

**CENTRO DE ESTUDIOS AGUSTINIANO
“FRAY ANDRÉS DE URDANETA”**



NIVEL LICENCIATURA
CLAVE DE INCORPORACIÓN
UNAM 8853 – 25
PSICOLOGÍA

**IMPLEMENTACIÓN DE HABILIDADES DE AUTOCONTROL
EN EL AFRONTAMIENTO DEL CONFLICTO EN LAS PAREJAS
RECIÉN CASADAS.**

TESIS PROFESIONAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE :

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

KENIA SALAS PONCE

ASESOR: RICARDO POPOCA PASTRANA



COACALCO, ESTADO DE MÉXICO

2007



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.

Índice

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I La pareja

1.1 Definición de pareja	1
1.2 El conflicto conyugal	7
1.3 Conceptualización de los conflictos de pareja desde una perspectiva Cognitivo - Conductual	9
1.4 Prevalencia del conflicto en las relaciones conyugales actuales.	11
1.5 Determinante de la evaluación del conflicto en la relación conyugal.	13

CAPÍTULO II Estrategias de afrontamiento como medio para dar solución a los conflictos conyugales

2.1 Definición	19
2.2 Proceso de afrontamiento	22
2.3 Estilos y estrategias de afrontamiento	23
	25

CAPÍTULO III Enfoque Cognitivo- Conductual

3.1 Antecedentes	30
3.2 Representantes	31
3.3 Premisas conductistas	33
3.4 Enfoque cognitivo - conductual	34
3.5 Principales representantes	35
3.6 Premisas	36
3.7 Diferencias entre el modelo Conductual y el modelo Cognitivo – Conductual	37
3.8 Principales técnicas enfocadas alas problemáticas de pareja	37

CAPÍTULO IV Conductas de autocontrol en las relaciones de parejas conflictivas

4.1 Definición	42
4.2 Técnicas de autocontrol	44
4.3 El autocontrol y la relevancia en las relaciones interpersonales de pareja	47

CAPÍTULO V Metodología.

5.1 Justificación	50
5.2 Delimitación del problema	50
5.2.1 Objetivo general	51
5.2.2 Objetivos específicos	
5.3 Hipótesis	51
5.4 Variables	52
5.4.1 Variables controladas	52
5.5 Diseño de investigación	53
5.5.1 Criterios de Inclusión	53
5.5.2 Criterios de Exclusión	53
5.5.3 Método	54
5.5.3.1 Escenario	54

5.5.3.2 Materiales	
5.5.3.3 Sujetos	
5.5.3.4 Muestreo	
5.5.3.5 Fases	55
5.6 Instrumento	56
5.7 Análisis de resultados	57
5.8 Consideraciones finales	60

REFERENCIAS	62
--------------------	----

ANEXOS	65
---------------	----

INTRODUCCIÓN

La pareja ha sido ya por muchos años un tema de atención para los profesionales que se encargan del estudio antropológico, sociológico, psicológico e incluso político de la vida matrimonial, y no está por demás, cuando se le ha considerado la principal unidad social para la posterior formación de la familia dentro de una sociedad.

Para Bueno (1985) y Masters y Jonhson (1978, citado en, Munguía,1994); la pareja, es la relación de una persona con otra del sexo contrario, por medio de la cual se establece el compromiso de seguir unidos, apoyándose para su mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan. Cuando en la relación de pareja, “las conductas, emociones y pensamientos de las dos personas están mutua y casualmente interconectadas, la relación se considera interdependiente”, ya que ambos cónyuges interactúan recíprocamente tanto para obtener beneficios y satisfacción, como para verse inmersos en una relación destructora (Kelly y Thibaut, 1987, citado en Díaz, 1999). De esta manera, podemos observar que los sucesos que tienen lugar dentro del matrimonio estarán influidos por las conductas que cada cónyuge realice. Este hecho actualmente se da en nuestro país y tiene que ver con la permanencia de la relación conyugal en las parejas jóvenes, por tal motivo, se hace permisible la formulación de hipótesis con respecto al origen de esta situación. Algunas de estas hipótesis plantean primeramente la falta de tolerancia con respecto a los desacuerdos que surgen en torno a la relación y en segundo lugar, la inhabilidad que cada uno de los cónyuges adquirió de su medio para facilitar la toma de decisiones conjuntas y acertadas.

Para Deutsch (1969, citado en Cusinato, 1992) la permanencia de la relación conyugal estará fundamentada por la relevancia del conflicto conyugal; siendo constructivo y cumpla con unificar su estructura o destructivo, cuando su función sea la desintegración conyugal. Sin embargo, si estimamos como criterio las estrategias de afrontamiento cognitivo ante la presencia de cualquier conflicto, consideraremos al conflicto constructivo, según se empleen recursos cognitivos en la relación de pareja para afrontar el o los problemas instaurados en ese preciso momento y cuya función será reducir al máximo el grado de tensión, al mismo tiempo que aumente el grado de satisfacción que estará representada por la percepción que la pareja tenga acerca de la resolución de los problemas que ellos efectuaron conjuntamente, dichos recursos cognitivos son: la habilidad asertiva, la habilidad de toma de decisión y resolución de problemas. Por el contrario cuando hablamos del conflicto destructivo, nos estamos refiriendo, a aquel que tenga la capacidad de provocar síntomas de insatisfacción debido al empleo de estrategias de afrontamiento inadecuadas para la situación conflictiva que se presenta, por

ejemplo, las manifestaciones de violencia, expresión irracional del enojo hacia la persona sin contemplar el verdadero problema y la evitación.

Echeburúa y Corral (1998) mantienen una postura similar cuando hacen referencia a los estilos adecuados e inadecuados de resolución de problemas en la relación de pareja para diferenciar a las parejas sanas de la violentas.

Estas dos últimas perspectivas muestran una contemplación más amplia acerca del conflicto, en comparación con la teoría propuesta por Deutsch, la cual contempla simplemente las características del conflicto como activador o desactivador de las conductas satisfactorias al responder a los estímulos provocadores del conflicto, y como consecuencia minimiza la participación de los cónyuges colocándolos en una posición únicamente de respondientes pasivos y no de solucionadores activos.

En la actualidad el número de divorcios es de uno por cada dos matrimonios. Pero en México no existen estadísticas reveladoras o exactas ya que muchas parejas no se divorcian simplemente se separan. En otros casos por razones sociales y religiosas, viven juntos, pero en realidad no existe el matrimonio, sobre todo en las clases socioeconómicas bajas, muchas personas no se casan y en otros casos los esposos las abandonan (Rage, 1996).

Asimismo, el papel que desempeña la sociedad en la concepción actual que se tiene del matrimonio puede influir en el afrontamiento del conflicto. Una de las posturas teóricas plantea que cuando la separación matrimonial no es considerada del todo como un prejuicio social, la imagen que construimos del matrimonio tiende a deformarse, al mismo tiempo, da lugar a que los roles se modifiquen y alteren la dinámica conyugal, ya que están siendo favorecidos por el tipo de idiosincrasia que se ha recibido dentro de la sociedad. Debido a la influencia directa del medio, las personas suelen formularse una serie de creencias y expectativas que van de acuerdo con las características inmediatas de su entorno. Beck (1993) ilustra muy bien este caso cuando hace referencia al aprendizaje de las creencias básicas sobre la relación y la naturaleza de la interacción una vez que las personas acceden a las fuentes primarias como: los padres, las costumbres culturales y los medios de comunicación.

De esta manera es como se aprecian en las relaciones actuales, actitudes con baja calidad de compromiso y participación con respecto a la relación de pareja. La apatía y el desinterés que son generados por las creencias irreales del bajo nivel de control y regulación que cada cónyuge debe aportar para facilitar un clima satisfactorio o insatisfactorio para su propia relación; contribuyen a que la interacción sea vulnerable a conflictos internos o externos y a que dichos conflictos no sean resueltos.

Strong (1975, citado en Jeffrey y Carol, 1990) afirma que debido a la naturalidad del conflicto en las relaciones interpersonales, la mejor manera de afrontarlo será solucionándolo eficazmente, ya que conduce al crecimiento personal y relacional, mientras que la latencia del conflicto durante mucho tiempo interferirá necesariamente en la satisfacción de la interacción.

La segunda postura muestra las consecuencias que ocasionará la disolución matrimonial cuando es percibida como un estigma social. En este caso, la postura que asumirá la pareja como solución ante la falta de habilidad de afrontamiento será la cohabitación. En este ejemplo, podemos observar de igual forma que la unión libre o cohabitación no representa la solución acertada al problema de inhabilidad de afrontamiento ante los conflictos. Ya que la unidad social le cierra la opción de divorciarse ante las posibles desavenencias porque representan un prejuicio social para las parejas, optan por una opción: la separación, pero no por la verdadera solución al problema: la resolución y afrontamiento de dicho conflicto.

En este caso, las creencias irreales que fomenta la sociedad acerca de las relaciones matrimoniales etiquetándolas como buenas y malas ; y no como diferentes y competentes, provoca que los matrimonios pueden reaccionar de la siguiente manera: a) evitan una interacción compenetrante entre cónyuges, b) emplean mecanismos de negación cuando se ven inmersos en una dinámica conflictiva, por considerarlos como malos para la relación y por último c) perciben la separación como algo más conveniente porque legalmente resulta más cómodo y fácil encarar un problema huyendo de el que invirtiendo energías para revolucionarlo.

Como podemos apreciar las dos posturas que hablan de la permanencia y la separación conyugal son solo fenómenos sociales, consecuencia de procesos culturales que se dan trasgeneracionalmente, y que afectan inevitablemente la estructura del sistema familiar. Sin embargo, este influjo a pesar de ser determinante también puede modificarse es decir, de atribuciones de un fenómeno que son producto de la influencia social. En cambio, ambas perspectivas no muestran ninguna prevención ante la presencia del conflicto, puesto que el tipo de unión, católica o legal no determina la felicidad o permanencia conyugal.

Por lo tanto, el interés central en la presente investigación es conocer la dinámica interna que contribuye a la satisfacción o insatisfacción matrimonial una vez que el conflicto se hace evidente. Por tal motivo, la mejor manera de conocerla será analizando los aspectos positivos y negativos que integran la relación interpersonal en una pareja para especificar en qué momento de la relación se origina el conflicto y finalmente elucidar cuales serán las

alternativas que motivan el empleo de los recursos cognitivos convenientes para facilitar la pronta resolución de los problemas a través de todo el ciclo evolutivo de una relación conyugal.

La cronicidad con la que se gestan los conflictos en el núcleo marital, es más común de lo que nos imaginamos. Este hecho podemos constatarlo con el exorbitante número de separaciones y divorcios que se viven a diario en nuestro país; es debido a esto que podemos afirmar sin lugar a dudas, la existencia de intolerancia que se gesta dentro de las relaciones maritales, motivo por el cual, el afrontamiento no se efectúa de manera exitosa. ¿Pero entonces, qué recursos están encaminados a motivar en los cónyuges el afrontamiento efectivo y productivo de sus problemas?

El afrontamiento es una respuesta asertiva que para ser manifestada implica cierto control de estrés, para que una vez que sea ejecutada la respuesta adecuada cumpla con la finalidad de provocar un estado interno placentero para aquel o aquellos individuos que estén relacionados con la situación problema.

El afrontamiento depende además de saber qué estilos de respuesta es más oportuna para resolver la situación que se demanda en ese momento, de un componente actitudinal, es decir, en qué medida se está dispuesto a no colaborar para resolver el inconveniente que se está presentando. Así, podemos observar que el afrontamiento está integrado por dos componentes uno aptitudinal y otro actitudinal. El primero se adquiere con entrenamiento porque se construye a través de procesos más cognitivos y sistemáticos. El segundo se deriva de las competencias intrapersonales recuperadas de aquellos eventos significativos para la vida del sujeto.

En la resolución de problemas matrimoniales se conjugan estos dos componentes (actitudinal y aptitudinal), para que los cónyuges resuelvan exitosamente los problemas y ayuden al crecimiento personal y relacional, que ya se ha comentado anteriormente, se analizará que la poca autoeficacia dificulta en gran medida el logro de objetivos.

Ahora bien, la actitud positiva de una persona está representada en su repertorio cognitivo como una percepción positiva o negativa de su capacidad para afrontar, o en su defecto, evitar las situaciones problema a las que se enfrenta en la vida diaria, a esta competencia se le conoce técnicamente como “autocontrol interno” y en la medida que los cónyuges tengan dominio sobre esta habilidad serán capaces de poder definir con mayor precisión cada uno de los problemas que se presenten a lo largo de su relación, para que mediante el entrenamiento en resolución de problemas pueden afrontar todos

y cada uno de sus problemas sin llegar a la violencia o sea un motivo por el cual se disuelve una relación.

El déficit de autocontrol, es considerado una de las principales razones por las cuales no se resuelven los problemas a tiempo, ya que no se detectan oportunamente las señales internas de las posibles conductas de su interlocutor, que podrían ser las causantes de las constantes desavenencias, y al no darse este mecanismo (Autoobservación), es muy probable que la relación se instale inmediatamente en un estancamiento, o de otra forma; debido a la inoculación del conflicto, los cónyuges experimenten más constantemente auto evaluaciones negativas en lugar de positivas respecto a su interacción quedando imposibilitados para resolver sus problemas internos.

Actualmente existen muchos matrimonios con diferentes problemáticas, que por no tener un autocontrol interno se dejan llevar por conductas impulsivas como la desesperación, el enojo, la ira, etc., y a causa de esto, se ven imposibilitados para resolver sus conflictos. Generalmente son familias que viven dinámicas patológicas por que no pueden controlar sus emociones negativas y terminan canalizándolas físicamente en otras personas; como son la pareja e los hijos, o que para tratar de controlar su frustración es necesario el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas, que los harán sentir aliviados momentáneamente, pero que a la larga van mermando a la persona y a la relación familiar y de pareja (Cáceres y Escudero, 1994).

Las ideas planteadas anteriormente son razones sustanciales que otorgan validez al trabajo terapéutico y formativo que se realiza a favor del bienestar emocional, físico y moral de las familias, en instituciones públicas y privadas en nuestro país; y sin las cuales aún se dificultaría más la solución de las diferentes problemáticas que viven actualmente las familias.

CAPÍTULO I

LA PAREJA

1.1 Definición de pareja

El estudio de la pareja, ha representado un gran desafío para la psicología, es un área de investigación que ha despertado atención y polémica durante las últimas dos décadas. Sin duda, las innumerables dificultades que protagonizan los cónyuges en el seno marital, y las áreas de relación que se ven afectadas por dichas problemáticas, hacen aún más necesaria su intervención tanto matrimonial como familiar.

Las investigaciones que se han realizado respecto a la pareja, coinciden en proporcionar explicaciones contundentes de las variables psicológicas, sociales, personales y culturales que contribuyen al desajuste y desequilibrio en las relaciones interpersonales y que conlleva a la incidencia de divorcios cada vez en mayor aumento, debido a la falta de oportunidades de calidad que ofrecen los miembros del sistema matrimonial. Rage (1996) por ejemplo, atribuye la conflictividad conyugal a procesos sociales y culturales. Considera que el “avance tecnológico” impide la capacidad de comunicarse interpersonalmente y afirma que debido a las crisis matrimoniales y a las constantes dificultades que se viven dentro del matrimonio, ha cambiado la concepción matrimonial respecto a los roles, la sexualidad, la fidelidad y el compromiso; de tal forma que las prácticas matrimoniales se establecen sin ninguna formalidad.

La pareja es una institución social que ha evolucionado a través de los años, figurando diversas problemáticas influenciadas al mismo tiempo, por el momento sociocultural en el cual se desarrolla. Principalmente los psicólogos estudian los patrones y manifestaciones afectivas e intelectuales, para definir con más detalle la estructura y características que la conforman.

Autores como O’ Neill y O’ Neill (1976), Cáceres y Escudero (1994), Díaz (1996), Sánchez (1995), Rage (1996), por mencionar sólo algunos, en una

tarea por entender aún más la dinámica interna de pareja, han proporcionado definiciones que nos ayudan a comprender la formación de la pareja, considerando aspectos económicos, culturales, personales e incluso biológicos que influyen en dicha formación.

Sin embargo, la definición más completa para esta investigación es la que se presenta a continuación:

Según Díaz (1996) “la relación de pareja puede definirse como una relación a largo plazo que se establece entre dos personas que intentan vivir juntas y que emocionalmente dependen una de la otra, relación que terminará con la muerte biológica o psicológica de uno o ambos integrantes”.

Como se pudo apreciar anteriormente, la pareja conforma una entidad multidimensional y por lo tanto, compleja; en la cual las características de uno y otro miembro definen los lazos afectivos que predominan en su relación, siendo este un factor que diferencia a una pareja de la otra. Por lo tanto, debe esperarse que las relaciones de pareja sean distintas; cada una establece sus propias normas y espacios de convivencia, que serán el marco de referencia para el intercambio de conductas que caracterizan a la relación.

Como tal, las relaciones de pareja, están dadas por hechos significativos que marcan el principio y fin de la relación, es decir, se constituyen a partir de un proceso dinámico y constantemente cambiante por lo que en sus diferentes estadios se presentan problemáticas particulares. En este sentido, las relaciones de pareja se conciben a partir de un modelo fluctuante, dado que los hechos que se van dando distorsionan la concepción que cada cónyuge tiene de su relación. Cabe señalar, que la percepción individual sobre el nivel de cercanía o lejanía de la pareja es subjetiva y no necesariamente concuerda entre sus miembros (Díaz, 1999).

Es así que a través de las diferentes etapas, la satisfacción, la estabilidad y el compromiso tienen diferente significación para la pareja. No se concibe el mismo grado de satisfacción conyugal, al principio de la relación que en una etapa de disolución, así como tampoco las parejas jóvenes y maduras perciben su relación (Cáceres y Escudero, 1994).

La satisfacción es una actitud hacia la interacción marital y de aspectos de personalidad del cónyuge, y por lo tanto, está sujeta a cambios a lo largo del tiempo (Rodríguez, 1995). De esta manera, la satisfacción gira en función de la percepción en relación a:

- a) La funcionalidad, que son características que describen el funcionamiento, habilidad y capacidad que una persona percibe de su compañero en el desempeño de su trabajo o fuera de su hogar.
- b) Sociabilidad, que son las características que una persona percibe de su pareja sobre la forma de interacción con la gente que lo rodea.
- c) Responsabilidad, características que una persona percibe como valores de su pareja para el desempeño de diversas actividades.
- d) Afectividad, sentimientos y emociones que una persona percibe de su pareja.
- e) Atracción, características físico – sexuales que una persona percibe de su compañero.
- f) Seguridad, sentimientos de confianza en sí mismos, en las propias creencias y conductas que una persona percibe de su pareja.
- g) Temperamento, características que una persona percibe de su pareja, respecto a las reacciones que pueda tener ante diversas situaciones.

Al respecto Díaz (1999) contextualiza el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación interpersonal en términos de un ciclo de acercamiento – alejamiento:

ETAPAS	DESCRIPCIÓN
Extraño/ desconocido	Es el primer paso de una relación interpersonal, en donde se percibe y se reconoce al otro, pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al establecimiento de algún tipo de relación. La información que se tiene sobre el otro contiene primordialmente aspectos físicos, externos y descriptivos.
Conocido	Se percibe al otro y se evalúa como alguien que podría convertirse en un conocido o desconocido. Se caracteriza por cierto grado de familiaridad y conductas empáticas a nivel superficial en donde se mantiene un bajo grado de intimidad.
Amistad	Se genera una motivación afectiva común a la amistad, en la que la persona piensa que la interacción le ayudará a solucionar una serie de necesidades.

Atracción	En esta etapa aparece la unión como motivo, la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro sujeto. Se acentúa un interés por conocer al otro, de interactuar con él (ella), de encontrar formas y momentos, es decir, de hacerse más independientes.
Pasión	Predomina una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad que define a la relación como algo más cercana. Asimismo, esta etapa se conjuga de aspectos que tienen que ver con un involucramiento fisiológico, que implica deseo, entrega, desesperación y que comúnmente es efímero.
Compromiso	Se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo. La pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y a largo plazo, generalmente en forma de matrimonio.
Mantenimiento	Cuando el compromiso se consolida, requiere del proceso de mantenimiento, puesto que esta etapa permea el diario convivir de la pareja a largo plazo, puede decirse que el mantenimiento es la base de la estabilidad y evaluación de la familia. Esta etapa involucra enfrentar y resolver los problemas que se presentan.
Conflicto	Dado los cambios, presiones y obligaciones de la vida, surgen tensiones que la pareja no puede manejar, lo cual conlleva sentimientos de frustración, enojo, irritación y temor.
Alejamiento	Dadas las circunstancias conflictivas, la pareja opta por la evitación. Desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja. Todo aquello que parecía unir y acercar a la pareja, ahora parece alejarla.
Desamor	Es cuando la evaluación de la interacción se presenta con aspectos puramente negativos. No sólo no hay gusto por conocer o interactuar, sino que se busca evadir y evitar al otro.
Separación	El descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado es separarse.

En base a lo anterior, se puede decir que cada etapa oscila entre la satisfacción y la insatisfacción, es decir, no se mantiene una misma percepción de la relación de pareja, sino que es cambiante.

El siguiente modelo propuesto por Abbate (1978) explica cómo la relación de pareja modula sentimientos de estabilidad y satisfacción ante la presencia de sucesos críticos, como medio para ajustarse a la situación.

Tipos de relación de pareja.	
a)	Estable - Satisfactoria.
b)	Inestable - Satisfactoria.
c)	Estable - Insatisfactoria.
d)	Inestable - Insatisfactoria.

Figura 1.

- a) Relación estable - satisfactoria. Corresponde a una pareja en donde los conflictos no tienen lugar debido a la existencia de comunicación clara y abierta.
- b) Relación inestable - satisfactoria. Es la de los miembros que se estabilizan con dificultad cuando surge una situación de crisis o se produce un conflicto entre los esposos; generalmente este tipo de matrimonios corresponde a los que se encuentran en las primeras etapas de desarmonía.
- c) Relación estable - insatisfactoria. Es estable porque los cónyuges han acordado no discutir sobre los problemas que podrían hacer inestable la relación. Si bien se mantiene cierto grado de agresión encubierta, la relación es retraída y distante, viven incomunicados lo que la hace insatisfactoria, porque es muy poco lo que se da y lo que se recibe, para el observador puede dar la impresión de satisfactoria. Los cónyuges tratan de encontrar una solución por medio de la distancia afectiva y el aislamiento recíproco.
- d) Relación inestable - insatisfactoria. Presenta un desacuerdo básico acerca del control de la relación de sus distintas áreas; son parejas que están en permanente competencia. La discusión suele ser a nivel de detalles y los cónyuges niegan las maniobras que emplean para

controlar la relación, cuando aparentemente llegan a un acuerdo se reinicia la discusión.

Ahora bien, las relaciones conyugales se establecen en base a diferentes criterios, debido a esto muestran diferentes características en relación a su interacción marido – mujer. Al respecto Díaz en 1999 realizó un estudio con parejas mexicanas para analizar el influjo de los estilos personales en las relaciones conyugales, caracterizando a las parejas mexicanas en seis diferentes estilos:

- a) Estilo realista – emocional: es aquel en el que un miembro de la díada se comporta hacia su pareja consciente de que el alejamiento es un precursor de pérdida, es decir, que al alejarse del compañero lo dejará de querer.
- b) Estilo reacciones de angustia – dolor: es aquel que se caracteriza por la desconfianza, gran dependencia en la toma de decisiones, angustia y preocupación constante.
- c) Estilo inseguro: es aquel en el que se lleva una buena relación con la pareja, hay comunicación, entendimiento, acuerdos mutuos en la solución de problemas, tranquilidad y alegría.
- d) Estilo dependiente – inseguro: es aquel que incluye desconfianza, inseguridad, celos y dependencia hacia la pareja; y cuyos comportamientos reflejan pensamientos referentes a que la relación no marcha bien. Se busca estar cerca de la pareja y se piensa todo el tiempo en él (ella).
- e) Estilo independiente – distante: le incomoda la cercanía, le despreocupa el abandono, muestra indiferencia hacia la lejanía, le disgusta que le expresen sentimientos o dependencia.
- f) Estilo distante – afectivo: evita recibir y expresar afectos comunicación y cercanía.

Si bien, las parejas mantienen diferentes formas de actuación respecto a las problemáticas que enfrentan, es importante señalar que los resultados que obtienen tanto de éxito como de derrota; giran en función de los métodos utilizados para su resolución. Corsi (1994) explica a grandes rasgos que es fácil comprender la diferencia entre un conflicto resuelto mediante aptitudes y habilidades comunicativas, y otro que se resuelve mediante el ejercicio del poder y la autoridad.

En este sentido, el primero tendrá mayor probabilidad de lograr un reajuste orientado al crecimiento de los cónyuges, en tanto que las disputas se expresan mediante la igualdad, la reciprocidad y la idea fundamentada de que las consecuencias proporcionadas por los esposos serán determinantes en la conducta de la relación del otro. De este modo, el conflicto representa para cada matrimonio un medio para continuar creciendo hasta lograr un nivel estable en la relación, o en su defecto, una barrera en la que los cónyuges emplean tácticas coercitivas y de poder que llevan a la pareja a percibir mayores pérdidas que ganancias.

1.2 El Conflicto conyugal

El conflicto conyugal es importante porque representa parte inherente en las relaciones interpersonales, llámense familiares, laborales, escolares, entre otras; ya que dentro de las interacciones se ponen en juego diferentes necesidades, intereses, valores e incluso interpretaciones que pueden llegar a ser incompatibles para los cónyuges, dando origen así al conflicto.

Dentro de las relaciones de pareja, es común que se considere al conflicto como un fenómeno destructor y amenazante para los cónyuges. Diversos autores como Echeburúa y Corral (1998) y Costa y Serrat (1998), han contrastado esta hipótesis, buscando una explicación del porqué las parejas responden diferente ante las mismas desavenencias; llegando a la conclusión que todas las parejas experimentan dificultades en la relación, sin embargo, en algunas parejas son menores las ocasiones que se presenta el conflicto y tienen mayores posibilidades de darles solución (Chávez, 1994 citado en Rivero y Díaz, 1996). De ahí que las parejas en conflicto difieren de las no conflictivas por su relativa inhabilidad para manejar sus problemas adecuadamente, originando cambios en la conducta del otro miembro cuando tales cambios son deseables.

Debido al impacto del conflicto en las relaciones de pareja, los psicólogos se dan a la tarea de definirlo con claridad y explicar las diversas modalidades en que puede presentarse:

Corsi (1994) dice que los conflictos interpersonales suelen ser el resultado posible de la interacción social, ya que en ocasiones la expresión de los diferentes intereses, deseos y valores de quienes participan en ella, puede llegar a traducirse en situaciones de confrontación, de competencia, de queja, de disputa o de lucha cuya resolución se relaciona con nociones tales como la capacidad, el poder, la aptitud, la habilidad, la autoridad, la confrontación, etc.

Por otro lado, Coser y Deutsch (1969, en Cusinato, 1992) analizando los costos y beneficios que se manifiestan en la relación de pareja, lo clasifican como constructivo y destructivo:

- **Conflicto Productivo.** Es posible que el conflicto también responda a funciones positivas, previniendo el estancamiento, estimulando el interés y la curiosidad en el sistema conyugal. Se reconocen algunos procesos implicados en la resolución productiva del conflicto, como el pensamiento creativo y a nivel social procesos como la solución cooperativa de un problema. A grandes rasgos se mencionan algunas fases que acompañan este proceso creativo: a) el reconocimiento del problema, b) reformulación del problema y c) la disposición de recursos para la resolución inmediata o mediata.
- **Conflicto destructivo.** Se dice que el conflicto destructivo se caracteriza por la tendencia a expandirse. Como consecuencia el conflicto resulta con frecuencia independiente de las razones que lo han desencadenado, incluso después de que ellas se hayan hecho irrelevantes o estén olvidadas. Esta orientación del conflicto en escalada es debido a tres procesos que lo originan: procesos competitivos tendientes a vencer al otro, procesos de proyección errónea o contaminada por prejuicios y procesos de compromiso debidos a presiones de coherencia cognitiva y social.

De igual manera se ha clasificado al conflicto para referirse al conflicto de intereses y otro distinto para indicar los medios que se emplean para resolverlo. Por ejemplo, el término conflicto de interés se referiría al conflicto compartido, y gestión del conflicto se utiliza cuando se refiere a los medios para hacer que prevalezcan los intereses propios.

Por otro lado, el conflicto expresivo es aquel conflicto que persigue expresar directamente la hostilidad difusa, se contrapone al conflicto instrumental, entendido por los interesados como un medio para alcanzar fines realistas.

Finalmente se puede decir, que la presencia del conflicto a lo largo de las relaciones matrimoniales implica ciertas desventajas, en la medida que se da de manera constante y no se ejecutan medidas estratégicas para su solución debido a razones sociales y/o personales.

Mantener una actitud asertiva no es tarea fácil para los cónyuges, cuando de por medio se involucran intereses, necesidades, valores, percepciones y afectos incompatibles, que al no saber negociarlos, representan para la esfera matrimonial, factores intensificadores del conflicto. Como también es poco

funcional mantener una postura indiferente ante tales acontecimientos.

Lo ideal sería que la pareja tenga un dominio de las áreas interpersonales e intenten practicar estilos de interacción interdependientes pese a las circunstancias que mutuamente los afectan. Tal como lo manifiesta Echeburúa y Corral (1998) cuando hace referencia al potencial conflictivo en las parejas y a la capacidad de manejar disputas con base a la negociación interpersonal, diferenciando a las parejas sanas de las violentas.

De esta manera, la propuesta mostrada en esta investigación pretende destacar el carácter funcional de toda conflictividad conyugal, ya que la gran mayoría de las consecuencias y costos negativos del conflicto dentro de una relación de pareja se asocia directamente a: 1) las conductas de autocontrol cognitivo, es decir, la evaluación que efectúan las personas de sus capacidades para solucionar un problema y 2) las respuestas de afrontamiento, cuyo propósito es reestructurar la situación de manera competente, reduciendo en carácter aversivo que el conflicto representa en la vida marital.

Al respecto Bandura (1971) explica que la efectividad en las personas implica que las expectativas de dominio personales afecten tanto a la iniciación como a la persistencia de la conducta de afrontamiento. Por lo tanto, las personas tenderán a evitar aquellas situaciones en las cuales no se perciben como solucionadores y afrontar aquellas en las que se perciban como portadores de las capacidades para hacerle frente al problema.

De este modo, las expectativas y creencias son determinantes cognitivos que contribuyen a la distorsión de los acontecimientos, ya que están influidos por suposiciones mal infundadas que cada cónyuge elabora y en consecuencia desvirtúa la valoración de la conducta que realiza un miembro del otro. Por lo tanto, los procesos cognitivos y atribucionales que desencadenan el conflicto conyugal, son uno de los puntos centrales que aborda el modelo Cognitivo – Conductual.

1.3 Conceptualización de los conflictos de pareja desde una perspectiva Cognitivo – Conductual.

El modelo Cognitivo - Conductual se centra en explicar la función que tienen los procesos cognitivos y estructuras de pensamiento como mediadores de la conducta. La naturaleza del conflicto, desde este punto de vista se entendería como un proceso en el cual los cónyuges presentan una distorsión a nivel de pensamiento, en donde se evalúan negativamente los comportamientos de los cónyuges a partir de las interpretaciones erróneas que cada cónyuge elabora de los acontecimientos. A partir de este esquema, las relaciones conyugales se

deterioran, pues cada intercambio afectivo será interpretado desde un punto de vista negativo dando lugar a continuas disputas cada vez más intensas.

Como se pudo ver anteriormente el papel de las cogniciones es crucial en la aparición de conductas poco funcionales en las relaciones interpersonales, por lo tanto, es una de las dimensiones más exploradas de este modelo. La función de las cogniciones en el conflicto, son relevantes, puesto que tienen el efecto de cambiar lo que podría ser un acontecimiento irrelevante en uno que se experimenta como negativo. Beck y sus colaboradores han descrito varios procesos cognitivos que conducen a emociones, conductas y motivaciones negativas, provocando además interferencia en la comunicación, y estados de ansiedad y depresión en la pareja (Beck, 1993).

A continuación se presenta una lista de las diez distorsiones más comunes que caracterizan a las parejas disfuncionales:

a) *Inferencia arbitraria*. Esta distorsión consiste en la obtención de conclusiones que carecen de un apoyo que sustente la evidencia. El error cognitivo se expresa de la siguiente manera “Debe tener una relación con otra”.

b) *Abstracción selectiva*. Se refiere a centrarse en un detalle específico extraído de su contexto, ignorando otras características más relevantes de la situación.

c) *Generalización excesiva*. Se refiere al proceso de elaborar una regla general o una conclusión a partir de uno o varios hechos aislados y de aplicar el concepto tanto a situaciones relacionadas como a situaciones ajenas. Se expresa de la siguiente manera “Todas las mujeres son iguales”.

d) *Magnificación y minimización*. Se refiere a los errores cometidos al evaluar la significación o magnitud de un acontecimiento.

e) *Personalización*. Se refiere a la tendencia y facilidad de los cónyuges para atribuirse a sí mismos fenómenos externos cuando no existe ninguna base para realizar dicha conexión. “Está insatisfecha conmigo”.

f) *Pensamiento dicotómico*. Las experiencias son codificadas como todo o nada, un completo éxito o un rotundo fracaso. Por ejemplo: “No puedo hacer nada bien”.

g) *Etiquetado erróneo*. La pareja usa las imperfecciones y equivocaciones del pasado para definirse a sí mismos. Por ejemplo: “No valgo nada”.

h) *Visión de túnel*. Algunas parejas ven sólo aquello que ellos desean ver o lo que se ajusta a su estado mental.

i) *Explicación sesgada*. Este es un tipo de pensamiento casi suspicaz que las parejas desarrollan en el momento del conflicto, en el que existe una suposición automática de que su compañero tiene una razón para actuar. Por ejemplo: “Se lo que está pasando por su cabeza”.

j) *Lectura de la mente*. Este es el don mágico de ser capaz de conocer lo que los demás están pensando sin que exista comunicación verbal.

La mayoría de las veces, estos procesos irracionales representan para la pareja la principal fuente desestabilizadora de su relación. Es así que en las situaciones de conflicto se observan comúnmente este tipo de pensamientos erróneos, y por ello, las cogniciones son el principal punto de partida para mejorar las relaciones conyugales.

La permanencia en una relación depende de que en su medida se vayan conciliando incompatibilidades y diferencias entre los cónyuges, no obstante, las problemáticas de pareja, son actualmente un tema que preocupa debido a las repercusiones que tienen dentro del ámbito familiar y en la propia pareja, por consiguiente, las relaciones de pareja tienden a durar menos y presenciar frecuentemente dificultades y sucesos disruptores.

1.4 Prevalencia del conflicto en las relaciones conyugales actuales

En la actualidad, la mayoría de las parejas piensa que el conflicto es perjudicial para su relación. Considera que las problemáticas son una fuente desestabilizadora y uno de los principales factores que contribuyen a la separación matrimonial. No obstante, esta ideología ha llegado a validarse y a aceptarse socialmente debido al incremento en la tasa de divorcios perpetuados en los últimos años en nuestro país, cuya causa en la mayoría de los casos, está relacionada con sucesos disruptores.

Cada vez más instituciones atienden problemáticas de índole familiar, entre ellas la violencia y las problemáticas de pareja. En los últimos años se ha registrado un aumento en la tasa de divorcios e incidentes relacionados a la violencia intrafamiliar, esto significa que los problemas conyugales han ido en aumento y son una constante en las relaciones actuales de pareja.

Por ser este un fenómeno progresivo y que constantemente demanda atención psicológica y legal, diversas instituciones lo han considerado como un grave problema social y de salud pública, que a su vez, engloba una serie de

consecuencias como los divorcios, los trastornos de ansiedad, depresión y adicciones; incluso algunas investigaciones han encontrado relación entre los conflictos de pareja y el estado físico y emocional de los miembros de la familia (Cáceres y Escudero, 1994). Este hecho también lo han relacionado a accidentes de tránsito, suicidios, homicidios y a la vez han recabado evidencias de que el conflicto en parejas está asociado a problemas en los hijos tanto de salud como de competencia educativa, social y conductual (Díaz, 1996).

En el ámbito nacional e internacional es preocupante que dentro de las relaciones de pareja prevalezcan interacciones destructivas que conlleven a la ruptura de la relación o que se practiquen mecanismos coercitivos para su solución. Las cifras de INEGI, indican que una de cada seis parejas mexicanas terminaron divorciándose en el 2005, y en los últimos cinco años las disoluciones conyugales han aumentado cada año el 1% en la población mexicana, siendo la inequidad para contribuir en el sostenimiento del hogar y la incompatibilidad entre los cónyuges las principales causas relacionadas con la ruptura definitiva.

Los problemas de parejas a lo largo de la vida se manifiestan en sus diferentes etapas y constituyen situaciones estresantes que han de resolverse. Por consiguiente la satisfacción que ambos cónyuges obtengan de su relación varía ostensiblemente dependiendo de los estados de crisis y de su consecutiva resolución. Se han detectado a lo largo del ciclo vital de las parejas períodos sensibles que provocan una mayor acumulación de estrés como en el caso de las familias adolescentes y con hijos mayores en busca de trabajo. El nivel de satisfacción de la relación tiene sus momentos más bajos en esos periodos de mayor tensión y se incrementa en la etapa de nido vacío y jubilación hasta recuperar los niveles que suele tener en los inicios de la relación de pareja.

Dentro de las instituciones encargadas de controlar esta grave problemática se encuentra el CAVI el cual ofrece diversos servicios a parejas disfuncionales, atendiendo los problemas conyugales de manera legal y psicológica. Aunque es un centro dedicado a atender a víctimas de agresión física, emocional y sexual, también brinda talleres de prevención de abuso para reeducar a las parejas sobre la forma de tratar los conflictos y tensiones que generalmente desencadenan este tipo de episodios tan lamentables. La subprocuradora de esta dependencia Bárbara Yllán comenta que desde la fundación del CAVI, en 1990, en donde se atendía sólo a 100 personas por mes, ahora acuden un promedio de 1000 al mes. Esto significa que las parejas en conflicto tienen más probabilidades de acudir a instituciones de salud, ya que las formas en que se presenta el conflicto causan un daño moral, físico y emocional que

requiere ser atendido.

El INmujer (Instituto nacional de la Mujer), participa en esta temática de sentido social, realizando encuestas de opinión pública para valorar el impacto que ocasiona la incidencia de conflictos conyugales en la población mexicana. Los resultados obtenidos a través de esta documentación proporcionan información relacionada al contacto que la gente tiene con los conflictos familiares y en consecuencia cual es la concepción que tienen acerca de estos.

En el Estado de México, el INmujer reportó que las problemáticas conyugales son debido a: la infidelidad, los celos y las agresiones físicas y verbales. El 60% de la población dice conocer a un cónyuge que engaña a su pareja, el 22% sabe de mujeres que golpean a su esposo y el 47% conoce a hombres golpeadores. A raíz de esta situación la concepción que las parejas tienen del conflicto conyugal y la violencia se expresan con los siguientes porcentajes: el 46% de la población dice que el conflicto existe, pero no es grave y el 55% afirma que existe, pero en diferentes proporciones.

En conclusión, la prevalencia de problemas de pareja y la separación como consecuencia tiene una importancia notable por: su incidencia en aumento progresivo, sus consecuencias psicológicas y sanitarias; tanto en los miembros de la pareja como en su contexto laboral y las dificultades que presenta su tratamiento profesional, terapéutico y legal, cuando el problema está en una fase de deterioro notable.

Por otro lado, la relación de pareja, como contexto de convivencia puede considerarse como una fuente potencial de recursos positivos para la prevención de múltiples problemas psicológicos y de salud. En este sentido, los programas de preparación para la relación de pareja pueden tener una importancia preventiva importante.

1.5 Determinantes en la evaluación del conflicto en la relación conyugal

La manera, en cómo la pareja evalúa una situación conflictiva, gira en función de factores sociales, cognitivos y conductuales, que de manera directa contribuyen a determinar el grado de amenaza que representa para los cónyuges la situación conflictiva. Es por ello, que algunas parejas tienden a maximizar la importancia de un evento, mientras que otras lo consideran un asunto irrelevante, aunque en ocasiones esto no sea así. En este sentido, las expectativas, creencias y valores, son procesos mediacionales que intervienen indudablemente en la valoración que los cónyuges hacen de un acontecimiento, siendo estos condicionantes de las interpretaciones que

ambos cónyuges realizan de ellos mismos y la relación.

Los determinantes que intervienen en la evaluación de los acontecimientos que giran en torno a la relación de pareja son: socioculturales, cognitivos y conductuales.

a) Socio culturales. Las consideraciones actuales que se mantienen en el ámbito social en relación al conflicto contribuyen a que su solución sea constructiva o destructiva.

Por un lado, las expectativas que la pareja construye del ideal matrimonial son más bien pensando en la gratificación recíproca, que en la incidencia del desacuerdo, y no es que no deba ser así, sin embargo, la pareja tendría que especificar ambas áreas de interrelación durante la formación de la pareja, para evitar en un futuro la supresión de sentimientos hostiles por considerarlos amenazantes para la relación. Tales expectativas surgen de conceptualizaciones tempranas sobre las relaciones, de los roles de los padres y de las necesidades individuales. Se derivan de fuentes primarias como los medios de comunicación, las costumbres culturales locales, las primeras experiencias de pareja y la relación con los padres (Beck, 1993).

Al respecto Rojas (1997) señala que las expectativas son “ideas preconcebidas, esperanzas e ilusiones sobre lo que se entiende a nivel general que debe ser un determinado asunto”. Todos en algún momento de nuestra vida esperamos algo en relación con nuestra familia, amigos, pareja, padres, maestros, hermanos, etc. Dattilio y Padesky (1995) consideran que en casi toda relación, las parejas tienen expectativas respecto a la manera en que creen que su pareja ha de comportarse, estas pueden ser reales o irreales. Las primeras son aquellas ideas que tienen un fundamento concreto, y se basan en el comportamiento actual de las personas, lo cual predispone la manera de interactuar entre sí. No obstante, las expectativas irreales, se basan en idealizaciones que no tienen un fundamento concreto y no están basadas en actos presentes sino en suposiciones de la manera en cómo debe comportarse la otra persona y cómo debería ser la relación.

A su vez Shostrom (1989, en Rage, 1996) distingue tres clases de expectativas que la gente normalmente formula:

1. Altas expectativas. Estas llevan a constantes desilusiones. Uno o ambos cónyuges espera demasiado de la relación y cuando se dan cuenta de que no cubrieron totalmente sus expectativas, la relación se instala en una situación problemática, y por lo tanto, se culpabiliza al otro de lo que está sucediendo.

2. Bajas expectativas. Es algo similar a no esperar mucho de la pareja, los cónyuges llegan a un conformismo y a un declive de la relación.

3. No tener expectativas. Esta alternativa es de alguna manera conformista para ambos, no existen presiones ni demandas entre los cónyuges.

Otro aspecto que contribuye a la evaluación de un conflicto como destructivo, es su profunda asociación con acontecimientos aversivos, es decir, al conflicto en el sistema matrimonial, se le adjudican una serie de portadores morales como la vergüenza, el miedo, la duda, o indefensión que contribuyen al desajuste de dicho sistema.

Inclusive, las expectativas que formule cada cónyuge en relación al matrimonio, puede llegar a influir en dimensiones básicas de la pareja como son: la estabilidad, la satisfacción, la organización y el control que mantiene el sistema matrimonial. Cusinato (1992) explica el proceso de aparición del conflicto considerando como eje principal la contradicción recíproca de expectativas, encontrando frustración cuando el ideal es inalcanzable y satisfacción cuando las expectativas son mayormente compatibles entre los miembros del grupo matrimonial.

El autor lo explica con el siguiente argumento: *“En la vida matrimonial, los cónyuges esperan encontrar satisfacción a muchas necesidades que se contradicen entre sí”*. El marido quizás desea que su compañera sea una mujer afectuosa, buena ama de casa, trabajadora y madre solícita. Al mismo tiempo, la esposa puede desear que el marido sea comprensivo con ella, compañero fiel, sostén de la familia y buen padre. El deficiente ejercicio de cualquiera de estas variadas funciones, puede no satisfacer necesidades importantes y provocar un alto y permanente nivel de tensión en la vida del grupo familiar.

b) Cognitivos. Representan uno de los principales factores asociados a la evaluación de acontecimientos en la vida matrimonial. Entre los más sobresalientes se incluyen: las creencias, los compromisos y las atribuciones causales.

Lazarus y Folkman (1991) describen a las creencias como “aquellas nociones preexistentes acerca de la realidad, que son moldeadas por el entorno sociocultural.

Toda la gente tiene creencias acerca de la vida y la muerte, y actúa según esta concepción personal. Las creencias disfuncionales son moderadoras de las conductas; es por ello que el modelo Cognitivo - Conductual estudia esta

relación, puesto que considera que los pensamientos tienen un impacto sobre los afectos, la conducta, la biología y la experiencia ambiental, y además pueden influir sobre estos (Beck, 1993), es así, que dentro de sus objetivos incluye:

1. La modificación de expectativas irreales sobre la relación.
2. Corrección de atribuciones falsas en las interacciones.
3. El uso de auto instrucciones para disminuir la interacción destructiva.

En las relaciones conyugales, es determinante el sistema de creencias, puesto que determina el grado de evaluación que los cónyuges realizan de su intercambio afectivo e interpersonal, describiéndolo como integrativo o aversivo. Al respecto Epstein y Eideson (1981, en Dattilo y Padesky, 1995) opinan que el apego a creencias irreales con respecto a la naturaleza de las relaciones íntimas predice el nivel de discordancia en las relaciones. Por tanto, el contenido cognitivo es extremadamente importante para explicar las respuestas disfuncionales ante los conflictos de relación.

- Los compromisos se definen como atributos que la gente adjudica a determinado evento proporcionándole cierto valor o significado. Se clasifican según su nivel de abstracción como valores o ideales, principios y metas específicas.

Los compromisos son factores determinantes en la evaluación de un acontecimiento en la medida que los resultados esperados perjudiquen o amenacen dicho compromiso.

Las atributos son un aspecto cognitivo muy importante, ya que dan indicios de las causas que los cónyuges consideran son las responsables de la disfunción de la relación.

- Atributos. Existe como tal una teoría, desarrollada en gran parte por Weiner (1971, en Caballo, 2001) que explica en qué medida la atribución influye en la evaluación de un acontecimiento.

De acuerdo con la teoría atribucional, las personas intentan entender y dar sentido a los acontecimientos formando creencias sobre las causas dichos acontecimientos, juzgando o explicando su propia conducta, motivos, sentidos o interacciones a los de los demás (Rivero y Díaz, 1996). Estas atribuciones causales influyen en otros procesos psicológicos como la emoción, la motivación y, naturalmente, sobre el comportamiento. La teoría atribucional postula que las atribuciones pueden clasificarse según varias

dimensiones permitiendo una mayor determinación de la relación con una clase de comportamiento u otro en particular. Entre estas dimensiones se incluyen:

- Locus causal. Alude al juicio del sujeto sobre la localización de la causa de un suceso.
- Locus de control. Se refiere a la creencia del sujeto sobre el control que percibe del suceso.
- Estabilidad. Permite distinguir entre causas inestables y estables. Los cónyuges que experimenten acontecimientos negativos incontrolables valorarán si la situación es producto de una causa estable o temporal. Cuando más estable la perciben tanto más probable será que genere indefensión.
- Globalidad. Distingue entre causas generales y específicas.

Hemos visto, a través del conflicto dos modalidades de relación, que con una serie de determinantes como son las expectativas, las creencias y los atributos, hacen que el conflicto se intensifique o se aminore. Sin embargo, lo que realmente amenaza el equilibrio de una estructura, ya sea de una pareja o una familia, no es el conflicto como tal, sino la rigidez misma de la estructura que provoca que los cónyuges manifiesten un manejo inadecuado del conflicto. Cusinato (1992) opina que cuanto más fuerte e importante es la colaboración preexistente, en comparación con las razones de la conflictividad negativa, tanto más probable es que el conflicto se resuelva en colaboración.

Debe considerarse pues, ante la posible resolución de un conflicto, las posturas que mantienen los cónyuges, ya que esto puede intervenir en la formulación tanto de alternativas como en el empleo de estrategias de colaboración.

c) Conductuales. Se han determinado patrones conductuales que se instalan en las parejas en conflicto

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia. Este patrón de reciprocidad se da también en los matrimonios que tienen problemas, pero con mucho menos frecuencia, en ellos una interacción negativa es seguida frecuentemente por una respuesta

positiva o por ninguna respuesta. El patrón de reciprocidad positiva se da en ambos tipos de matrimonios (Jacobson y Gottman, 2001). Es por tanto la reciprocidad negativa, uno de los patrones de interacción que más frecuentemente se asocia con los problemas de pareja.

Otro patrón problemático es cuando al utilizar la metacomunicación como un recurso que resuelve las dificultades matrimoniales, el mensaje va acompañado de contenido no verbal agresivo, y el que responde lo hace de una manera agresiva, lo que lleva a más discusiones, instalándose en un círculo vicioso.

- a) La crítica
- b) La actitud defensiva
- c) El desprecio
- d) Hablar mucho para que el otro no pueda opinar

Todos estos patrones de conducta pretenden la mayoría de las veces resolver el conflicto, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación. Es importante hacer hincapié en que no son los conflictos los que llevan a la ruptura, la práctica de patrones conductuales como los que anteriormente se expusieron, son potenciales en la inoculación del conflicto, y son una vía por la cual los cónyuges descargan los sentimientos y pensamientos hostiles que generan este tipo de situaciones.

Las conductas, conjuntamente con las procesos cognitivos encubiertos y las expectativas sociales hacen de las relaciones interpersonales matrimoniales vulnerables a conflictos internos, que generalmente resultan solo de la mala interpretación de la realidad; afectada por procesos subjetivos internos que cada cónyuge vierte a la relación; y que en realidad son solo acontecimientos que carecen de evidencia real. Es decir, los conflictos responden más bien a factores percibidos que reales.

Asimismo, se ponen de relieve las actuaciones y modalidades de relación que tienen lugar ante la presencia del conflicto como medio para tratar de resolver dicha situación. Reconociendo la ineficacia en cuanto a la obtención de resultados constructivos para la relación; el empleo de tácticas con bajo nivel de afrontamiento como lo es la evitación, ya que la pareja recurre a procesos cognitivos encubiertos que impiden la definición y tratamiento del conflicto de manera abierta.

CAPÍTULO II

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO COMO MEDIO PARA DAR SOLUCIÓN A LOS CONFLICTOS MARITALES

Dentro de cualquier relación matrimonial en donde se practiquen estilos de interacción; cuyo vínculo sea tan cercano e intenso que les permita fusionar física, emocional y mentalmente su relación, tanto para intercambiar conductas de agrado, como para verse inmersos en una situación conflictiva; la pareja en el momento más inesperado puede experimentar conductas de riesgo que los conduce a formular diferentes interpretaciones respecto a un mismo fenómeno (Costa y Serrat, 1998).

Debido a la facilidad en la que los cónyuges están expuestos a situaciones conflictivas que ponen en peligro la estabilidad de su relación, la pareja necesita estar capacitada para enfrentar cualquier dificultad que llegue a presentarse. De esto depende que se solucionen sus diferencias superficialmente, o por el contrario, empleen recursos más racionales que les permita definir con precisión las causas implicadas en la problemática. De acuerdo con Costa y Serrat (1998) el déficit personal que mantienen los cónyuges en su relación, dificulta el afrontamiento y la resolución de las problemáticas a las que se enfrentan. Por tanto, la pareja requiere de ciertas habilidades cognitivas que le van a permitir un manejo más efectivo de los eventos que posiblemente lleguen a ocasionar disputas en la relación.

Por tanto, la resolución de conflictos maritales se relaciona con habilidades de tipo social, ya que intervienen procesos interpersonales como el saber escuchar, ser asertivo a la hora de comunicarse, mostrar empatía y tener un buen manejo de las emociones negativas, como la ira, el enojo, etc. Dichas habilidades tienen como objetivo: expresar abiertamente el conflicto, definirlo y solucionarlo (Caballo, 2001). Muchas parejas se ven imposibilitadas para adquirir este tipo de conductas dentro de su medio familiar y social, por lo tanto, se les dificulta iniciar y mantener conductas de afrontamiento al presenciar un acontecimiento negativo.

Linehan (1984, en Caballo, 2001) menciona que la práctica de habilidades sociales dentro de las relaciones interpersonales cumple con tres funciones principalmente:

1. Eficacia en el objetivo. Se refiere a la eficacia para lograr los objetivos de la respuesta.
2. Eficacia en la relación. Se refiere a la eficacia para mantener o mejorar la relación con la otra persona en la interacción.
3. Eficacia en el autorrespeto. Mantiene la autoestima de la persona socialmente habilidosa.

Comenta que el valor de estos objetivos varía con el tiempo, las situaciones y los actores.

Las estrategias de afrontamiento son *aquellos recursos personales que se centran en resolver efectivamente los problemas que se presentan en la relación de pareja*”, de tal manera que al interactuar con la situación conflictiva, los cónyuges implementen recursos y competencias sociales que les ayuden a su propósito primordial: manejar los conflictos constructivamente a través de estrategias efectivas de afrontamiento. En este sentido, el proceso de afrontamiento cumple con dos funciones principalmente: en primer lugar, es cuando los cónyuges se enfrentan e intentan liberarse de las consecuencias negativas de la situación, y la segunda parte del proceso es cuando intentan cambiar la situación potencialmente estresante mediante la solución de problemas (el esfuerzo mental) o la confrontación conductual (el esfuerzo físico) (Buceta y Bueno, 2001 y Folkman y Lazarus, 1991).

Sin embargo, es hasta cierto punto normal, que las parejas al estar inmersas en una situación conflictiva se les dificulte iniciar un proceso de resolución; relacionado no únicamente a la inhabilidad comunicativa y de toma de decisiones, sino a la evaluación negativa de las capacidades para cumplir con un determinado estilo de actuación. En este sentido, las expectativas de autoeficacia como señala Bandura (1971) representan la evaluación de los recursos personales para llevar a cabo correctamente una determinada conducta, en virtud de ello, las parejas inician un proceso de afrontamiento, ya sea para controlar o evitar la situación conflictiva, debido a que las expectativas respecto a la intervención sobrepasan las capacidades que ambos cónyuges perciben de ellos mismos.

Es así que los determinantes de las respuestas de afrontamiento giran entorno a:

- La magnitud, que se refiere a la estimación personal que realiza un sujeto sobre el mejor rendimiento posible de la circunstancia que enfrenta.
- La fuerza, se refiere a la confianza que experimenta la persona en cuanto al poder alcanzar un rendimiento dado.
- La generalidad, que hace énfasis al grado en el que el individuo considera que dispone de los recursos precisos para poder solucionar cualquier situación, o de ser eficaz tan sólo ante algunas circunstancias específicas.

Entonces es importante señalar que la elección de la respuesta de afrontamiento está en función de la evaluación que el individuo hace del evento conflictivo y la valoración de su propia capacidad para enfrentar tal situación. De manera que las consecuencias que la pareja obtiene de la situación son proporcionales a los esfuerzos que los cónyuges realizan para mejorarla, siendo las conductas de los cónyuges las responsables de tales cambios (Costa y Serrat, 1998).

Algunas de las maniobras de afrontamiento más comunes que las parejas suelen emplear cuando el conflicto es considerado poco funcional para la díada son:

- a. ***Tácticas Evitativas.*** Son mecanismos de negación que emplean uno o ambos cónyuges para evitar la situación incómoda. Los cónyuges reprimen los sentimientos hostiles porque consideran que expresarlos afectará su relación, sin embargo, cuanto más hostilidad se suprime, cuanto más peligroso es el conflicto cuando se presenta (Rojas, 1997).

La evitación parece constituir, un fracaso en el tratamiento del conflicto conyugal, aunque cubre la latente inestabilidad de la relación y no se hace patente la ruptura. No obstante, esta valoración negativa, no significa que no se perciba como satisfactoria la relación en la que predomina la táctica de la evitación. Sucede esto, sobre todo, cuando ambos cónyuges presentan una estructura de personalidad más bien limitada en su capacidad de introspección, en la resonancia emotiva, en la apertura empática junto con esquemas precisos de comportamiento de roles complementarios que permiten un intercambio afectivo limitado, pero positivo (Cusinato, 1992).

- b. ***Tácticas de control negativo.*** Son estrategias para afrontar las dificultades, pero de manera inapropiada. Se caracteriza porque la persona pierde el control total de la situación que está encarando,

debido a la falta de recursos de autorregulación y resolución, y termina siendo controlada por la situación externa. La manera de afrontarlo por la impotencia que experimenta uno o ambos cónyuges, es mediante la violencia física, económica o emocional.

2.1 Definición

A lo largo de los años se han propuesto definiciones y clasificaciones acerca del afrontamiento, para explicar los componentes que intervienen en el proceso y determinar los recursos mediadores con los que cuentan las personas para regular su conducta dentro del contexto en el que están interactuando.

- El afrontamiento para Lazarus y Folkman (1991) son “los esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción (cognitivos y afectivos), en aras de manejar demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los recursos personales, al ser valorados como excesivos por el individuo en relación con lo que dispone o cree disponer”.

Dado que las respuestas que las personas emplean en su contexto inmediato de manera inadecuada, son debido, a la falta de autocontrol personal y a la consideración de las consecuencias que acarrea en la salud física y emocional de las personas con baja calidad de afrontamiento dentro de las conductas y bajo situaciones ambientales diferentes, Meichenbaum (1977, en Caro, 1997) propone que los programas de entrenamiento en habilidades de autocontrol deben constituirse a partir de los siguientes componentes:

- 1) Enseñar al paciente el papel de las cogniciones.
- 2) Entrenarle a observar sus autoverbalizaciones e imágenes.
- 3) Entrenarle en los fundamentos de la solución de problemas.
- 4) El modelado de las autoverbalizaciones e imágenes asociadas con las habilidades manifiestas y cognitivas.
- 5) El modelado, ensayo y fomento de la autoevaluación positiva y tareas conductuales en vivo, de dificultad progresiva.

Se hace indispensable el reconocimiento de las habilidades de autocontrol y afrontamiento en la vida de los individuos, sobre todo cuando las condiciones actuales son muy complejas y difíciles, además de que el afrontamiento es uno de los procesos utilizados por los individuos en las relaciones interpersonales y de relación con el medio, a la vez, es considerado como el proceso más organizado y

maduro del yo, al utilizarlo en una escala jerárquica con otros recursos reguladores (Rodríguez, 1995).

El análisis del que partieron los autores para hablar acerca del afrontamiento parte del estudio de los trastornos y consecuencias producto del estrés. Observaron primeramente las conductas que suelen manifestar las personas que experimentaban fisiológicamente un acontecimiento estresante. De esta manera pudieron darse cuenta de las respuestas de afrontamiento que empleaban las personas en ese momento.

Lazarus (1986) fue uno de los primeros autores interesados en investigar las conductas de afrontamiento, el cual realizó la siguiente clasificación:

Respuestas de afrontamiento.

1. Acciones observables diseñadas para modificar la situación estresante directamente.
2. Un tipo de afrontamiento paliativo definido como más acomodaticio en cuyo caso la situación estresante es aceptada y las acciones se orientan en el manejo o reducción de los sentimientos de distrés que resultan de ella.

El complejo manejo de las dificultades, desde la evaluación de las condiciones en que tales dificultades se manifiestan, hasta la elección de la respuesta para tratar de controlarlas, conforma un proceso continuo que la pareja lleva a cabo para estabilizar su relación. Es así, que el afrontamiento de los problemas tiene que ver con la elección de una respuesta a partir de una valoración cognitiva intrínseca que es proporcional a las expectativas de actuación frente a las dificultades que en ese momento se presentan. De este modo, el afrontamiento retoma aspectos internos y externos a la pareja que a su vez determinan la facilidad o dificultad que presentan los cónyuges en el proceso de afrontamiento.

2.2 Proceso de afrontamiento

Las conductas de afrontamiento, como ya mencionamos anteriormente destacan la participación de la persona al responder a las demandas internas o externas que depara la situación. Dicha actuación tiene un efecto reestructurante, ya que el afrontamiento eficaz, por un lado, reduce las consecuencias negativas que la situación le exige y, por otro lado, los esfuerzos pueden estar dirigidos a solucionar la situación, es decir, el afrontamiento

dirigido a la emoción y el afrontamiento dirigido hacia el problema respectivamente.

El ejercicio del afrontamiento, dentro de las relaciones de pareja es trascendental, ya que el desarrollo de esta capacidad, aproxima a la pareja a la solución del conflicto de manera constructiva.

Por un lado, el proceso de afrontamiento, involucra dos niveles de evaluación (**primaria y secundaria**).

La evaluación primaria se refiere a la valoración de las demandas de la situación por parte del individuo, es decir, antes de ejecutar una respuesta, el individuo analiza si la situación contiene algo que puede afectar o si puede provocarle amenaza a su integridad biológica y sus valores u objetivos personales (Buceta y Bueno, 2001).

Cabe señalar, que un determinante de las evaluaciones positivas en una relación persona – situación, son las expectativas que el individuo tenga respecto al grado de control frente a la situación que en ese momento está experimentando, ya que si mantiene en mayor medida constructos acerca de su propia capacidad para contrarrestar las demandas externas e internas por él mismo, el resultado que puede esperarse será más benéfico puesto que dispone de estrategias de afrontamiento eficaces.

El segundo nivel de evaluación (secundaria) se refiere a la valoración de lo que se puede hacer en una situación determinada, es decir, se valora la situación en relación a sus propias habilidades y capacidades, estimando ¿qué debe hacerse? y hasta qué punto dispone de los recursos necesarios para llevarlo a cabo. El resultado de esta evaluación está muy determinado por la evaluación primaria.

La evaluación secundaria hace énfasis a la forma en la que el individuo realmente afronta la situación, dependiendo principalmente, de los recursos que disponga y las limitaciones que dificulte el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada.

En la evaluación secundaria, la pareja evaluará las habilidades que dispone para hacerle frente al conflicto o los medios que le afianzarán para solucionarlo. Los recursos que la pareja puede utilizar para tratar de afrontar sus problemas son:

- *Salud y energía.* Se encuentran entre los recursos más relevantes en el afrontamiento de muchas de las situaciones estresantes. La condición física de la persona respecto a su estado de salud influye

en el grado de energía que pueda brindar al proceso de afrontamiento. El importante papel desempeñado por el bienestar físico se hace particularmente evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante.

- *Creencias positivas.* Percibirse de una manera positiva, puede considerarse también como un importante recurso psicológico de afrontamiento. Ante una situación desafiante, la esperanza puede ser alentadora por la creencia de que la situación puede ser controlable, de que se tiene la fuerza suficiente para cambiarla, de que una persona o un programa determinado resultarán eficaces.
- *Habilidades sociales.* Constituyen un importante recurso de afrontamiento, debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Dichas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva. Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación y apoyo, y en aportar al individuo un control más amplio de sus habilidades sociales.
- *Apoyo Social.* El hecho de recibir apoyo emocional, informativo y tangible a recabado mucha atención como recursos de afrontamiento en las experimentaciones realizadas sobre estrés tanto en la medicina conductual como en la epidemiología social.
- *Recursos materiales.* Hace referencia a los bienes y servicios que pueden adquirirse con él. Los recursos económicos aumentan de forma importante las opciones de afrontamiento en la mayoría de situaciones estresantes ya que propician el acceso más fácil y a menudo más efectivo a la resistencia legal, médica, financiera y de cualquier otro tipo.

2.3 Estilos y Estrategias de Afrontamiento

Las parejas debido a causas personales y sociales no evalúan ni responden de igual forma ante una situación crítica, es decir, el proceso de afrontamiento varía en relación a cada pareja, lo que significa que las estrategias de afrontamiento son “*todos aquellos esfuerzos personales que se centran en resolver efectivamente los problemas que se presentan en las relaciones de pareja*”, de tal manera que posibilitan la mejora de la relación.

En este sentido, tienen igualmente relevancia los estilos de afrontamiento puesto que determinan el nivel de funcionamiento en el individuo para responder ya sea positiva o negativamente a las situaciones o eventos estresantes que requieren de una evaluación continua e individual (González, 2002).

Para efectos de especificación teórica se incluyen las principales estrategias que las parejas emplean para modificar sus interacciones conflictivas. Buceta y Bueno (2001) enumeran las siguientes:

Modos de Afrontamiento	Principales características
Confrontación	Acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación.
Distanciamiento	Esfuerzo para separarse de la situación.
Autocontrol	Esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones.
Búsqueda de apoyo social	Acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión de otras personas.
Aceptación de la responsabilidad	Reconocimiento de la responsabilidad en el problema.
Planificación	Esfuerzo para alterar la situación que implica una aproximación analítica a esta.
Reevaluación positiva	Esfuerzos para crear un significado positivo centrándose en el desarrollo personal.

Las parejas emplean estrategias de afrontamiento que varían dependiendo de los recursos que poseen o con los que cuentan. Es así, que dichas estrategias tienen la función de reducir el malestar que provoca la situación, por lo que la pareja optará por evitarla o buscará apoyo social para que le orienten sobre las acciones necesarias para poder solucionarla.

En cualquiera de los casos, la pareja al emplear estrategias de afrontamiento, lleva a cabo esfuerzos tanto cognitivos como conductuales para modificar la situación estresante y mejorar la calidad de su relación

Rodríguez (1995) muestra una clasificación del afrontamiento desde un punto de vista cognitivo – conductual.

1. **Afrontamiento cognitivo.** Las estrategias en la categoría de afrontamiento cognitivo implican un intento de tratar con los problemas mediante cogniciones. Por ejemplo, las parejas pueden decirse a sí mismas que no vale la pena preocuparse por el problema, o que se resolverá en poco tiempo, es decir, efectúan una **minimización** del problema para reducir el grado de tensión en la relación; también pueden centrar su atención en aspectos positivos de la situación o dirigir su atención hacia otros detalles de su relación (**distracción**); pueden usar procesos de comparación selectiva para asegurarse que las cosas podrían ser peor o que en algunos aspectos están mejor que otras personas, incluso pueden reinterpretar la situación de forma que se perciba como no problemática (**reestructuración**).

Finalmente los procesos de autocontrol para afrontar el problema pueden incluir el recuerdo de éxitos previos (**realce de la eficacia**). Todos estos son ejemplos de autoverbalizaciones o monólogos internos que tienen que ver en el autocontrol de los pensamientos internos que mediatizan las resoluciones de los problemas implicados en las relaciones matrimoniales.

Las cogniciones son mecanismos internos que potencian la trascendencia de un acontecimiento cotidiano en algo verdaderamente destructor, debido al poder que le confiere el propio individuo.

2. **Afrontamiento Comportamental.** Las estrategias que caen dentro de la categoría del afrontamiento comportamental implican el intento de tomar una decisión y cambiar la situación problemática, llevando a cabo conductas que la persona supone adecuadas para ello. Por ejemplo, la estrategia denominada solución de problemas supone la búsqueda de reunión de información relevante para el problema, la evaluación de los recursos de acción alternativos, y la decisión por un curso concreto de

acción. La acción directa implica hacer intentos de cambiar directamente la situación problema, estableciendo negociaciones o compromisos con otras personas. La retirada o escape supone abandonar físicamente una situación problemática o evitarla.

Existen varios recursos comportamentales que cumplen con este objetivo:

- La conducta asertiva. Consiste en la capacidad para aplicar de forma apropiada conductas.
- La búsqueda de apoyo social. Es un proceso por medio del cual los individuos buscan activamente ayuda de otras personas bien, para hablar de sus problemas (apoyo emocional) o bien buscando ayuda económica, física, etc.
- Relajación. Incluye varios métodos para obtener relajación mediante ejercicios musculares, meditación o métodos de control de estrés.
- Búsqueda de placer. Es una estrategia que puede definirse como el intento activo de proporcionarse experiencias positivas mediante el entrenamiento, las actividades sociales y el ocio.

El reconocimiento de estas dos categorías de afrontamiento, tanto cognitiva como conductual, son vitales en el momento que la pareja decida disponer sus esfuerzos a la solución de las problemáticas que a ambos les atañe; ya que cuando la pareja cuenta con un estilo de afrontamiento asertivo, que le permite definir un problema en términos positivos, es decir, que lo perciba como real, controlable y que además se considere como solucionable por ambos miembros de la pareja; en esta medida las acciones realizadas para solucionarlo resultarán más constructivas y tendrán como resultado un crecimiento interpersonal (Navarro, 2000).

Lo que verdaderamente ocurre en la familias mexicanas, es que a diario se observan muestras de ineficiencia en la estructura interna de la pareja, producto de la falta de control de los sucesos que ocurren dentro del matrimonio, y los factores de incidencia señalan que es el conflicto conyugal la razón principal por la que cada vez más parejas terminan divorciándose.

Este fenómeno de permanencia en la relación, merece un mayor reconocimiento por su trascendencia social, económica y cultural, ya que las prácticas matrimoniales tradicionales se han ido modificando paulatinamente. Hoy en día las parejas ante la presencia de algún conflicto terminan separándose, sin antes haber recurrido a una instancia pública o privada de atención psicológica.

Aunado a esto, cada vez son más las parejas que deciden vivir en cohabitación para evitar exponerse a un proceso legal o intentan una relación pasajera.

Es también ausplicable, que bajo estas condiciones de afrontamiento inadecuado en los matrimonios, se presenten con mayor incidencia manifestaciones de violencia intrafamiliar y que tales consecuencias tengan un alcance hacia los hijos, que en un futuro, muy probablemente imiten los patrones destructivos de relación que observan en sus progenitores.

CAPÍTULO III

ENFOQUE COGNITIVO – CONDUCTUAL

3.1 Antecedentes

El conductismo es una corriente psicológica que defiende el empleo de procedimientos estrictamente experimentales para estudiar el comportamiento observable; considerando el enfoque como un conjunto de estímulo – respuesta.

El enfoque conductista tiene sus raíces en el condicionamiento clásico, operante y el aprendizaje social, llevado a cabo alrededor de 1920 de la mano de Pavlov, Skinner y Watson, este último fue quien sistematizó y decodificó los descubrimientos sobre el condicionamiento para generar en la década de los 50's, las bases y principios de la teoría conductista, la cual se confrontó con el paradigma psicoanalítico que imperaba en ese tiempo.

En aquel entonces, el estudio de la psicología era la mente, su contenido, estructura y funcionamiento, lo cual era atendido a través de la introspección para descifrar al hombre interno. Sin embargo, Watson consideraba que tales fenómenos internos no podían ser estudiados mediante este método, ya que las funciones internas no pueden ser observables, medibles o cuantificables. Es así como el conductismo por primera vez se centra en el estudio propio de la conducta, y su relación con el medio, rechazando el interés por el conocimiento de la consciencia y la mente humana. El conductismo representa un afán de ruptura total con la psicología tradicional, la cual tuvo su mayor apogeo cuando Wilhelm Wundt crea el primer laboratorio experimental en 1879, este acontecimiento marca el nacimiento de la Psicología experimental y científica.

3.2 Representantes

Uno de los fundamentos teóricos del conductismo es el condicionamiento clásico, desarrollado por Iván Pavlov. En el año de 1910, Pavlov, interesado en un inicio por el sistema digestivo y central de los animales, desarrolla una investigación acerca de la salivación en los perros; descubrió que si alguien

une de manera repetida un estímulo incondicionado que provoca un reflejo (respuesta incondicionada), con un estímulo neutro, el estímulo que previamente era neutro se convierte en un estímulo condicionado que provoca una respuesta condicionada. Descubrió que la salivación que se producía en los animales de laboratorio ante la presencia de la carne, era una respuesta refleja. Demostró que la comida provocaría la salivación y que después de unir un tono de campana junto con la comida repetidas veces, el tono por sí solo sería capaz de producir la salivación. Es así que con estos experimentos, los investigadores explicaban que en el organismo existen respuestas incondicionadas ante determinadas situaciones, y que estudiando los procesos de condicionamiento se pueden detectar unidades o patrones muy precisos de estímulos y de respuestas, pudiendo definir mejor la interacción entre organismo y ambiente.

Watson

Mientras que en Europa se concebía a la Psicología como el estudio de las funciones mentales, en los Estados Unidos, se fue desarrollando otro modo de entender la Psicología, que se basaba en la observación objetiva de los hechos.

El Psicólogo norteamericano Watson en el año 1913, dio a conocer el manifiesto conductista donde postulaba que la Psicología para ser científica y objetiva no debía utilizar más la introspección, ya que este método era subjetivo y no podía ser medido. Watson entendía la conducta como lo que el organismo hace en forma de comportamiento externo y visible. Se propuso hacer científico el estudio de la Psicología empleando sólo procedimientos objetivos tales como experimentos de laboratorio diseñados para establecer resultados estadísticamente válidos.

Sus primeros estudios fueron realizados con ratas en donde trató de evaluar su conducta objetiva en situaciones de experimentación, posteriormente lo trasladó a la conducta humana; por ello el término conducta denota el objeto de estudio del conductismo, es decir, la conducta, ya que consideraba que debe ser estudiada objetivamente como el estudio de una máquina.

Esta posición lo llevó a rechazar el estudio de la consciencia como la motivación y los instintos, y a explicar las repuestas adquiridas en el medio debido a un proceso de condicionamiento. Watson postuló dos aspectos que debía contener el conductismo:

1. Que la introspección debía ser sustituida por la observación externa, un método que empleaban los psicólogos de la conducta animal.

2. Se debía abandonar el estudio de la consciencia y concentrarse en el estudio de la conducta manifiesta y su relación con los estímulos ambientales, es así que se bautizó su teoría como la “Psicología del Estímulo – Respuesta”.

Hacia 1950 el movimiento conductista había generado numerosos datos sobre el aprendizaje, que impulsó a los psicólogos estadounidenses a formular sus propias teorías sobre el aprendizaje y el comportamiento basados en estudios de laboratorio.

Thorndike

Thorndike, fue uno de los primeros psicólogos norteamericanos que se interesó en el aprendizaje y la conducta voluntaria o instrumental de los animales. Thorndike pensaba que el desarrollo de una nueva respuesta era consecuencia de esa respuesta, de esta manera, las respuestas se debilitan o fortalecen de acuerdo con la “*Ley del Efecto*”. Esta ley establecía que la fijación de las conexiones estímulo respuesta, dependían no solamente de la contigüidad entre ambos, sino por los efectos que seguían a la respuesta.

Tolman

Tolman, fundador del conductismo propositivo, formuló en su teoría sobre el aprendizaje humano la importancia de variables como la expectativa, la cognición y el significado. Hizo una distinción entre el aprendizaje y la ejecución, señaló que un organismo puede aprender una conducta sin tener que ejecutarla y explicó que el reforzamiento sirve para regular una conducta, pero no enseña al organismo cuáles son las respuestas correctas. Tolman sentó las bases para el posterior desarrollo de las teorías sobre el aprendizaje social.

Conforme avanzaban las investigaciones experimentales, cada vez más se interesaban en aplicar los hallazgos encontrados en las investigaciones con animales, para explicar la conducta humana. Tolman fue uno de ellos, quien comenzó a proponer modelos más complejos de la manera como se aprende una nueva conducta.

Las leyes del condicionamiento y los fundamentos sobre el aprendizaje, sirvieron para explicar la conducta humana. El descubrimiento de las respuestas emocionales que se parecen a las neurosis humanas al inducirse experimentalmente en animales de laboratorio demostró la efectividad y la aplicabilidad que tienen los estudios experimentales en la psicología. El descubrimiento de la neurosis experimental en los animales promovió la investigación de los problemas aparentemente semejantes en los humanos. El

estudio más famoso de este tipo es el experimento clásico que Watson y Rayner realizaron a un infante de 9 meses, Albert, al cual le presentaron varios estímulos tales como una rata, un perro, un conejo, un mono, máscaras y un periódico que se estaba quemando, y tras una serie de presentaciones con un ruido muy fuerte se observó que se sobresaltaba, su respiración se alteraba y lloraba. Posteriormente cuando le mostraban la rata blanca producía el mismo efecto que el ruido estridente. De esta manera, descubrieron que el miedo se condiciona y es aprendido.

Skinner

El enfoque de Skinner conocido como conductismo radical es semejante al punto de vista de Watson, según el cual la psicología debe ser el estudio del comportamiento observable de los individuos en interacción con el medio que les rodea.

Skinner parte de una posición ambientalista con la cual las conductas de los organismos están determinadas por las condiciones ambientales. Transformando experimentalmente esas condiciones se puede modificar el comportamiento de los seres, es decir, las conductas se aprenden y fortalecen como resultado de sus consecuencias.

Skinner explicó que el aprendizaje de nuevas conductas exige previamente una modificación de las circunstancias ambientales que inciden sobre el ser humano. Por ello, propone elaborar una tecnología de la conducta que permita predecir, controlar y dirigir las acciones de los humanos. Para Skinner, la conducta, “es aquella parte del funcionamiento de un organismo que consiste en actuar o relacionarse con el mundo exterior”. Es así que le interesa resaltar los estímulos externos que condicionan el comportamiento.

3.3 Premisas conductistas

Los principios que los conductistas promovieron surgen a partir de la idea de que en el organismo existen respuestas incondicionadas ante determinadas situaciones que permiten detectar las unidades o patrones entre los estímulos y las respuestas.

1. Toda conducta se compone de respuestas objetivamente analizables, y una conducta humana compleja puede ser analizada en unidades de respuestas simples.

2. La conducta siempre se compone de movimientos musculares y secreciones glandulares, se decir, que puede ser entendida como procesos físicos y químicos.
3. A todo estímulo corresponde una respuesta y esta lo es a un estímulo de tal modo que entre ambos pueden establecerse relaciones causales.
4. La introspección debe sustituirse por métodos objetivos como la experimentación y la observación.
5. La conducta de los animales debe estudiarse junto con la de los humanos porque los organismos más simples son más fáciles de investigar y comprender que los más complejos.

3.4 Enfoque Cognitivo – Conductual

La teoría cognitivo conductual surgió a partir del modelo conductual, el cual ocasionó una revolución metodológica al intentar establecer las bases científicas de la psicología mediante la experimentación y métodos de investigación objetivos. La palabra cognitivo se deriva del término en latín que significa pensamiento y hace referencia a la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones, así como la interpretación de las acciones de otros. (Beck, 1993).

En la década de los 70', se desarrollaron un gran número de técnicas cognitivas, dado que los autores entendían de diferentes maneras el concepto de cognición, definiéndola de la siguiente manera:

- Contenidos cognitivos: que representaban los pensamientos e imágenes que podían ser verbalizadas directamente por el sujeto.
- Procesos cognitivos: considerados como el proceso de la información extraída de la realidad.
- Estructuras cognitivas: tales como las ideas irracionales, las metas, los esquemas, etc.

Esta diferencia conceptual lleva a los psicólogos de esta época, a postular enfoques teóricos que expliquen de mejor manera las teorías cognitivas. Entre los representantes más predominantes destacan:

- D' Zorrilla y Goldfried: quienes señalan que las cogniciones y los procesos encubiertos son de naturaleza distinta a la conducta manifiesta y además son determinantes de ello.
- Mahoney y Meichembaum: son muy importantes para el desarrollo de este enfoque, ya que integran los factores conductuales y cognitivos.

Es así que Leonor (2000) distingue dos movimientos de transformación de la psicología; los *continuistas*: que aplican los modelos de condicionamiento para explicar y modificar las cogniciones y los *ruptoristas*: que utilizan modelos y técnicas cognitivas específicas.

Posteriormente en la década de los 80', se lleva a cabo una evaluación crítica de las técnicas cognitivas. A nivel teórico se cuestiona la fundamentación de los modelos cognitivos, Kazdín (1996) señala que así como el inicio y desarrollo de las técnicas de modificación están basadas en la psicología experimental del aprendizaje, la psicología del procesamiento de la información debería fundamentar estrategias cognitivas innovadoras para el cambio conductual.

Este enfoque pone énfasis en los procesos cognitivos del desarrollo y mantenimiento de la conducta.

3.5 Principales representantes

Bandura

Es un destacado representante de la teoría sobre el aprendizaje social, el cual se ha interesado por el estudio de la actividad cognitiva, ya que la considera un factor importante en los procesos de aprendizaje humano. Bandura desarrolló la teoría sobre el aprendizaje observacional, a través de la cual demostró que los humanos adquieren conductas nuevas sin un reforzador y a veces hasta cuando carecen de la posibilidad para practicar el comportamiento, esto se debe a que la persona observó a un modelo, el cual llevó a cabo determinada conducta, la cual podrá manifestarse en otro contexto.

Un aspecto notable del enfoque teórico de Bandura (1971) es la atención que le presta a los procesos cognitivos vicarios. De acuerdo con su punto de vista, el comportamiento no se desarrolla exclusivamente a través de lo que se aprende por medio del condicionamiento clásico u operante, sino a través de lo que aprende indirectamente mediante la observación y la representación simbólica de otras personas y situaciones.

Explica el comportamiento humano en base a un mecanismo al cual llama autorregulación, en el cual señala que los seres humanos regulamos nuestra conducta a través de la observación que tenemos de nosotros mismos, evaluando lo que somos con un estándar autoimpuesto y en base a este resultado nos otorgamos recompensas o castigos.

Rotter

Rotter explica la función que desempeñan las variables cognitivas en el comportamiento humano. Explica que las expectativas son un determinante importante en la actuación que llevan a cabo las personas comentando que las conductas están determinadas por 1) lo que la persona espera que ocurra después de haber emitido la respuesta y 2) el valor que la persona le otorgue a ese resultado. De esta manera, para que una persona posea una expectativa acerca de un resultado o emita un juicio acerca de su valor, debió haber tenido alguna experiencia directa o vicaria de algunas situaciones pasadas equivalentes o similares.

Kelly

Desarrolló una teoría de la conducta que, a pesar de que no es tan famosa como otras que existen del modelo cognitivo – conductual. Se basa en la suposición singular de que la conducta está por lo que él denomina los constructos personales, o formas de anticipar al mundo. Kelly creía que los individuos actúan de acuerdo con un conjunto de expectativas acerca de las consecuencias del comportamiento, y por lo tanto, que los constructos o anticipaciones de las personas acerca de la vida conforman su realidad y guían su conducta. Pensaba que de manera semejante a como el científico se deleita de la causa o proceso de un fenómeno, y la forma en cómo este fenómeno puede ser controlado, cada persona busca acertar en su concepción acerca del fenómeno llamado vida.

3.6 Premisas

Los principales principios que se destacan en esta orientación cognitiva – conductual son:

1. Los seres humanos adquieren y desarrollan a través de procesos cognitivos conductas y pautas de actuación eficaces.
2. Existe reciprocidad entre pensamiento, ambiente y conducta.
3. Gran parte del comportamiento humano es adquirido por medio del aprendizaje, lo cual significa que puede ser modificado.

4. Los individuos responden a las representaciones cognitivas de los acontecimientos ambientales en vez de los acontecimientos mismos.
5. La modificación de las cogniciones puede cambiar las emociones y la conducta.

3.7 Diferencias entre el modelo Conductual y el modelo Cognitivo - Conductual

La diferencia entre el enfoque conductual y el enfoque cognitivo – conductual radica en la visión que tienen ambos del origen de la conducta de las personas y la manera en que la explican. Por un lado, el enfoque tradicional, explica la conducta humana a partir de las observaciones directas y que dicha conducta está controlada por el ambiente. Sin embargo, el enfoque cognitivo parte del supuesto general de que el individuo no responde únicamente ante los estímulos físicos y observables del medio ambiente, sino que además, las cogniciones de la persona juegan un papel importante en la respuesta emitida ante el medio. Ya que estas cogniciones pueden ser ideas o creencias que el individuo tiene de su medio, cabe recalcar, que en ocasiones esas ideas son erróneas con respecto a la realidad.

Asimismo, en el modelo cognitivo se rechaza el asociacionismo y el mecanicismo que se han estudiado particularmente en el conductista. Desde esta perspectiva la importancia la posee la manera en que las personas estructuran el mundo basándose en su experiencia. Otra distinción entre el enfoque cognitivo y el conductual es en su mayor énfasis sobre las experiencias internas (mentales o cognitivas) del individuo tales como pensamientos, sentimientos, deseos, aspiraciones y actitudes.

3.8 Principales técnicas enfocadas a las problemáticas de pareja

Existen diversos métodos y procedimientos que se han desarrollado dentro del ámbito psicológico; entre ellas se encuentran: el contrato conductual, el entrenamiento en solución de problemas, el entrenamiento en comunicación, el aumento de los intercambios positivos, la reestructuración de las situaciones problemáticas sólo por mencionar algunas (Poster y Griffin, 1985, citado en Caro, 1997). Dentro de las técnicas conductuales destacan: el contrato conductual y el entrenamiento en solución de problemas; ambas buscan enseñar a las parejas a alcanzar soluciones del agrado de los dos, sobre cuestiones que han sido el origen de continuos problemas.

Cabe señalar, que las técnicas conductuales fueron las primeras en tratar las disfunciones maritales a través del contrato conductual y entrenamiento en

comunicación, pero, debido, a que en ocasiones no son capaces de provocar cambios cognitivos o actitudes en los individuos, las técnicas cognitivo - conductuales, cobran mayor realce en esta área de tratamiento. Es así, como retoman algunos conceptos del conductismo (estímulos, antecedentes, intercambio positivo y negativo, etc.), sin embargo, difiere de las técnicas conductuales, porque parten para el estudio de los problemas de pareja del análisis de los contenidos cognitivos, ya que se considera que las cogniciones pueden influir en la conducta y las emociones, además, son un elemento clave para explicar los diferentes trastornos emocionales que los pacientes prestaban a menudo, debido a que los pensamientos impactan fuertemente sobre los afectos, la conducta, la experiencia ambiental y la biología y finalmente, es un constructo en el cual se basan las personas para definir su estado emocional que están experimentando.

A continuación, se definen las principales técnicas cognitivas enfocadas al tratamiento de las disfunciones maritales.

a) Entrenamiento en comunicación y resolución de problemas.

Enseñar una comunicación más efectiva y métodos de resolución de problemas, es un componente básico en la mayoría de enfoques de pareja. Las técnicas cognitivas se basan en los métodos desarrollados principalmente por otros psicólogos, en su mayoría conductistas (Jacobson y Margolin, 1979; Stuart, 1980, citado en Costa y Serrat, 1998).

Se sabe, que la comunicación que se establece en una relación diádica, como la pareja, puede ser inadecuada por deficiencias en alguno de los tres elementos implicados: el emisor, el receptor y el mensaje.

El aprendizaje de una buena escucha y exposición es la base fundamental para una buena comunicación, conlleva al aprendizaje de estrategias de resolución de problemas para aquellas áreas en donde suele existir desacuerdo en la pareja.

En la medida en que se practique esta habilidad comunicativa, progresivamente se van a solucionar los problemas matrimoniales.

La pareja establece una interacción estructurada para llegar a una negociación de ambas partes, es así que la pareja inicia el proceso de solución de problemas (Jacobson y Margolin, 1979, citado en Costa y Serrat, 1998). Al mismo tiempo, diversos autores han propuesto modelos explicativos de los procedimientos sistemáticos que deben seguirse para resolver una disputa en particular. De manera general se enumeran los siguientes:

1. Definición y formulación de problemas.
2. Generación de alternativas.
3. Selección de la estrategia.
4. Generación de alternativas.
5. Selección de la técnica.
6. Ejecución.
7. Verificación de la eficacia de las medidas (evaluación).

Igualmente, se desarrolló un manual de resolución de problemas para parejas que describe estrategias para resolver constructivamente el conflicto, esto con la finalidad de proporcionar mayores herramientas para el tratamiento de los conflictos maritales. En este manual se describen una serie de principios para una exitosa resolución de problemas; entre los que se incluyen el establecimiento de una agenda, la definición clara y específica de los problemas, la discusión de un sólo problema a la vez, el énfasis en las soluciones en lugar de la culpa y el compromiso mutuo.

b) Entrenamiento Asertivo o Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS).

Esta es otra técnica, cuya función u objetivo es incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida (Goldsmith y McFall, 1975, citado en Caballo, 2001) o como un intento directo y sistemático de enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los individuos, con la finalidad de mejorar su competencia interpersonal dentro de las situaciones sociales (Curran, 1985, en Caballo, 2001).

La aplicación del Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) abarca numerosos trastornos conductuales. Algunos de los problemas en los que se emplea el EHS han sido los siguientes: depresión, ansiedad social, esquizofrenia, problemas de pareja, alcoholismo y drogadicción, agorafobia, obsesiones compulsiones, delincuencia, desviaciones sexuales, solo por mencionar algunas.

Se ha propuesto dentro del Entrenamiento en Habilidades Sociales una serie de respuestas que son consideradas funcionalmente efectivas dentro del contexto social donde se lleva a cabo la interacción entre personas: 1) iniciar

y mantener conversaciones 2) hablar en público, 3) expresión de agrado, amor y afecto, 4) defensa de los propios derechos, 5) pedir favores, 6) rechazar peticiones, 7) Hacer cumplidos, 8) aceptar cumplidos, 9) expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo, 10) la expresión justificada de molestia, desagrado o enfado y 11) disculparse o admitir ignorancia.

Dichas respuestas se desarrollan en base a cuatro elementos en forma sistemática y son:

1. Entrenamiento en Habilidades. Se refiere a la enseñanza y puesta en práctica de conductas específicas, que posteriormente se integran al repertorio conductual. Emplea procedimientos tales como: las instrucciones, el modelado, la retroalimentación, el ensayo de conducta y el reforzamiento.

2. Reducción de la ansiedad. Generalmente la disminución de la ansiedad se consigue indirectamente, mediante la nueva conducta más adaptativa, puesto que resulta incompatible con la respuesta de ansiedad. (Wolpe, 1958, citado en Kazdin, 1996). Sin embargo, dependiendo del grado de ansiedad se puede emplear otra técnica que reduzca gradualmente el estado de ansiedad en la persona como puede ser la desensibilización sistemática o cualquier otra técnica de relajación.

3. Reestructuración cognitiva. De la misma manera como se comentó en la etapa anterior, la modificación de creencias y actitudes desadaptativas, se consigue de manera indirecta al adquirir un nuevo y mejor repertorio de habilidades a través del modelado u otra técnica.

4. Entrenamiento en solución de problemas. Se pretende enseñar a observar correctamente los parámetros situacionales y a procesar los valores de dichos parámetros para generar respuestas más potenciales que permitan la comunicación interpersonal adecuada. Este elemento maximiza las probabilidades que tiene la persona de obtener resultados agradables para las personas que están en interacción.

5. Reestructuración cognitiva. Se basa en el constructo de que nuestra manera de pensar acerca del mundo e incluso de nosotros mismos, influye en nuestros comportamientos. Beck (1993) lo expone en su teoría de la siguiente manera; “el estilo en que los pacientes perciben y, en consecuencia estructuran el mundo, es lo que determina sus emociones y su conducta.

Según Dollar y Miller (1950, citado en Navarro, 2000) el objetivo fundamental de la reestructuración cognitiva es enseñar al cliente a percibir

correctamente las situaciones ante las que se enfrenta y que aprenda a diferenciarlas de aquellas donde la fuente de daño sólo es percibida en base a ideas irracionales.

En lo esencial, la gente experimenta perturbaciones emocionales por que acepta premisas ilógicas o ideas irracionales, no obstante, mediante la reestructuración cognitiva, es posible persuadir o pensar con mayor precisión lógica, para ello, se utilizan técnicas cognitivas específicas como las autoinstrucciones, el uso del humor y el cuestionamiento socrático.

Finalmente en el capítulo cuatro se retomarán las técnicas de autocontrol, considerándolas como procesos internos encubiertos que ayudan a la pareja a regular las conductas disfuncionales mediante un entrenamiento basado en el desarrollo de la auto eficacia para lograr mayor control de los acontecimientos negativos a los que frecuentemente se enfrentan.

CAPÍTULO IV

CONDUCTAS DE AUTOCONTROL EN LAS RELACIONES CONYUGALES

En el capítulo II se revisó la intervención que tiene el proceso de afrontamiento en la en la resolución del conflicto de manera constructiva, ya que por un lado tiene la función de regular el malestar emocional, y a su vez manejar la situación que está provocando dicho malestar. Así las evaluaciones que la pareja realiza en un momento dado, son para valorar el grado de amenaza hacia su integridad física o psicológica y también para valorar los recursos de los que dispone al tratar de afrontar la situación. No obstante, dichas evaluaciones influyen en la efectividad del afrontamiento, ya que van a ayudar a evitar o afrontar determinados eventos conflictivos.

De esta manera las expectativas que la pareja tenga sobre su relación, respecto a la capacidad para realizar exitosamente determinadas conductas, es un punto importante para esperar resultados satisfactorios en cuanto a su actuación.

Es por tanto, primordial resaltar la funcionalidad que tiene las expectativas de control interno, en el afrontamiento eficaz de los conflictos de pareja, ya que: 1) ayudan al empleo de estrategias más activas y 2) producen mayor actividad y persistencia en el afrontamiento. Por su parte, las investigaciones de Anderson y Strickland (1977, 1978, citado en Lazarus, 1986) sugieren que las creencias generales sobre el locus de control influyen en el afrontamiento: si el locus de control es interno, predominan las estrategias dirigidas al problema, en cambio, si el locus es externo, las estrategias están dirigidas al control de los sentimientos negativos.

4.1 Definición

Hasta aquí nos hemos referido a las problemáticas de la pareja y sus consecuencias al no resolverlas satisfactoriamente. Por lo tanto, se hizo indispensable recurrir a las estrategias de afrontamiento para mantener

respuestas eficaces ante situaciones complejas en la vida de pareja.

Sin embargo, es de igual manera relevante, conocer en qué medida las habilidades y conductas de autocontrol intervienen en el proceso de afrontamiento. Es por tanto, oportuno, conocer qué es el autocontrol y cual es el funcionamiento que tiene en las relaciones interpersonales para favorecer la resolución constructiva del conflicto en parejas.

Definir el término de autocontrol dentro de la psicología clínica no ha sido una labor sencilla. Así, las etiquetas de autorregulación, autocontrol o autodisciplina a menudo son utilizadas indistintamente por los investigadores. Sin embargo, los autores concuerdan en que el *autocontrol* es una habilidad susceptible de aprendizaje, que engloba cualquier conducta controlada exclusivamente por variables auto generadas (físicas, sociales o cognitivas), que tratan de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuya consecuencia, en algún momento, podría resultar aversiva para el individuo (Labrador, Cruzado, y Muñoz, 1993, citado en Muñoz y Bermejo, 2001).

También puede definirse como una técnica operante - cognitiva, basada en los procesos internos, donde el propio sujeto se administra las contingencias, refuerzos y castigos, al registrar su conducta. El autocontrol se puede definir, como “aquellas estrategias que emplea una persona para modificar la probabilidad de una respuesta en oposición a las influencias externas existentes” (Kanfer 1970, 1977, citado en Caballo, 2001).

El autocontrol, es una técnica que se utiliza para enseñar al paciente a conocer los principios de su conducta, para que él mismo pueda modificar aspectos de su conducta que considera perjudiciales para su salud o integridad psicológica. Otro punto que comparten los modelos teóricos que hablan del autocontrol, es que se refiere a conductas concretas y a situaciones específicas, y no a rasgos globales relacionados con el esfuerzo o la fuerza de voluntad.

Cabe mencionar, que la técnica de autocontrol además de las dificultades para determinar una definición más generalizada, se enfrenta a otro problema en cuanto a su clasificación por la integración de sus procedimientos, ya que además de los operantes que constituyen su origen (Skinner, 1953, citado en Caro, 1997) agrupa otros procedimientos cognitivos y de habilidades sociales (Oña, 1994, citado en Muñoz y Bermejo, 2001).

Por un lado, Rimm y Masters (1974, citado en Kazdin, 1996), el autocontrol se trata de una técnica operante, debido al control estimular. Mayor y Labrador (1988) por su parte, señalan que más bien se trata de una técnica

cognitiva.

Se sabe que el autocontrol como entrenamiento psicológico nace de la evolución de las técnicas operantes, basadas en la modificación de la conducta a través del control externo de las contingencias. Particularmente surge de la inquietud de los investigadores al preguntarse sobre el autoregistro de la conducta por los propios sujetos así como la administración de los reforzamientos.

Una de las diversas funciones que ofrece la técnica de autorregulación es que puede brindar solución a la falta de motivación en el desarrollo de un programa de tratamiento, permitiendo a la persona un “mayor control de su propia conducta”. Además de que el modelo de autorregulación permita el logro de una mayor autoconciencia de las conductas observables como son: los pensamientos y sentimientos, entrenándose en la auto vigilancia. (Kazdin, 1996).

Por su parte Mayor y Labrador (1984, citado en Muñoz y Bermejo, 2001) resaltan el carácter psicológico de las conductas de autocontrol en la vida de las personas, ya que coinciden en que lo que modifican son las cogniciones internas de conducta, por lo tanto, opinan que el autocontrol es un problema de percepción y/o organización de la información que produce la propia conducta del individuo, *donde se pasa de un control externo a uno interno de la conducta.*

4.2 Técnicas de autocontrol

Dado que las habilidades de autocontrol, son recursos personales que maximizan la probabilidad de una respuesta en presencia de las demandas externas inmediatas; tiene una participación muy importante en el afrontamiento de los problemas, puesto que si el individuo está convencido de su capacidad para solucionar las situaciones que se le presentan y de que cuenta con los recursos para el manejo de ellas; en esta medida estará convencido de que el control de dichos sucesos corresponde a las expectativas sobre sus propias actuaciones en oposición al carácter externo de la situación.

Las conductas de autocontrol pueden definirse como “aquellas conductas tendientes a mejorar la situación y que al mismo tiempo ayudan a favorecer el cambio de conducta cuando así lo desea”.

Por su parte Kanfer (1970, citado en Caballo, 2001) opina que la importancia de los programas de autocontrol viene fundamentada por las siguientes

razones:

- a) La existencia de muchas conductas que sólo resultan accesibles al propio sujeto.
- b) Las conductas problema suelen estar relacionadas con auto reacciones y actividad cognitiva no susceptible de observación directa.
- c) Puesto que los sujetos, aún buscando ayuda, resulta difícil que alteren sus estilos de vida, es necesario una intervención que presente el cambio como positivo y factible para el sujeto, de tal manera que se maximice su motivación para el cambio.
- d) Por último, la intervención no debe tan sólo acabar con los conflictos presentes, sin enseñar al sujeto cómo manejar posibles recaídas o nuevos problemas.

La propuesta que manejan algunos autores para referirse a la capacidad que la gente desarrolla para controlar su propia conducta, son las estrategias de autocontrol (Mahoney y Arnkoff, 1979; en Jacobson y Gottman, 2001). Dentro de las cuales se encuentran las siguientes:

- 1. *Automonitoreo.*** En un primer momento se enseña al paciente a operativizar sus problemas, para posteriormente obtener datos acerca de las características topográficas y las relaciones funcionales de los mismos.
- 2. *Establecimiento de objetivos.*** La persona habrá que decidir que nivel de control quiere alcanzar sobre la respuesta conflictiva.
- 3. *Entrenamiento en técnicas concretas y establecimiento de criterios de ejecución.*** En esta fase se definen las técnicas concretas de autocontrol en las que se entrenará al sujeto. A su vez, se establecen las reglas de conducta que guiarán todo el entrenamiento, es decir, la persona se compromete a iniciar un proceso de cambio.
- 4. *Aplicación de las técnicas en un contexto real.*** Una vez que el entrenamiento se ha llevado a cabo, el siguiente paso es la puesta en práctica de lo aprendido en su vida diaria.
- 5. *Revisión de las aplicaciones.*** Una vez que el sujeto empieza a afrontar situaciones reales, la tarea consistirá en revisar las aplicaciones concretas realizadas, analizando las dificultades y problemas surgidos

para su solución.

Por otro lado, el modelo Cognitivo - Conductual, propone que los pensamientos determinan nuestros afectos y conductas, por consiguiente, se considera que las cogniciones tienen la función de mediar las conductas a través de representaciones simbólicas entre los estímulos antecedentes y las respuestas manifiestas que producen profundos efectos en la determinación del comportamiento (Harrison, Beck y Buceta, 1984; y Bandura 1971, citado en Beck, 1993).

Siendo las cogniciones un determinante en los procesos mediacionales como las expectativas, las experiencias previas, los valores, etc., representa uno de los principales objetivos de los enfoques cognitivos, ya que para la explicación de las conductas es importante conocer cómo y en qué condiciones las personas estructuran su mundo.

La distorsión de los procesos cognitivos en la pareja contribuye al surgimiento de interpretaciones y suposiciones inadecuadas que llevan a percibir únicamente los fracasos, errores e imperfecciones del otro, lo que genera problemas emocionales y de comunicación.

De esta manera las distorsiones cognitivas son frecuentes en la pareja por que no acceden fácilmente a sus pensamientos, debido a esto realizan suposiciones falsas de los acontecimientos que tienen lugar en su vida marital.

El autocontrol, es una técnica que permite acceder a estos pensamientos, ya que se registran las condiciones y las consecuencias que la conducta va originando, por tanto, utiliza las siguientes técnicas para lograr un mejor control de los pensamientos, y por lo tanto, ayuda al cambio de conducta que la pareja considere necesario.

a) Autoobservación o automonitoreo. Esta técnica es básica para lograr el autocontrol. Consiste en que la persona observe y registre sistemáticamente su propia conducta, siendo el principal agente de cambio. La mayoría de la gente no está por completo consciente del grado en el que se involucran diversas conductas, ya que de manera habitual son automáticas y rara vez observa su conducta. Sin embargo, cuando las personas autorregistran su conducta suelen presentarse cambios muy notables. Se sabe que el solo hecho de registrar la conducta conduce a efectos reactivos, es decir, se comienzan a observar cambios en la conducta que se está registrando. Normalmente las conductas deseadas aumentan y las no deseadas disminuyen.

b) *Autoevaluación*. Esta técnica particularmente puede conducir a mejorar la relación conyugal o empeorarla, ya que se utilizan patrones internos que proporcionan la medida de la conducta que quieren cambiar. Generalmente si los cónyuges tienen expectativas demasiado altas respecto a su relación, probablemente esta situación origine frustración en lugar de sentimientos reconfortantes para ambos cónyuges. Esto quiere decir, que para que los objetivos se logren en la relación, es necesario que los cónyuges estén realmente convencidos, y que formulen objetivos claros y alcanzables con los que estén de acuerdo.

c) *El autorrefuerzo*. Es el tercer componente del modelo de autocontrol. La autorecompensa motiva la persistencia y el esfuerzo, en ausencia de reforzamiento o en presencia de castigo. El autorrefuerzo se refiere a las consecuencias del proceso de autoevaluación, puede ser manifiesto o encubierto. La modificación de la conducta se consigue mediante consecuencias autoproducidas que pueden ser externas (refuerzos materiales) o internas (autoelogios). El requisito principal del autorrefuerzo es que el individuo sea libre de recompensarse en cualquier momento, se lleve a cabo o no una respuesta en particular. La persona que se autoadministra reforzadores no debe hallarse restringida por presiones externas para llevar a cabo una respuesta o para entregar o retirar consecuencias.

4.3 El autocontrol y la relevancia en las relaciones interpersonales de pareja

El autocontrol puede parecer una actividad cognitiva realmente sencilla para muchas personas, quizás por el hecho de poseer la habilidad para mediar las demandas externas inmediatas basando la actuación en procesos internos autoreguladores para disminuir el carácter aversivo del evento, en los ámbitos donde desenvuelve su actividad diaria. Lo cierto, es que llegar a dominar conductas de autocontrol implica algunos procedimientos internos como el autoregistro, la autoevaluación y el autorrefuerzo; que han ido adquiriéndose a través de los años, hasta llegar a considerarse como un componente que permite desarrollar consistencia en las conductas a través de las situaciones. Un ejemplo de ello, es la capacidad para demorar la gratificación en los niños, ya que puede aumentar mediante las estrategias de distracción o transformar mentalmente las imágenes del objeto deseado. Estas y otras estrategias las adquieren los niños de forma natural, conforme maduran y desarrollan el “*autocontrol*” (Walter Mischel, 1968, citado en Caro, 1997).

De manera similar, las experiencias en etapas tempranas del desarrollo pueden representar factores condicionantes respecto a la regulación de la

propia conducta. Por un lado, el reconocimiento familiar del éxito o fracaso mostrado en tareas escolares o alguna participación social, posiblemente habrán contribuido en la formación de conceptos positivos respecto a las actuaciones mostradas en diferentes circunstancias, es decir, lo que otros autores consideran la actuación real. Otras variables que también influyen en las expectativas de eficacia se encuentran, la experiencia vicaria, otra de las formas para obtener la experiencia, es mediante las observaciones de los demás en la misma situación. Algunas estrategias como la representación de papeles y el modelado por el terapeuta o por otros pacientes participantes en los grupos de habilidades sociales, aumentan el rango de respuesta del individuo y el conocimiento de formas alternativas de lograr los objetivos en situaciones determinadas.

En cuanto a la persuasión verbal, se conoce que es un método muy efectivo de influencia verbal interpersonal. En él se incluyen, el dar ánimo, las instrucciones, el consejo y las ayudas verbales. Por último, los estados fisiológicos también pueden influir sobre la eficacia en cualquier momento. La activación o relajación en determinado momento influirá sobre la eficacia de la persona con respecto a su capacidad para acercarse a un estímulo temido.

Cabe señalar, que las conductas de autorregulación giran en función de los valores y expectativas que el individuo asigna a los posibles resultados, en este sentido el individuo asigna el valor que ha de tener determinada conducta y que ha de obtener con tal desempeño. Rotter (1954, citado en Lazarus, 1986) refiere las expectativas generalizadas de control, al hecho de esperar éxito en algunas áreas de la vida y dificultad en algunas otras, debido a la creencia que tiene el individuo de los resultados, por consiguiente, es común esperar dificultad en algunas áreas de la vida más que en otras; puede existir dificultad en las tareas matemáticas, en el desenvolvimiento social o en las relaciones interpersonales, sin embargo, esto no significa que todas las áreas de conducta estén igualmente afectadas.

En el caso de las parejas con conflictos que emplean estrategias inefectivas para su solución; se caracterizan por el déficit de autocontrol, por que para solucionar los conflictos de manera constructiva se requiere de control interno de la eficacia del individuo, es decir, las expectativas de la capacidad para ejecutar exitosamente una conducta específica (Contreras, 2000, citado en González, 2002). Esto permite a la pareja, desarrollar expectativas generales de que lo que van a hacer juntos representa una oportunidad para reconstruir su relación ante las adversidades.

Por otro lado, pensar que los conflictos tienen solución, que son normales e inevitables a la vida humana, y más aún que la persona posee los recursos para solucionar las dificultades; representan aspectos muy valiosos que regulan la conducta en situaciones difíciles, ya que como opina Oña, (1994), cuando el sujeto es protagonista del proceso de modificación de la conducta, este se hace más eficaz, estable y más rápido.

Por último, cuando las personas se enfrentan a situaciones estresantes, existe una tendencia generalizada a formular evaluaciones externas, en comparación con las internas y a valorar la situación de tal manera que dificulte el desarrollo de estrategias de afrontamiento. Ambos aspectos conforman el pensamiento de personas con dificultades para mediar sus logros bajo determinadas circunstancias desfavorables.

Meichenbaum (1977,1985, citado en Caballo, 2001) confirma que uno de los aspectos de la falta de autocontrol, hace referencia a la dificultad para anticipar las consecuencias de la actuación por parte del sujeto. Esto representa un obstáculo para la participación que el sujeto pueda tener en el afrontamiento orientado hacia el problema, ya que evaluar el exterior en términos desfavorables, hace que el sujeto asigne a los agentes externos el potencial para controlar la situación que se está viviendo, ya que la persona puede estar expuesta a estímulos externos como: el alcohol, la comida o sustancias tóxicas.

En las relaciones de pareja, pasa algo parecido, pues etiquetar las situaciones como algo “malo que siempre les sucede” impide el afrontamiento hacia el problema, ya que contribuye a que se evalúe como algo que no tiene solución, y en algunos casos, se recurre a conductas destructivas como forma de evitar las consecuencias aversivas de la situación de manera inadecuada, como fumar, comer y beber en exceso.

CAPÍTULO V METODOLOGÍA

5.1 Justificación

Dentro de las investigaciones psicológicas que se han llevado a cabo para estudiar la complejidad de las relaciones maritales, sobresalen un gran número de títulos que hacen alusivo el escenario real que se vive actualmente en los matrimonios, donde se muestra la cronicidad con la que las parejas están expuestas a frecuentes discusiones, desacuerdos y a interpretaciones distorsionadas producto de la diferente forma de percibir que tiene cada cónyuge.

En tanto que, estas investigaciones son de gran utilidad para estudios que posteriormente se realizan en el campo de la psicología, porque en base a ellos obtenemos una aproximación de los indicadores de vida saludable alcanzada y/o las repercusiones que se han dado en los últimos años a nivel matrimonial. Además de que permite conocer los nuevos avances que se han realizado al respecto en México. Para el presente estudio tiene un valor particular ya que dependió de estas investigaciones el poder anticipar qué tan factible resulta emprender un estudio de esta magnitud, así también ayudó a perfilar los posibles riesgos, las ventajas, las condiciones sociales y los beneficios, al realizar un trabajo relacionado con parejas recién casadas.

El hablar de una disfunción matrimonial, con todas las consecuencias que reviste, es apremiante la difusión de modelos óptimos de interacción matrimonial y de afrontamiento de las diferentes dificultades que se perciben como negativas, para de esta manera lograr un mayor autocontrol de las situaciones, y finalmente darle paulatinamente solución a este grave problema.

5.2 Delimitación del problema

¿Cómo el Autocontrol ayuda al afrontamiento de los conflictos en las parejas recién casadas?

El autocontrol es una habilidad cognitiva que se adquiere progresivamente; es considerada como una de las principales competencias intrapersonales que

determinan en gran medida la efectividad de una actuación dentro de la relación persona-ambiente.

La conducta de autocontrol sobre acontecimientos externos, está íntimamente relacionada con las expectativas de eficacia que toda persona se formula, acerca de la capacidad para realizar la o las respuestas ante una situación específica. De esta manera, se espera una actuación exitosa respecto al evento cuando las expectativas personales sean positivas, y viceversa. De esto dependerá que la persona inicie una serie de pasos dirigidos hacia el afrontamiento y solución de los problemas en su vida diaria (trabajo, familia, en la calle, etc.).

Asimismo, un mayor conocimiento interno, tanto de las habilidades como de las debilidades, llevará al sujeto a lograr un control sobre los acontecimientos externos que a menudo tienen lugar, logrando un beneficio personal y relacional. Esta situación trasladada a la relación matrimonial, tiene muchos beneficios, ya que la evaluación de los procesos internos tiene un efecto regulador para la relación porque permite conocer las razones por las cuales se dan desacuerdos que a su vez gestionan los problemas matrimoniales, al mismo tiempo que permite definirlos y solucionarlos. Al alcanzarse estas condiciones dentro de una relación, resulta más efectiva la aplicación de un programa de entrenamiento en la resolución de problemas maritales.

5.2.1 Objetivo General

Objetivo General. Evaluar los tipos de respuestas que las parejas emplean para afrontar las dificultades presentes en su relación a partir de la implementación de técnicas de autocontrol.

5.2.2 Objetivos Específicos

Objetivo Específico. Identificar la influencia del afrontamiento en el proceso de resolución de los conflictos conyugales de manera constructiva.

Objetivo Específico. Evaluar el impacto del conflicto en la pareja a partir de la toma de decisiones conjuntas para poder solucionarlo.

5.3 Hipótesis

Hipótesis de investigación. Si las habilidades de autocontrol facilitan el afrontamiento de los conflictos en las parejas recién casadas, entonces emplearán estrategias constructivas para su resolución.

Hipótesis nula. Si las habilidades de autocontrol no favorecen el afrontamiento de los conflictos en las parejas recién casadas, entonces no se emplearán estrategias constructivas para su resolución.

Hipótesis alternativa. Si existen conflictos conyugales y se implementan habilidades de autocontrol, entonces se evitarán conflictos destructivos en las relaciones de pareja.

5.4 Variables

Variable Independiente. Autocontrol

Variable Dependiente. Afrontamiento

Autocontrol. Es una habilidad o recurso persona que maximiza la probabilidad de una respuesta deseada en presencia de las demandas externas inmediatas; por consiguiente, los resultados de dicha actuación determinarán en gran medida el control que el sujeto mantenga frente a los acontecimientos de carácter externo. Siendo el autocontrol un componente cognitivo con el que el sujeto anticipa las consecuencias de múltiples comportamientos (Caballo, 2001).

Afrontamiento. Se define como un proceso integrado por todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como impuestas o excedentes de los recursos del individuo (Folkman y Lazarus, 1991). De tal manera, que las respuestas manifestadas por el individuo tienen como finalidad manejar las demandas externas que resultan estresantes para el individuo, a través de la valoración de las consecuencias que puede originar dicha situación y los recursos personales con los cuenta para hacerle frente. Siendo el afrontamiento un recurso necesario para la maduración psicológica, en el que hay un sentimiento renovado del propio valor personal, una mayor sensación de satisfacción y una disminución de la ansiedad (Folkman y Lazarus, 1991).

5.4.1 Variables controladas

- Estado civil.
- Estimación del tiempo que hasta ahora llevan viviendo juntos.
- Parejas heterosexuales.
- Independencia de familia nuclear.

5.5 Diseño de Investigación

El diseño de investigación es un modelo que contempla el investigador en su trabajo, el cual le permite llevar una organización de los diferentes aspectos que

constituyen un experimento, y a su vez, determinar el procedimiento estadístico para analizar los resultados (Arnau, 1998).

Dado que en los estudios de investigación se plantean suposiciones del porqué ocurren determinados fenómenos, el investigador recurre a un diseño que le ayude a responder a los problemas que se planteó en su trabajo para poder establecer los alcances que obtuvo al finalizar la investigación.

El diseño empleado en este proyecto, es el “Diseño pretest - postest” con grupo control. Las condiciones que requiere este diseño, es que se incorporen un grupo control y un grupo experimental; que al ser asignados los integrantes a dichos grupos compartan características en común y que sean sometidos a dos condiciones diferentes; administrando al grupo experimental el tratamiento, y al grupo control se realizaron observaciones antes y después.

El siguiente esquema muestra la operatividad del Diseño pretest - postest:

Aplicación de la variable Independiente

G. E. O ----- X ----- O
G. C. O ----- O

Sin tratamiento

G. E. Grupo experimental

G. C. Grupo Control

El instrumento que permitió la comparación de los grupos (control y experimental), en las fases de pretest y postest, es el Cuestionario de Aserción en parejas, con el cual se obtuvieron las diferentes estrategias para afrontar sus conflictos antes y después del tratamiento.

5.5.1 Criterios de Inclusión

- Que el tiempo que han vivido juntos sea de 1 a 7 años.
- Presencia de dificultad para manejar sus conflictos.
- Referencia de ser el primer matrimonio.
- Residencia independientes a su familia de origen.

5.5.2 Criterios de Exclusión

- Que el tiempo que han vivido juntas sea mayor a siete años.
- Que las parejas no presenten dificultad para manejar sus conflictos o los resuelvan a través de la violencia de cualquier tipo.

- Que sea su segundo matrimonio.
- Que compartan el mismo lugar de residencia con su familia de origen.

5.5.3 Método

5.5.3.1 Escenario

En las instalaciones del DIF (Desarrollo Integral de la Familia), ubicado en el Municipio de Tequixquiac Edo. de México, autorizada esta propuesta por la Dirección y el Departamento Psicológico de dicho centro.

5.5.3.2 Materiales

Los materiales que se emplearon para aplicar el “Taller en Parejas” son los siguientes: proyector de acetatos, DVD, película, grabadora, cassette, marcadores, plumas, mesas, sillas, papel bond, hojas de blancas, sobres, sombrero, paliacates, caja de madera, dulces, globos, etiquetas, seguros, fichas, formato de autoregistro, escala de autoreporte, hojas de respuesta y Cuestionario de Aserción en Parejas (ASPA).

5.5.3.3 Sujetos

La muestra se conforma por 40 participantes, 20 hombres y 20 mujeres, las cuales presentaban edades de entre 20 y 30 años. La selección se llevó a cabo con el apoyo del Departamento de Psicología del DIF localizado en el Municipio de Tequixquiac, el cual canalizó a aquellas parejas que presentaban mayores dificultades para resolver sus conflictos. Posteriormente se entrevistaron a las parejas interesadas y se determinó en base a los criterios preestablecidos en este proyecto, cuales eran los candidatos para conformar el “Taller en parejas “. Se conformaron 2 grupos (experimental y de control) cada uno integrado por 20 participantes.

5.5.3.4 Muestreo

El procedimiento para la formación de los grupos (Experimental y Control) se realizó al azar, asignando a los sujetos de manera indiscriminada, ya que comparten la misma característica de la población, siendo ambas muestras representativas de la población. Considerando que el diseño pretest – postest, incorpora un grupo control que tiene las mismas características que el grupo experimental, excepto el tratamiento (Mcguinan, 2000).

5.5.3.5 Fases

Para efectuar la aplicación del Taller en Parejas, se sistematizaron las estrategias para llevar a cabo las sesiones de taller en los siguientes pasos:

1. Se realizó una plática con las autoridades del DIF (Desarrollo Integral de la Familia), para dar a conocer el proyecto y la propuesta de taller, cuya finalidad es atender a la población de parejas que presentan dificultades para afrontar sus problemas conyugales.

2. Selección de la muestra.

a) Difusión dirigida a grupos que constantemente acuden a este centro integral para recibir la ayuda correspondiente con el personal psicológico, médico o recibir ayuda económica.

b) Canalización. El Departamento de psicología, detectó a la población con mayor vulnerabilidad a problemas conyugales, invitándolos a participar a un “Taller en parejas”. Posteriormente se realizó una selección de aquellas parejas que requerían del tratamiento planeado con anticipación y que se apegaban a los criterios establecidos previamente.

3. Primera evaluación.

Una vez establecido el grupo control y el experimental, se procedió a la evaluación pre tratamiento, mediante el Cuestionario de Aserción en Parejas (*ASPA*), para determinar las respuestas de afrontamiento que las parejas presentaban ante situaciones conflictivas.

4. Sesión I y II.

Se llevó a cabo un Entrenamiento de Autocontrol, que les permitió observar su nivel de tolerancia y las reacciones negativas ante las situaciones difíciles que ambos enfrentaban emplearon una hoja de autoregistro que les proporcionaba información acerca de las situaciones que detonaban el conflicto y las interpretaciones que cada cónyuge establecía de dicho acontecimiento.

5. Sesión III y IV.

Se llevó a cabo el Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS), para modificar las respuestas disfuncionales para desarrollar un repertorio basado en la Asertividad y el control interno.

6. Sesión V y VI.

Se llevaron a cabo alternativas para solucionar los problemas basadas en el diálogo y la escucha activa.

7. Segunda evaluación

Se administró nuevamente el Cuestionario de Aserción en parejas para realizar el análisis de resultado, que a su vez permitió contrastar la Ho con la Ha y observar la relación entre la variable dependiente y la variable independiente.

5.6 Instrumento

Descripción general.

El Cuestionario de Aserción en parejas (ASPA), es diseñado a partir de los trabajos de DeGiovanni (1978) y Carrasco (1991,1993). Para atender a los diferentes estilos y estrategias de afrontamiento. Proponen un modelo bidimensional en el que las conductas son definidas por su posición a lo largo de dos dimensiones. Una dimensión muestra el continuo: la expresión manifiesta contra expresión encubierta, mientras que la otra estaría delimitada por el continuo: coacción no coacción.

El cuestionario describe diez situaciones que recogen aspectos representativos de la vida de una pareja en temas generales como: relaciones sexuales, manifestación de afecto e interés, comunicación, tiempo libre o tareas caseras. La conflictividad que se plantea giran en torno a las siguientes situaciones: ser ignorado en demandas o planteamiento respecto a temas concretos, enfrentarse a desacuerdos, demandar realización de tareas cuyo cumplimiento es desagradable o poco grato, ser criticado, ser insultado, menospreciado e ignorado. Estas diez situaciones se repiten en todo el cuestionario, variando la forma concreta de enfrentarse a cada una de ellas.

El Cuestionario de Aserción en parejas (ASPA), ofrece la posibilidad de evaluar de qué manera cada miembro de una pareja se enfrenta a situaciones conflictivas que pueden surgir en toda convivencia marital.

Este Cuestionario, en sus formas A y B, se plantea como objetivos:

- 1) Evaluar la frecuencia con que son utilizadas cuatro estrategias diferentes de afrontamiento: asertiva, agresiva, sumisa y agresivo- pasiva, ante situaciones conflictivas centradas en el ámbito marital.
- 2) Confrontar la visión que tiene cada persona sobre su forma de encarar situaciones problemáticas normales en una convivencia de pareja con la que de él tiene de su cónyuge.

Consta de un Cuestionario de aplicación, un manual de calificación e interpretación y una hoja de respuesta. (ver anexo II).

La validez del instrumento se realizó mediante la comparación de las puntuaciones obtenidas en el ASPA, con las puntuaciones del Cuestionario para el Análisis de Aserción Personal (AAP) de Hedlund y Linquist (1984). Este cuestionario fue elegido como criterio para determinar la validez ya que distingue entre conductas asertivas, agresivas y pasivas, proporcionando tres puntuaciones que reflejan la frecuencia de estos comportamientos.

El análisis de validez demuestra que tanto en los varones como las mujeres, hay correlaciones positivas significativas entre las dos subescalas de Agresión, y la subescala de Sumisión con la de Pasividad. La subescala de Agresión-pasiva del ASPA muestra una baja correlación positiva significativa con la subescala de pasividad y no correlaciona con la subescala de Agresión del AAP. La única diferencia entre los resultados de los varones y las mujeres aparece en la correlación entre la subescala de Agresión del ASPA y la subescala de Aserción del AAP. Mientras que en los hombres no existe correlación entre ambas subescalas ($r = -0,15$), en las mujeres aparece baja, pero significativa, correlación negativa entre ambas ($r = -0,22$). Es decir, que si para la mujer una mayor aserción en distintos contextos interpersonales podría suponer una menor presencia de comportamientos agresivos en el ámbito de la pareja, para el hombre la aserción evaluada en diferentes relaciones interpersonales no tendría nada que ver con los comportamientos agresivos evaluados en las relaciones de pareja.

5.7 Análisis de Resultados

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Cuestionario de Aserción en Parejas (ASPA), confirma las diferencias encontradas en ambos grupos (control y experimental) al efectuar la comparación del antes y el después. Se observó que el Grupo experimental, obtuvo una media significativa menor ($X = 49.7\%$) en relación a los puntajes sobre las manifestaciones de conductas agresivas al compararlos con la media del Grupo Control, cuyo resultado fue mayor ($X = 69.3\%$). Las diferencias significativas demuestran que las parejas que se integraron al grupo experimental manifiestan conductas agresivas en un rango de 49.7% durante los intercambios agresivos, contrastando este dato con la media obtenida antes de la intervención ($= 57.9\%$), es decir, el 8.2% representa el índice de conductas alcanzadas durante la implementación de habilidades de autocontrol.

Mientras que los resultados alcanzados en el Grupo Control, muestran que la frecuencia de conductas agresivas que manifiestan las parejas es de 69.3% durante las situaciones conflictivas, en este sentido, las parejas tienen mayores probabilidades de resolver sus problemáticas a través de intercambios negativos, y solo 30.7% de probabilidades de emplear estrategias asertivas como medio de afrontamiento. En la gráfica 1, se pueden apreciar las

diferencias encontradas en el grupo control en cuanto a las manifestaciones de comportamiento agresivo, observando que las parejas obtuvieron puntajes más altos en la evaluación pretest en comparación con el postest.

Los datos obtenidos a partir del tratamiento estadístico “t de Student”, para validar las diferencias significativas encontradas en ambos grupos al evaluarlos antes y después de la intervención; confirman que las parejas que presentan conflictos en su relación tienen altas probabilidades de mejorar sus vínculos interpersonales, en tanto que la implementación de conductas de autocontrol constituyó un medio con el cual las parejas afrontaron asertivamente sus diferencias conyugales. Esto se corrobora a partir de los resultados obtenidos en el tratamiento estadístico de “t de Student”, encontrando una t (4.08) mayor en comparación con la t de tablas (2.262), en relación al grupo experimental, lo cual significa que la hipótesis de investigación es aprobada, mostrando validez interna del experimento e influencia de la variable independiente (Autocontrol) sobre la dependiente (Afrontamiento).

Tabla 1. Puntajes obtenidos del grupo experimental, en relación a las respuestas de los cónyuges ante situaciones conflictivas.

GRUPO CONTROL PRETEST	GRUPO CONTROL POSTEST
52	50
65	62
75	72
80	75
72	72
92	95
72	65
85	82
55	50
72	70

La tabla 1, muestra los puntajes obtenidos de la evaluación realizada a las parejas que conforman el grupo experimental a través del cuestionario ASPA (Aserción en Parejas), el cual aporta información relacionada a las respuestas que los cónyuges emplean para afrontar sus problemáticas antes y después del tratamiento.

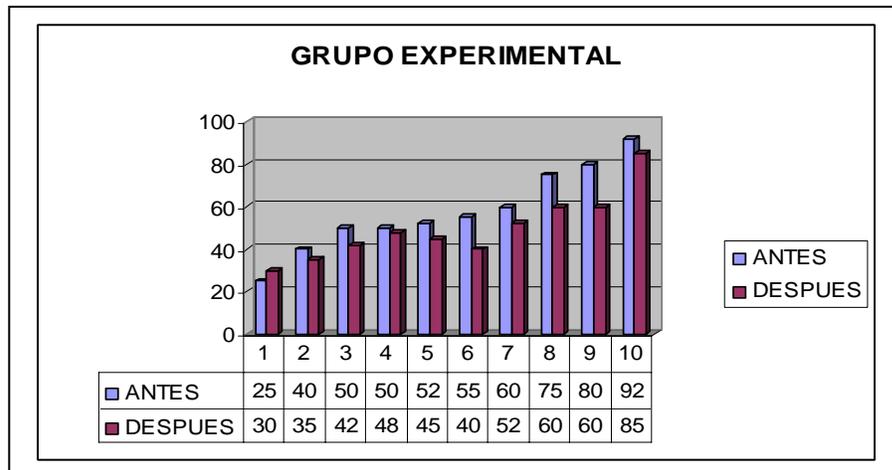
Tabla 2. Puntajes obtenidos del grupo control, en relación a las respuestas de los cónyuges ante situaciones conflictivas.

GRUPO EXPERIMENTAL	GRUPO EXPERIMENTAL
PRETEST	POSTEST
52	45
40	35
60	52
80	60
25	30
55	40
50	42
92	85
75	60
50	48

La tabla 2, muestra los puntajes obtenidos al evaluar a las parejas que conforman al grupo control al ser aplicado el cuestionario de Aserción en Parejas (ASPA), antes y después.

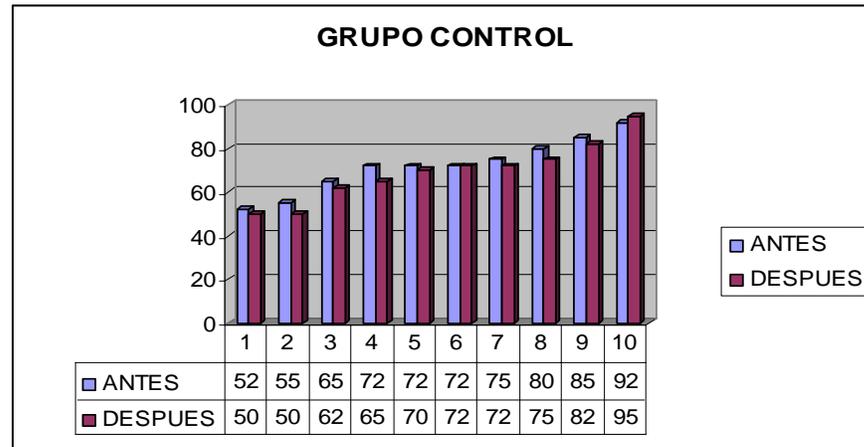
Gráfica I

La gráfica 1, muestra los resultados de las parejas conformadas por el grupo experimental, antes y después, al recibir un tratamiento de autocontrol emocional, observando las diferencias que resultaron entre la primera y segunda evaluación. Se observa que las respuestas de afrontamiento agresivas son menos frecuentes en las parejas después del tratamiento en comparación con la primera evaluación que antes de esta.



Gráfica II

La gráfica 2, muestra los resultados de las parejas conformadas por el grupo control, en su primera y segunda evaluación, observando que se mantienen respuestas con alto nivel de agresión en ambas aplicaciones del instrumento.



5.8 Consideraciones finales

Los datos obtenidos en esta investigación corroboran que la implementación de habilidades de autocontrol en parejas, representa una estrategia importante, en función de la cual, los cónyuges afrontan de manera más asertiva las situaciones conflictivas que con frecuencia presentan. En relación a esta evidencia, las situaciones que confrontaron las parejas, obtuvieron mejores resultados cuando pusieron en práctica conductas asertivas, en comparación con el afrontamiento agresivo, dado que las primeras, permitieron expresar los sentimientos tanto positivos como negativos respecto a su relación de forma clara y abierta, de manera que los cónyuges interpretaron la situación más objetivamente. En cambio, el empleo de un lenguaje agresivo, hacía más probable que se distorsionaran las situaciones, calificando la relación e intercambios afectivos de manera negativa.

Las parejas con niveles de conflictividad elevados, se relaciona con la presencia de conductas agresivas que al mismo tiempo constituyen un medio con el cual los cónyuges tratan de solucionar sus problemas. Este tipo de parejas, tienen mayores probabilidades de evaluar el comportamiento de su compañero de manera negativa, dado que no invierten el tiempo suficiente de su relación a conversar sobre lo que les desagrada de la conducta del otro.

Las parejas que resultaron con menor puntaje de respuestas agresivas (entre el 40% y 80%), tuvieron mayores probabilidades de mejorar sus vínculos interpersonales, ya que los medios que utilizaron para afrontar sus problemáticas fueron: la comunicación, la manifestación de sus sentimientos de manera asertiva, el establecimiento de acuerdos y el cumplimiento de tareas. El empleo de estas estrategias permitió a los cónyuges la solución de sus conflictos de manera constructiva, según el Cuestionario de Aserción en parejas (ASPA), los comportamientos más asertivos se relacionan con experiencias más gratificantes para ambos cónyuges.

REFERENCIAS

1. Abate, F. (1978). *Perturbaciones psicopatológicas conyugales y familiares*. Buenos Aires, Az editora.
2. Arnau, G. J. (2000). *Psicología Experimental*, México, Trillas.
3. Beck, A. (1993). *Con el amor no basta*. Madrid, Paidós.
4. Buendia, Leonor, Colás, P. y Fuensanta, P. (1998). *Métodos de investigación en Psicopedagogía*. Madrid, Mc GrawHill.
5. Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2001). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*. Madrid, Dykinson.
6. Cáceres, C. J. y Escudero, C. V. (1994). *Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*. México, Pirámide.
7. Caballo, V. E. (2001). *Manual de técnicas y modificación de conducta*. Siglo veintiuno de España editores.
8. Caro, G. I. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*, Madrid, Paidós.
9. Corsi, J. (1995). *Violencia Familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. Buenos Aires, Paidós.
10. Costa, M. y Serrat C. (1998). *Terapia de pareja, un enfoque conductual*, Madrid.
11. Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Madrid, Herder.
12. Dattilo, F. M. y Padesky, C. (1995). *Terapia Cognitiva con parejas*. Estados Unidos, Desclée de Brouwer.
13. Daza G. C. J. y Solano H. A. (2001). *Análisis de los conflictos de pareja en el matrimonio. Elaboración de un Instrumento de Evaluación*. Tesis de Licenciatura en Psicología FES Iztacala.
14. Díaz, L. (1996). *Una teoría bio-psico-social-cultural de la relación de pareja*. México, Psicología Contemporánea.
15. Díaz, L. R. (1999). *Antología Psicosocial de la pareja*, Asociación Mexicana de Psicología social.

16. Echeburúa, E. y Corral, P. (1998). Manual de Violencia Familiar. España, Siglo veintiuno de España.
17. González, H. J. S. (2002). Variables de auto eficacia, asociadas con la depresión en adultos mayores. Tesis de Licenciatura en psicología, FES Iztacala.
18. Jacobson, N. y Gottman, J. (2001). Hombres que Agreden a sus Mujeres, España, Paidós.
19. Jeffrey; R. y Carol R. (1990). Cuando las familias se pelean. Madrid, Paidós.
20. Kazdin, A. E. (1996). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México, Manuel moderno.
21. Lazarus, R. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, Martínez Roca.
22. Lazarus, R., S. y Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. México, Roca.
23. Leonor, Lega, Caballo y Ellis, (2000). La terapia Cognitivo – Conductual. Madrid, Siglo XXI de España editores.
24. Murguía, C. M. (1994). Una alternativa de prevención para conflictos de pareja, Licenciatura en psicología, FES Iztacala.
25. Muñoz, M. y Bermejo, M. (2001). Entrenamiento en Inoculación de estrés., México, Síntesis.
26. Navarro, G. J. (2000). Parejas en situaciones especiales. Madrid, Paidós.
27. O' Nelly N. y O' Nelly G., (1976). Matrimonio abierto. México, Grijalbo.
28. Pagano R. R., (1999). Estadística para las ciencias del comportamiento. Universidad de Pittsburg, Thomson.
29. Rage, A. E. J. (1996). La pareja. México, Plaza y Valdez.
30. Rodríguez, M., J. (1995). Psicología Social de la Salud. Madrid, Paidós.
31. Rojas, E. (1997). El amor inteligente. España, Fin de siglo.

32. Rivero, S. y Díaz, R. (1996). Lo bueno y lo malo, lo real y lo ideal: evaluando a la pareja en Psicología contemporánea. España, Paidós.
33. Sánchez, J. (1995). Introducción a la relación amorosa. Definiciones y paradojas. Psicología Iberoamericana, vol. 3 No. 4 p, 9 -11.
34. Vázquez, L. J. (1996). La relación de pareja dentro del matrimonio y su influencia en la elección de pareja de los hijos, Licenciatura en psicología, FES Iztacala.

ANEXOS

ANEXO I

PRUEBA “T” DE STUDENT

PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO. GRUPO EXPERIMENTAL

Se quiere comprobar si las habilidades de Autocontrol ayudan al afrontamiento de los conflictos. Por lo tanto, se calculará la prueba “t” de Student para grupos correlacionados, que consiste en administrar dos condiciones distintas a ambos grupos (grupo experimental y grupo control), con la finalidad de observar las diferencias significativas de los puntajes obtenidos en dichas condiciones (Pagano, 1999). La distribución de los participantes a cada grupo se realizó de manera aleatoria, ya que compartían características en común (edo. civil y la presencia de conflictos).

En este caso, el Grupo experimental recibió entrenamiento en autocontrol, mientras que el Grupo control, sólo se evaluó a partir del antes y después.

Paso 1. Se organizaron los datos del grupo experimental en dos columnas, de manera que se observen los valores obtenidos antes y después del tratamiento.

PAREJAS	ANTES	DESPUES
1	52	45
2	40	35
3	60	52
4	80	60
5	25	30
6	55	40
7	50	42
8	92	85
9	75	60
10	50	48

Paso 2. Se obtuvo la diferencia de los valores antes y después de cada pareja.

PAREJAS	ANTES	DESPUÉS	D	D ²
1	52	45	7	49
2	40	35	5	25
3	60	52	8	64
4	80	60	20	400
5	25	30	-5	25
6	55	40	15	225
7	50	42	8	64
8	92	85	7	49
9	75	60	15	225
10	50	48	2	4
			Σ= 82	Σ= 1130

Paso 3. Se obtuvo la media de las diferencias de la muestra (D).

$$D_{obt} = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$D_{obt} = \frac{82}{10} = 8.2$$

Paso 4. Para obtener la “t” de student se aplicó la fórmula correspondiente.

$$t_{obt} = \frac{D_{obt} - \mu_D}{\sqrt{\frac{SC_D}{N(N-1)}}}$$

Paso 5. Se sustituyeron los valores en la fórmula para calcular “t”:

$$SC_D = \Sigma D^2 - \frac{(\Sigma D)^2}{N} \qquad SC_D = 1130 - \frac{(82)^2}{10}$$

$$SC_D = 1130 - 672.4$$

$$SC_D = 457.6$$

$$t_{obt} = \frac{D_{obt} - \mu_D}{\sqrt{\frac{SC_D}{N(N-1)}}}$$

$$t_{obt} = \frac{8.2 - 0}{\sqrt{\frac{457.6}{10(10-1)}}}$$

$$t_{obt} = \frac{8.2}{\sqrt{\frac{457.6}{90}}}$$

$$t_{obt} = \frac{8.2}{\sqrt{5.084}}$$

$$t_{obt} = \frac{8.2}{2.25}$$

$$t_{obt} = 4.08$$

Paso 6. Se calcularán los grados de libertad con la siguiente fórmula.

$$g. l. = N - 1$$

$$g. l. = 10 - 1$$

$$g. l. = 9$$

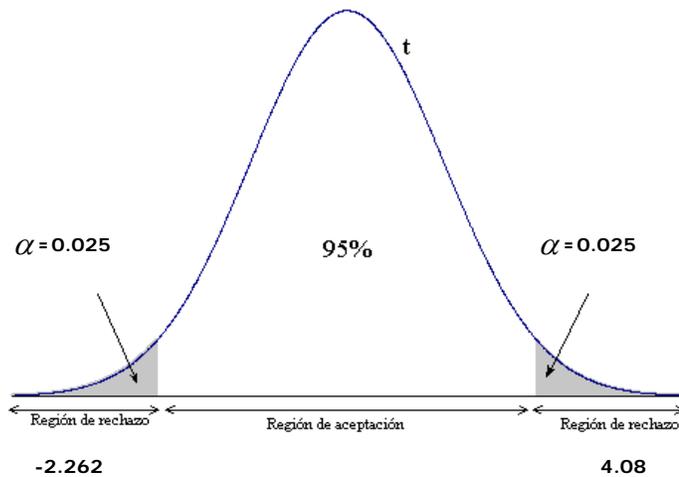
Paso 7. Se estableció el intervalo de confianza de $\alpha = 0.025$, para limitar la probabilidad de cometer el error tipo I, el cual consiste en rechazar la hipótesis nula cuando esta es verdadera.

Paso 8. Se compararon los valores de la t_{obt} y $t_{de\ tablas}$ para observar si se cumple la condición:

$$\text{Si } t_{obt} \geq t_{tablas} ; \text{ por lo tanto se rechaza la } H_0$$

$4.08 > 2.262$ al cumplirse este criterio, se rechaza H_0 . (Si la implementación de habilidades de autocontrol no favorece el afrontamiento de los conflictos en las parejas, entonces no se emplearán estrategias constructivas para su solución).

Se puede observar que al ser t_{obt} mayor que t_{tablas} se rechaza la H_0 .



En la gráfica anterior se aprecia que la t obtenida (4.08), cae dentro de la región crítica, y al ser mayor que t de tablas (2.262), se da lugar al rechazo de la H_0 . El nivel de significancia de $\alpha = 0.025$ *dos colas*, indica que el 95% de la distribución de los datos obtenidos están contenidos dentro de la media poblacional, indicando que los datos al acercarse más a la media, poseen mayor grado de confiabilidad y al acercarse más al área bajo la curva, significa que presentan una mayor dispersión respecto a los datos originales. En este sentido, la conclusión a la que se llega es: que la implementación de habilidades de autocontrol facilitan el afrontamiento de los conflictos en las parejas, dado que los cónyuges presentaron mayores oportunidades para mejorar sus vínculos al emplear estrategias constructivas para solucionar sus problemas maritales.

PRUEBA “T” DE STUDENT

PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO. GRUPO CONTROL

Se quiere comprobar si las habilidades de Autocontrol ayudan al afrontamiento de los conflictos. Por lo tanto, se calculará la prueba “ t ” de Student para saber si hubo cambios significativos en grupo control, comparando las evaluaciones del antes y después.

Paso 1. Se organizaron los datos del grupo control en dos columnas, de manera que se observen los valores obtenidos antes y después del tratamiento.

PAREJAS	ANTES	DESPUES
1	52	50
2	65	62
3	75	72
4	80	75
5	72	72
6	92	95
7	72	65
8	85	82
9	55	50
10	72	70

Paso 2. Se obtuvo la diferencia de los valores antes y después de cada pareja.

PAREJAS	ANTES	DESPUES	D	D ²
1	52	50	2	4
2	65	62	3	9
3	75	72	3	9
4	80	75	5	25
5	72	72	0	0
6	92	95	-3	9
7	72	65	7	49
8	85	82	3	9
9	55	50	5	25
10	72	70	2	4
			Σ= 27	Σ= 143

Paso 3. Se obtuvo la media de las diferencias de la muestra (D).

$$D_{obt} = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$D_{obt} = \frac{27}{10} = 2.7$$

Paso 4. Para obtener la “t” de Student se aplicó la fórmula correspondiente.

$$t_{obt} = \frac{D_{obt} - \mu_D}{\sqrt{\frac{SC_D}{N(N-1)}}}$$

Paso 5. Se sustituyeron los valores en la fórmula para calcular “t”:

$$SC_D = \Sigma D^2 - \frac{(\Sigma D)^2}{N} \quad SC_D = 143 - (27)^2$$

$$SC_D = 143 - 72.9$$

$$SC_D = 70.1$$

$$t_{obt} = \frac{D_{obt} - \mu_D}{\sqrt{\frac{SC_D}{N(N-1)}}}$$

$$t_{obt} = \frac{2.7 - 0}{\sqrt{\frac{70.1}{10(10-1)}}}$$

$$t_{obt} = \frac{2.7}{\sqrt{\frac{70.1}{90}}}$$

$$t_{obt} = \frac{2.7}{\sqrt{0.778}}$$

$$t_{obt} = \frac{2.7}{0.882}$$

$$t_{obt} = -3.068$$

Paso 6. Se calcularán los grados de libertad con la siguiente fórmula.

$$g. l. = N - 1$$

$$g. l. = 10 - 1$$

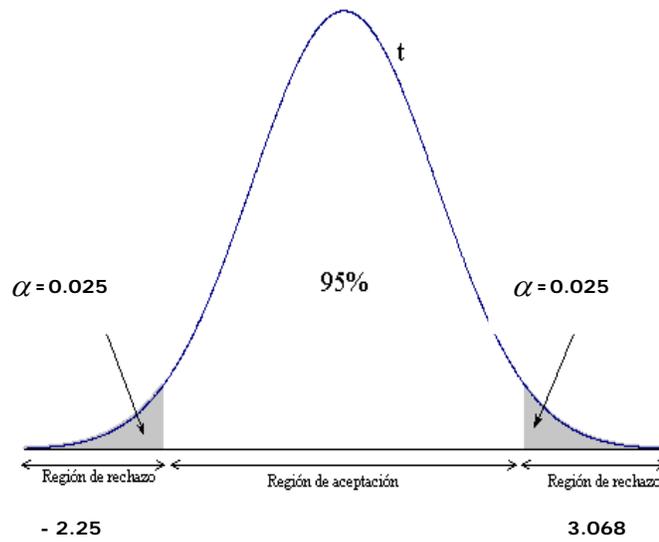
$$g. l. = 9$$

Paso 7. Se compararon los valores de la t_{obt} y $t_{de\ tablas}$ para observar si se cumple la condición:

$$\text{Si } t_{obt} \geq t_{tablas} ; \text{ por lo tanto se rechaza la } H_0$$

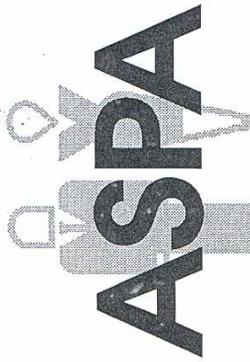
3.068 > 2.25 al cumplirse este criterio, se rechaza H_0

Se puede observar que al ser t_{obt} mayor que t_{tablas} se rechaza la H_0 .



En la gráfica anterior se aprecia que la t obtenida (3.068), cae dentro de la región crítica, y al ser mayor que t de tablas (2.25), se da lugar al rechazo de la H_0 . El nivel de significancia de $\alpha = 0.025$ *dos colas* indica que el 95 % de la distribución de los datos obtenidos están contenidos dentro de la media poblacional, indicando que los datos al acercarse más a la media, poseen mayor grado de confiabilidad y al acercarse más al área bajo la curva, significa que presentan una mayor dispersión respecto a los datos originales. En este sentido, la conclusión a la que se llega es: que la implementación de habilidades de autocontrol facilitan el afrontamiento de los conflictos en las parejas, dado que los cónyuges presentaron mayores oportunidades para mejorar sus vínculos al emplear estrategias constructivas para solucionar sus problemas maritales.

ANEXO II



CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA

HOJA DE RESPUESTAS

Forma A B

1.	1	2	3	4	5	6				
2.	1	2	3	4	5	6				
3.	1	2	3	4	5	6				
4.	1	2	3	4	5	6				
5.	1	2	3	4	5	6				
6.	1	2	3	4	5	6				
7.	1	2	3	4	5	6				
8.	1	2	3	4	5	6				
9.	1	2	3	4	5	6				
10.	1	2	3	4	5	6				
11.	1	2	3	4	5	6				
12.	1	2	3	4	5	6				
13.	1	2	3	4	5	6				
14.	1	2	3	4	5	6				
15.	1	2	3	4	5	6				
16.	1	2	3	4	5	6				
17.	1	2	3	4	5	6				
18.	1	2	3	4	5	6				
19.	1	2	3	4	5	6				
20.	1	2	3	4	5	6				
SUBTOTAL 1										
PD = TOTAL 1 + 2									TG	
PR = PD X 100/TG										
PC										
							AS	AG	SU	AP

APELLIDOS
 NOMBRE
 EDAD SEXO V M
 EXAMINADOR
 FECHA

Autor: M^a J. Carrasco.
 Copyright © 1996 by TEA Ediciones, S.A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial - Este ejemplar está impreso en líneas azules y negras. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Printed in Spain. Impreso en España por imp. Castillas, Agustín Calvo, 47; 28033 MADRID - D. Legat. M - 16.015 - 1996.





CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA

FORMA A

A continuación se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique, por favor, con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte **de forma exacta** a la descrita, imagínese comportándose **de forma parecida** y señale **con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera**. Por favor, conteste a todas las situaciones planteadas.

Las respuestas deben anotarse en la hoja de respuestas preparada al efecto, marcando con una aspa el círculo que contiene el número adecuado. No debe hacer ninguna anotación en este cuadernillo.

Indique la frecuencia con que tiende a comportarse de la forma descrita según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE

Si, por ejemplo, cree que se comporta de esa manera OCASIONALMENTE, debe marcarlo así:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥

1. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/a y distante.
2. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le amenazo con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.
3. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tema o le doy la razón para evitar una pelea.
4. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo «mala cara» y decido no volver a interesarme por sus cosas.
5. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.
6. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me meto con él/ella por su mal gusto y discuto para conseguir lo que quiero.

7. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, no digo nada pero me muestro frío/a y distante.
8. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», me muestro distante y frío/a para darle una lección.
9. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, no insisto.
10. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar y sigo con su tema.
11. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada pero espero que se dé cuenta de la situación.
12. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar pero busco la ocasión para, sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.
13. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y «poniéndole verde».



Autora: M^l J. Carrasco.
Copyright © 1996 by TEA Ediciones, S.A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial - Este ejemplar está impreso en tintas azul y negra. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28035 MADRID - Printed in Spain. Impreso en España por Imp. Casillas; Agustín Calvo, 47; 28043 Madrid - D. Legal: M - 16.015 - 1996.

14. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.
15. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, no le contesto, pero durante un tiempo estoy «en silencio» enfadado/a.
16. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo para evitar una pelea.
17. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le digo qué es exactamente lo que me parece injusto.
18. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», intento no hacer caso y olvidarlo.
19. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, me siento herido/a, dejo de hablarle y pongo «cara de enfado».
20. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar pero decido no tener relaciones sexuales cuando él/ella las desee.
21. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, le digo que comprendo que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiero que dividamos las tareas.
22. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le recuerdo que quiero que lo haga.
23. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me callo y pongo «cara de enfado».
24. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarlo y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.
25. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, le ataco verbalmente y «desahogo» así mis sentimientos.
26. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo.
27. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, me siento herido/a pero intento que no se dé cuenta.

28. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me «duele».
29. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, le grito por no prestarme atención.
30. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, me enfado y comienzo a atacarlo por ser un reprimido/a o no importarle el tema.
31. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.
32. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar antes que armar lío.
33. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, yo, con calma, le repito, las veces que sea necesario, cuáles son mis ideas.
34. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que está tan pendiente de sí mismo que ni siquiera se da cuenta de lo que los demás hacen por él/ella.
35. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.
36. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.
37. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego me arrepiento de las cosas que le he dicho.
38. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», intento humillarlo también para recuperar el respeto por mí mismo/a.
39. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, se lo pregunto de nuevo.
40. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.