Marvin Goldfried desarrollaron el primer modelo de solución de problemas al cual denominaron solución de problemas sociales (SPS), este estaba desarrollado a través de cinco fases (1. Orientación general, 2. Definición y formulación del problema, 3. Generación de alternativas de solución, 4. Toma de decisiones y 5. Verificación) estas posteriormente fueron revisadas e incluso

algunas renombradas. Posteriormente, Arthur Nezu quien era alumno de D'Zurilla se convirtió en su colaborador y después de que ambos siguieron confirmando diversos principios teóricos del modelo de SPS, en el año de 1989 rediseñaron la propuesta previa y desarrollaron el modelo de solución de problemas de relación ligados al estrés. Este fue diseñado con la finalidad de explicar la relación de la solución de problemas sociales con respecto a las reacciones adaptativas y desadaptativas ante los eventos estresantes de la vida. También incluyeron investigaciones más recientes centradas en la interacción entre ciertas variables psicosociales y neurobiológicas relacionadas con el estrés como lo son las emociones, el afrontamiento y el ajuste, implementaron así un marco conceptual que apoya una amplia aplicación del ESP en diversas temáticas y poblaciones. Desde entonces diversos investigadores y clínicos, han realizado adaptaciones de este modelo para intervenir en una amplia gama de problemas psicológicos y con diversas poblaciones (Nezu, Nezu & D'Zurilla, 2013).

A partir de estos antecedentes se cree conveniente ahondar en la definición del ESP, que de acuerdo con Nezu et al. (2013) es una intervención sustentada en el enfoque cognitivo-conductual, dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para afrontar las experiencias estresantes de la vida, identificando y poniendo en marcha las opciones de afrontamiento más adaptativas y eficientes para la solución de estas. Los objetivos más relevantes de esta terapia son dos:

1. La adopción de una visión del mundo más adaptativa hacia los problemas de la vida (orientación a los problemas).
2. La implementación efectiva de comportamientos específicos de solución de problemas.

Igualmente, de acuerdo con dichos autores el ESP parte de tres conceptos principales los cuales serán explicados en la tabla 6.

Tabla 6  
*Principales conceptos del ESP*

| Solución de problemas  | Problema   | Solución   |
|--|--|--|
| Proceso auto dirigido que tiene como fin identificar, descubrir y/o desarrollar soluciones adaptativas de enfrentamiento eficaces ante una determinada situación estresante. | Situación vital que imposibilita a una persona el acceso inmediato a una respuesta eficiente. Dicha situación requiere la ejecución de una respuesta adaptativa para evitar consecuencias negativas a corto y largo plazo.<br>Un problema puede ser un acontecimiento individual y limitado en el tiempo o bien una situación crónica y continua.<br>Algunos de los factores que posibilitan la el origen de un problema son: novedad, ambigüedad, impredecibilidad, objetivos en conflicto, déficits en las habilidades de desempeño y falta de recursos. | Respuesta de afrontamiento ante la situación problema.<br>A dicha respuesta le antecede un proceso de solución según las características del problema.<br>Una solución eficaz es aquella que logra su objetivo maximizando las consecuencias positivas y reduciendo las negativas. |

*Nota:* Elaboración propia.

De acuerdo con la teoría contemporánea de la solución de problemas sociales, los intentos para afrontar las situaciones estresantes están determinados por dos componentes, los cuales son la orientación hacia el problema y el estilo de solución de problemas. El primero refiere la perspectiva del individuo (creencias, actitudes y reacciones emocionales) ante los problemas de la vida y ante su capacidad para resolver los mismos. Existen dos tipos de esta, la orientación positiva hacia el problema, en la que los individuos suelen considerar los problemas como retos además de que se conciben como capaces de afrontarlos, entienden que la solución de un problema requiere tiempo y esfuerzo y aceptan que las emociones negativas forman parte del proceso de solución de problemas. El segundo es la orientación negativa hacia los problemas, y en esta los individuos consideran los problemas como amenazas, sin solución, dudan de sus capacidades de afrontamiento y experimentan frustración y molestia cuando tienen emociones negativas en el proceso de intento de solución. Estos estilos varían en función de la situación y es de vital importancia la evaluación de estas fortalezas y debilidades acorde a la situación problema. En cuanto a los estilos de solución de problemas, son referidos como el conjunto de actividades cognitivo-conductuales que realizan los individuos ante los problemas, y se han definido tres tipos, el primero es el estilo racional o planificado y es considerado como el estilo idóneo de solución ante un problema, implica una serie de pasos consecutivos, en donde como primer momento se realiza la definición del problema después se identifican los obstáculos y se establecen los objetivos de la solución, consecutivamente se realiza la generación de alternativas dirigidas a la superación de los obstáculos identificados,

enseguida se hace una toma de decisiones en función de un análisis de coste-beneficio orientado a los objetivos y finalmente se realiza una implementación y verificación de la solución evaluando así su efectividad y en caso necesario considerando si es necesario intentar con otras alternativas. Los otros dos estilos son considerados como estilos inadaptados o disfuncionales pues se relacionan con un intento de solución ineficaz, en el que se agravan los problemas existentes e inclusive se conforman nuevos problemas, el primer estilo es definido como estilo impulsivo o descuidado y se caracteriza por intentos de solución apresurados y limitados, en donde el individuo no evalúa sus alternativas, objetivos y consecuencias. El segundo es el estilo de evitación y es caracterizado por la pasividad, postergación y dependencia de los demás ante la situación problema (Nezu et al., 2013).

Igualmente, Nezu et al. (2013) hacen mención de cinco obstáculos a los que puede enfrentarse el individuo que trata de cumplir los objetivos del ESP, estos son: sobrecarga cognitiva sobre todo ante situaciones de estrés, capacidad limitada o nula para identificar, aceptar y autorregular sus emociones, procesamiento cognitivo sesgado a causa de información relacionada con varios tipos de emoción (como los pensamientos negativos automáticos), motivación limitada a causa de sentimientos de impotencia y un estilo ineficaz de solución de problemas.

Finalmente se enfatizará en las cinco fases del proceso para el ESP de acuerdo con Nezu et al. (2013):

1. *Orientación hacia el problema:* En esta fase se pretende que las personas desarrollen una actitud positiva hacia la situación problema y hacia su autoeficacia, además de que reconozcan sus habilidades y empleen una regulación emocional que les permita afrontar de mejor forma la situación problema.
2. *Definición y formulación del problema:* En esta fase se delimita y establece la naturaleza del problema (se organiza la información para comprenderlo) basándose únicamente de hechos, además se plantean metas y objetivos realistas considerando si el problema tiene o no solución.
3. *Generación de alternativa de solución:* En esta fase se generan diversas soluciones para el problema, sin valorar su viabilidad o adecuación.
4. *Toma de decisiones:* A partir de la generación de alternativas, en esta fase se realiza un análisis de las alternativas en función de la viabilidad, ventajas y desventajas de las mismas, además de que se anticipan las consecuencias de estas. Posteriormente, se toma una decisión acerca de la opción más viable en función de un análisis de coste-beneficio.

*5. Implementación de la solución y verificación:* En esta última fase se lleva a cabo la solución en función de los pasos y recursos ya planificados, además se realiza una valoración de la solución considerando si se está logrando el resultado esperado o es necesario recurrir a otra opción.

A partir de dichas técnicas se espera intervenir eficientemente en las problemáticas de pareja. Según la revisión teórica de los apartados anteriores existen más investigaciones sobre matrimonio y concubinato, mientras que los estudios en torno al noviazgo se limitan a temas de violencia y embarazo no planificado dejando así un panorama reducido respecto a otro tipo de problemáticas que se pueden presentar. Ante esto surge la necesidad de conocer las problemáticas actuales en el noviazgo por lo que se realizó un estudio descriptivo con la finalidad de indagar estas problemáticas y así realizar una propuesta de intervención de acuerdo a los datos encontrados.



## FASE 1. ESTUDIO DESCRIPTIVO

En esta fase se describen los elementos, procedimientos y resultados obtenidos del estudio descriptivo realizado *ad hoc*. Dicho estudio tuvo como finalidad identificar los principales problemas existentes en las relaciones de noviazgo de estudiantes heterosexuales, inscritos en la FESI.

### ***4.1 Etapa piloteo***

Para iniciar la fase descriptiva de este protocolo se desarrolló un cuestionario piloto elaborado *ad hoc* el cual se detalla a continuación:

#### ***Objetivo general***

Administrar el instrumento *ad hoc* a 40 participantes para probar su pertinencia y eficacia, así como obtener información para mejorar la aplicación y contenido del cuestionario.

#### **Método.**

##### ***Participantes***

40 estudiantes de la FESI (20 hombres y 20 mujeres)

##### ***Criterios de inclusión***

- Ser estudiante y estar inscrito a alguna de las carreras que se imparte en la FESI en cualquier modalidad (abierta o escolarizada)
- Tener preferencias heterosexuales
- Mantener una relación de noviazgo vigente

##### ***Criterios de exclusión***

- Ser soltero
- Tener cualquier otra orientación sexual que no sea la heterosexual

##### ***Criterios de eliminación***

- Responder de forma incompleta el cuestionario
- Poca seriedad en sus respuestas (bromas, palabras sin sentido, sarcasmo, etcétera)

##### ***Materiales***

- Bolígrafos
- 40 cuestionarios

### ***Instrumento***

El cuestionario elaborado *ad hoc* estuvo conformado por 15 preguntas, con una modalidad de respuestas dicotómicas y respuestas abiertas (anexo 1) dichas preguntas fueron categorizadas en dos áreas según la información teórica revisada:

*Información general*, compuesta de 10 preguntas. En esta categoría se realizaban preguntas en torno a la duración, conflictos y estilos de solución de estos en sus relaciones actuales, además de la educación que habían adquirido mediante sus padres o tutores sobre temas de noviazgo.

*Redes sociales* compuesta de cinco preguntas. En esta categoría se indagaba sobre las redes sociales que tenían, además de la frecuencia con las que eran utilizadas y las problemáticas que tenían en su noviazgo debido a conflictos en estas.

### ***Procedimiento***

Se realizó en un piloteo del cuestionario a un total de 40 estudiantes de la FESI (20 mujeres, 20 hombres) esto con el fin de realizar las modificaciones pertinentes en la estructura del cuestionario. Para su aplicación se tuvo un acercamiento a distintos(as) jóvenes a quienes se les mencionaba el objetivo del cuestionario, además de que se indagaba su carrera, su preferencia sexual, si mantenían una relación de noviazgo y su interés para participar en la encuesta.

### ***Resultados***

La etapa de piloteo permitió que a través de las respuestas de los participantes se diseñaran nuevos ítems y categorías que no se habían considerado, así como, la corrección de ítems o categorías ya existentes para una mejor interpretación del cuestionario. Además se implementaron nuevos criterios de exclusión, estos son *Mantener o haber mantenido una relación de matrimonio o concubinato y tener hijos(as)*. Como resultado la versión final del cuestionario se constituyó por 21 preguntas, con una modalidad de respuestas dicotómicas y respuestas abiertas, dichas preguntas fueron categorizadas en siete áreas:

- Educación previa al noviazgo
- Antecedentes del noviazgo
- Noviazgo actual
- Intentos de solución a los problemas del noviazgo actual
- Intentos de solución en relaciones previas al noviazgo actual

- Percepción de responsabilidad individual en los problemas de pareja

#### ***4.2 Aplicación del cuestionario en su versión final.***

##### ***Objetivo General***

Describir las propiedades y características de los principales problemas en el noviazgo reportados en parejas de jóvenes heterosexuales de la FESI.

##### ***Objetivos particulares***

1. Identificar a los participantes que recibieron educación de los comportamientos esperados por género en el noviazgo, así como, las temáticas en torno a este.
2. Identificar las principales problemáticas que se presentan durante el noviazgo, así como, las estrategias para su resolución en relaciones previas y actuales.
3. Identificar la frecuencia con la que los participantes logran solucionar dichas problemáticas y la percepción de responsabilidad individual en este tipo de conflictos.

#### **4.3 Método.**

##### ***Participantes y muestreo***

Para la selección de los participantes se optó por un muestreo no probabilístico por cuotas debido a que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) la muestra fue elegida según las características de la investigación y las decisiones de los investigadores, además de que se requería cierta cuota a cumplir (80 encuestas).

La muestra de este estudio estuvo conformada por un total de 80 participantes de los cuales 40 fueron hombres y 40 mujeres. Participaron estudiantes de las seis carreras siendo psicología, enfermería y biología las que tuvieron mayor participación. Las edades de los participantes fueron desde los 17 hasta los 34 años ( $\bar{x}$ = 18.71, DE= 3.54).

***Criterios de inclusión***

- Ser estudiante y estar inscrito a alguna de las carreras que se imparte en la FESI en cualquier modalidad (abierta o escolarizada)
- Tener preferencias heterosexuales
- Mantener una relación de noviazgo vigente

***Criterios de exclusión***

- Mantener una relación de matrimonio o concubinato
- Tener hijos(as)
- Ser soltero (sin pareja)
- Tener cualquier otra orientación sexual que no sea la heterosexual

***Criterios de eliminación***

- Responder de forma incompleta el cuestionario
- Poca seriedad en sus respuestas (bromas, palabras sin sentido, sarcasmo, etcétera)

***Diseño***

Diseño no experimental, de corte transversal con alcance descriptivo (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

***Materiales***

- Bolígrafos
- 80 cuestionarios
- Laptop

***Instrumento***

El cuestionario final (anexo 2) elaborado *ad hoc* estuvo conformado por 21 preguntas, con una modalidad de respuestas dicotómicas y respuestas abiertas, dichas preguntas fueron categorizadas en siete áreas:

*Educación previa al noviazgo*, compuesta por una pregunta. En esta categoría se indagaba información sobre la educación que los padres o tutores les han brindado en relación a temas de noviazgo.

*Antecedentes del noviazgo*, compuesta por tres preguntas. En esta categoría se indagaba información referente a sus relaciones de noviazgo previas a la actual (como los motivos de ruptura).

*Noviazgo actual*, compuesta por cinco preguntas. En esta categoría se realizaban preguntas sobre datos generales de su relación actual, problemáticas existentes en su relación de noviazgo y la frecuencia con la que estas se presentan.

*Intentos de solución a los problemas del noviazgo actual*, compuesta por seis preguntas. En esta categoría se realizaban preguntas que pretendían obtener información sobre los criterios individuales para considerar que un problema ha sido solucionado, además de la frecuencia con la que resuelven dichos problemas, sus redes de apoyo y el tipo de ayuda que solicitan ante un problema. De igual forma se obtenía información sobre las áreas afectadas en la vida a causa de los problemas en su noviazgo.

*Intentos de solución en relaciones previas al noviazgo actual*, compuesta por cinco preguntas. En esta categoría se realizaban preguntas sobre los criterios de solución que tenían ante las problemáticas de sus relaciones previas, la frecuencia con la que solucionaban problemas y las redes de apoyo que tenían.

*Percepción de responsabilidad individual en los problemas de pareja*, compuesta por una pregunta. En esta categoría se obtenía información sobre la existencia de factores personales que les impedían solucionar los problemas en su noviazgo.

### ***Procedimiento***

Para su aplicación se tuvo un acercamiento a distintos(as) jóvenes a quienes se les mencionaba el objetivo del cuestionario, además de que se indagaba su carrera, su preferencia sexual, antecedentes de matrimonio o concubinato, si mantenían una relación de noviazgo y su interés para participar en la encuesta. Una vez que aceptaban participar respondían a las preguntas y en caso de dudas el encuestador explicaba.

#### 4.4 Resultados

Al finalizar la aplicación los datos obtenidos fueron capturados en el programa Microsoft Excel donde se procedió a elaborar las tablas con los datos estadísticos y posteriormente se analizaron los resultados.

A continuación, se muestran los resultados de una de las áreas del cuestionario titulada *Educación previa al noviazgo*, en la cual se identificó el número de participantes que recibieron algún tipo de información previa a sus relaciones de noviazgo por parte de sus padres o tutores, además de los temas y la utilidad percibida de dicha información en sus relaciones de pareja. Los resultados obtenidos se muestran en la tabla 7.

Tabla 7

#### *Educación previa orientada al noviazgo*

| Educación previa al noviazgo | F  |    | Utilidad <sup>a</sup> |   |       |
|------------------------------|----|----|-----------------------|---|-------|
|                              | F  | M  | Sí                    | % | No    |
| Sin educación                | 2  | 8  |                       |   |       |
| Con educación                | 38 | 32 |                       |   |       |
|                              |    |    |                       |   |       |
| Tema recibido:               |    |    |                       |   |       |
| Violencia                    | 32 | 22 | 67.14                 |   | 10.0  |
| Sexualidad                   | 31 | 29 | 67.14                 |   | 18.57 |
| Como resolver problemas      | 21 | 25 | 57.14                 |   | 8.57  |
| Edad adecuada                | 26 | 20 | 40                    |   | 25.71 |
| Otros                        | 3  | 3  | 5.71                  |   | 2.85  |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra *f* se refiere a la frecuencia de participantes. <sup>a</sup>La base para obtener los porcentajes de esta variable fueron los 70 participantes que recibieron educación previa.

En la tabla 8 se muestran los resultados del cuestionario del área de *Noviazgo actual*, en la cual se obtuvieron datos de las relaciones de noviazgo de los participantes, tales como el tiempo, la correspondencia de edad entre las parejas, y por último los criterios de elección mencionados por los participantes para elegir a su pareja actual.

Tabla 8

*Relaciones de noviazgo actual*

| Variable   | <i>F</i> |    | %     |
|--|----------|----|-------|
|  | F        | M  |       |
| <b>Duración del noviazgo actual</b>                          |          |    |       |
| 1 mes – 11 meses   | 12       | 21 | 41.25 |
| 1 año – 2 años   | 17       | 11 | 35    |
| 3 años – 4 años  | 8        | 6  | 17.5  |
| 5 años – 6 años  | 2        | 1  | 3.75  |
| 7 años – 8 años  | 1        | 1  | 2.5   |
| <b>Edad de la pareja en relación con la del participante</b> |          |    |       |
| Mayor  | 16       | 8  | 30    |
| Igual  | 15       | 13 | 35    |
| Menor  | 9        | 19 | 35    |
| <b>Criterios para la elección de su actual pareja</b>        |          |    |       |
| Personalidad   | 14       | 22 | 45    |
| Atracción física   | 13       | 20 | 41.25 |
| Gustos en común  | 7        | 14 | 13.75 |
| Apoyo y seguridad  | 13       | 2  | 18.75 |
| Inteligencia   | -        | 6  | 7.5   |
| Otros  | -        | 3  | 3.75  |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra *f* se refiere a la frecuencia de participantes.

En el área del cuestionario *Problemas en el noviazgo actuales* se identificaron cuáles son los problemas de mayor incidencia en las relaciones de noviazgo, así como la frecuencia con la que estos problemas se presentan. Los resultados obtenidos se resumen en la tabla 9.

Tabla 9

*Principales problemas que se presentan en la relación de pareja de los participantes*

| Problemas en la relación actual mujeres | <i>f</i> | N  | PF | F  | S |
|---|----------|----|----|----|---|
| Celos                                   | 31       | 9  | 23 | 7  | 1 |
| Comunicación                            | 22       | 18 | 7  | 13 | 1 |
| Redes sociales                          | 17       | 23 | 15 | 1  | 1 |
| Mis amistades                           | 11       | 29 | 8  | 3  | - |
| Sus amistades                           | 11       | 29 | 8  | 2  | 1 |
| Desconfianza                            | 11       | 29 | 4  | 3  | 4 |
| Expectativa                             | 11       | 29 | 7  | 2  | 2 |
| Mi familia                              | 10       | 30 | 6  | 3  | 1 |
| Violencia                               | 9        | 31 | 7  | 2  | - |
| Consumo de el                           | 6        | 34 | 3  | 2  | 1 |
| Consumo mío                             | 5        | 35 | 4  | 1  | - |
| Su familia                              | 4        | 36 | 3  | -  | 1 |
| Infidelidad                             | 3        | 37 | 3  | -  | - |
| Otros                                   | 1        | 39 | -  | 1  | - |
| Problemas en la relación actual hombres | <i>f</i> | N  | PF | F  | S |
| Celos                                   | 29       | 11 | 13 | 15 | 1 |
| Redes sociales                          | 18       | 22 | 6  | 9  | 3 |
| Desconfianza                            | 16       | 24 | 10 | 5  | 1 |
| Comunicación                            | 15       | 25 | 10 | 5  | - |
| Sus amistades                           | 14       | 26 | 10 | 4  | - |
| Mis amistades                           | 12       | 28 | 6  | 6  | - |
| Expectativas                            | 8        | 32 | 6  | 2  | - |
| Consumo de ella                         | 7        | 33 | 4  | 3  | - |
| Consumo mío                             | 6        | 34 | 2  | 2  | 2 |
| Infidelidad                             | 6        | 34 | 5  | 1  | - |
| Su familia                              | 5        | 35 | 4  | -  | 1 |
| Violencia                               | 4        | 36 | 3  | 1  | - |
| Mi familia                              | 4        | 36 | 4  | -  | - |
| Otros                                   | 3        | 37 | 3  | -  | - |

*Nota:* La letra *f* hace alusión a la frecuencia, la letra “N” a nunca se presenta, las letras “PF” a poco frecuente, la letra “F” a frecuentemente y la letra “S” a Siempre.

El área *problemas en el noviazgo actual* (tabla 9) contaba con un apartado titulado *Específica* donde después de tachar el motivo del problema en el noviazgo, los participantes escribían cuales fueron los motivos *ej. Selección del motivo celos – específica “Se molesta si me hablan”*. En dicho apartado las redes sociales tuvieron muchas menciones. En la tabla 10 se muestran algunos de los ejemplos mencionados.

Tabla 10

*Ejemplos de problemas manifestados a través de las redes sociales*

| Problema     | Comentarios textuales de los participantes   |   |
|--------------|--|---|
|              | Mujer  | Hombre  |
| Celos        | <i>“Se pone celoso por los likes<sup>a</sup> en mis fotos.”</i>  | <i>“Nos celamos por mensajes, comentarios y solicitudes de ciertas personas.”</i>             |
|              | <i>“Soy muy celosa con él por su Facebook y Whats.”</i>  | <i>“Se pone celosa por las reacciones<sup>a</sup> de amistades específicas en mis fotos.”</i> |
| Comunicación | <i>“A veces por Whats piensa que le hablo enojada, pero no, él lo interpreta como si estuviera molesta.”</i> | <i>“Se enoja porque tardo en contestar.”</i>  |
|              | <i>“Cuando sale me contesta con indiferencia.”</i>   | <i>“Mal interpretamos comentarios o conversaciones en redes sociales.”</i>                    |
| Infidelidad  | <i>“Aún tiene fotos con su ex”</i>   | <i>“Se mensaja con sus ex novios.”</i>  |
|              | <i>“Le envía mensajes a otra mujer para llevarla a algún lugar.”</i>   | <i>“Le caché mensajes comprometedores con alguien.”</i>                                       |
| Desconfianza | <i>“No me gustan algunas personas con la que el otro convive en Facebook.”</i>                               | <i>“Tiene millones de pretendientes en Facebook.”</i>   |
|              | <i>“Piensa que coqueteo con alguien en Facebook y viceversa.”</i>  | <i>“Se molesta que reciba mensajes de amigas o compañeras.”</i>                               |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente

<sup>a</sup>Marcador que una persona otorga virtualmente a algún archivo (foto, video, notas escritas etc.) compartido por otra persona y el cual tiene distintas funciones tales como acuse de recibo, muestra de aceptación o de interés.

En la tabla 11 se muestran los resultados obtenidos del área *intentos de solución de problemas en el noviazgo actual*, donde se identificó la frecuencia con la que los participantes solucionan problemas en su noviazgo, así como los criterios de los participantes para saber si el problema se resolvió o no.

Tabla 11

*Frecuencia de solución de problemas percibida por los participantes y expectativas de criterios personales para solucionar problemas.*

| Frecuencia percibida en solución de problemas          | F  | M  | %     |
|--|----|----|-------|
| Siempre  | 23 | 12 | 43.75 |
| Frecuentemente   | 13 | 20 | 41.75 |
| Poco frecuente   | 4  | 7  | 13.75 |
| Expectativa personal para la solución de problemas     |    |    |       |
| Hablar/llegar a acuerdos                               | 34 | 33 | 83.75 |
| Dejar pasar la situación                               | 2  | 2  | 5     |
| Pedir disculpas y evitar hacerlo de nuevo              | 1  | 2  | 3.75  |
| Sexo   | 1  | -  | 1.25  |
| Tiempo a solas   | -  | 1  | 1.25  |
| Nunca peleamos   | 1  | -  | 1.25  |
| Criterio personal que da cuenta de que no se solucionó |    |    |       |
| No se habla de la situación                            | 15 | 7  | 27.5  |
| Ignorarse  | 10 | 9  | 23.5  |
| No se llegan a acuerdos                                | 5  | 7  | 15    |
| Se presenta de nuevo el problema                       | 5  | 4  | 11.25 |
| Se acumulan problemas haciéndolo más grande            | 3  | 3  | 7.5   |
| Siempre hay solución                                   | 2  | 4  | 7.5   |
| Terminar   | -  | 1  | 1.25  |
| Otros  | 2  | -  | 2.5   |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra *f* se refiere a la frecuencia de participantes.

Los resultados mostrados en la tabla 12 también pertenecen al área *intentos de solución de problemas en el noviazgo actual*, con dichos resultados se reconocieron los recursos de apoyo ante un problema en la pareja, (específicamente a quienes se recurre y el tipo de ayuda solicitada).

Tabla 12

*Recursos de apoyo ante un problema en la pareja*

| Variable   | Categoría                            | <i>f</i> |          | %     |
|--|--------------------------------------|----------|----------|-------|
|  |                                      | <i>F</i> | <i>M</i> |       |
| Recursos de apoyo ante un problema en la pareja                            | Recurren a alguien/algo              | 22       | 6        | 35    |
|  | No recurren a alguien                | 18       | 34       | 65    |
| <sup>a</sup> A qué/ quienes recurren los participantes que solicitan apoyo | Amistades                            | 10       | 6        | 57.14 |
|  | Familia                              | 5        | 2        | 25    |
|  | Profesionales                        | 1        | 2        | 10.71 |
|  | Fuentes de información               | 1        | 1        | 7.14  |
| <sup>b</sup> Tipo de ayuda que solicitan                                   | Consejos para solucionar el problema | 8        | 5        | 46.42 |
|  | Opinión/punto de vista               | 2        | 3        | 17.85 |
|  | Que me escuchen                      | 2        | 2        | 14.28 |
|  | Coaching                             | -        | 1        | 3.57  |
|  | Asistir al psicólogo                 | -        | 1        | 3.57  |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra *f* se refiere a la frecuencia de participantes. <sup>a</sup>La base para obtener los porcentajes de esta variable fueron los 28 participantes que mencionaron recurrir a alguien ante un problema. <sup>b</sup> De igual manera la base para obtener los porcentajes de esta variable fueron los 28 participantes que mencionaron recurrir a alguien ante un problema.

Otro de los objetivos del área *solución de problemas en el noviazgo actual* era determinar si los problemas repercuten en la vida personal de los participantes y de ser así, qué áreas son afectadas. Lo anterior se muestra en la tabla 13.

Tabla 13

*Repercusión de los problemas en pareja en las diferentes esferas de la vida de los participantes*

| Variable  | Categoría        | <i>f</i> |      | %     |
|---|------------------|----------|------|-------|
|   |                  | F        | M    |       |
| Repercusión del problema en la vida de los participantes                                  | Si afecta        | 22       | 27   | 61.25 |
|   | No afecta        | 18       | 13   | 38.75 |
| *Áreas de la vida de los participantes que se ve afectada durante los problemas en pareja | Escolar          | 14       | 15   | 59.18 |
|   | Autoestima       | 7        | 14   | 42.85 |
|   | Social           | 10       | 12   | 44.89 |
|   | Carácter         | 9        | 12   | 42.85 |
|   | Familia          | 9        | 4    | 26.53 |
|   | Cuidado personal | 3        | 7    | 20.40 |
|   | Salud            | 6        | 5    | 22.44 |
|   | Laboral          | 5        | 4    | 18.36 |
| Otros   | 1                | 1        | 4.08 |       |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra *f* se refiere a la frecuencia de participantes. \*La base para obtener los porcentajes de esta variable fueron los 49 participantes que mencionaron tener afectaciones en alguna área de su vida personal.

En el área del cuestionario *Antecedentes del noviazgo*, se identificó el porcentaje de participantes que han tenido relaciones de noviazgo previas a su noviazgo actual, se identificó que 32 participantes hombres y 36 participantes mujeres reportaron tener relaciones de noviazgo previas lo cual representa el 85% de la muestra total. En esta misma área del cuestionario se identificaron los motivos de ruptura con mayor incidencia en las relaciones de noviazgo previas y se determinó la frecuencia con la que estos motivos se presentaron en sus múltiples relaciones de noviazgo, los resultados obtenidos se muestran en la tabla 14.

Tabla 14

*Motivos de ruptura en las relaciones de noviazgo previas de los participantes*

| Mujeres <sup>a</sup> | <i>f</i> | Hombres <sup>b</sup> | <i>f</i> |
|----------------------|----------|----------------------|----------|
| Celos                | 40       | Celos                | 33       |
| Infidelidad          | 27       | Infidelidad          | 31       |
| Comunicación         | 24       | Desconfianza         | 22       |
| Expectativa          | 18       | Mis amistades        | 19       |
| Violencia            | 15       | Redes sociales       | 18       |
| Desconfianza         | 13       | Comunicación         | 17       |
| Otros                | 11       | Su familia           | 11       |
| Mis amistades        | 8        | Otros                | 6        |
| Redes sociales       | 7        | Violencia            | 5        |
| Sus amistades        | 5        | Consumo mío          | 3        |

*Nota:* La letra *f* hace alusión a la frecuencia en que se presentó el motivo de ruptura en las múltiples relaciones previas al noviazgo actual de los participantes. <sup>a</sup> 36 mujeres. <sup>b</sup> 32 hombres.

Complementario a la tabla 14 el apartado *Antecedente del noviazgo* contaba con un apartado titulado *Específica ej. Selección del motivo de ruptura – específica “Se molesta si me hablan”*, el cual permitió identificar de manera individual los motivos de ruptura en el noviazgo de los y las participantes. En este apartado las redes sociales tuvieron nuevamente muchas menciones, esto rectifica cómo el surgimiento y uso de las nuevas tecnologías representan nuevos medios de interacción, donde los problemas de pareja (celos, comunicación, infidelidad etc.) se manifiestan constantemente. En la tabla 15 se muestran algunos de los ejemplos mencionados:

Tabla 15

*Ejemplos de problemas que se manifiestan a través de las redes sociales.*

| Problema     | Comentarios textuales de los participantes                                 |  |
|--------------|--|--|
|              | Mujer  | Hombre   |
| Celos        | <i>“Le comentaban sus fotos con corazones y frases de ligue.”</i>          | <i>“Todos sus amigos le ponían me encanta en sus fotos.”</i>                   |
|              | <i>“No ponía límites en Facebook.”</i>                                     | <i>“Subía fotos provocativas.”</i>   |
| Comunicación | <i>“Me decía que estaba ocupado y siempre estaba en línea<sup>a</sup>”</i> | <i>“Siempre que salíamos se la pasaba en el cel escribiéndose con amigos.”</i> |
|              | <i>“Siempre ignoraba mis comentarios”</i>                                  | <i>“Hablaban con todos menos conmigo”</i>                                      |
| Infidelidad  | <i>“Le envió su pack<sup>b</sup> a otra”</i>                               | <i>Se hablaba con emojis<sup>c</sup> de amor con otro”</i>                     |
|              | <i>“Decía que no tenía novia a sus ligues”</i>                             | <i>“Se la ligaban y daba entrada”</i>  |
| Desconfianza | <i>“Nos quitamos la privacidad pidiendo contraseñas”</i>                   | <i>“Ocultaba su celular cuando le llegaban mensajes.”</i>                      |
|              | <i>“Agregaba muchas mujeres revisaba mis mensajes”</i>                     | <i>“Revisaba mis conversaciones de Facebook”</i>                               |

<sup>a</sup>Estar *en línea* es una forma de decir que está haciendo uso de la red social. <sup>b</sup> *pack* hace alusión a enviar mensajes con imágenes o videos propios de manera desnuda o semidesnuda. <sup>c</sup> *Emojis* imágenes o animaciones para expresar ideas o emociones.

De acuerdo a los reportes textuales de los participantes correspondientes a la pregunta *¿Qué sueles hacer durante un problema con tu pareja?* se identificó el estilo de solución de los mismos ante conflictos en su noviazgo (tanto de su relación actual como de relaciones previas) y se categorizaron según los tres estilos de solución de problemas (evitativo, impulsivo y razonado) propuestos por Nezu y D' Zurrilla (2013), lo anterior se muestra en la tabla 16.

Tabla 16.

*Estilos de solución de problemas de los participantes de acuerdo a Nezu y D’Zurilla.*

|                                 | Estilo de solución | f  |    | Comentarios textuales de los participantes   |  |
|---------------------------------|--------------------|----|----|--|--|
|                                 |                    | M  | F  | Mujer  | Hombre   |
| Relaciones de noviazgo previas  | Evitativo          | 12 | 15 | <i>“Hablarlo con otras personas pero no con él.”</i>   | <i>“Dejar que pasara lo que tuviera que pasar.”</i>  |
|                                 | Impulsivo          | 8  | 15 | <i>“Llorar, ir a tomar y fumar e irme de fiesta.”</i>  | <i>“Me desquitaba con otras personas.”</i>   |
|                                 | Razonado           | 12 | 6  | <i>“Hablar de la situación y pedir disculpas si nos equivocamos.”</i>  | <i>“Exponer las cosas que nos molestan y dialogar.”</i>  |
| Relaciones de noviazgo actuales | Evitativo          | 7  | 10 | <i>“No le hablo ni le contesto durante unos días.”</i>   | <i>“Generalmente evito los problemas.”</i>   |
|                                 | Impulsivo          | 4  | 7  | <i>“Reacciono con la primera emoción que siento.”</i>  | <i>“Le digo todo lo que pienso sin importar quien este o el lugar.”</i>                            |
|                                 | Razonado           | 21 | 19 | <i>“Cuando estamos molestos, esperamos un tiempo para no dejarnos llevar por los impulsos y cuando estamos tranquilos hablamos.”</i> | <i>“Hablando, proponer lo que deseamos recibir uno del otro y llegamos a acuerdos negociando.”</i> |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra f se refiere a la frecuencia de participantes. <sup>a</sup> La frecuencia de esta tabla fueron de los 68 participantes que mencionaron tener experiencias de noviazgo previas a su relación actual.

En la tabla 17 se muestran los resultados del área *Percepción de la responsabilidad individual en los problemas de pareja/noviazgo* en la cual se identificó si los participantes reconocen factores en ellos que les dificulten resolver sus problemas en el noviazgo, además de determinar cuáles son estos factores.

Otro de los objetivos de esta área del cuestionario fue determinar si los participantes están interesados en asistir con su pareja a un taller donde aprendan habilidades que les permitan solucionar los problemas en pareja.

Tabla 17

*Percepción de responsabilidad individual ante un problema de pareja*

| Variable   | Categoría                             | <i>f</i> |    | %     |
|--|---------------------------------------|----------|----|-------|
|  |                                       | F        | M  |       |
| Percepción de responsabilidad individual en los problemas del noviazgo   | Si reconoce algún factor              | 26       | 22 | 60    |
|  | No reconoce algún factor              | 14       | 18 | 40    |
| ªFactores percibidos que les impide solucionar el problema   | Dificultad para expresar lo que desea | 12       | 9  | 43.75 |
|  | Aceptar errores                       | 4        | 5  | 18.75 |
|  | Carácter                              | 7        | 1  | 16.66 |
|  | Evitar la situación                   | 2        | 6  | 16.66 |
|  | Inseguridad/celos                     | 1        | -  | 2.08  |
|  | No saber decir no                     | 1        | -  | 2.08  |
| Interés para asistir a un taller en pareja donde aprendan habilidades para solucionar los problemas en su noviazgo | Asistiría                             | 27       | 20 | 58.75 |
|  | No asistiría                          | 13       | 20 | 41.25 |

*Nota:* Las letras F y M hacen alusión al género Femenino y Masculino respectivamente, la letra *f* se refiere a la frecuencia de participantes. ªLa base para obtener los porcentajes de estas variables fueron los 48 participantes que mencionaron reconocer algún factor en ellos que imposibilita la resolución del problema.

## 4.5 Discusión

Este estudio descriptivo tenía como objetivo identificar los principales problemas existentes en las relaciones de noviazgo de estudiantes con preferencias heterosexuales, inscritos en la FESI. De acuerdo a los resultados se puede decir que las principales problemáticas en las relaciones de noviazgo (de acuerdo a hombres y mujeres) son celos, infidelidad, desconfianza y comunicación. De igual forma, en diversas ocasiones las redes sociales tuvieron menciones, lo cual sugiere que el surgimiento y uso de las nuevas tecnologías representan nuevos medios de interacción, donde los problemas de pareja (celos, comunicación, infidelidad, desconfianza etc.) se manifiestan con mayor frecuencia.

De igual forma se identificaron las afectaciones que las problemáticas en el noviazgo ocasionan en la vida de los participantes. De acuerdo a la tabla 13, se puede decir que poco más de la mitad de los participantes afirmó la existencia de repercusiones en diversas áreas de su vida, principalmente en el área escolar, personal (autoestima) y el área social (amistades, etcétera). No debe olvidarse que, al desarrollarse este estudio en una población universitaria, el área escolar, social y personal repercuten en el éxito de la vida académica, por lo tanto la atención a este tipo de problemas es de suma importancia. En cuanto a los 31 participantes restantes que afirmaron no tener ningún tipo de repercusiones ante los problemas con su pareja, aún tendría que indagarse si sus parejas mantienen la misma opinión al respecto de la relación (para ambos). Lo anterior aunado con lo descrito por la página de Servicios de atención psicológica de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (2019) en donde se manifiesta que los problemas de pareja son una de las principales problemáticas atendidas en la Clínica Universitaria de la Salud Integral (CUSI) y con lo mencionado por la línea de apoyo psicológico de la Universidad Nacional Autónoma de México (2018) que informa que el 40% de sus consultas son para atender a personas que refieren problemas con sus parejas, permite ilustrar la necesidad de que se generen intervenciones de apoyo ante dichas problemáticas. De igual forma, se puede retomar el argumento de Capafóns y Sosa (1998) pues mencionan que las relaciones de pareja son indiscutiblemente un tema de relevancia social, debido a que en estas se llevan a cabo situaciones de gran relevancia para cada uno de los integrantes y para la propia sociedad, pues se cree que el tener una relación estable y con prácticas saludables conllevará a efectos directos en el bienestar personal y por el contrario tener una relación

deteriorada puede interferir en la dinámica familiar, laboral y escolar así como desencadenar distintas repercusiones en el bienestar físico y psicológico de la pareja.

Por otra parte, se identificaron algunos factores que impiden que los participantes solucionen problemas en su noviazgo (ver tabla 17). Estos factores se relacionan con la ausencia de habilidades asertivas, pues fueron reportados como la dificultad para *expresar deseos, no saber decir no, y no aceptar errores*. De igual forma se relacionan con la falta de habilidades de solución de problemas, esto al hacer referencia al *carácter* lo cual puede ser entendido como el estilo impulsivo de solución de problemas y *evitación de la situación* (estilo evitativo de solución de problemas). Lo anterior se complementa por los resultados de la tabla 16 y de la tabla 11 pues se muestran los principales problemas en las relaciones de noviazgo actuales de los participantes, además de los motivos de ruptura en sus relaciones previas. Esto conlleva a la necesidad de realizar propuestas de intervención encaminadas en entrenar a los jóvenes en habilidades asertivas y de solución de problemas.

Como otro punto a destacar es la estrategia de afrontamiento a los problemas de noviazgo de los participantes es la educación previa orientada al noviazgo. De acuerdo a los resultados de la tabla 8, a pesar de que la mayoría de los participantes afirmaron haber recibido algún tipo de educación de utilidad, es necesario considerar que la forma de pregunta dicotómica (sí/no) del cuestionario elaborado *ad hoc* pudo haber limitado su respuesta dejando de lado diversos criterios como: si la información recibida fue buena o no, insuficiente, relevante, o incluso si los participantes se han enfrentado o no a dicha situación para poder argumentar su utilidad. Lo anterior limitó la obtención de información más precisa para dar cuenta a lo mencionado por diversos autores como Rodríguez (2011) quien afirma que es en las relaciones de noviazgo en donde se manifiestan los estereotipos y aprendizajes de la familia de origen.

También se identificaron cuestiones referentes a las redes de apoyo de los participantes ante conflictos en su noviazgo pues según los resultados mostrados en la tabla 12 se puede decir que los participantes recurren principalmente a sus amigos y familia.

Además se notaron algunas diferencias acorde al género pues las mujeres son quienes solicitan o tienen una mayor red de apoyo, ya que sólo seis de los 40 hombres de este estudio reportaron solicitar ayuda. En cuanto al tipo de ayuda que reportaron solicitar principalmente los participantes fueron consejos y opiniones, por lo cual sería pertinente saber si este tipo de ayuda recibida les es eficiente para solucionar el problema. Por otro lado, sólo dos participantes

mencionaron solicitar ayuda profesional. No obstante, uno de ellos mencionó el coaching como una forma profesional para solucionar problemas lo que resulta un dato interesante pues de acuerdo con Ramírez (2019) el riesgo de recurrir a pseudoterapias y prácticas no reguladas, como algunas técnicas de coaching es alto, ya que en estas suelen realizarse prácticas iatrogénicas con los pacientes debido a que les ofrecen falsas expectativas de soluciones mágicas y rápidas a padecimientos psicológicos, poniendo en peligro su bienestar. El otro participante mencionó *“asistir al psicólogo porque sólo me escucha y así me desahogo”*, lo cual podría sugerir que los diversos enfoques psicológicos en terapia (no basados en evidencia empírica) pueden poner en duda la efectividad o método para que los usuarios puedan resolver eficazmente sus problemas a diferencia de las terapias directivas.

Otro factor que podría afectar en cuanto a la forma de solución de problemas de los participantes podría ser que la mayoría de estos no identificaron factores en ellos que imposibiliten la solución ante un problema, a pesar de ello esto no debe sugerir que realmente no existan tales factores, pues tal vez no los reconocen como problemas, no saben definirlos o consideran que los orígenes de los problemas son únicamente externos a ellos. Lo anterior confirma lo mencionado por Morales (2016) y Soto (2015) pues refieren que los problemas de pareja pueden ser a causa de las diferentes maneras de interpretar el entorno por parte de cada integrante de la pareja, pues cada uno ha aprendido a actuar de forma distinta, acorde a diversos factores tales como culturales, geográficos, experiencias previas y estilos de crianza.

Como otro punto, según lo mencionado por Gonzalez-Mendez (2016), Garay et al. (2015), Rodríguez (2011) y Furman y Flanagan (1997) quienes argumentan que es en las primeras relaciones de noviazgo donde se desarrollan creencias sobre lo que es una relación de pareja y el comportamiento ante estas que repercute en el modo de vivir las siguientes relaciones de pareja. Es posible mencionar que según los resultados de la tabla 16, a pesar de que estas primeras relaciones repercuten en cuanto a las creencias y comportamientos de futuras relaciones, no son determinantes en el modo de vivirlas, pues al comparar los estilos de solución de problemas (evitativo, impulsivo y razonado) de las relaciones previas con las relaciones de noviazgo actuales de los participantes, fue posible identificar que los participantes que empleaban un estilo evitativo o impulsivo de solución ante un problema en relaciones de noviazgo previas, reportaron emplear un estilo de solución razonado en su relación actual. No obstante, dicho resultado puede deberse a diferentes situaciones, tales como la significancia de dichas relaciones para los participantes, así

como el estilo de solución que tenían sus ex parejas en comparación a su pareja actual (estilo razonado) pues este puede influir o probabilizar que los participantes hayan modificado su estilo de solución ante un problema de noviazgo.

Una vez mencionado lo anterior se reiterará la necesidad de realizar propuestas de intervención encaminadas en entrenar a los jóvenes en habilidades asertivas y de solución de problemas además de considerar el realizar estudios donde se confronte a padres e hijos para dar cuenta del tipo y calidad de información que reciben en torno a las relaciones de noviazgo. Incluso otros estudios pueden ser enfocados exclusivamente a los padres para saber cuáles son las fuentes u origen de la información brindada a los participantes y así revisar su confiabilidad. De igual forma, sería interesante conocer los motivos del por qué existe una gran diferencia en cuanto a las redes de apoyo de mujeres y hombres.

Finalmente, para futuras investigaciones sería importante considerar otras variables que no fueron consideradas en la presente investigación, tales como: religión, preferencias sexuales, la interacción sexual de los participantes, el estatus económico, la diferencia de edades o nivel académico.



## **FASE 2. PROPUESTA DE UN TALLER DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN EL NOVIAZGO.**

Con el análisis precedente en la primera fase de esta investigación se llegó a la formulación de la presente propuesta. A continuación, se expondrá a detalle.

### ***5.1 Objetivo general***

Proponer un taller donde los participantes aprendan habilidades asertivas y de solución de problemas que les permitirán resolver sus conflictos de pareja.

### ***5.2 Objetivos particulares***

- Los participantes identificarán la forma en cómo se define el noviazgo, su evolución, principales problemáticas y sus creencias en torno a lo que debería de ser un noviazgo.
- Los participantes lograrán comunicar a su pareja adecuadamente expresiones de afecto, inconformidades y deseos.
- Los participantes tendrán una orientación positiva ante los problemas de pareja e implementarán comportamientos para la resolución de estos.

### ***5.3 Diseño***

La presente propuesta tuvo un diseño preexperimental preprueba/posprueba de un solo grupo. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) en este diseño se aplica una prueba previa a la intervención, después se aplica la intervención experimental y por último se realiza la aplicación de una prueba posterior a la intervención. Lo anterior permite tener una referencia inicial sobre el conocimiento que tienen los integrantes del grupo sobre las variables dependientes antes de aplicar la intervención, permitiendo tener un seguimiento del grupo. Campbell y Stanley (1995) señalan que la preprueba/posprueba puede ser a través de cuestionarios, pruebas u observaciones directas según su pertinencia.

El diseño preexperimental de la fase dos, se muestra en la tabla 18, como se mencionó anteriormente este está compuesto por un grupo, sin embargo, para fines de la investigación este grupo se dividirá (en hombres y mujeres) al momento de recibir la intervención, ya que de acuerdo con Carpi y Brevia (1997) la conducta humana puede verse interferida por diversos factores psicológicos y sociales. En cuanto a los factores sociales refieren aquellas valoraciones que surgen a partir de lo que otras personas piensan de nuestros comportamientos, dichas valoraciones facilitan o inhiben directamente la intención de llevar a cabo o no una conducta específica. Estos factores deben ser considerados al observar algún tipo de conducta y así evitar interferencias. Siguiendo esta línea Kerlinger y Lee (2002) mencionan que las variables extrañas pueden afectar a la variable dependiente por lo tanto es necesario que estas variables sean controladas. Por otra parte, mencionan que una forma de contrarlar aquellas variables extrañas es eliminándolas (siempre y cuando se pueda hacer). De acuerdo a esto, en la presente propuesta se separará al grupo con la finalidad de eliminar la variable extraña, pues se supone que debido a la presencia de sus parejas sus respuestas pueden verse interferidas por las valoraciones y consecuencias que puedan tener al estar con su pareja.

En la sesión cinco los participantes (hombres y mujeres) realizarán en conjunto dos actividades (viñetas clínicas) con el objetivo de evaluar en pareja los resultados de la intervención de acuerdo al objetivo general.

Este diseño estará compuesto por tres momentos. El primero se denominó *observación - preprueba* representadas con la letra O<sub>1</sub>, el segundo momento que llamaremos *intervención* representada por la letra X, donde se brindará la información mediante las técnicas de psicoeducación, entrenamiento en asertividad y entrenamiento en solución de problemas. Por último, el tercer momento, denominado *Observación - Posprueba* representadas con la letra O<sub>2</sub>.

Las observaciones preprueba/posprueba serán la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) de Díaz (2004) y el Inventario de Solución de problemas (IRPS-R) de D'Zurrilla y Nezu (1982) validado en población mexicana por Galindo, Rivera, Lerma y Jiménez (2016)

Tabla 18

*Diseño preexperimental preprueba/posprueba de un solo grupo.*

| Grupo |                              | Procedimiento     |                              |
|-------|------------------------------|-------------------|------------------------------|
| G1    | EMA/IRPS-R<br>O <sub>1</sub> | Intervención<br>X | EMA/IRPS-R<br>O <sub>2</sub> |

## 5.4 Método.

### *Participantes*

Seis parejas, (doce participantes)

### *Criterios de inclusión*

- Asistir con su pareja
- Ser mayor de edad
- Ser heterosexual
- Mantener una relación de noviazgo vigente
- Estar inscritos en alguna de las seis carreras de la FESI (Cualquier modalidad)

### *Criterios de exclusión*

- Ser soltero(a)
- Tener cualquier otra preferencia sexual que no sea la heterosexual
- No contar con tiempo para asistir en los horarios del taller
- Tener hijos
- Haber tenido alguna relación de matrimonio o concubinato

### *Criterios de eliminación*

- No responder de forma completa los instrumentos (EMA y IRPS-R)
- Que alguno u ambos de los integrantes no asista a alguna de las sesiones

### *Materiales e instrumentos*

Computadora, proyector, lápices, cartas compromiso (ver anexo 3), consentimientos informados (ver anexo 4), gafetes (ver anexo 5).

Presentación acorde a las temáticas impartidas por sesión (ver anexo 7).

Manual para solucionar problemas en el noviazgo: Este manual pretende ser un material de apoyo para las temáticas que se abordarán en el taller, se divide en tres apartados: Psicoeducación en torno al noviazgo, entrenamiento en asertividad y entrenamiento en solución de problemas (ver anexo 6)

### ***Instrumentos***

Como parte de las observaciones preprueba/posprueba se aplicará:

#### *Escala Multidimensional de Asertividad (EMA)*

Es una escala que consta de 45 afirmaciones tipo Likert, con cinco opciones de respuesta con rango de 5 a 1 la cual permite medir tres dimensiones relacionadas con la comunicación:

1. Asertividad indirecta: inhabilidad para tener enfrentamientos directos, cara a cara, con otras personas.
2. No asertividad: inhabilidad para expresar deseos, opiniones, sentimientos, limitaciones, alabanzas, iniciar la interacción con otras personas y manejar la crítica.
3. Asertividad: habilidad para expresar limitaciones, sentimientos, opiniones, deseos, derechos, para dar y recibir alabanzas, hacer peticiones y manejar la crítica.

El coeficiente alfa de Cronbach del EMA es de .91 (ver anexo 9).

#### *Inventario de Solución de Problemas Revisado (IRPS-R) D'Zurrilla y Nezu (1982). Validado en población mexicana por Galindo et al. (2016)*

Es un cuestionario de 52 ítems en un formato de respuesta ordinal que va de “No es nada cierto” hasta “Extremadamente cierto” que evalúa la capacidad de la persona para solucionar problemas en su vida diaria. Se agrupa en dos dimensiones:

1. Dimensión funcional: Orientación positiva al problema y Resolución racional de problemas
2. Dimensión disfuncional: Orientación negativa al problema, Estilo descuidado-impulsivo y Estilo evitativo.

El instrumento cuenta con una consistencia interna total alta, medida a través del coeficiente alfa de .93 para el total de la escala. En Población mexicana el alfa de Cronbach fue .81 (ver anexo 10).

### ***Procedimiento***

Como primer momento se les enviará un correo de invitación a los/las participantes que decidieron proporcionar sus datos en el estudio descriptivo, para asistir al taller. En este correo, se les especificarán los siguientes requerimientos para poder participar: *Debes de acudir con tu pareja, asistir de forma puntual y no faltar a ninguna de las cinco sesiones.* Posteriormente, se les indicará el lugar y horarios y se les pedirá que envíen un correo de confirmación en caso de estar interesados, citando su nombre y el de su pareja, además de la carrera que cursan en la FESI.

#### *Sesión uno*

En la primera sesión se les especificará que las primeras cuatro sesiones del taller se trabajarán en dos grupos diferentes (grupo de hombres y grupo de mujeres) y en la última sesión se trabajará en conjunto. Posteriormente, se hará entrega y se les explicará el consentimiento informado y la carta compromiso. Consecutivamente se les hará entrega de forma individual del instrumento EMA, y del Instrumento IRPS-R, al terminar dichas evaluaciones se les entregará un gafete y un manual de forma conjunta, después se realizará la dinámica de presentación (ver anexo 8). Al finalizar se les mencionarán los objetivos y tópicos que se abordarán en el taller y se realizará una nivelación de expectativas de acuerdo al mismo (ver anexo 8).

#### *Sesión dos*

Se realizará la técnica de Psicoeducación (ver anexo 8). En torno a los siguientes temas:

- Historia del noviazgo
- Mitos y realidades del noviazgo
- Definición de noviazgo
- Problemas más frecuentes en el noviazgo

#### *Sesión tres*

Se llevará a cabo el entrenamiento en asertividad (ver anexo 8), a través de las siguientes temáticas:

- ¿Qué es la comunicación?
- Estilos de comunicación
- Componentes verbales y no verbales

- ¿Qué es la asertividad y cuáles son sus beneficios?
- Derechos humanos básicos (derechos asertivos)
- Reforzamiento recíproco
- Técnica DEPA

#### *Sesión 4*

Se realizará el ESP (ver anexo 8), a través de las siguientes temáticas:

- ¿Qué son los problemas y cómo nos afectan?
- ¿Qué es el ESP y para qué nos sirve?
- Fases del ESP (Orientación al problema, y estilo de solución)

#### *Sesión 5*

En esta sesión se conjuntará a todos los participantes y se realizará una evaluación práctica por parejas, a partir de dos viñetas. Consecutivamente se les dará nuevamente el instrumento EMA Y el IRPS-R. Posteriormente, se hará una retroalimentación y el cierre del taller. Se les mencionará que en días posteriores recibirán un correo con una invitación a una sesión informativa con el fin de comunicar los resultados obtenidos del taller.

## CONCLUSIONES

Retomando el objetivo de la presente tesis se elaboró una propuesta de intervención, siendo esta un taller titulado “Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo”.

Dicho taller aporta herramientas que posibilitan que los participantes comuniquen a su pareja adecuadamente expresiones de afecto, inconformidades y deseos. Además de que desarrollen una orientación positiva ante los problemas de pareja e implementen comportamientos para la resolución de estos. Sin embargo, hay que recordar que la intervención fue diseñada para personas con características específicas, ser estudiante, joven y mantener una relación de noviazgo heterosexual. Además de que se tomaron en cuenta las problemáticas reportadas con mayor frecuencia por dicha población, siendo estas, celos, infidelidad, comunicación, y desconfianza, por lo que la presente intervención no fue diseñada para la solución o tratamiento de situaciones más complicadas, como violencia. Esto no impide que aquellas personas que experimenten dichas situaciones en sus relaciones de noviazgo no puedan cursar el taller, puesto que dicho taller podría ser un complemento a una atención más especializada como la terapia clínica.

Asimismo, la presente tesis permitió reconocer que las problemáticas de pareja se han vuelto más constantes a través de las TICs, pues la comunicación existente en las redes sociales posibilita con mayor frecuencia la presencia de dichas problemáticas. Esto concuerda con lo mencionado por Rodríguez y Rodríguez (2016) pues mencionan que las normas que regulan el uso de las tecnologías en las parejas todavía son muy laxas debido a que los jóvenes aún no han encontrado criterios para distinguir cuando la comunicación de pareja existente en estas redes es un asunto de estar en contacto o es un asunto de vigilancia. Esto conlleva a reafirmar la necesidad de realizar investigaciones e intervenciones basadas en la comunicación de parejas específicamente en las redes sociales, incluso de hallar en estas la posibilidad de implementar plataformas en línea que puedan ser medios educativos en torno a las diversas problemáticas de pareja.

Del mismo modo, de acuerdo a que los conflictos en las relaciones de pareja pueden afectar otras áreas de la vida, como el área escolar, esta propuesta de intervención podría resultar eficiente para mejorar el desempeño de los estudiantes de la FESI en el ámbito académico, incluso podría ser un apoyo para disminuir el estrés causado por los problemas en las relaciones de pareja, pues

de acuerdo con los planteamientos de Nezu y D'Zurilla (2013) la falta de habilidades de resolución de problemas generan estrés el cual conlleva a diversas afectaciones en la salud.

También se evidenció la necesidad de realizar investigaciones y propuestas de intervención encaminadas a indagar las prácticas del noviazgo en México, la influencia de los aprendizajes de la familia y amistades en torno a las relaciones de noviazgo e incluso de realizar estudios como el realizado en esta tesis.

Finalmente, siendo esta tesis un punto de partida para eventuales investigaciones sustentadas en el enfoque cognitivo conductual/conductual en virtud de las diferentes problemáticas que surgen día a día en el tema de las relaciones afectivas, sería fundamental considerar para futuras investigaciones otras variables que no fueron consideradas en la presente investigación, tales como: religión, orientación sexual, interacción sexual de los participantes, el estatus económico, la diferencia de edades o nivel académico.

Esto podría dar como resultado el interés por realizar múltiples investigaciones ante un tema donde nos encontramos con escasa información o bien con información sustentada en el enfoque sistémico y psicoanalítico. El realizar investigaciones actuales sobre el noviazgo es de suma relevancia pues de acuerdo con Tenorio (2010) la modernidad ha conllevado a un cambio en las relaciones de pareja pues estas ya no se fundamentan en los mismos fines (ya sea económicos, personales, políticos y/o sociales). Además, de acuerdo a lo encontrado en la presente tesis la comunicación existente en las redes sociales expone con mayor frecuencia a los jóvenes ante diversos problemas de pareja.

## REFERENCIAS

- Águila, Y., Hernández, V., & Hernández, V. (2016). Las consecuencias de la violencia de género para la salud y la formación de los adolescentes. *Revista Médica Electrónica*, 5(38), Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S16841824201600050005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S16841824201600050005)
- Aguilar Y., Arriata F., González N., Maya, M., Torres, M., & Valdez, J. (2013). Las causas que llevan a la infidelidad: Un análisis por sexo. *Acta de investigación psicología*. 3(3), 1271 - 1279.
- Álvarez, R. (2015). *Matrimonio y adopción por parejas del mismo sexo: Estudio de la legislación de Puebla*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de las Américas Puebla: México.
- Arias, I., & House, A. (1998). Tratamiento cognitivo-conductual de los problemas de Pareja. En Caballo, V. (Ed.). *Manual para el tratamiento Cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos Vol.2* (pp. 553-579). España: Siglo XXI de España editores S.A.
- Aroca-Montolío, C., Lorenzo-Moledo, M., & Miró-Pérez, C. (2014). La violencia filio-parental: Un análisis de sus claves. *Anales de Psicología*, 1(30), 157-170.
- Asociación de Internet.mx. (2018). *14° Estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México*. Recuperado de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/Habitos-de-Internet/13-Estudio-sobre-los-Habitos-de->
- Del Barco, B. (2017). *Estilos de comunicación y violencia íntima en las relaciones de pareja heterosexuales y homosexuales*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pontificia de Madrid, España.
- Bauman, Z. (2003). Individualmente, pero juntos. En Ulrich, B., & Beck-Gernsheim, E. (Eds.), *La individualización. El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*, (19-26). Barcelona: Paidós.
- Blandón, A., & López, M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.
- Barreiro de Motta, E. (2007). Abordaje cognoscitivo conductual al conflicto de pareja. *Revista digital de Psicología*, 2(2), 19-54.

- Bonache, H., Ramírez-Santana, G., & Gonzalez-Mendez, R. (2016). Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 276-286.
- Bonilla, M. P. (1993). *Infidelidad en la pareja: conceptualización e implicación en hombres y mujeres mexicanos*. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México.
- Bueno, M. (1995). Relaciones de pareja. Principales modelos teóricos. España: Descleé de Brouwer.
- Buss, D., & Schmitt, D. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 2(100), 204-232.
- Bustos, F. (2009). La génesis de las relaciones amorosas. Signos y significados en el cortejo de los estudiantes de bachillerato. *Sociogénesis Revista Electrónica de Sociología*, 1, 1-16.
- Caballo, V., Buela-Casal, G., & Carroble, J. (1996). *Manual de Psicopatología y trastornos psiquiátricos*. España: Siglo XXI.
- Caballo, V. (2007). Los elementos de la habilidad social. *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI de España editores S.A.
- Campero, M. A., & Ferraris, L. (2014). La psicoeducación como herramienta estratégica en el abordaje de la patología mental en el dispositivo de guardia. *Revista del Hospital Interzonal General de Agudos (HIGA) EVA PERÓN*. 4 (2), pp. 52-55.
- Canto, J., García, P., & Gómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea digital. Revista de Investigación Social*. 15, 33-55.
- Carlen, A., Kazanzew, A., & López, A. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología*, 3(12). Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol12num3/Art9Vol12No3.pdf>
- Carpí, B., & Brea, A. (1991). La predicción de la conducta a través de los constructos que integran la teoría de acción planeada. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 4(7). Recuperado de [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/71640/Predicci% c3% b3n% 20de% 20la% 20conducta% 20% 281% 29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/71640/Predicci%c3%b3n%20de%20la%20conducta%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castanyer, O. (2004). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

- Castillo, G. (2006). *Confidencias de casados, famosos y felices, Claves para crecer como matrimonio*. Barcelona: Amat.
- Capafóns, J., & Sosa, C. (1998). Un programa estructurado para el tratamiento de los Problemas de pareja. En Caballo, V. (Ed.). *Manual para el tratamiento Cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos Vol.2* (pp. 579-600). España: Siglo XXI de España editores S.A.
- de la Cruz, F., Núñez, M., & Otero, A. (2018). ¿Son fieles los mexicanos? *UNAM global*. Recuperado de <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=33266>
- Código Civil del Distrito Federal. (5 de febrero de 2015). Diario Oficial de la Federación. México, México: Asamblea Legislativa del Distrito Federal, VI Legislatura.
- Cornejo, M., & Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*. 24(XII), 219-229.
- Corzo, C., & Arteaga, L. (2018). Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se generan durante estas (capítulo uno). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 5. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n9/p1.htm>
- Costa, M., & Serrat, C., (1985). *Terapia de parejas un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Cuevas-Cancino, J., & Moreno-Pérez, E. (2017) Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria*14 (3), pp.207-218.
- Chiavenato, A. (2006). *Introducción general a la administración*. España: Mc Graw Hill.
- Da Dalt, M., & Difabio A. (2002). Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares. *Interdisciplinaria*. 19 (2), 119-140.
- Desteno, D., Bartlett, M. Y., Braverman, J., & Salovey, P. (2002). Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 83(5), 1103-1116.
- Díaz, L. (1996). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. *Revista de Psicología Contemporánea*. 2(1), 14-44.
- Dipanjan, B., Altul, K. R., Narendra, K. S., Pradeep, K., Sanjay, K. M., & Basudeb, D. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*. 14 (1), 33-39.

- Ellis, A., & Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Emir, O. (14 de febrero 2012). La infidelidad va en aumento, revela investigación de la UNAM. *La Jornada*. Recuperado de <https://www.jornada.com.mx/2012/02/14/sociedad/039n1soc>
- Excélsior, el periódico de la vida nacional. (14 de febrero, 2012). *Cupido nos regala las cifras del amor y la amistad*. Recuperado de <https://www.excelsior.com.mx/2012/02/14/comunidad/810218?fbclid=IwAR1IadMuBp3jw4wu1brjOv7saIzg8KNKsu2WNK6zLVVD39uS12EzyF-YWYE#view-3>
- Excélsior, el periódico de la vida nacional. (13 de febrero de 2014). *Noviazgo entre jóvenes comienza entre los 14 y 15 años*. Recuperado de <https://m.excelsior.com.mx/nacional/2014/02/13/943646?fbclid=IwAR22uXvtw0eqSDOYYVOCC315wLZaYM9wxccg7vtbtuY0Vc7dWATpsPtQJ3A>
- Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., & Rothman, E. (2013). Longitudinal associations between teen dating violence victimization and adverse health outcomes. *Pediatrics*, *131*, 71-78.
- Francis, L., & Pearson, D. (2019). The recognition of emotional abuse: Adolescents' responses to warning signs in romantic relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, *00*(0), 1-25.
- Fernández A. M., Figueroa O., & Jara C. (2017). ¿Por qué Somos Infieles? Aplicación Inicial de una Escala para Estimar las Razones por las que Hombres y Mujeres son Infieles. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, *3*(48), 19-27.
- Frederick, D. A., & Fales, M. R. (2016). Upset over sexual versus emotional infidelity among gay, lesbian, bisexual, and heterosexual adults. *Archives of Sexual Behavior*, *(45)*, 175-191.
- Furman, W., & Flanagan, A. (1997). The influence of earlier relationships on marriage: An attachment perspective. En Halford, W.K., & Markman, H.J. (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 179-202). Chichester: Wiley.
- Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., & López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: Una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, *1*(25), 47-56.
- García, A. (2016). El matrimonio a la luz de la interpretación constitucional en México. *Revista IUS*, *10*(37). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-21472016000100213](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-21472016000100213)

- García, F., García, C., Hein, H., Hernández, A., Torres, P., Valdebenito, R., & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 31-43.
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual Clínica y Salud. *Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*, 13(1), 89-125.
- García, L. A., & Enciso, R. (2014). Influencia del Facebook en la relación de pareja. *Revista Edúcate con Ciencia*. 4(4), 181-191.
- García, M., Salvador, A., & Guzmán, R. (julio, 2012). Actitudes hacia la transformación de la vida en pareja: soltería, matrimonio y unión libre. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 16-25.
- Glantz, F. (1999). *Actitud hacia la infidelidad, a lo largo del ciclo vital de la pareja*. (Tesis Doctoral). Universidad Iberoamericana, México.
- Glass, N., Fredland, N., Campbell, J., Yonas, M., Sharps, P., & Kub, J. (2003). Adolescent dating violence: Prevalence, risk factors, health outcomes, and implications for clinical practice. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 32(2), 227-237.
- Gómez, M., Agudo, Y., & Pérez, R. (2018). El Modelo Living Apart Together (LAT) y el Modelo cohabitante en las Fuerzas Armadas españolas. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 41, 57-78.
- Gondonneau, J. (1974). *La fidelidad, la infidelidad*. México: Kairós.
- Gonzalbo, P., (1992). "La familia" y las familias en el México colonial. *Estudios sociológicos del colegio de México*, 30, 693-711.
- González B. M. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Órgano de difusión de la sociedad española de medicina de familia y comunitaria*. 11 (10), 614-168.
- González, J., Martínez, A., & 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.
- González, M. P., Muñoz, M. J., & Graña, J. L. (2003). Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes una revisión. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*. 3(3), 23-39.
- González, M. P., Yedra, L. R., Oliva, L., & Calderón, M.M. (2012). Presencia de violencia en el noviazgo en estudiantes de una universidad portuguesa. *Psique: Anais Série psicología*. VIII, 37-57.

- González, M. P., Rey, L., Oliva, L., & Rivera, E. A. (2015). Violencia en las relaciones de noviazgo de adolescentes de secundaria y bachillerato del Estado de Veracruz. *Universidad Veracruzana*. Recuperado de <http://promep.sep.gob.mx/archivospdf/INFORMES/Producto2378382.PDF>
- Gottman, J., Notarius, C., Gonso, J., & Markman, H. (1976). *A Couple's Guide to Communication*. Ed. Reserch Press: Champaign.
- Guajardo, N., & Carvazos, B. (2013). Intervención centrada en soluciones cognitivo-conductual en un caso de violencia en el noviazgo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.16(2). Recuperado de [revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/39961/36364](http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/39961/36364)
- Guzmán, N., & Araujo, D. (2015). Maltrato en el noviazgo y autopercepción de la salud en estudiantes de una universidad particular de Trujillo. *In Crescendo. Institucional*, 6(2), 11-18.
- Hall, J., & Fincham, F. (2006). Relationship dissolution following infidelity: the roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 25 (5), 508-522.
- Harned, M.S. (2001). Abused women or abused man? An examination of the context and outcomes of dating violence. *Violence and victims*. 16(3), 269-85.
- Harris, C. (2003). Factors associated with jealousy over real and imagined infidelity: An examination of the social-cognitive and evolutionary psychology perspectives. *Psychology of Women Quaterly*, 27, 319-329.
- Hurtado, F., Ciscar, C., & Rubio, M. (2003). El conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 9(1), 49-64.
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2008). *Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo*. Recuperado de [https://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ ENVINOV\\_2007\\_-\\_Resultados\\_Generales\\_2008.pdf](https://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/ENVINOV_2007_-_Resultados_Generales_2008.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Nupcialidad*. Recuperado de [https://www.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/?fbclid=IwAR1Ma1NAs2XWx4fZ7oxk4oODaVX1YFl8nDr79BYa\\_HWOhrCT7H8pdwXQ170](https://www.inegi.org.mx/temas/nupcialidad/?fbclid=IwAR1Ma1NAs2XWx4fZ7oxk4oODaVX1YFl8nDr79BYa_HWOhrCT7H8pdwXQ170)
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2007). *El impacto de los estereotipos y los roles de género en México*. Recuperado de [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100893.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf)

- Jankowiak, W., & Fischer, F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, 31, 149-155.
- Karakurt, G., & Cumbie, T. (2012). The relationship between egalitarianism, dominance, and violence in intimate relationships. *Journal of Family Violence*, 27(2), 115-122.
- Kazdin, A.E. (1992). *Historia de la modificación de la conducta*. España: Descleé de Brower.
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Kennedy, C. (2018). Cognitive Jealousy and Constructive Communication: The role of Perceived Partner Maintenance and Uncertainty. *Communication Reports*, 00(00), 1-15.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: métodos de investigación y ciencias sociales*. México: Mc Graw Hill.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (1999). Stress, Personal Relationships, and Immune Function: Health Implications. *Brain, Behavior, and Immunity*, (13), 61-72.
- Labrador, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja evaluación y tratamiento*. España: Ediciones Pirámide.
- Lamas, M. (enero, 2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7(18), 0.
- Manrique, R. (2001). *Conyugal y extraconyugal nuevas geografías amorosas*. España: Ed. fundamentos.
- Marañón, C. (julio, 2012). Redes Sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en internet. *Aposta, Revista de Ciencias Sociales*, 54, 1-16.
- Martínez, J. M. (2006). *Amores que duran, duran y duran*. México: Editorial PAX.
- Massar, K., Winters, C., Lenz, S., & Jonason, K. (2016). Green-eyed snakes: The associations between psychopathy, jealousy and induction. *Personality and Individual Differences*, 115, 164-168.
- Masters, J., & Rimm, D. (1974). *Terapia de la conducta técnicas y hallazgos empíricos*. New York: Academic Press.
- Monrroy, E., Amador, R., & Rodríguez, C. (2014). Tipos de celos en una comunidad universitaria. *Revista Universitaria Digital de Ciencias Sociales*. Recuperado de <http://www.cuautitlan.unam.mx/rudics>
- Monrroy, E., Sosa, V., Castillo, E., Mendoza, A., Rubio, E., & Amador, R. (2015). Reactivos o sospechosos: Construcción y validación de una escala para medir el tipo de celos. *Revista*

- Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pafs/epsicologia/epi-2015/epi151k.pdf>
- Montiel-Castillo, V., & Guerra-Morales, V. (2016). La psicoeducación como alternativa para la atención psicológica a las sobrevivientes de cáncer de mama. *Revista Cubana de Salud Pública*. 42 (2), 332-336.
- Morales, D. M. (2016). *Afecto y relación de pareja*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Facultad de humanidades, Guatemala.
- Muñoz, C., Navarrete, M., Magaña, D., & Ruíz de Dios, M. (2015). Redes sociales, usos positivos y negativos: Caso Facebook. *Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad de Conocimiento*. 15(1) Recuperado de <http://eticanet.org/revista/index.php/eticanet/article/view/61>
- Nezu, A., Nezu, C., & D'Zurilla, T. (2013). *Problem-Solving Therapy. A Treatment Manual*. New York: Springer Publishing Company.
- Nobles, D., Londoño, L., Martínez, S., Ramos, A., Santa, G., & Cotes, A. (2015). Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios. *Educ Humanismo*. 30(18), 14-27.
- Olvera, J., Arias, J., & Amador, R. (2012). Tipos de violencia en el noviazgo: Estudiantes universitarias de la UAEM, Zumpango. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 150-171.
- Parra, M. (2005). Mujer y concubinato en la sociedad romana. *Anales de derecho Universidad de Murcia*. 22, 239-248.
- Peisekovicus, R. (1999). *Hasta que la otra nos separe o los laberintos de la infidelidad*. México: Cinar.
- Peralta, I. N. (2018). *Correlatos del amor: estilos de comunicación y calidad de la relación en el noviazgo y el matrimonio*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, México.
- Pérez, C. A., Ruiz, R. P., & Parra, C. I. (2014). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. *Psychologia: avances de la disciplina*. 8(2), 23-36. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n2/v8n2a03.pdf>
- Pérez, M. (2010). *Derecho de familia y sucesiones*. México: Nostra ediciones S.A de C.V.

- Piedra, N. (2011). *Amor/Desamor: Relaciones de poder en las parejas y vínculos amorosos en la Costa Rica Urbana Contemporánea*. (Tesis doctoral). Colegio de México, centro de estudios sociológicos.
- Pittman, F. (1991). Crisis familiares previsibles e imprevisibles. En Falicov C. (Ed.) *Transiciones de la familia* (pp. 357-380). Buenos Aires: Amorrortu.
- Póo, A., & Vizcarra, M. (2011). Diseño, Implementación y Evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo. *Terapia Psicológica*, 2(29), 213-223.
- Quilodran, J. (1974). Evolución de la nupcialidad en México, 1900-1970. *Demografía y economía*, 8(1), 34-49.
- Rague, A. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Universidad Iberoamericana.
- Ramírez, A. (2019). Aumentan enfermedades mentales en el mundo a consecuencia de los actuales estilos de vida, destaca el ISSSTE. *Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado*. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/prensa/aumentan-enfermedades-mentales-en-el-mundo-a-consecuencia-de-los-actuales-estilos-de-vida-destaca-el-issste-207663>
- Ramírez, C., & Núñez, D. (2010). Violencia en la relación de noviazgo en jóvenes universitarios: un estudio exploratorio Enseñanza e Investigación en Psicología. *Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.*, 15(2), 273-283.
- Ramos, G. (2013). *Una pareja de adultos a partir del modelo Resolución de Problemas de Palo Alto*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Palermo, Argentina.
- Renata, B. E., & Sánchez, R. (2008). “El papel de los estilos de apego y los celos en asociación con el amor adictivo”. *Psicología Iberoamericana*, 1(16), 15-22.
- Rivera, L., Allen, B., Rodríguez, G., Chávez, R., & Lazcano, E. (2006). Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas (12-24 años). *Salud Pública de México*, 2(48). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342006000800009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342006000800009)
- Robert, Y. (2014). Una aproximación a la historia de la pareja humana. *Con ojos de lector*, 134, 423-434.
- Rocha, M. (1996). Los comportamientos amorosos en el noviazgo, 1870-1968. Historia de un proceso secular. *Revista de la dirección de estudios Históricos del instituto nacional de antropología e historia*, 35, 119-139.

- Rodríguez-Brioso, M. (diciembre, 2004). Las relaciones de pareja en la juventud española: Entre la tradición y las preferencias individuales. *Revista de Estudio de Juventud*, 67, 71-84.
- Rodríguez, G. (2011). *Violencia en el noviazgo: El juego de la violencia con cariño*. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Aguascalientes, México.
- Rogers-Whitehead. (2017). Dealing whit passive aggressive beahviors at home and work. PCI Webinars. Recuperado de <http://pciwebinars.com/may-26th-dealing-whit-dhe-passive-aggressive-behaviors-at-work-ant-home/>
- Rodríguez, T., & Rodríguez, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: Experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*. 25, 15-41.
- Rojas, J.L. (2013). Violencia en el noviazgo y sociedad mexicana posmoderna. Algunos apuntes sobre la figura del agresor y las agresiones bidireccionales. *Uaricha Revista de Psicología*, 10(22), 1-19.
- Rojas, J.L., & Flores, A.I. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Uaricha, Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10(23), 120-139.
- Rojas, L. (2016). Mujeres, Hombres y vida familiar en México. Persistencia de la inequidad de género andada en la desigualdad social. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Género*, 3(2), 73-101.
- Romero, P. A., Rivera, A. S., & Díaz, R. (2007). Desarrollo del inventario multidimensional de infidelidad (IMIN). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica* 1(23), 121-147. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459645446008.pdf>
- Romo, J. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13(38), 801-823.
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., & López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*. 25, 47-56. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3150/315040291007.pdf>
- Rubio-Garay, F., López-González, M., Carrasco, M., & Amor, P. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: Una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 38(2), 135-147.
- Ruíz, G., & Fawcett, G. (1999). *Rostros y máscaras de la violencia en el noviazgo*. México: IDAME.

- Ruiz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Runte, G. (2003). *¿Por qué somos infieles las mujeres? España: Editorial Gidesa*.
- Salmerón, H. (2005). Infidelidad: ¿causa o consecuencia de la crisis de pareja? *Psicoterapia integral*. Recuperado de <http://www.psicoterapiaintegral.com/wpcontent/uploads/2017/03/Infidelidad.pdf>
- Sánchez-Aragón, R. (2014). Evaluación psicológica de la comunicación relacional no verbal. *Pensando psicología*. 10(17), 27-42.
- Sánchez, R., & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*. 19(2), 257-277.
- Sánchez, N. P. (2008). *La infidelidad en la pareja: una revisión de la literatura en la terapia cognitivo conductual*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México.
- Servicios de atención psicológica. (abril, 2016). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Recuperado de [http://psicologia.iztacala.unam.mx/psi\\_enclinicas.php](http://psicologia.iztacala.unam.mx/psi_enclinicas.php) (10 de enero de 2019).
- Signorelli, R. (1964). Matrimonio “cum manu” y “sine manu” en la antigua Roma. *Biblioteca jurídica virtual de la UNAM*, 26, 31-41.
- Solís, J., & Flores, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características posmodernas. *Revista de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*, 10(23), 120-13.
- Soto, R. (2015). Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos. *Revista de Psicoterapia Racional e Intervenciones Sociales*. (32), 71-83
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811.
- Szasz, I., Rojas, O., & Castrejón, J. (2008). Desigualdad de género en las relaciones conyugales y prácticas sexuales de los hombres mexicanos. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 23(2), 205-232.
- Tenorio, N. (julio, 2010). ¿Qué tan modernos somos? el amor y la relación de pareja en el México contemporáneo. *Ciencias*. 99, 38-49.

- Tesauro Jurídico de Suprema Corte de Justicia de la Nación. Vocabulario Controlado y Estructurado. (noviembre, 2014). Suprema Corte de Justicia de la Nación. México, México: Poder Judicial de la Federación.
- Torres-Valle, F. J. (2018). *Taller de habilidades de comunicación asertiva para líderes*. (Tesis de Maestría) Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, México.
- Valadez, A. (2002). Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: reestructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 5 (2). Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol5num2/Tecnicascognitivoconductuales.htm>
- Van-der Hofstandt, J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. España: Díaz de Santos.
- Varela, M. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. *Alternativas en Psicología Revista Semestral*. (30), 36-49.
- Vargas, J. J., & Ibáñez, E. J. (2006). Pareja y adolescencia: un análisis desde la perspectiva del vínculo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2(3), 73-85.
- Villanueva, Aragón, Díaz & Reyes (2012). La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. *Acta de investigación psicológica*. 2(2), 728-748.
- Vizcarra, M., Poo, A., & Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*, 22(1), 48-61.
- Wilkerson, T. (2017). Social Networking Sites and Romantic Relationships: Effects on Development, maintenance, and Dissolution of Relationships. *Inquiries Journal, Social, Sciences, Arts, & Humanities*. 3(9), 1-1.
- Whisman, M. A., Dixon, A. E., & Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361-366.
- Wolpe, J. (1973). *Práctica de la terapia de la conducta*. Inglaterra: Pergamon Prees Inc.
- Zabludovsky, G. (2007). Las mujeres en México: trabajo, educación superior y esferas de poder. *Política y Cultura*, (28), 9-41.
- Zaldivar, D. F. (1994). La terapia asertiva: una estrategia para su empleo. *Revista Cubana de Psicología*. 11 (1), pp.53-54.

- Zamora-Damián, G., Alvidrez, S., Aizpitarte, A., & Rojas-Solís, J. (2018). Prevalencia de violencia en el noviazgo en una muestra de varones adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*. 1(9), 30-53.
- Zapata, O., Martínez-Villalba, R., & García, V. (2015). Psicoeducación en esquizofrenia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 44 (3), 143-149.
- Zazueta, E., & Sandoval, S. (julio, 2013). Concepciones de género y conflictos de pareja. Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Culturales*. 2(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/694/69429400003/>
- Zúñiga, A. (2010). *Concubinato y familia en México*. México: Dirección General Editorial.

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Cuestionario piloto



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



Carrera:                      Semestre:                      Sexo:                      Fecha:                      Edad:

Instrucciones: Lee las siguientes preguntas y responde con la mayor honestidad posible, las respuestas son confidenciales y la información se utilizará únicamente con fines de investigación. Si tienes dudas pregunta al aplicador.

### **Cuestionario.**

#### **Datos generales**

- 1.- ¿Alguna vez tus padres/tutores hablaron contigo acerca del noviazgo?
  
- 2.- Si tu respuesta fue sí, escribe qué temas hablaron contigo y si consideras que esta información te ha servido.
  
- 2.- ¿Cuántas parejas has tenido?
  
- 3.- ¿Cuánto tiempo llevas en tu noviazgo?
  
- 4.- ¿Alguna vez has peleado con tu pareja?
  
- 5.- ¿Por qué situaciones haz pelado con tu novio(a)? Menciona todas las que recuerdes
  
- 6.- ¿Qué sueles hacer inmediatamente que tienes una pelea con tu pareja?
  
- 7.- ¿Cómo suelen solucionar la situación problema?

8.- ¿Qué habilidades crees que necesitarías para tener una buena relación de pareja?

9.- ¿Qué te gustaría mejorar en tu relación?

10.- ¿Qué información te gustaría que se abordará en un taller de pareja en relación a estas problemáticas?

### **Apartado dos, redes sociales.**

1.- ¿Tienes redes sociales?                      Sí                      No

2.- Cuál de estas redes sociales tienes (indica tachando, encerrando o subrayando las redes sociales con las que cuentas).

Facebook              Instagram              Twitter              WhatsApp              Otra \_\_\_\_\_

3.- ¿Cuál de estas redes sociales consideramos que causa más problemas con tu pareja? Explica por qué:

4.- ¿Has tenido problemas con tu pareja a causa de las redes sociales? Si tu respuesta fue sí, ¿qué tipo de problemas?

5.- ¿Te gustaría que se abordará un taller de pareja en relación a estas problemáticas?

**¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN PARA NOSOTROS ES MUY IMPORTANTE!**

## Anexo 2. Cuestionario final



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**



|                  |              |
|------------------|--------------|
| <b>Carrera:</b>  | <b>Sexo:</b> |
| <b>Semestre:</b> | <b>Edad:</b> |

**Instrucciones:** Lee las siguientes preguntas y responde con honestidad. Las respuestas son confidenciales y la información se utilizará únicamente con fines de investigación. Si tienes dudas pregunta al aplicador.

### Educación previa ante el noviazgo

1.- Rellena el ovalo si tus padres te hablaron acerca de los siguientes temas, especifica que te hablaron acerca de los mismos y si te ha servido o no. En caso de que no lo hicieran pasa al siguiente apartado.

|                       |                                 |  |
|-----------------------|---------------------------------|--|
| <input type="radio"/> | Edad adecuada para tener novio. | Especifica:<br><br>Te sirvió: <b>Sí</b> ___ <b>No</b> ___<br>¿Por qué? |
| <input type="radio"/> | Sexualidad                      | Especifica:<br><br>Te sirvió: <b>Sí</b> ___ <b>No</b> ___<br>¿Por qué? |
| <input type="radio"/> | Violencia                       | Especifica:<br><br>Te sirvió: <b>Sí</b> ___ <b>No</b> ___<br>¿Por qué? |
| <input type="radio"/> | Como resolver problemas         | Especifica:<br><br>Te sirvió: <b>Sí</b> ___ <b>No</b> ___<br>¿Por qué? |
| <input type="radio"/> | Otro(s)                         | Especifica:<br><br>Te sirvió: <b>Sí</b> ___ <b>No</b> ___<br>¿Por qué? |

### **Antecedentes del noviazgo**

*Si tu relación actual es tu primera relación de noviazgo, pasa al siguiente apartado. Si esta no es tu primera relación contesta las siguientes preguntas.*

2.- ¿Cuántas relaciones de noviazgo anteriores a esta has tenido? \_\_\_\_\_

3.- Del número anterior cuántas de estas han durado:

De 0 a 1 mes: \_\_\_ De 1 a 3 meses: \_\_\_ De 3 a 6 meses: \_\_\_ De 6 a 9 meses: \_\_\_ De 9 meses a 1 año: \_\_\_

De 1 a 2 años: \_\_\_ De 2 a 3 años: \_\_\_ De 3 a más años: \_\_\_\_\_

4.- *Rellena el ovalo si algunas de tus relaciones pasadas de noviazgo terminaron por las siguientes situaciones, escribe el número de cuantas fueron y especifica cómo ocurrieron:*

|                       | <b>Situaciones</b>                          | <b>Número</b> | <b>Como ocurrió</b> |
|-----------------------|---|---------------|---------------------|
| <input type="radio"/> | Problemas de celos                          |               |                     |
| <input type="radio"/> | Problemas de violencia                      |               |                     |
| <input type="radio"/> | Problemas por redes sociales                |               |                     |
| <input type="radio"/> | Problemas de comunicación persona a persona |               |                     |
| <input type="radio"/> | Infidelidad                                 |               |                     |
| <input type="radio"/> | Mis amistades                               |               |                     |
| <input type="radio"/> | Sus amistades                               |               |                     |
| <input type="radio"/> | Mi familia                                  |               |                     |
| <input type="radio"/> | Su familia                                  |               |                     |

|                       |   |  |  |
|-----------------------|---|--|--|
| <input type="radio"/> | Consumo de alguna sustancia por parte mía (alcohol, cigarro, marihuana etc.)        |  |  |
| <input type="radio"/> | Consumo de alguna sustancia por parte de él/ella (alcohol, cigarro, marihuana etc.) |  |  |
| <input type="radio"/> | Expectativas  |  |  |
| <input type="radio"/> | Desconfianza  |  |  |
| <input type="radio"/> | Otro(s)   |  |  |

**Noviazgo actual:**

5.- ¿Cuánto tiempo llevas con tu pareja actual? \_\_\_\_\_

6.- ¿Qué edad tiene? \_\_\_\_\_

7.- ¿Dónde se conocieron? \_\_\_\_\_

8.- ¿Cuáles fueron tus criterios para elegirlo? \_\_\_\_\_

**Problemas en el noviazgo actual**

9.- Del siguiente listado indica con una "X" la frecuencia con la que dichos problemas se presentan en tu relación actual:

**N= Nunca PF= Poco frecuente F= Frecuentemente S= Siempre**

Especifica situaciones sólo si tu respuesta es "Poco frecuente" o "Frecuentemente".

| Problemas                      | Ej. A veces mi novio me grita sin razón alguna. | N | PF | F | S |
|--------------------------------|---|---|----|---|---|
| Violencia                      | Especifica:                                     |   |    |   |   |
| Celos                          | Especifica:                                     |   |    |   |   |
| Redes sociales                 | Especifica:                                     |   |    |   |   |
| Comunicación persona a persona | Especifica:                                     |   |    |   |   |
| Infidelidad                    | Especifica:                                     |   |    |   |   |

|   |             |  |  |  |  |
|---|-------------|--|--|--|--|
|   |             |  |  |  |  |
| Por mis amistades   | Especifica: |  |  |  |  |
| Por sus amistades   | Especifica: |  |  |  |  |
| Por mi familia  | Especifica: |  |  |  |  |
| Por su familia  | Especifica: |  |  |  |  |
| Consumo de alguna sustancia por parte de él/ella (alcohol, cigarro, marihuana etc.) | Especifica: |  |  |  |  |
| Consumo de alguna sustancia por parte mía (alcohol, cigarro, marihuana etc.)        | Especifica: |  |  |  |  |
| Desconfianza  | Especifica: |  |  |  |  |
| Expectativas  | Especifica: |  |  |  |  |
| Otro (s)  | Especifica: |  |  |  |  |

***Intentos de solución de los problemas del noviazgo actual***

10.- ¿Con qué frecuencia logras solucionar los problemas con tu novio(a)?

Nunca: \_\_\_\_\_ Poco frecuente: \_\_\_\_\_ Frecuentemente: \_\_\_\_\_ Siempre: \_\_\_\_\_

11.- ¿Cómo podrías decir que han solucionado el problema?

---



---



---

12.- ¿Cómo podrías decir que no lograron solucionar el problema?

---



---



---

13.- ¿Qué sueles hacer al tener un problema con tu novio(a)?

14.- ¿Recuerdas a alguien más para solucionar dichos problemas? **Sí** \_\_\_\_\_ **No** \_\_\_\_\_

*Si tu respuesta fue sí, tacha a la/las persona(s) con quien recuerdas y de ser posible específica quién, y de qué manera te ayudan, si tu respuesta fue no, pasa a la siguiente pregunta.*

|                       |   |                              |
|-----------------------|---|------------------------------|
| <input type="radio"/> | Familia:  | Tipo de ayuda que solicitas: |
| <input type="radio"/> | Amistades:  | Tipo de ayuda que solicitas: |
| <input type="radio"/> | Profesionales:                                      | Tipo de ayuda que solicitas: |
| <input type="radio"/> | Fuentes de información (escritas, digitales, etc.): | Tipo de ayuda que solicitas: |
| <input type="radio"/> | Otras:  | Tipo de ayuda que solicitas: |

15.- ¿Crees que los problemas con tu novio(a) afectan otras áreas de tu vida? **No** \_\_\_\_\_ **Sí** \_\_\_\_\_

*Si tu respuesta fue sí, del siguiente listado tacha o marca en el ovalo las áreas que se ven afectadas en tu vida por estos problemas.*

|                       |            |                       |                  |                       |           |
|-----------------------|------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | Autoestima | <input type="radio"/> | Cuidado personal | <input type="radio"/> | Familiar  |
| <input type="radio"/> | Carácter   | <input type="radio"/> | Escolar          | <input type="radio"/> | Social    |
| <input type="radio"/> | Salud      | <input type="radio"/> | Laboral          | <input type="radio"/> | Otro(s) : |

**Resultado de los intentos de solución previos**

16.- ¿Con qué frecuencia lograbas solucionar los problemas en tus noviazgos anteriores?

Nunca: \_\_\_\_\_ Poco frecuente: \_\_\_\_\_ Frecuentemente: \_\_\_\_\_ Siempre \_\_\_\_\_

17.- ¿Cómo podrías decir que solucionaban el problema?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

18.- ¿Cómo podrías decir que no lograbas solucionar este problema?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19.- ¿Qué solías hacer al tener un problema con tus ex novios(as)?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20.- ¿Recurrías a alguien más para solucionar dichos problemas? **Sí** \_\_\_\_\_ **No** \_\_\_\_\_

*Si tu respuesta fue sí, rellena el ovalo e indica a la/las persona(s) con quien recurrías y de ser posible especifica quien, y de qué manera te ayudan, si tu respuesta fue no pasa a la siguiente pregunta.*

|                       |   |                                |
|-----------------------|---|--------------------------------|
| <input type="radio"/> | Familia:  | Tipo de ayuda que solicitabas: |
| <input type="radio"/> | Amistades:  | Tipo de ayuda que solicitabas: |
| <input type="radio"/> | Profesionales:                                      | Tipo de ayuda que solicitabas: |
| <input type="radio"/> | Fuentes de información (escritas, digitales, etc.): | Tipo de ayuda que solicitabas: |
| <input type="radio"/> | Otras:  | Tipo de ayuda que solicitabas: |

***Percepción de responsabilidad individual en los problemas de pareja/noviazgo***

21.- ¿Reconoces en ti algún factor que te impida solucionar los problemas con tu pareja? **Sí** \_\_\_\_ **No** \_\_\_\_

Si tu respuesta fue sí, escribe cual o cuales: ***“Ej. Tengo dificultad para expresar lo que pienso”***

**¿Estarías interesado(a) en asistir a un taller con tu novio(a) para solucionar estos problemas?**

**Sí** \_\_\_\_ **No** \_\_\_\_

**Si tu respuesta fue sí, y tú novio(a) también estudia en la FESI anota tu correo y más adelante nos pondremos en contacto contigo.**

**Correo:** \_\_\_\_\_

***¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN PARA NOSOTROS ES MUY IMPORTANTE!***

**Anexo 3. Consentimiento informado**



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**



Av. Barrios Núm. 1 Los Reyes Iztacala  
Tlalnepantla Edo. De México C.P.54090

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Consentimiento informado**

Por medio de la presente manifiesto mi consentimiento para participar voluntariamente, sin mediar para ello ningún tipo de presión o amenaza, en el taller *Aprendiendo a solucionar problemas con tu pareja*. También manifiesto que he sido informado y que estoy de acuerdo en que las sesiones en las que participe puedan ser grabadas para fines de registro de datos y bajo el compromiso de los responsables del taller Psic. \_\_\_\_\_ y Psic. \_\_\_\_\_ de que estas grabaciones, así como mis datos personales y la información que proporcione, son totalmente confidenciales, y por ningún motivo serán expuestas de manera pública.

De aceptar participar, me comprometo a concluir con las sesiones programadas atendiendo cabalmente a las instrucciones que se me proporcionen y asistiendo puntual a las sesiones.

Tu participación es estrictamente voluntaria y confidencial, la información que proporcione será utilizada únicamente para fines de la investigación.

Acepto participar: Sí\_\_\_ No\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del investigador responsable

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del investigador responsable

#### Anexo 4. Carta compromiso



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA



Av. Barrios Núm. 1 Los Reyes Iztacala  
Tlalnepantla Edo. De México C.P.54090

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

#### Carta compromiso

Para poder obtener el mayor aprendizaje de los temas expuestos en el taller yo

\_\_\_\_\_ me comprometo a lo siguiente:

- No faltar a ninguna de las cuatro sesiones del taller.
- Llegar puntual a las sesiones (respetando el tiempo de tolerancia).
- Realizar las actividades y tareas.
- No comentar a otras personas las situaciones privadas de mis compañeros(as) comentadas durante el taller.
- Silenciar mi celular durante las sesiones.

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del investigador responsable

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del investigador responsable

Anexo 5. Gafetes para los participantes del taller



## Anexo 6. Manual para solucionar problemas en noviazgo



**Realizado por:**  
**Psic. Hugo David**  
**Acosta Maldonado**

**&**

**Psic. Yara Aylin**  
**Martínez Maciel**



**Supervisores:**

**Mtra. Ana Leticia Becerra Gálvez**  
**Mtra. Mayra Alejandra Mora Miranda**  
**Mtro. Isaías Vicente Lugo Gonzáles**



## ~Índice~

|  |           |
|--|-----------|
| Presentación del taller.....                             | 3         |
| Introducción.....  | 4         |
| Actividad de presentación.....                           | 5         |
| <b>Psicoeducación.....</b>                               | <b>6</b>  |
| Evolución del noviazgo.....                              | 7         |
| Actividad evolución del noviazgo.....                    | 9         |
| Mitos y realidades del noviazgo.....                     | 10        |
| Actividad mitos del noviazgo.....                        | 11        |
| El noviazgo en la actualidad.....                        | 12        |
| Problemas en el noviazgo.....                            | 13        |
| Actividad problemas en el noviazgo.....                  | 16        |
| <b>Asertividad.....</b>                                  | <b>17</b> |
| Comunicación.....  | 18        |
| Estilos de comunicación.....                             | 19        |
| Actividad estilos de comunicación.....                   | 20        |
| Conductas verbales y no verbales de la comunicación..... | 21        |
| ¿Qué es la asertividad y cuales son sus ventajas?.....   | 24        |
| Derechos humanos básicos (asertivos).....                | 25        |
| Reforzamiento recíproco.....                             | 26        |
| Actividad reforzamiento recíproco.....                   | 29        |
| Técnica DEPA.....  | 30        |
| Actividad técnica DEPA.....                              | 34        |

## Solución de problemas.....35

|  |    |
|--|----|
| ¿Qué son los problemas y el estrés según el Entrenamiento en Solución de Problemas?..... | 36 |
| Componentes del ESP.....   | 39 |
| Orientación al problema.....   | 42 |
| Actividad orientación al problema.....   | 44 |
| Definición del problema.....   | 45 |
| Actividad definición del problema.....   | 46 |
| Toma de decisiones.....  | 47 |
| Actividad toma de decisiones.....  | 48 |
| Formulación del plan de acción.....  | 49 |
| Actividad plan de acción.....  | 50 |
| Pon en marcha tú solución.....   | 52 |

## Evaluación final Viñetas..... 53

## Referencias.....56



## ¡Hola Bienvenido(a) al taller!

Este manual ha sido diseñado para que logres solucionar los problemas en tu noviazgo a partir de dos estrategias:

**1° La implementación de una comunicación con tu pareja que se caracterice por la correcta expresión y recepción de inconformidades, molestias y muestras de afecto.**

**2° Aprender una serie de pasos que te permitirá afrontar eficazmente un problema.**

Esto lo lograrás a partir de diferentes ejercicios que te permitirán adquirir un mayor aprendizaje de los temas expuestos en el taller así como la oportunidad de practicarlos.



3

## Introducción

Las relaciones de noviazgo son consideradas como uno de los vínculos afectivos más importantes, además se ha demostrado que las relaciones de pareja tienen un gran impacto en la vida de las personas, por tanto el tener una relación saludable tiene efectos directos en el bienestar de los integrantes de la pareja.

Sin embargo, es común que en el noviazgo se presenten diversos conflictos y el no saber cómo resolverlos puede dar origen a afectaciones en distintos ámbitos (escolar, familiar, social y psicológico) ya sea en uno o ambos integrantes de la pareja.

Los expertos del tema creen que la forma más viable de intervenir ante dichos problemas es desarrollar en los integrantes de la pareja habilidades asertivas y de solución de problemas.

Es por esto que este manual contiene distintas actividades, las cuales se llevarán a cabo de acuerdo al taller *Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo*, con la finalidad de que puedan aprender dichas habilidades y así mantengan relaciones saludables.

### Sabías que... ⚠

De acuerdo con la página de Servicios de atención psicológica de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (2019) los problemas de pareja son una de las principales problemáticas atendidas en la Clínica Universitaria de la Salud Integral (CUSI).

4

## Actividad de presentación

Te pedimos que contestes las siguientes preguntas, mismas que se expondrán ante el grupo.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Carrera: \_\_\_\_\_

¿Cuál es el nombre de tu pareja? \_\_\_\_\_

Tiempo de su noviazgo: \_\_\_\_\_

Consideramos que es importante conocernos, ya que así podemos aprender y recordar nuestros nombres, además de crear un ambiente de seguridad y confianza en el taller.

¿Cuáles consideras que son tus responsabilidades en la relación?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Por qué te inscribiste al taller?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué esperas de este taller?

---

---

---

---

---

---

---

---



5

# ¡Aprendamos acerca del noviazgo!

HAZ LLEGADO AL PRIMER APARTADO "PSICOEDUCACIÓN"

6

## Evolución del noviazgo

Sabías que... el noviazgo no siempre ha sido como lo conocemos actualmente. ???

En las primeras grandes civilizaciones como Grecia, Roma y Egipto:



No se reconocía otra forma de relacionarse con una pareja más allá del matrimonio.

La unión de una pareja tenía como objetivo aportar descendencia para el ejército del imperio, mantener su religión viva y perpetuar el linaje o forjar alianzas políticas y sociales.



¡Los demás tipos de relaciones de pareja estaban prohibidos y eran castigados!

¡En algunos casos el estado perseguía a los solteros que no cumplían con su deber de proporcionar soldados a la nación!



7



### Evolución del noviazgo en México:



El noviazgo se consideraba como una etapa que brindaba la oportunidad de conocer a la persona con quien se pretendía contraer matrimonio ya sea mediante visitas, conversaciones o mantener un tipo de amistad.



¡Claro! Esto siempre se realizaba con la supervisión de los padres.

Una vez que los padres aceptaban la unión ellos determinaban lo permitido y prohibido para los novios.

El hombre comenzaba a visitar a la mujer en su domicilio con el permiso de los padres y se evitaba a toda costa que los novios estuvieran solos.



La única información acerca del noviazgo provenía de periódicos y revistas que contenían secciones denominadas *consulta amorosa* donde se aconsejaba a la juventud sobre sus preocupaciones, pero a su vez de implantar los roles socialmente aceptados.



## Actividad



Menciona cómo consideras que ha cambiado el noviazgo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Con el paso del tiempo se han presentado modificaciones en el noviazgo, incluso se han creado nuevos tipos de pareja.

Menciona qué otros tipos de pareja conoces:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Mitos y realidades del noviazgo

Durante la evolución histórica que ha tenido el noviazgo se han creado diversas creencias respecto a las prácticas que realizan cada uno los integrantes y también de la idea de lo que es un noviazgo, estas reciben el nombre de mitos.

Sabías que... ??? Una de las principales situaciones que originan un conflicto es debido a las ideas y creencias que tenemos sobre lo que debería o no debería ser una relación de noviazgo.



| MITO  | REALIDAD  |
|---|---|
| "En las relaciones de noviazgo los hombres deben de pagar todo"             | "Los integrantes de una relación de noviazgo pueden pagar de forma equitativa los gastos de sus citas"                        |
| "Las personas que se quieren de verdad nunca tienen problemas"              | "En todos los noviazgos hay problemas, sin embargo debemos de mejorar la forma en la que resolvemos estos"                    |
| "El noviazgo siempre te llevará al matrimonio"                              | "No todos los noviazgos conllevan al matrimonio"  |
| "El matrimonio y el noviazgo son las únicas formas de relaciones de pareja" | "Hay muchos tipos de relaciones de pareja, entre ellos los frees, el concubinato, etc."                                       |
| "Tengo que casarme con mi primer amor"                                      | "En diversas ocasiones nuestras primeras relaciones de noviazgo no conllevan al matrimonio, y eso no tiene nada de malo"      |
| "Mi novio(a) tiene que hacer todo lo que yo diga"                           | "En una relación no se debe de imponer siempre lo que yo diga, mi pareja también puede negarse a mis peticiones sin problema" |

## Actividad



Menciona otros mitos que conozcas respecto al noviazgo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo sería tu novia (o) ideal?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

## El noviazgo en la actualidad

Actualmente el noviazgo se considera una relación entre dos personas que involucra el intercambio de prácticas como el compromiso, intimidad, confianza, interdependencia, apoyo mutuo y trascendencia en el tiempo. Ya sea con la intención de continuar la relación hasta que una de las partes decida terminarla o se establezca otro tipo de relación como la cohabitación o matrimonio.



En las relaciones de noviazgo se generan e intercambian sentimientos, emociones y conductas con interdependencia entre los integrantes, en conjunto esto determina cada una de las relaciones existentes.



¡NO HAY FÓRMULA SECRETA PARA UNA RELACIÓN PERFECTA YA QUE TODAS LAS RELACIONES Y SUS PRÁCTICAS SON ÚNICAS!

12

## Problemas en el noviazgo

En toda relación existen problemas y en muchas ocasiones no sabemos cómo resolverlos, incluso comenzamos a tener afectaciones en la escuela, con amistades, en casa y hasta físicamente.



A continuación, hablaremos de los problemas más comunes en las relaciones de pareja.

**Comunicación:**

Muchos de los problemas de las parejas son debidos a una comunicación inadecuada. Esto ocasiona que se entiendan de forma ofensiva los mensajes de nuestra pareja y así aumenten el número de conductas negativas hacia el otro. Además esto puede conllevar a perder el interés por mantener algún tipo de comunicación con nuestra pareja.



¡UNA MALA COMUNICACIÓN TAMBIÉN PUEDE SER UN FACTOR DE RIESGO PARA LA APARICIÓN DE VIOLENCIA!

13

## Celos:

Los celos es otro de los problemas que afecta con mayor frecuencia a las relaciones de noviazgo.



Estos han sido definidos como una emoción compleja negativa que surge a partir de la sospecha real o imaginaria de una amenaza a una relación que es considerada valiosa.



Existen dos tipos de celos:

1. *Celos reactivos* son considerados como celos "normales" que siempre van a estar presentes en nuestras relaciones de pareja. ✓
2. *Celos sospechosos* son causantes de los conflictos más graves en las relaciones de pareja e inclusive pueden dar origen a la violencia. ✗



DEBIDO A QUE LOS CELOS SON FÁCILMENTE CONFUNDIDOS CON EXPRESIONES DE AMOR Y COMPROMISO, MUCHAS VECES NO SE HACE EVIDENTE QUE ESTOS PUEDEN SER UN INDICADOR DE ALGUNA PROBLEMÁTICA EN LA RELACIÓN.

14



## Redes Sociales



Se trata de un conjunto de herramientas o recursos tecnológicos, que sirven para facilitar la emisión y acceso de la información mediante textos, videos, imágenes, sonidos, entre otros.

Se dice que tienen un sinnfín de ventajas tales como:

|  |   |
|--|---|
| -Facilitar acceso a información.                             | -Comunicación global.                   |
| -Favorecer la educación de centros educativos y comunidades. | -Promover nuevas formas de pensamiento. |

Sin embargo, no siempre las redes sociales generan ventajas, ya que a veces el mal uso o una mala interpretación de la comunicación en estas ocasiona diversos conflictos en algunas relaciones de pareja, tales como el incremento de celos, desconfianza y en algunos casos la presencia de prácticas violentas.



15



## Actividad



¿Qué conflictos se han presentado en tu relación a través de las redes sociales?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sabemos que existen muchos más problemas en las relaciones de noviazgo ¿Cuáles otros conoces y cómo consideras que afectan las relaciones?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Como hemos visto las problemáticas, creencias, fines y prácticas del noviazgo han cambiado con el tiempo. Ahora trabajaremos en desarrollar estrategias que nos ayuden a resolver de una mejor forma nuestros problemas en el noviazgo.

16

# ¡Excelente!

HAZ LLEGADO AL SEGUNDO APARTADO  
"ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD"



## Acerca de la comunicación

Desde la prehistoria el ser humano ha desarrollado diversas formas de comunicación. Esta se ha vuelto tan vital que probablemente sin ella el mundo no existiría tal y como lo conocemos pues no tendríamos formas de crear vínculos, compartir conocimientos y formar proyectos en común con otros individuos.



En las relaciones de noviazgo la comunicación es muy importante, pues permite el intercambio de conductas y expresiones gratificantes como sentimientos, peticiones y elogios, además todos podemos acceder a ella pues...  
*¡Es gratis!*



Sin embargo, la comunicación también puede favorecer intercambios desagradables, así como originar conflictos.

Eres el peor

Estas loca

Ojala nunca te hubiera conocido

Solo estoy perdiendo mi tiempo contigo

Te odio

Eres odiosa



18

### Tipos/Estilos de comunicación.

A partir de la observación en las diversas interacciones de las parejas se han podido identificar en cada uno de los integrantes estilos de comunicación, estos son los siguientes:

#### Comunicación Pasiva



Carencia de habilidad para defender los derechos e intereses personales, así como para expresar sentimientos y opiniones. Complace los deseos e intereses de su pareja sobre los de sí mismo(a), además presenta conductas de evasión para no afrontar el problema.

#### Comunicación Pasivo agresivo



Silencioso(a) y sumiso(a) a simple vista, pero reporta resentimiento en sus pensamientos y creencias hacia su pareja. Frecuentemente se vincula a la manipulación y el chantaje afectivo como método para conseguir sus objetivos.

#### Comunicación agresiva



Defensa de los derechos e intereses individuales sin tomar en cuenta los de su pareja, expresa emociones, sentimientos, pensamientos y opiniones de manera inapropiada. Cuando se siente atacado(a) por su pareja reacciona de forma violenta guiándose por la emoción sobre la razón.

#### Comunicación asertiva



Capaz de hacer valer los propios derechos así como los de su pareja, afronta las situaciones adecuadamente, con capacidad para discrepar abiertamente, para pedir aclaraciones cuando hay puntos confusos, para decir no, aceptar los propios errores y expresar sus emociones, deseos e intereses.

19

### Conducta verbal y no verbal

En los estilos de comunicación ponemos en práctica conductas verbales y no verbales las cuales son:



En las páginas siguientes revisaremos como se emplean las conductas verbales y no verbales en los diferentes estilos de comunicación.



### Pasivo

### No Verbal

### Verbal



-Contacto visual poco o nulo, mirada baja o hacia otra dirección

-Expresión facial temerosa y de vergüenza

-Distancia lejana con la persona que se comunica

-Postura encorvada, insegura, cabeza inclinada

-Tono de voz ansioso y dudoso

-Volumen de voz bajo

-Poca fluidez en sus oraciones con pausas prolongadas

-Contenido pobre y confuso de su mensaje

-Habla pocas veces e intenta no interrumpir a la otra persona

### Pasivo agresivo

Estilo relativamente nuevo y poco estudiado, sus principales características son:



-Agresión encubierta

-Mensajes con contenido confuso

-Se expresa con argumentos de victimización (chantaje)

-Experimenta sentimientos de venganza, resentimiento, enojo y frustración

-Distancia lejana con la persona que se comunica

-Dificultad para expresar muestras de afecto

-Suele ser sarcástico

### Agresivo

### No Verbal

### Verbal



-Contacto visual intimidante y amenazante

-Expresión facial con gestos de desacuerdo, molestia o desinterés

-Mantiene una distancia corta que se percibe amenazante

-Postura intimidante, rígida o tensa con movimientos corporales enérgicos o exagerados

-Tono de voz imperativo, sarcástico y ofensivo

-Volumen de voz alto

-Excesiva fluidez en sus oraciones que impide el intercambio de mensajes

-Contenido excesivo y directo de su mensaje sin tomar en cuenta los derechos de la otra persona

-Tiempo de habla excesivo

### Asertivo

### No Verbal

### Verbal



-Contacto visual directo con breves descansos

-Expresión facial de acuerdo a la situación (serio, interesado, sonriente etc.)

-Mantiene una distancia adecuada donde ambas personas estén cómodas.

-Postura recta pero sin rigidez, con movimientos del cuerpo adecuados a la conversación.

-Tono de voz que denota seguridad e interés

-Volumen de voz intermedio que no excede un volumen alto ni bajo

-Fluidez moderada que permite establecer un diálogo entre ambas personas

-Contenido claro y directo de lo que se desea comunicar

-Tiempo de habla moderada para permitir que la otra persona se exprese

## Actividad



A continuación, se te presentarán dos diálogos, identifica los estilos de comunicación que se emplean y escríbelos en el espacio correspondiente.

Laura: - Martín ¿Por qué tomaste mi teléfono?  
Martín: -Yo no lo tomé, mi amor.  
Laura: -Tú eres el único que sabe mi contraseña, te pido por favor que seas honesto.  
Martín: -Yo no lo tome... pero... eso me hace pensar que seguro hay algo que te preocupa que vea.  
Laura: - No Martín, no tengo nada malo pero me hace sentir mal tu desconfianza y además me gustaría que respetarás mi privacidad así como yo respeto la tuya.

Tú respuesta es:

Martín

Laura

Ulises: - Oye ya tengo los boletos del concierto para celebrar nuestro aniversario como habíamos planeado, es este viernes.  
Renata: - ¡Ay me hubieras recordado! No podré ir porque hice planes con mis amigas ¡Y no pienso cancelar!  
Ulises: - mmm... no te preocupes tal vez aun pueda vender los boletos.  
Renata: Ajá

Tú respuesta es:

Ulises

Renata

23

## Asertividad

Ahora hablemos un poco más del estilo de comunicación asertivo...

¿Sabes qué es la asertividad?



Es la habilidad para expresar nuestros pensamientos, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otra persona de manera directa, honesta y apropiada, respetando en todo momento los derechos propios y de los demás.

¿Y qué gano yo al tener una comunicación asertiva con mi pareja?

- Mejorarás la comunicación e interacción con tu pareja.
- Reducirás la posibilidad de que tu pareja malinterprete el contenido de tu mensaje.
- Aumentarás la posibilidad de conseguir lo que deseas.
- Aumentará tu autoestima y la de tu pareja.
- Se reducirán los eventos desagradables y aumentarán los favorables.
- Probablemente tu pareja te responderá con acciones asertivas.

¡Genial!



24

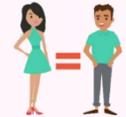
## Derechos asertivos

Los derechos son de gran importancia en la asertividad, estos parten del fundamento de la igualdad, pues se considera que tus necesidades y deseos son igual de importantes que los de tu pareja.

Existen aproximadamente 25 derechos. Sin embargo, sólo mencionaremos seis de ellos según su importancia en las relaciones de noviazgo.

### Derecho a:

- Ser tratado(a) con respeto y dignidad.
- Rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
- Pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
- Decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- Hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo.
- Tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás.

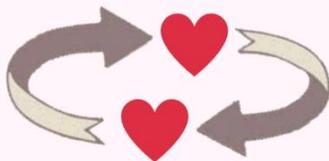


-Pon en práctica estos seis derechos con tu pareja y seguramente tendrán una mejor convivencia.  
-Recuerda siempre hacer valer tus derechos y también respeta los de tu pareja



25

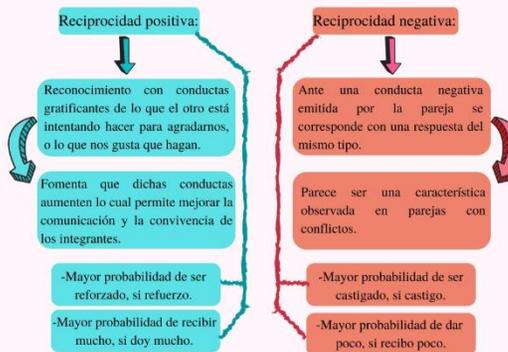
# ¡Comencemos a trabajar con la técnica Reforzamiento recíproco!



Para poder realizar esta técnica debemos tener presente que en una relación el comportamiento de uno mismo es interdependiente del otro, es decir:



Dicho lo anterior la reciprocidad se divide en dos:



Dado que el comportamiento de uno es causa de cambio en el comportamiento del otro, tú y tu novio(a) pueden modificar alguna conducta al corresponder de manera adecuada ante sus comportamientos.

Antes de practicar el reforzamiento recíproco te pondremos algunos ejemplos para que puedan ayudarte a comprenderlo mejor.

Debemos enlistar aquellas conductas que queramos reconocer de nuestra pareja.

Debemos enlistar conductas que puedan corresponder al comportamiento de nuestra pareja.

| Conductas agradables de mi novio (a)       | ¿Qué suelo hacer?                            | ¿Qué puedo hacer yo para reforzar su comportamiento?   |
|--|--|--|
| Ser puntual                                | "Nada, el/ella debe ser puntual y ya"        | "De igual manera ser puntual o agradecerle verbalmente"  |
| Ser afectuoso                              | "Nunca lo había pensado"                     | "Corresponder con muestras de afectos como abrazos, besos caricias etc."                             |
| Que me acompañe a algún lugar              | "Es su obligación por andar conmigo"         | "Acompañarlo(la) cuando lo necesite o agradecer verbalmente"   |
| Que dividamos los gastos de nuestras citas | "Prefiero conseguirme a alguien que lo haga" | "Agradecer el considerar la economía de los dos"   |
| Que me escuche cuando me siento triste     | "Pues si lo pide lo hago"                    | "Cuando el necesite apoyo brindarlo de igual manera"   |
| Que veamos programas que me gustan a mí    | "Todo menos fútbol o deportes"               | "Agradecer verbalmente o físicamente, corresponder de igual manera cuando quiera ver algún programa" |

Te sugerimos enlistar conductas que realizamos ante el comportamiento de nuestra pareja para valorar si son recíprocas o no.

No olvides hacerlo asertivamente.

## Actividad



Es momento de practicar el reforzamiento recíproco, enlista 4 cosas agradables de tu pareja, enlista lo que sueles hacer y que podrías hacer para corresponder su comportamiento.

| Conductas agradables de mi novio (a) | ¿Qué suelo hacer? | ¿Qué puedo hacer yo para reforzar su comportamiento? |
|--------------------------------------|-------------------|--|
|                                      |                   |  |
|                                      |                   |  |
|                                      |                   |  |
|                                      |                   |  |

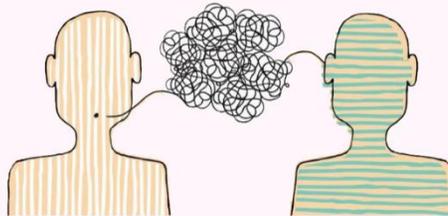
Con esta técnica estamos contribuyendo a cambiar la percepción negativa que se tenía del otro, esto al observar y valorar sus conductas positivas y al mismo tiempo comprobar que mientras reforzamos dichas conductas estamos fomentando a que se vuelvan a repetir con mayor probabilidad en el futuro. ¡No olvides que esto es un proceso que necesita llevarse a cabo, día a día!

### ¡IMPORTANTE!

Cuando se da el caso de que uno de los miembros de la pareja no reconoce nada agradable en el otro(a), se pueden sugerir cosas concretas que el/ella podría hacer o decir para tener la oportunidad de ser reforzado(a). En lugar de esperar o pretender, que el otro haga algo.

29

## ¡Es momento de trabajar con la técnica DEPA para favorecer la comunicación asertiva con tu pareja!



30

### ¿Qué es el DEPA?

Es una técnica que nos ayudará a solicitar asertivamente a nuestra pareja un cambio en aquellas situaciones que nos causan conflicto.

El nombre *DEPA* es un acrónimo derivado de las cuatro fases que componen la técnica:

**D**escribir

**E**xpresar

**P**edir

**A**cuerdo



En las siguientes páginas trabajemos con estas letras.

31

### ¿En qué consiste cada una de las letras ?

**D**  
Describir

Describir a nuestra pareja la situación que nos está resultando molesta y que nos gustaría cambiar.

Entre más precisa sea nuestra descripción, mejor se comprenderá el resto del mensaje.

**E**  
Expresar

Expresar a nuestra pareja cómo nos sentimos ante esa situación, para que comprenda el malestar emocional que nos está produciendo.

Expresar nuestras emociones permitirá que nuestra pareja empatice con nosotros en la situación.

**P**  
Pedir

Pedir un cambio a nuestra pareja expresando una alternativa que pueda satisfacer a ambos.

Recuerda que tienes derecho a intentar cambiar lo que no te satisface.

**A**  
Acuerdo

Preguntar a la otra persona si está de acuerdo con lo que se pide o buscar otro acuerdo entre ambos.

No olvides que tienes derecho a pedir lo que quieres, dándote cuenta de que tu novia (a) también tiene a derecho a negarse.

32

Te mostraremos un ejemplo antes de ponerlo en práctica esperando que te ayude a comprender mejor la técnica.

### Ejemplo

**D**  
Describir

La semana pasada tu me dijiste que pasarías por mí a las 8 pm. Me alisté para estar lista a esa hora y te estuve esperando pero llegaste hasta las 9 pm.

**E**  
Expresar

Eso me hizo sentir muy molesta porque yo me apuré durante el día a todos mis pendientes para estar lista en el momento que llegarás. El que no llegaras me hizo sentir que mi esfuerzo fue para nada.

**P**  
Pedir

Te voy a pedir por favor que si la próxima vez que vayamos a salir no puedes llegar a la hora acordada, me avises. De lo contrario yo cancelaré la cita.

**A**  
Acuerdo

¿Estás de acuerdo con lo que te pido? o ¿Qué propones?

33

## Actividad



Pon en práctica el método DEPA con una situación que te incomoda de tu relación.

**D**  
Describir

[Empty box for describing the situation]

**E**  
Expresar

[Empty box for expressing feelings]

**P**  
Pedir

[Empty box for making a request]

**A**  
Acuerdo

[Empty box for asking for agreement]

No olvides emplear una comunicación asertiva considerando las conductas verbales y no verbales.

34

# ¡Muy bien!

HAZ LLEGADO AL TERCER APARTADO  
"ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS  
(ESP)"



35

## Hablemos un poco de los problemas y el estrés según el Entrenamiento en Solución de Problemas.

El ESP parte de la idea de que las razones principales por las cuales experimentamos depresión, ansiedad, ira, entre otros problemas emocionales son debido al estrés, pues este afecta nuestra salud física y emocional.



El estrés puede presentarse a partir de:

- Grandes eventos como lo podría ser una ruptura de pareja, una infidelidad o violencia en la pareja.
- Eventos pequeños y cotidianos como frecuentes desacuerdos con tu pareja.

Estos pequeños eventos pueden acumularse hasta que se convierten en una fuente importante de estrés.

Frecuentemente estas situaciones de estrés generan nuevos problemas como podrían ser un bajo rendimiento escolar, conflictos con otras personas, pérdida de autoestima, entre otras cuestiones.

**Así que lamentamos decirte que... ¡Sí!  
desafortunadamente el estrés genera más estrés.**

36

**Pero ... ¿Cómo es que el estrés puede afectarnos?**



Pues digamos que cuando nuestro cuerpo percibe una amenaza automáticamente se prepara para enfrentarla o para escapar de ella y así mantenemos a salvo, cuando esto sucede se experimentan cambios en nuestro cuerpo llamados *respuestas de lucha o huida*. En la actualidad, se ha demostrado que las situaciones que representan peligro ya no son sólo físicas sino también psicológicas y emocionales y lamentablemente nuestro cuerpo reacciona del mismo modo independientemente de la situación de peligro.

**El gran problema es que nuestro cuerpo ¡No está diseñado para enfrentarse de forma constante a situaciones estresantes!**

¡Ayuda!



Es por esto que si el estado de estrés es permanente nuestro cuerpo se expone a un estado de tensión continua y si esta perdura mucho tiempo puede ocasionar daños a nuestra salud ¡Ya sea de índole psicológico (depresión, ansiedad entre otras) y/o físico (enfermedades cardíacas)!

Ante el estrés, nuestro corazón late más rápido para que la sangre llegue a todo nuestro cuerpo, el sistema inmunitario genera más sustancias, nuestra respiración se acelera y se hace más superficial para poder obtener más oxígeno ¡Y todo esto para enfrentar al enemigo!



37

## Y entonces... ¿Qué puedo hacer ante el estrés?



Para enfrentar el estrés debemos de aumentar nuestra capacidad de afrontamiento. Esto se puede hacer a través de diversos recursos, entre ellos el ESP, que te ayudará a:

- No ver los problemas como una amenaza.
- Enfrentarte a ellos de un modo adaptativo, a partir de un estilo de solución planificado en el cual aprenderás a definir los problemas.
- Entender por qué la situación representa un problema e identificar sus obstáculos.
- Establecer objetivos realistas que te permitan generar soluciones para el problema en cuestión y tomar de estas la más eficaz.
- Reducir el estrés y sus consecuencias.

Ahora que te explicamos la importancia del ESP, hablemos de sus componentes.



38

## Componentes del ESP

El primer componente del que hablaremos se denomina **orientación hacia el problema**, en este encontramos todas aquellas creencias y actitudes que tenemos sobre los problemas estresantes y sobre nuestra capacidad para afrontarlos.

### Existen dos tipos de orientación:

- **Orientación positiva:** Los problemas son considerados como retos, que requieren de tiempo y esfuerzo para su solución. Además, se entiende que las emociones negativas son parte del proceso de solución.



- **Orientación negativa:** Los problemas son considerados como amenazas que no tienen solución y las emociones negativas que surgen ante el problema generan frustración.



39

El segundo componente del que hablaremos se denomina **estilo de solución de problemas** y se refiere al modo en que tratamos de enfrentar los problemas estresantes, existen tres estilos:

- **Estilo razonado:** Es considerado como la forma idónea de solución en donde se identifica el problema, sus obstáculos y el objetivo a conseguir, permitiendo generar alternativas de solución basadas en un coste-beneficio.



- **Estilo impulsivo:** Se caracteriza por intentos de solución apresurados y limitados, en donde no se evalúan alternativas, objetivos y consecuencias.



- **Estilo de evitación:** Es caracterizado por la pasividad, postergación y dependencia de los demás ante la situación problema.



Identificar lo anterior nos permite entender mejor nuestras fortalezas y áreas en las que debemos mejorar. ¡Esto no significa que así actúes ante todos los problemas, ni que esto constituya tu personalidad!

40

¡Es momento de trabajar en nuestra forma de solución de problemas en el noviazgo!



## 1.- Orientación hacia el problema

Este paso consiste en poder reconocer aquellas creencias y actitudes que tenemos sobre los problemas de pareja y sobre nuestra capacidad para afrontarlos y resolverlos.

Como primer punto debemos de saber y reconocer que los problemas son parte de la vida y siempre existirán. Además nos permiten generar un aprendizaje constante.

De igual forma, debemos de entender que los problemas requieren de tiempo y esfuerzo para su solución, e incluso el experimentar emociones negativas (enojo, tristeza, frustración, etc) forma parte del proceso de solución.



42

### Situaciones que nos dificultan encontrar una solución al problema:

- ✗ -Considerar los problemas como amenazas.
- ✗ -Crear que los problemas no tienen solución.
- ✗ -Cuestionar y/o dudar de nuestra propia capacidad para solucionarlos.
- ✗ -Culpar a otros o a nosotros mismos.
- ✗ -Intentar solucionar el problema de forma apresurada, sin evaluar alternativas, objetivos y consecuencias.
- ✗ -Minimizar o incluso negar los problemas.
- ✗ -Postergar o evitar la solución al problema.
- ✗ -Esperar a que alguien más resuelva nuestros problemas.

### Estrategias ante estas dificultades:

- ✓ -Reconocer los problemas como parte de la vida, "todas las parejas tienen problemas".
- ✓ -Crear que somos capaces de resolver los problemas y que estos tienen solución.
- ✓ -Reconocer los problemas como parte de la vida y aceptar las emociones negativas ante los mismos (ver estas como indicadores que te permitirán reconocer un problema).
- ✓ -Considerar los problemas como un reto que permitirá que obtengamos un aprendizaje y que propiciará que nos sintamos mejor.
- ✓ -No culpar a otros, ni a nosotros mismos.
- ✓ -Los problemas pueden ser causados por diversas circunstancias y la mayoría de las veces se pueden modificar (incluso las cuestiones personales).
- ✓ -Dedicar tiempo y esfuerzo para una solución eficaz.

43

## Actividad orientación al problema

¿Qué opinas de los problemas en tu relación de noviazgo?

---

---

---

---

---

---

¿Consideras que puedes resolverlos? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo consideras que es tu orientación ante esos problemas?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo sería una correcta orientación ante esos problemas?

---

---

---

---

---

---

44



## 2.- Definición del problema

Para poder definir el problema, tendremos que preguntarnos y dar respuesta a lo siguiente:

- ¿Quién está implicado(a) en la situación?
- ¿Qué sucedió (o no sucedió), por qué te incomoda?
- ¿Cuándo y dónde sucedió?
- ¿Por qué sucedió (según las causas y razones que conoces del problema)?
- ¿Cómo reaccionaste (es decir cuáles fueron tus pensamientos, emociones y acciones)?
- ¿Quién tendría que resolver el problema?
- ¿Cómo puedo ayudar a resolverlo?

El poder analizar y entender la naturaleza del problema al que nos enfrentamos, permitirá que empleemos menos tiempo y esfuerzo para su solución.

### Ejemplo:

"Mi novia esta loca" ❌

"Siempre que salgo, así sea con mi familia, se enoja, me reclama y dice que la estoy engañando" ✅



⚠️ Recuerda el cómo describes los problemas con tu pareja es muy importante, de ello depende el que lleguen o no a una solución.

45

## Actividad



Describe algún problema de tu relación de noviazgo (elige el que te afecte más):

Recuerda guiarte de las preguntas que mencionamos en la página anterior.

Entre más detallada sea tu descripción más fácil será trabajar con el problema.

¡Manos a la obra!



---

---

---

---

---

---

46

### 3.- Generación de alternativas de solución

Hemos llegado al momento de pensar en soluciones para tu problema.

Entendemos lo complicado que puede ser, sin embargo, facilitaremos este proceso a través de una lluvia de ideas.

Pero ... ¿Qué es una lluvia o tormenta de ideas? 

Es una actividad que consiste en enunciar todas aquellas ideas que podamos imaginar para resolver nuestro problema.



Para que la lluvia de ideas de buenos resultados deberemos tomar en cuenta los siguientes principios:

**Cantidad:** Anota el mayor número de ideas posibles.



**No Juicio:** Anota cualquier alternativa sin juzgar su viabilidad.



**Variedad:** Anota ideas diferentes, usa tu imaginación lo mejor que puedas.



### Actividad



Haz tu propia lluvia de ideas y anota por lo menos tres alternativas de solución a tu problema.

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_
- 4.- \_\_\_\_\_
- 5.- \_\_\_\_\_
- 6.- \_\_\_\_\_
- 7.- \_\_\_\_\_

Recuerda que todas las alternativas son válidas no importa lo incoherentes que te puedan parecer.

### 4.- Toma de decisión.

En esta fase tenemos que valorar las ventajas y desventajas de las opciones que anotamos en la fase anterior, esto lo haremos a partir de lo siguiente.

#### Actividad

Comenzaremos escribiendo las ventajas y desventajas de dos opciones de tu lluvia de ideas, las que más te gusten, esto nos permitirá comparar las opciones con mayor facilidad.



Por favor anótalas en los siguiente recuadros.

|           |             |           |             |
|-----------|-------------|-----------|-------------|
| Solución: |             | Solución: |             |
| Ventajas  | Desventajas | Ventajas  | Desventajas |
|           |             |           |             |

Recuerda la mejor alternativa no es la que tenga más ventajas sino la que sea más funcional para tu pareja y para ti.

Recuerda algo muy importante: No existen las soluciones perfectas!

Ahora elige una de las alternativas anteriores.

Ahora que has elegido una alternativa contesta las siguientes preguntas:

- ¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo?
- ¿Es realista? o ¿Es muy costosa?
- ¿Cuánto tiempo requiere?
- ¿Puede ser implementada por ti o requiere que otras personas se impliquen?



## Evaluación final

Es momento de poner en práctica los conocimientos adquiridos en este taller. Para esto decidimos seleccionar dos problemas hipotéticos los cuales deberás resolver con la ayuda de tu pareja describiendo a detalle el proceso de solución que considerarían más adecuado.

**Viñeta 1. Tu pareja y tú reciben la noticia de que están embarazados. ¿Qué hacen?**

53



**Viñeta 2. Tu pareja y tú confiesan haber sido infieles en su relación. ¿Qué harán?**

54



**¡Estupendo!**

¡FELICIDADES! LLEGASTE AL FINAL DEL ENTRENAMIENTO

*No olvides compartir tus nuevos conocimientos, ayúdanos a fomentar y promover estas habilidades con más personas.*

55

## Referencias

- Bonache, H., Ramírez-Santana, G., & Gonzalez-Mendez, R. (2016). Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 276-286.
- Blandón, A., & López, M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.
- Caballo, V. (2007). Los elementos de la habilidad social. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo XXI de España editores S.A
- Canto, J., García, P., & Gómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athena digital. Revista de Investigación Social*. 15, 33-55.
- Castanyer, O. (2004). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Corzo, C., & Arteaga, L. (2018). Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se generan durante estas (capítulo uno). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 5. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n9/p1.htm>
- Costa, M., & Serrat, C., (1985). *Terapia de parejas un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Gottman, J., Notarius, C., Gonso, J., & Markman, H. (1976). *A Couple's Guide to Communication*. Ed. Reserchpress: Champaign.
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento de las habilidades sociales. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (1999). Stress, Personal Relationships, and Immune Function: Health Implications. *Brain, Behavior, and Immunity*, (13), 61-72.
- Labrador, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja evaluación y tratamiento*. España: Ediciones Pirámide.
- Masters, J. & Rimm, D. (1974) *Terapia de la conducta técnicas y hallazgos empíricos*. New York: AcademicPress.

Monroy, E., Sosa, V., Castillo, E., Mendoza, A., Rubio, E., & Amador, R. (2015). Reactivos o sospechosos: Construcción y validación de una escala para medir el tipo de celos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pafs/epsicologia/epi-2015/epi151k.pdf>

Nezu, A., Nezu, C., & D'Zurilla, T. (2013). *Problem-SolvingTherapy. A Treatment Manual*. New York: Springer Publishing Company.

Nobles, D., Londoño, L., Martínez, S., Ramos, A., Santa, G., & Cotes, A. (2015). Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios. *Educ Humanismo*. 30(18), 14-27.

Renata, B. E., & Sánchez, R. (2008). "El papel de los estilos de apego y los celos en asociación con el amor adictivo". *Psicología Iberoamericana*. 1(16), 15-22.

Rocha, M. (1996). Los comportamientos amorosos en el noviazgo, 1870-1968. Historia de un proceso secular. *Revista de la dirección de estudios Históricos del instituto nacional de antropología e historia*, 35, 119-139.

Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., & López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*. 25, 47-56. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3150/315040291007.pdf>

Servicios de atención psicológica. (abril, 2016). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Recuperado de [http://psicologia.iztacala.unam.mx/psi\\_enclinicas.php](http://psicologia.iztacala.unam.mx/psi_enclinicas.php) (10 de enero de 2019).

Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811.

Valadez (2002). Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: reestructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 5(2).

Van-der Hofstandt, J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. España: Díaz de Santos.

El contenido de esta obra tiene como base el enfoque psicológico *cognitivo conductual*, dicho enfoque se ha convertido en uno de los más recurridos en el ámbito clínico ya que ha presentado mayor evidencia experimental de su eficacia y efectividad en diversos problemas. Además ofrece una amplia gama de técnicas desarrolladas para dar solución a las principales problemáticas que aquejan a las personas, una de estas problemáticas son los problemas de pareja. Desafortunadamente los estudios sobre parejas han sido principalmente enfocados a las relaciones maritales y de concubinato dejando a un lado el tema del noviazgo, de acuerdo a esto este manual pretende ser un material de consulta y apoyo tanto para población en general como para psicólogos.

En este texto los lectores encontrarán una propuesta interactiva para aprender a resolver problemas en el noviazgo a partir de dos técnicas, *Asertividad* y *Entrenamiento en Solución de Problemas*, dichas técnicas brindan la posibilidad de entrenar habilidades de *comunicación, negociación y confrontación* que son fundamentales para establecer relaciones afectivas funcionales.



Anexo 7. Diapositivas del taller *aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo*



**TALLER:  
APRENDIENDO A  
SOLUCIONAR  
PROBLEMAS EN  
MI NOVIAZGO**

**PSIC. YARA  
AYLIN MARTÍNEZ  
MACIEL**  
yaraaylinmaciel@gmail.com

**PSIC. HUGO  
DAVID ACOSTA  
MALDONADO**  
hugoacosta408@gmail.com



**TALLER**

**1 SESIÓN**  
-Sesión Informativa:  
Sesiones  
Objetivos  
Forma de trabajo  
-Manual  
-Conocernos

**2 SESIÓN**  
OBJETIVO: Identificarán aspectos importantes del noviazgo tales como su evolución, principales problemáticas y sus creencias en torno a lo que debería de ser un noviazgo.

**3 SESIÓN**  
OBJETIVO: Lograrán comunicar a su pareja adecuadamente expresiones de afecto, inconformidades y deseos.

**4 SESIÓN**  
OBJETIVO: Lograrán una orientación positiva ante los problemas de pareja e implementarán comportamientos para la resolución de estos.

**5 SESIÓN**  
Cierre del taller.  
OBJETIVO: Evaluar los aprendizajes adquiridos durante el taller.

**Entrega de material**

**1. Gafete y broche:**  
-Escribe con letra legible y grande tu nombre.  
-Colócalo en un lugar visible para que todos podamos indentificarte.



Mi nombre es:



Mi nombre es:

**2. Manual:**  
-Revisaremos juntos (as) el manual.



## Actividad de presentación

-Contesta las preguntas.

-Cada uno leerá en voz alta sus respuestas ante el grupo.

-Tiempo para conocernos mejor.

Actividad de presentación

Considera que en algunas situaciones, ya que así podrás conocer y conocer a quienes nos rodean, además de tener un ambiente de respeto y confianza en el taller.

Te pedimos que contestes las siguientes preguntas, mismas que se exponerán ante el grupo.

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_

¿Cuál es el nombre de tu pareja? \_\_\_\_\_

¿Cuándo se casaron? \_\_\_\_\_

¿A qué consideras que son tus responsabilidades en la relación? \_\_\_\_\_

¿Por qué te inscribiste al taller? \_\_\_\_\_

¿Qué esperas de este taller? \_\_\_\_\_



30 Min.

### Consentimiento informado:

- Participación voluntaria
- Sin presión ni amenazas
- Posibilidad de ser videograbados
- Datos personales confidenciales

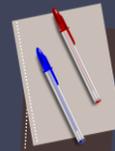


### Carta compromiso:

- No faltar
- Puntuales
- Respeto a compañeros
- Evitar distractores (celular y actividades no relacionadas al taller)



## APLICACIÓN DE PRUEBA



**ESCALA  
MULTIDIMENSIONAL  
DE ASERTIVIDAD  
(EMA)**



**TIEMPO**

**20 MIN.**

**MIN.**

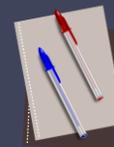
- Contesta todos los incisos.
- Leé las instrucciones de la prueba antes de iniciar.
- Si tienes dudas levanta tu mano y nos acercaremos a tí.
- No olvides tomar en cuenta el tiempo para responder la prueba.

**ÚLTIMOS  
5 MIN.**



**VOLTEA LA  
PRUEBA Y  
ESPERA  
INSTRUCCIONES**

## **APLICACIÓN DE PRUEBA**



**INVENTARIO  
DE SOLUCIÓN DE  
PROBLEMAS  
(SPSI-R)**



**TIEMPO**

**20**

**MIN.**

-Contesta todos los incisos.

-Leé las instrucciones de la prueba antes de iniciar.

-Si tienes dudas levanta tu mano y nos acercaremos a tí.

-No olvides tomar en cuenta el tiempo para responder la prueba.

**ÚLTIMOS  
5 MIN.**



**VOLTEA LA  
PRUEBA Y  
ESPERA  
INSTRUCCIONES**

**Es momento de  
resolver dudas  
o preguntas**

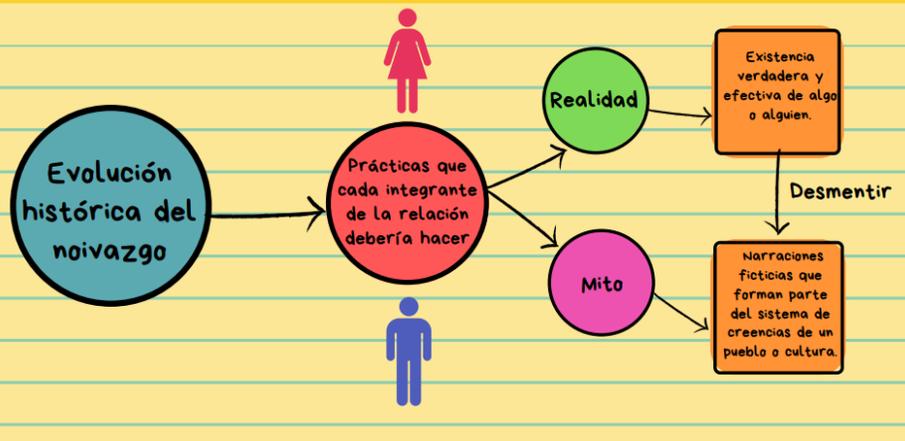


**Regresa tu  
gafete antes  
de salir**

**¡Gracias por formar parte del taller bienvenido(a)!**  
**Te esperamos mañana ¡Recuerda ser puntual!**



## Mitos y realidades del noviazgo



## Actividad mitos y realidades del noviazgo

-Formen 3 equipos (2 integrantes).

-Lean la tabla del manual con mitos y realidades del noviazgo, contesten y comenten entre ustedes las preguntas en la actividad del manual.

-Se comentarán las respuestas por equipos ante el grupo.

The activity sheet is titled "Actividad" and includes a paperclip icon. Below the title, it says "Marquen con asterisco las afirmaciones que son mitos." (Mark with an asterisk the statements that are myths). There are several horizontal lines for writing. At the bottom, it asks "¿Citas solo de actualidad?" (Citations only of current events?).

## Problema de comunicación





Es momento de resolver dudas o preguntas

Regresa tu gafete antes de salir



¡Gracias por formar parte del taller bienvenido(a)!

Te esperamos mañana ¡Recuerda ser puntual!

**Tercera sesión**  
**Entrenamiento**  
**Asertivo**

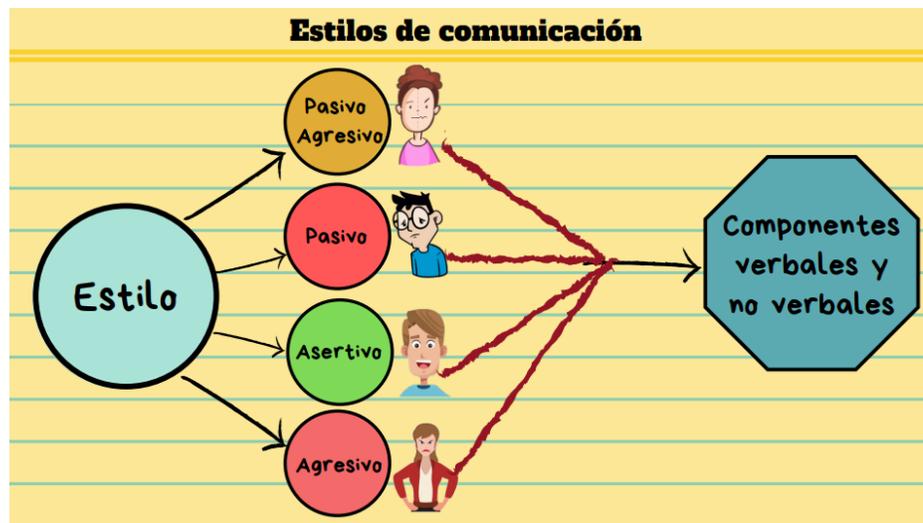
**OBJETIVO:**  
A partir de la técnica Reforzamiento Recíproco y la técnica DEPA lograrán comunicar a su pareja adecuadamente expresiones de afecto, inconformidades y deseos.

**ACTIVIDAD**  
Reforzamiento recíproco

**ACTIVIDAD**  
Estilos de comunicación.

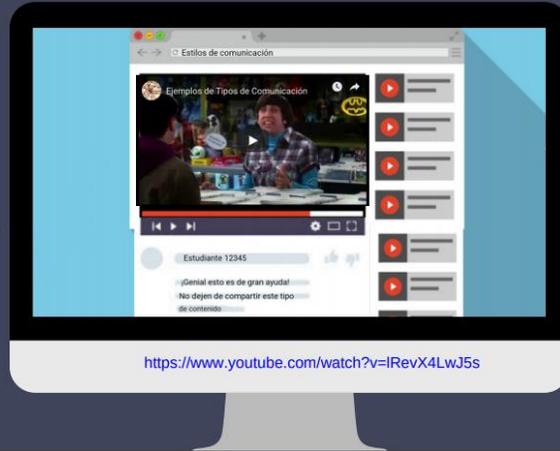
**ACTIVIDAD**  
Componentes verbales y no verbales.

**ACTIVIDAD**  
Técnica DEPA.



## Actividad estilos de comunicación

Este vídeo ilustra los estilos de comunicación



## Actividad estilos de comunicación

-Si tienes dudas levanta la mano.

-Cuando termine el tiempo todos retroalimentaremos el ejercicio.

**Actividad**

A continuación, se te presentarán diez diálogos. Identifica los estilos de comunicación que se emplean y escriblos en el espacio correspondiente.

|  |  |
|--|--|
| <b>Laura:</b> "¡Hola, María! ¿Por qué siempre estás así?"<br><b>María:</b> "Te parece mala de verdad."<br><b>Laura:</b> "El motivo de estar así es que no te comunicas, y sólo me hablas que me hablas."<br><b>María:</b> "No sé lo que quieres, pero con eso has creado un espacio que sólo me pertenece a mí."<br><b>Laura:</b> "No, María, no te preocupes más por eso. No has estado mal en discusiones y además me gustaría que participaras de manera más activa en nuestras discusiones."   | <b>Te corresponde a:</b><br>María<br>Laura |
| <b>Diego:</b> "Ojalá te ayude los trabajos del curso que yo sé que están un poco complicados."<br><b>Diego:</b> "¿Por qué hablas así? No puedes darme más detalles."<br><b>Diego:</b> "¡Hola, María! ¿Por qué siempre estás así?"<br><b>María:</b> "Te parece mala de verdad."<br><b>Diego:</b> "El motivo de estar así es que no te comunicas, y sólo me hablas que me hablas."<br><b>María:</b> "No sé lo que quieres, pero con eso has creado un espacio que sólo me pertenece a mí."<br><b>Diego:</b> "No, María, no te preocupes más por eso. No has estado mal en discusiones y además me gustaría que participaras de manera más activa en nuestras discusiones." | <b>Te corresponde a:</b><br>Diego<br>María |

## Componentes verbales y no verbales

### No verbales

- Contacto visual
- Expresión facial
- Distancia
- Postura corporal
- Movimiento corporal

### Verbales

- Volumen
- Tono
- Fluidez
- Contenido
- Tiempo de habla

## Actividad componentes verbales y no verbales

-Formen 3 equipos (2 integrantes).

-Creen un ejemplo de cada uno de los estilos de comunicación donde se ejemplifiquen sus respectivos componentes verbales y no verbales.

-Pasarán frente al grupo a recrear uno de sus ejemplos.



## Ventajas

- Aumentar la comunicación, autoestima e interacción con tu pareja.
- Reducir malas interpretaciones y eventos desagradables.
- Probabilizar que tu pareja corresponda tu petición de manera asertiva.

**Asertividad**

## Derechos

¡Tus necesidades y deseos son igual de importantes que los de tu pareja!

## Técnica Reforzamiento recíproco

En una relación el comportamiento de uno mismo es interdependiente del otro, es decir:

Factores como el grado de compromiso, respeto, muestras afectivas verbales y no verbales



Dependen de lo que un integrante muestra con el otro

# Reciprocidad



**Positiva:** Reconocimiento con conductas gratificantes de lo que el otro está intentando hacer para agradarnos, o lo que nos gusta que hagan.



**Negativa:** Ante una conducta negativa emitida por la pareja se corresponde con una respuesta del mismo tipo.

## Fomentar una reciprocidad positiva



Permite que las conductas agradables entre tu novia(a) y tú aumenten, lo cual permite que mejoren la comunicación y la convivencia de los integrantes.



Ya que el comportamiento de uno es causa de cambio en el comportamiento del otro, tú y tu novia(a) pueden modificar alguna conducta al corresponder de manera adecuada ante sus comportamientos.



Al observar y valorar conductas positivas de nuestra pareja cambiamos la percepción negativa que se tenía del otro.

## Actividad Reforzamiento recíproco

-Lee con atención el ejemplo mostrado para llenar adecuadamente la tabla.

-Selecciona cuatro conductas agradables de tu pareja y llena la tabla según las indicaciones.

-Todo el grupo retroalimentará la actividad de los compañeros.

**Actividad**

En momentos de practicar el reforzamiento recíproco, realiza 4 veces seguidas la prueba, antes de que nadie haya o que nadie haya para conseguir un comportamiento.

| Comportamiento agradable (que recibes) | Qué está haciendo | Qué percepción positiva (cómo te comportas) |
|--|-------------------|---|
|  |                   |   |
|  |                   |   |
|  |                   |   |
|  |                   |   |

Con esta actividad estamos contribuyendo a cambiar la percepción negativa que se tenía del otro, esto al observar y valorar sus conductas positivas y al mismo tiempo aprender que mientras observamos dichas conductas positivas buscamos a que se vuelvan a repetir una mayor probabilidad en el futuro.

**IMPORTANTE!**  
Cuando se discute de conductas positivas recibidas de la pareja se reconoce cada episodio de él o ella, se valoran según sus condiciones de vida para hacer un plan para la comunidad de sus comportamientos. El lugar de observar y practicar, con el otro "hablar".



# Técnica DEPA



**Describir la situación que resulta molesta y nos gustaría cambiar.**



**Expresar cómo nos sentimos ante la situación.**



**Pedir un cambio expresando una alternativa que pueda satisfacer a ambos.**



**Preguntar a nuestra pareja si esta de acuerdo con nuestra petición.**

## Actividad DEPA

- Selecciona una situación que se te ha dificultado hablar con tu pareja.
- Después de terminar el DEPA pasarán uno por uno al frente del grupo para exponerla.
- Todo el grupo retroalimentará la actividad de los compañeros.



### Es momento de resolver dudas o preguntas



### Regresa tu gafete antes de salir

¡No olvides repasar y poner en marcha lo aprendido!  
 Te esperamos mañana ¡Recuerda ser puntual!

## Cuarta sesión Entrenamiento en solución de problemas

**OBJETIVO:**  
Lograrán una orientación positiva ante los problemas de pareja e implementarán comportamientos para la resolución de estos.

**ACTIVIDAD**  
Orientación al problema.

**ACTIVIDAD**  
Definición del problema.

**ACTIVIDAD**  
Generación de alternativas.

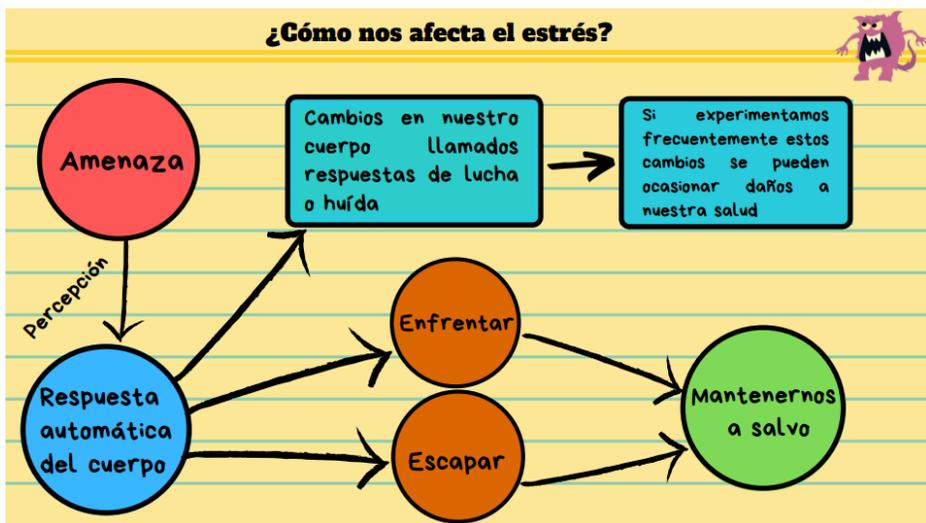
**ACTIVIDAD**  
Toma de decisión.

**ACTIVIDAD**  
Plan de acción.



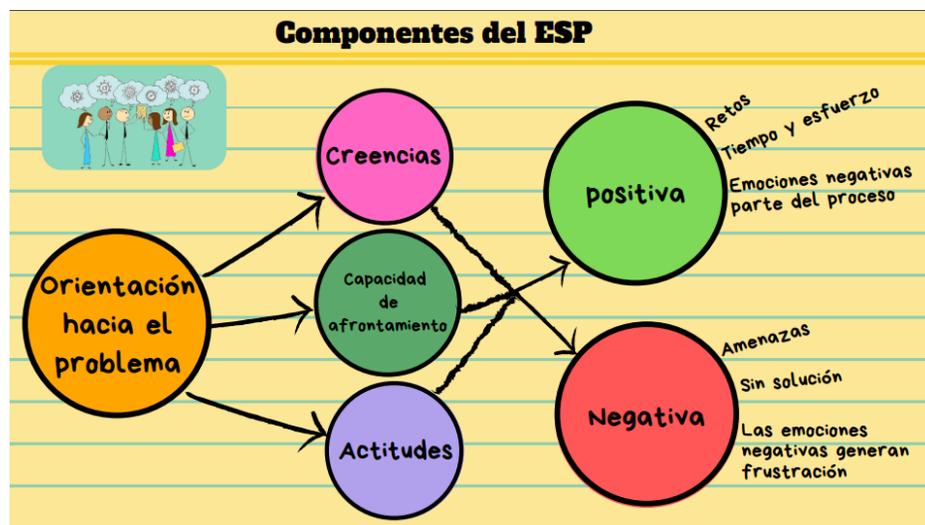
### ¿El estrés tiene relación con los problemas?

- Es la principal causa de los problemas emocionales.
- Puede presentarse en grandes o pequeños eventos.

## ¿Cómo me ayudará el ESP?

- No verás los problemas como una amenaza.
- Te enfrentarás a ellos de un modo adaptativo, a partir de un estilo de solución planificado y en el cual aprenderás a definir los problemas.
- Entenderás porque la situación representa un problema e identificarás sus obstáculos.
- Establecerás objetivos realistas que te permitirán generar soluciones para el problema en cuestión y tomar de estas la más eficaz.
- Reducirás el estrés y sus consecuencias.



## Estilos de solución de problemas

-Es el modo en que tratamos de enfrentar problemas.

Existen 3 tipos:

- Razonado
- Evitativo
- Impulsivo

Identificar lo anterior nos permite entender mejor nuestras fortalezas y áreas en las que debemos mejorar.



## Trabajemos en nuestra forma de solucionar los problemas.

¡No olvides poner todo tu esfuerzo para lograrlo!

**Este entrenamiento consta de 5 actividades y para agilizarlas se hará lo siguiente:**

**-Todo el grupo ayudará a leer en voz alta las partes teóricas de las 5 actividades.**

**-Se resolverán dudas que surjan del apartado teórico.**

**-Una vez aclaradas las dudas se dará inicio a la actividad correspondiente.**

**-Todo lo anterior se repetirá durante las 5 actividades.**

## Actividad 1. Orientación al problema

-Constesta las preguntas.

-Cada uno leerá en voz alta sus respuestas ante el grupo.

-Todo el grupo retroalimentará los ejercicios.

Para esta actividad recuerda:

-Actitud para enfrentarnos al problema.

-Reconocer creencias y actitudes.



Actividad orientación al problema

¿Qué opinas de los problemas en tu industria de marketing?

¿Cambiarías que puedes cambiarlos? ¿Por qué?

¿Cómo crees que se te relaciona con los problemas?

¿Cómo sería una empresa orientada con sus problemas?

## Actividad 2. Definición del problema

-Describe tu problema.

-Cada uno leerá en voz alta sus respuestas ante el grupo.

-Todo el grupo retroalimentará los ejercicios.

Para esta actividad recuerda:

-El cómo describes los problemas es muy importante, de ello depende el que llegues o no a una solución.

-Analizar y entender la naturaleza del problema permitirá que empleemos menos tiempo y esfuerzo para su solución.



## Actividad 3. Generación de alternativas de solución

-Enlista tus alternativas.

-Cada uno leerá en voz alta sus respuestas ante el grupo.

-Todo el grupo retroalimentará los ejercicios.

Para esta actividad recuerda:

-Anota el mayor número de alternativas posibles.

-Anota cualquier alternativa sin importar su viabilidad.

-Recuerda ser creativo entre más variedad mayor posibilidades.



## Actividad 4. Toma de decisión

-Selecciona dos soluciones de tu lista y escribe las ventajas y desventajas.

-Contesta las preguntas.

-Cada uno leerá en voz alta sus respuestas ante el grupo.

-Todo el grupo retroalimentará los ejercicios.

Para esta actividad recuerda:

-Comparar las dos opciones.

-No existen las soluciones perfectas.

-La mejor alternativa no es aquella con más ventajas, sino la que sea más funcional.



## Actividad 5. Plan de acción

-Enlista los obstáculos y los pasos a seguir.

-Escribe cuando o qué necesitas para poner en marcha tu solución.

-Cada uno leerá en voz alta sus respuestas ante el grupo.

-Todo el grupo retroalimentará los ejercicios.

Para esta actividad recuerda:

-Entre más precisos seamos al describir los obstáculos y los pasos a seguir podremos prever errores al poner nuestra solución en práctica.



## Poner en marcha la solución

Debemos valorar si la alternativa elegida está solucionando el problema o no, esto puedes hacerlo respondiendo a preguntas como las siguientes:

-¿Está funcionando cómo lo esperabas?

-¿Si esta funcionando qué cambios han pasado?

¡En caso de que no este funcionando regresa a tu listado donde generaste soluciones, selecciona una y repite las actividades que trabajamos!

Es momento de resolver dudas o preguntas

Regresa tu gafete antes de salir

¡No olvides repasar y poner en marcha lo aprendido!

Te esperamos mañana ¡Recuerda ser puntual!

## Quinta sesión Evaluación de aprendizajes

### OBJETIVO:

- Evaluar los aprendizajes adquiridos durante el taller.
- Cierre del taller.

### ACTIVIDAD

Viñeta clínica.

### ACTIVIDAD

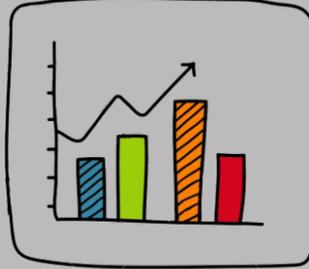
Viñeta clínica.

### EVALUACIÓN:

Escala Multidimensional de Asertividad (EMA).

### EVALUACIÓN:

Inventario de Solución de problemas (SPSI-R).



## Actividad viñetas

-Realizarán esta actividad con su pareja.

-Describan a detalle como resolverían el problema en pareja.

-Si tienen duda levanten la mano para asistirlos.

-Todo el grupo retroalimentará los ejercicios.

Para esta actividad recuerda:

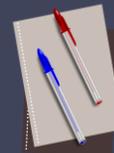
-Poner en práctica todos los conocimientos impartidos durante el taller:

-Asertividad

-Entrenamiento en solución de problemas



## APLICACIÓN DE PRUEBA



**ESCALA  
MULTIDIMENSIONAL  
DE ASERTIVIDAD  
(EMA)**



**TIEMPO**

**20 MIN.**

**MIN.**

-Contesta todos los incisos.

-Leé las instrucciones de la prueba antes de iniciar.

-Si tienes dudas levanta tu mano y nos acercaremos a tí.

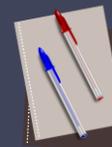
-No olvides tomar en cuenta el tiempo para responder la prueba.

**ÚLTIMOS  
5 MIN.**



**VOLTEA LA  
PRUEBA Y  
ESPERA  
INSTRUCCIONES**

## **APLICACIÓN DE PRUEBA**



**INVENTARIO  
DE SOLUCIÓN DE  
PROBLEMAS  
(SPSI-R)**



**TIEMPO**

**20**

**MIN.**

-Contesta todos los incisos.

-Leé las instrucciones de la prueba antes de iniciar.

-Si tienes dudas levanta tu mano y nos acercaremos a tí.

-No olvides tomar en cuenta el tiempo para responder la prueba.

**ÚLTIMOS  
5 MIN.**



**ALTO**

**VOLTEA LA  
PRUEBA Y  
ESPERA  
INSTRUCCIONES**

¡NO OLVIDES COMPARTIR TUS NUEVOS CONOCIMIENTOS  
AYÚDANOS A FOMENTAR Y PROMOVER ESTAS  
HABILIDADES CON MÁS PERSONAS!

¡ F E L I C I D A D E S L E G A R O N A L A M E T A !



## Referencias:

- Bonache, H., Ramírez-Santana, G., & Gonzalez-Mendez, R. (2016). Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 276-286.
- Blandón, A., & López, M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517.
- Caballo, V. (2007). Los elementos de la habilidad social. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo XXI de España editores S.A
- Canto, J., García, P., & Cómez, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea digital. Revista de Investigación Social*. 15, 33-55.
- Castanyer, O. (2004). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Corzo, C., & Arteaga, L. (2018). Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se generan durante estas (capítulo uno). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 5. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n9/p1.htm>
- Costa, M., & Serrat, C. (1985). *Terapia de parejas un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- [ElpaloXD]. (2017, Marzo 10) Ejemplos tipos de comunicación [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=IRevX4LwJ5s>
- Gottman, J., Notarius, C., Gonso, J., & Markman, H. (1976). *A Couple's Guide to Communication*. Ed. Reserchpress: Champaign.

- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (1999). Stress, Personal Relationships, and Immune Function: Health Implications. *Brain, Behavior, and Immunity*, 13), 61-72.
- Labrador, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja evaluación y tratamiento*. España: Ediciones Pirámide.
- Masters, J. & Rimm, D. (1974) *Terapia de la conducta técnicas y hallazgos empiricos*. New York: AcademicPress.
- Monrroy, E., Sosa, V., Castillo, E., Mendoza, A., Rubio, E., & Amador, R. (2015). Reactivos o sospechosos: Construcción y validación de una escala para medir el tipo de celos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1). Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pafs/epscologia/epi-2015/epi151k.pdf>
- Nezu, A., Nezu, C., & D'Zurilla, T. (2013). *Problem-SolvingTherapy. A Treatment Manual*. New York: Springer Publishing Company.
- Nobles, D., Londoño, L., Martínez, S., Ramos, A., Santa, G., & Cotes, A. (2015). Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios. *Educ Humanismo*. 30(18), 14-27.
- Renata, B. E., & Sánchez, R. (2008). "El papel de los estilos de apego y los celos en asociación con el amor adictivo". *Psicología Iberoamericana*. 1(16), 15-22.
- Rocha, M. (1996). Los comportamientos amorosos en el noviazgo, 1870-1968. Historia de un proceso secular. *Revista de la dirección de estudios Históricos del instituto nacional de antropología e historia*, 35, 119-139.

- Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., & López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25, 47-56. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3150/315040291007.pdf>
- Servicios de atención psicológica. (abril, 2016). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Recuperado de [http://psicologia.iztacala.unam.mx/psi\\_enclinicas.php](http://psicologia.iztacala.unam.mx/psi_enclinicas.php) (10 de enero de 2019).
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811.
- Valadez (2002). Aplicación de técnicas cognitivo conductuales en un caso de problemas familiares: reestructuración cognitiva, asertividad y manejo de contingencias. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5(2).
- Van-der Hofstandt, J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. España: Díaz de Santos.

## Anexo 8. Cartas descriptivas

| <b>SESIÓN 1</b>  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Materiales e instrumentos:</b> Consentimiento informado, carta compromiso, gafetes de identificación (ver anexo 5), lista de asistencia, Manual para solucionar problemas en el noviazgo (ver anexo 6), bolígrafos, lápices, diapositivas del taller “Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo” (ver anexo 7), además del Inventario de Solución de Problemas Revisado (SPSI-R), y Escala Multidimensional de Asertividad (EMA). |  | <b>Duración:</b> Dos horas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapport, y lista de asistencia (10 minutos).</li> <li>• Entrega de consentimiento informado y carta compromiso (10 minutos).</li> <li>• Explicación de la duración del taller, sesiones y equipos (5 minutos).</li> <li>• Dinámica de presentación (30 minutos).</li> <li>• Introducción al taller (15 minutos).</li> <li>• Nivelación de expectativas (5 minutos).</li> <li>• Aplicación de pretest (40 minutos). Cierre (5 minutos).</li> </ul>   |
| <b>Objetivo:</b> Identificar el objetivo del taller y sus temáticas.   |  |  |
| <b>Técnicas y procedimientos:</b><br><br>Psicoeducación<br>Entrenamiento asertivo<br>Rolle playing<br>Reforzamiento reciproco  | <b>Actividades del tallerista:</b><br><br>-Harán un breve rapport y pasarán lista de asistencia, posteriormente explicarán y entregarán el consentimiento informado, seguido de la carta compromiso.<br>-Después se explicará la duración del taller en cuanto a sesiones y horas por sesión. Además, se les indicará que la sesión dos, tres y cuatro se trabajará de forma separada de acuerdo a dos equipos (hombres y mujeres).<br>-Harán entrega de los gafetes y darán la instrucción de que anoten su nombre en ellos. Posteriormente, realizarán una actividad de presentación realizando un conjunto de reglas de convivencia de acuerdo a lo propuesto por el grupo, en seguida se realizarán las preguntas de presentación de acuerdo al Manual para solucionar problemas en el noviazgo (ver anexo 6).<br>-Consecutivamente, explicarán el objetivo del taller y las temáticas que se abordarán.<br>-Indagarán las expectativas de los participantes sobre el taller y nivelarán las mismas.<br>-Entregarán la EMA y darán instrucciones para su resolución.<br>-Entregarán el SPSI-R y darán instrucciones para su resolución.<br>-Realizarán el cierre del taller y dejarán tarea. | <b>Actividades de los participantes:</b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Firmarán el consentimiento informado y la carta compromiso, preguntarán dudas en caso de ser necesario.</li> <li>• -Preguntarán dudas, (según sea el caso).</li> <li>• Escribirán su nombre y realizarán las actividades descritas por los talleristas.</li> <li>• Preguntarán dudas y opinarán sobre los mismos (según sea el caso).</li> <li>• Mencionarán las expectativas que tienen sobre el taller, harán preguntas si así lo requieren.</li> <li>• Responderán la EMA y preguntarán dudas (según sea el caso).</li> <li>• Responderán el SPSI-R y preguntarán dudas (según sea el caso). Mencionarán dudas, o cuestiones que les hayan agradado o desagradado de la sesión.</li> </ul> |

## SESIÓN 2

**Materiales e instrumentos:** Gafetes de identificación (ver anexo 5), lista de asistencia, Manual para solucionar problemas en el noviazgo (ver anexo 6), bolígrafos, lápices, diapositivas del taller “Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo” (ver anexo 7).

**Duración:** Dos horas.

- Rapport, y lista de asistencia (10 minutos).
- Introducción al manual (15 minutos).
- ¿Qué es el noviazgo?
- Evolución del noviazgo
- Principales problemas en el noviazgo
- Mitos y realidades del noviazgo
- Dudas y retroalimentación Cierre (5 minutos).

**Objetivo:** Los usuarios identificarán lo que es el noviazgo, su evolución, principales problemáticas y sus creencias en torno a lo que debería de ser un noviazgo.

### Técnicas y procedimientos:

Psicoeducación  
Retroalimentación

### Actividades del tallerista:

- Harán un breve rapport y pasarán lista de asistencia, posteriormente se les entregará su manual.
- De acuerdo a las dispositivas y el manual los talleristas explicarán brevemente la introducción del manual.
- Posteriormente se hablará de lo que es el noviazgo, propiciarán la participación en el tema.
- Hablarán sobre la evolución del noviazgo e indagarán sobre la perspectiva de los usuarios en torno al tema, de igual forma identificarán los distintos tipos de pareja que conocen los participantes.
- Explicarán los principales problemas en el noviazgo e indagarán cuales son otras problemáticas que los participantes consideran que afectan su relación de noviazgo.
- Hablarán sobre los mitos y realidades del noviazgo, además identificarán las creencias e ideas de los usuarios en torno a este y explicarán las consecuencias de los mitos en las relaciones de noviazgo.
- Se realizarán un cierre de sesión, con un breve resumen de los temas vistos, se preguntarán dudas y se hará una retroalimentación de ser necesario.

### Actividades de los participantes:

- Pasarán asistencia y recogerán su manual.
- Leerán la introducción del manual y preguntarán dudas en caso de ser necesario.
- Escucharán y opinarán sobre el tema.
- Expresarán sus ideas de acuerdo al tema e identificarán los diferentes tipos de pareja que conocen.
- Identificarán las principales problemáticas del noviazgo y cómo es que estas afectan. Mencionarán cuales son las principales problemáticas en el noviazgo según su relación.
- Identificarán cómo afectan los mitos sobre el noviazgo en nuestras relaciones y su creencia sobre lo que debería de ser un noviazgo.
- Expresarán dudas y mencionarán cómo se sintieron durante la sesión.

### SESIÓN 3

**Materiales e instrumentos:** Gafetes de identificación (ver anexo 5), lista de asistencia, Manual para solucionar problemas en el noviazgo (ver anexo 6), bolígrafos, lápices y diapositivas del taller “Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo” (ver anexo 7).

**Duración:** Dos horas.

- Rapport, lista de asistencia y entrega de gafetes (10 minutos).
- Resumen de la sesión anterior (10 minutos).
- Importancia de la comunicación (5 minutos).
- Estilos de comunicación (30 minutos).
- ¿Qué es la asertividad y cuáles son sus beneficios? (15 minutos).
- Derechos asertivos (10 minutos).
- Método DEPA (35 minutos).
- Cierre de la sesión (5 minutos).

**Objetivo:** Los participantes lograrán comunicar a su pareja adecuadamente expresiones de afecto, inconformidades y deseos.

**Técnicas y procedimientos:**

Psicoeducación  
Entrenamiento en asertividad  
Método DEPA  
Retroalimentación

**Actividades del tallerista:**

- Harán un breve rapport, entregarán gafetes y posteriormente pasarán lista de asistencia.
- Indagarán sobre lo aprendido en la sesión anterior.
- Explicarán la importancia de la comunicación de acuerdo con el manual.
- Explicarán los estilos de comunicación de acuerdo con el manual. Además de las conductas verbales y no verbales de los estilos de comunicación.
- Darán instrucciones de la actividad del manual para identificar los estilos.
- Explicarán lo que es la asertividad, además de los beneficios de ser asertivo.
- Mencionarán los derechos asertivos y la relevancia de conocer los mismos.
- Explicarán el método DEPA ¿Qué es? y ¿En qué consiste? Y darán algunos ejemplos.
- Darán la indicación de que elijan un problema que suceda en su relación y lo desglosen según el DEPA, posteriormente, se hablará al respecto de dicha actividad y se retroalimentará en caso de ser necesario.
- Cierre de sesión.

**Actividades de los participantes:**

- Se colocarán su gafete y pasarán asistencia.
- Harán un breve resumen de lo aprendido.
- Preguntarán dudas en caso de ser necesario.
- Identificarán los estilos de comunicación y las conductas verbales y no verbales de los estilos de comunicación.
- Realizarán la actividad del manual según las instrucciones.
- Identificarán lo que es asertividad y los beneficios de emplear ese estilo de comunicación en su relación de noviazgo.
- Identificarán los derechos asertivos.
- Identificarán el método DEPA y preguntarán dudas en caso de ser necesario.
- Elegirán un problema de su relación de pareja y lo desglosarán según el método DEPA.
- Dudas y cierre de sesión.

## SESIÓN 4

**Materiales e instrumentos:** Gafetes de identificación (ver anexo 5), lista de asistencia, Manual para solucionar problemas en el noviazgo (ver anexo 6), bolígrafos, lápices y Diapositivas del taller “Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo” (ver anexo 7).

**Duración:** Dos horas.

- Rapport, lista de asistencia y entrega de gafetes (10 minutos).
- Resumen de lo aprendido en la sesión anterior (10 minutos).
- Fundamentos del ESP (10 minutos).
- Componentes del ESP (30 minutos).
- Fases del ESP (40 minutos).
- Cierre de la sesión (10 minutos).

**Objetivo:** Los participantes tendrán una orientación positiva ante los problemas de pareja e implementarán comportamientos para la resolución de estos.

### Técnicas y procedimientos:

Psicoeducación

Entrenamiento en Solución de problemas

Retroalimentación

### Actividades del tallerista:

- Harán un breve rapport, entregarán gafetes y posteriormente pasarán lista de asistencia.
- Indagarán sobre lo aprendido en la sesión anterior.
- Darán una explicación de los fundamentos del ESP ¿qué es el estrés y cómo nos afecta? ¿cómo puede ayudarnos?
- Explicarán los componentes del ESP (orientación y estilos).
- Darán la instrucción de que identifiquen la orientación hacia los problemas de pareja de acuerdo a la actividad del manual.
- Explicarán las fases del ESP y darán la instrucción de elegir un problema en su noviazgo y desarrollarlo de acuerdo a las cinco fases del ESP.
- Darán la instrucción de que definan un problema.
- Generación de alternativas.
- Darán la instrucción de una toma de decisión de las alternativas según un coste beneficio.
- Darán la instrucción de elaborar un plan de acción para la solución elegida, identificando paso por paso lo que tienen que hacer para llevar a cabo dicha solución.
- Darán una explicación para poner en marcha su solución y para que identifiquen si esta no les está dando resultados y si es necesario realizar otra solución.
- Cierre del taller.

### Actividades de los participantes:

- Se colocarán su gafete y pasarán asistencia.
- Harán un breve resumen de lo aprendido.
- Identificarán lo que es el estrés y cómo nos afecta. Además, del objetivo del ESP.
- Identificarán los componentes del ESP (orientación y estilos).
- Identificarán la orientación al problema que tienen ante un problema de su noviazgo.
- Elegirán un problema que les afecte en su noviazgo (lo escribirán en el manual).
- Definirán un problema (lo escribirán en el manual).
- Generarán alternativas de solución a dicho problema (las escribirán en el manual).
- Elegirán una de las alternativas de solución de acuerdo a una estrategia de coste beneficio.
- Elaborarán un plan de acción para llevar a cabo dicha elección.
- Preguntarán dudas según sea el caso.
- Cierre del taller.

## SESIÓN 5

**Materiales e instrumentos:** Gafetes de identificación (ver anexo 5), lista de asistencia, Manual para solucionar problemas en el noviazgo (ver anexo 6), bolígrafos, lápices y diapositivas del taller “Aprendiendo a solucionar problemas en mi noviazgo” (ver anexo 7) Además del Inventario de Solución de Problemas Revisado (SPSI-R), y Escala Multidimensional de Asertividad (EMA).

**Duración:** Dos horas.

- Rapport, lista de asistencia y entrega de gafetes (10 minutos).
- Viñetas (10 minutos).
- Ensayo conductual (50 minutos).
- Post-test (40 minutos).
- Cierre del taller (10 minutos).

**Objetivo:** Evaluar los aprendizajes adquiridos durante el taller.

### Técnicas y procedimientos:

Retroalimentación  
Ensayo conductual

### Actividades del tallerista:

- Harán un breve rapport, entregarán gafetes y posteriormente pasarán lista de asistencia.
- Indagarán sobre lo aprendido en la sesión anterior.
- Darán la indicación de formar equipo con sus parejas y posteriormente, darán un tiempo para resolver los problemas de las viñetas del manual.
- Se hablará sobre sus soluciones y explicarán estas a través de un ensayo conductual. Retroalimentarán en caso de ser necesario.
- Aplicación de los inventarios (SPSI-R y EMA).
- Mencionarán los objetivos alcanzados del grupo. Además, pedirán una retroalimentación sobre el contenido del taller y sus ponentes.

### Actividades de los participantes:

- Se colocarán su gafete y pasarán asistencia.
- Harán un breve resumen de lo aprendido.
- Resolverán el problema de acuerdo a lo aprendido.
- Realizarán un ensayo conductual de dicha solución.
- Responderán los inventarios.
- Retroalimentarán los contenidos del taller y el desempeño de los ponentes.



## Anexo 9. Escala Multidimensional de Asertividad (EMA)

# EMA

### INSTRUCCIONES:

A continuación hay una lista de afirmaciones. Anote en la Hoja de respuestas el número correspondiente al grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. Hay 5 respuestas posibles:

1= Completamente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo,  
4= De acuerdo y 5= Completamente de acuerdo.

Por favor conteste sinceramente. Gracias.

### NO MARQUE ESTE CUADERNILLO

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. No soy capaz de expresar abiertamente lo que realmente pienso.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Me cuesta trabajo expresar lo que pienso en presencia de otros.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Me es más fácil decirle a alguien que acepto su crítica a mi persona, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Me es difícil expresar mis deseos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Me es difícil expresar abiertamente mis sentimientos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Puedo decirle a alguien directamente que actuó de manera injusta.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer, yo expreso mi preferencia.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Me cuesta trabajo hacer nuevos(as) amigos(as).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. No soy capaz de expresar abiertamente lo que deseo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Si tengo alguna duda, pido que se me aclare.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Cuando conozco a una persona, usualmente tengo poco que decirle.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Solicito ayuda cuando la necesito.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Cuando me doy cuenta de que me están cobrando de más, no digo nada.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Me es más fácil pedir que me devuelvan las cosas que he prestado, por teléfono que personalmente.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Me es fácil aceptar una crítica.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Me es más fácil pedir prestado algo, por teléfono que personalmente.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Puedo pedir favores.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Expreso con mayor facilidad mi desagrado por teléfono que personalmente.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

NO MARQUE ESTE CUADERNILLO

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 21. Expreso amor y afecto a la gente que quiero.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Me molesta que me digan los errores que he cometido.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Puedo expresar mi amor más fácilmente por medio de una carta que personalmente.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Puedo decirle a las personas que actuaron injustamente, más fácilmente por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Prefiero decirle a alguien que deseo estar solo(a), por teléfono que personalmente.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Platico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Puedo pedir que me enseñen cómo hacer algo que no sé cómo realizar.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Puedo expresar mi cariño con mayor facilidad por medio de tarjetas o cartas que personalmente.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Me es más fácil hacer un cumplido, por medio de una tarjeta o carta que personalmente.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Es difícil para mí alabar a otros.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Me es difícil iniciar una conversación.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Es más fácil rehusarme ir a un lugar al que no deseo ir, por teléfono que personalmente.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Encuentro difícil admitir que estoy equivocado(a).   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Me da pena participar en las pláticas por temor a la opinión de los demás.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Me es más fácil decir que no deseo ir a una fiesta, por teléfono que personalmente.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Puedo expresar mis sentimientos más fácilmente por teléfono que personalmente.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Puedo admitir que cometí un error, con mayor facilidad por teléfono que personalmente.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Acepto sin temor una crítica.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Me da pena hablar frente a un grupo por temor a la crítica.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Prefiero decirle a alguien sobre lo que deseo en la vida, por escrito que personalmente.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Me es difícil disculparme cuando tengo la culpa.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Me cuesta trabajo decirle a otros lo que me molesta.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Me da pena preguntar cuando tengo dudas.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Me es más fácil expresar mi opinión por medio de una carta que personalmente.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Me es difícil empezar una relación con personas que acabo de conocer.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



# EMA

## ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_ Ocupación: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

### Instrucciones:

Coloque dentro del cuadro correspondiente el número que indique qué tanto está usted de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan en el Cuestionario, con base en la siguiente escala:

- 1= Completamente en desacuerdo
- 2= En desacuerdo
- 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Completamente de acuerdo

No marque el cuadernillo

|                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/>  | 16. <input type="checkbox"/> | 31. <input type="checkbox"/> |
| 2. <input type="checkbox"/>  | 17. <input type="checkbox"/> | 32. <input type="checkbox"/> |
| 3. <input type="checkbox"/>  | 18. <input type="checkbox"/> | 33. <input type="checkbox"/> |
| 4. <input type="checkbox"/>  | 19. <input type="checkbox"/> | 34. <input type="checkbox"/> |
| 5. <input type="checkbox"/>  | 20. <input type="checkbox"/> | 35. <input type="checkbox"/> |
| 6. <input type="checkbox"/>  | 21. <input type="checkbox"/> | 36. <input type="checkbox"/> |
| 7. <input type="checkbox"/>  | 22. <input type="checkbox"/> | 37. <input type="checkbox"/> |
| 8. <input type="checkbox"/>  | 23. <input type="checkbox"/> | 38. <input type="checkbox"/> |
| 9. <input type="checkbox"/>  | 24. <input type="checkbox"/> | 39. <input type="checkbox"/> |
| 10. <input type="checkbox"/> | 25. <input type="checkbox"/> | 40. <input type="checkbox"/> |
| 11. <input type="checkbox"/> | 26. <input type="checkbox"/> | 41. <input type="checkbox"/> |
| 12. <input type="checkbox"/> | 27. <input type="checkbox"/> | 42. <input type="checkbox"/> |
| 13. <input type="checkbox"/> | 28. <input type="checkbox"/> | 43. <input type="checkbox"/> |
| 14. <input type="checkbox"/> | 29. <input type="checkbox"/> | 44. <input type="checkbox"/> |
| 15. <input type="checkbox"/> | 30. <input type="checkbox"/> | 45. <input type="checkbox"/> |

### Puntuaciones crudas

Asertividad indirecta \_\_\_\_\_

No asertividad \_\_\_\_\_

Asertividad \_\_\_\_\_

Flores Galaz, M. y Díaz-Loving, R.

Nota: Este material está impreso en

y NEGRO. No lo acepte si es de un solo color.



D.R. © 2004 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.  
Av. Sonora núm. 206, Col. Hipódromo, Deleg. Cuauhtémoc, 06100 México, D.F.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio electrónico



## Anexo 10. Inventario de Solución de Problemas Revisado (IRPS-R)

### IRPS-R

Le agradecemos su colaboración en el presente cuestionario, puede contestar con toda confianza. La información de este cuestionario es confidencial.

Edad: \_\_\_\_\_ años.

Fecha de hoy: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Escolaridad.

Ninguna ( ) Primaria ( ) Secundaria ( ) Bachillerato ( ) Licenciatura ( ) Posgrado ( )

Estado Civil.

Soltero(a) ( ) Casado(a) ( ) Viudo(a) ( ) Separado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Otra. Indique \_\_\_\_\_

¿Actualmente con quien vive?:

Con ambos padres ( ) Con la madre solamente ( ) Con el padre solamente ( ) Con esposo(a) ( ) Solo(a) ( )

Otros: Indique

### INSTRUCCIONES

Las siguientes frases describen cómo puede pensar, sentir o actuar cuando se enfrenta a problemas de su vida diaria. No nos referimos a los disgustos habituales que resuelve con éxito cada día. En este cuestionario, **un problema** es algo importante en su vida que le preocupa mucho pero que no sabe inmediatamente cómo resolver o hacer, y que le deje de preocupar tanto. El problema puede ser algo que tenga que ver con Ud., (por ejemplo, sus pensamientos, sentimientos, conductas, salud o apariencia), algo que tenga que ver con su relación con otras personas (por ejemplo, su familia, sus amigos, sus profesores, o su jefe), o algo que tenga que ver con su entorno o las cosas que posea (por ejemplo, su casa, su coche, su dinero).

Por favor, lea cada frase atentamente y de las opciones que aparece a continuación, elija aquella que lo describa mejor, de acuerdo a cómo piensa, siente y se comporta **en general** cuando se enfrenta a problemas importantes de su vida **estos días**. (Seguido a cada afirmación encontrará una serie de círculos de diferentes tamaños, entre más grande es, representa que usted se identifica más con la afirmación). Seleccione cuál lo describe mejor.

Ejemplo:

|                         |                   |                    |               |                               |
|-------------------------|-------------------|--------------------|---------------|-------------------------------|
| No es<br>nada<br>cierto | Un poco<br>cierto | Bastante<br>cierto | Muy<br>cierto | Extrema-<br>damente<br>cierto |
|-------------------------|-------------------|--------------------|---------------|-------------------------------|

Soy una persona feliz

En el ejemplo puede ver que la persona marcó el círculo más grande, lo que representa que está **extremadamente** de acuerdo con **la afirmación de que es feliz**; en cambio, si hubiera marcado el tercer círculo daría a entender que esa misma persona es frecuentemente feliz.

|   | No es nada cierto     | Un poco cierto        | Bastante cierto       | Muy cierto            | Extremadamente cierto |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Me preocupo demasiado por mis problemas en vez de resolverlos.   | <input type="radio"/> |
| 2. Me siento temeroso(a) cuando tengo problemas importantes.  | <input type="radio"/> |
| 3. Cuando resuelvo un problema, pienso en varias opciones y elijo la mejor solución.                          | <input type="radio"/> |
| 4. Cuando mis primeros intentos de resolver un problema fracasan, me frustro mucho.                           | <input type="radio"/> |
| 5. Dudo que sea capaz de resolver problemas difíciles no importa lo mucho que lo intente.                     | <input type="radio"/> |
| 6. Retraso el resolver problemas tanto como sea posible.  | <input type="radio"/> |
| 7. No me tomo el tiempo de comprobar si mi solución funcionó.   | <input type="radio"/> |
| 8. Los problemas importantes me hacen sentir mal.   | <input type="radio"/> |
| 9. Cuando resuelvo problemas, intento predecir los pros y los contras de cada opción.                         | <input type="radio"/> |
| 10. Cuando tengo problemas, no se me ocurren muchas ideas para resolverlo.                                    | <input type="radio"/> |
| 11. Evito los problemas en vez de intentar resolverlos.   | <input type="radio"/> |
| 12. Practico una solución antes de llevarla a cabo para mejorar mis posibilidades de éxito.                   | <input type="radio"/> |
| 13. Cuando tengo un problema, obtengo tantos datos acerca del mismo como sea posible.                         | <input type="radio"/> |
| 14. Antes de intentar resolver un problema, me marco un objetivo específico para saber exactamente donde voy. | <input type="radio"/> |
| 15. Cuando fracaso en resolver un problema, intento encontrar qué es lo que falló y vuelvo a intentarlo.      | <input type="radio"/> |
| 16. Odio resolver problemas.  | <input type="radio"/> |
| 17. Después de llevar a la práctica una solución, compruebo hasta qué punto he resuelto el problema.          | <input type="radio"/> |
| 18. Intento ver mis problemas como desafíos.  | <input type="radio"/> |
| 19. Cuando tomo decisiones, evalúo las consecuencias de cada opción.  | <input type="radio"/> |
| 20. Cuando tomo decisiones, pienso en las consecuencias que pueden tener mis sentimientos.                    | <input type="radio"/> |
| 21. Cuando tomo decisiones, sigo mis corazonadas sin pensar en lo que pueda pasar.                            | <input type="radio"/> |
| 22. Cuando resuelvo un problema, en todo momento intento mantener mi objetivo en mente.                       | <input type="radio"/> |
| 23. Miro los problemas desde diferentes ángulos.  | <input type="radio"/> |
| 24. Cuando no entiendo un problema, intento saber más acerca de él.   | <input type="radio"/> |
| 25. Creo que me precipito cuando tomo decisiones.   | <input type="radio"/> |

Muchas gracias. Asegúrese que hizo una elección (una X) para cada frase.