



UNIVERSIDAD AMERICANA DE ACAPULCO

“EXCELENCIA PARA EL DESARROLLO”

FACULTAD DE PSICOLOGIA

INCORPORADA A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CON CLAVE DE INCORPORACIÓN 8852-25

“CAUSAS DE LA CONDUCTA INFIEL MASCULINA”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

CECILIA ALVAREZ SUAREZ

DIRIGIDA POR:

PSIC. ADRIANA GOMEZ DIAZ



ACAPULCO, GRO.

2008



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Gracias principalmente a Dios por darme la fortaleza, salud, y espíritu para seguir luchando en la vida, en mi carrera y persona. Gracias a él por sensibilizar los corazones a las personas que se interpusieron en el camino. Gracias a él por escuchar mis oraciones y súplicas, Gracias Diosito, Te Amo.

Gracias a mi Papá Juan Manuel, mi Mamá Cecilia y a mi Hermana Ivette por su apoyo, sus consejos y motivación.

Gracias a mi Abuelito José que me regalo muchos valores de la vida y me cultivo de conocimiento, sabiduría en mi carrera y en lo espiritual. Descansa en Paz Abuelito.

Gracias a mi Galán Paco por ser una persona de calidad, lleno de bondad y nobleza que me impulso y ayudo en los momentos difíciles de mi vida.

A la Lic. Adriana Gómez por su gran apoyo y comprensión en el transcurso de mi carrera y proyecto de mi tesina.

A la Lic. Pilar Castillo por motivarme a cursar mi carrera en la Universidad Americana de Acapulco.

A la Licenciada Julieta por su apreciable instrucción, corrección y enseñanza que me auxilio a mejorar en la realización de este proyecto.

A la Psic. Mayra Rebolledo que me instruyó en el manejo bibliográfico y recomendaciones para el desarrollo de mi tesina.

Al Arq. Eustolio por su apoyo moral y enseñanza sobre la importancia de ser alguien en esta vida. Descanse en Paz Arq.

Y así como a aquellas personas que me entregaron cariño, alegría, soporte, amor, que significan mucho para mi y son parte de mi vida y construcción como persona.

Muchas Gracias

INDICE

Agradecimientos

Introducción

Capítulo I. Antecedentes Históricos

1.1 La Fidelidad y la Infidelidad en la historia	1
1.1.1 Egipcios, Griegos y Romanos	3
1.1.2 Edad Media	7
1.2 Mundo Antiguo al Moderno	8
1.3 Fidelidad e Infidelidad en la Actualidad	11

Capítulo II. Sistema Pareja

2.1 ¿Qué es Pareja?	14
2.1.1 Confianza y Seguridad	15
2.2 Fases de la Pareja	17
2.2.1 El Flechazo	18
2.2.2 El Enamoramiento	19
2.2.3 Formación de Estabilidad	20
2.2.4 Afirmación	22
2.2.5 La Mitad de la Vida	24
2.2.6 Madurez y Vejez	26

2.3 Convivencia en la Pareja	29
2.4 Conflictos en la Pareja	31
2.4.1 La Falta de Respeto	34
2.4.2 El Distanciamiento	35
2.4.3 Monotonía	36
2.4.4 Falta de Apreciación por el Trabajo y los Dones Mutuos	38
2.4.5 La Lucha por el Poder	39
2.4.6 La Falta de Entendimiento Sexual	40
2.4.7 Los Celos	41
2.4.8 Intimidad	43

Capítulo III. Infidelidad

3.1 Definición de Infidelidad	45
3.1.1 Infidelidad Conyugal	47
3.1.2 Infidelidad en el Trabajo	48
3.1.3 Infidelidad Emocional	49
3.1.4 Infidelidad por Internet	50
3.2 Infidelidad dentro del enfoque de la Psicología Evolutiva	53

Capítulo IV. Causas de la Conducta Infiel Masculina

4.1 Conducta Infiel Masculina	55
4.2 ¿Qué Motiva a un Hombre a Ser Infiel?	57
4.3 Causas de la Conducta Infiel Masculina	59
4.3.1 Infancia	60

4.3.2 Monotonía	62
4.3.3 Vacío	63
4.3.4 La vida Sexual Deficiente	64
4.3.5 Cuando la pareja lo permite	65
4.3.6 Pérdida de Libertad	66
4.3.7 Pérdida de la Confianza Básica	67
4.3.8 Los arranques de Ira	68
4.3.9 La Crítica	69
4.3.10 Necesidad de ser Aceptado	70
4.3.11 Cuando se termina el Enamoramiento	71
4.3.12 Falta de Comunicación	72
4.3.13 Elección de la Propia Pareja	73
4.3.14 Problemas Económicos	74
4.3.15 Características y Expectativas del otro	75
Conclusión	77
Propuesta	80
Bibliografía	96

INTRODUCCION

En la actualidad, la infidelidad es un fenómeno que se presenta con relativa frecuencia e influye, en gran medida, en que las relaciones de pareja sean más difíciles de sostener. La infidelidad tiene un impacto devastador. El daño emocional originado por traición a la confianza, no puede ser mitigado y olvidado de manera sencilla. En este fenómeno se ven involucradas varias emociones y sentimientos, que en la mayoría de los casos no son expresados y aclarados, lo cual provoca, si la relación continua, vivir con resentimiento y no seguir en las mismas condiciones. Se pretende encontrar una explicación y una solución a este problema, pero más que una explicación teórica implica el proceso de la pareja, vivencias, madurez y todos esos elementos adquiridos en el transcurso de la vida.

Este trabajo se inclina específicamente en el matrimonio, incluye contenidos de mayores rasgos como: Los orígenes de la Infidelidad, Fases de la Pareja, Convivencia, Conflictos, Infidelidad, Conclusión y Propuestas de Talleres. Todo esto para conocer que es, cómo se manifiesta, las causas que la originan, Resolución, etc., además de que es un tema de gran interés, controversial, mayor auge e impacto por lo que atraerá interés y curiosidad al público en general, con la finalidad de lograr su comprensión, motivo por el cual se elaboró el tema para que se efectúe y se conozca una información veraz.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

1.1 La Fidelidad y la Infidelidad en la historia

“La familia, al igual que el lenguaje como medio de comunicación social, hacen su aparición en la historia de la humanidad aproximadamente hacia el 3000 a.c. La sabiduría popular de la antigua Mesopotamia aconsejaba no tomar mujer más que al gusto del hombre; porque la familia en el segundo milenio antes de nuestra era se mostraba fuertemente patriarcal, basándose en el poder paterno. El padre, jefe de clan o tribu entre los nómadas, era en la babilonia el jefe de la familia, una figura rigurosa y severa, representando la autoridad y ley. El matrimonio como acto fundador de la familia, representaba un vínculo jurídico y una relación socialmente aprobada, con sus reglas y obligaciones, cuya finalidad declarada era el nacimiento de un hijo; más aún, de un heredero masculino”.¹

El matrimonio consistía en la toma de posesión de la mujer por el hombre que se convertía en su esposo. En la práctica, podía ser acordado muy tempranamente, incluso desde la infancia, por las familias de los futuros cónyuges (se sabe que el hombre era núbil, es decir, estaba en la edad de casarse, a los 10 años) y se formalizaba con un pago en especie o en dinero (la arraigada costumbre de la dote), que constituía una promesa de matrimonio, el inicio del derecho de tomar mujer.

¹ Castells, Paulino. Fidelidad Conyugal. Editorial MR, España: 2000, pp.46-48.

El matrimonio ejercido de acuerdo a sus costumbres se manifestaba lejos del individualismo y respeto del derecho de la mujer, como resultado era aprobada socialmente sin tomar en cuenta la madurez y responsabilidad de la pareja que se iba a casar, todo esto basándose en negocios y acuerdos teóricamente para un fin futuro conveniente por parte de los “tratantes”.

“El hombre era amo de la esposa y tenía plena autoridad sobre ella. La sociedad babilónica (la más avanzada aproximadamente en aquel tiempo 3000 a. C.) le imponía ciertos límites: El esposo no tenía el derecho de decidir si vivía o moría su mujer, y le estaba prohibido repudiarla (rechazarla) en caso de enfermedad grave. Sin embargo la mujer a lo largo de toda su vida tenía que ser fiel a las voluntades sucesivas de su padre, su suegro y su marido”.²

Babilonia y Mesopotamia, fueron épocas, en donde sus culturas y raíces intervenían considerablemente la imagen masculina. En el matrimonio el valor sentimental fue escaso, poseído por otras personas frecuentemente masculinas para beneficios propios en lugar de la pareja a casarse, con la idea y/o creencia de regir adecuadamente sus costumbres y las de sus ancestros, para que así sea lo conveniente de la pareja próximo a enlazar.

Estos actos permisivos por parte de la casta impulsaron a que se siguiera realizando. Por lo que estas conductas sigue el patrón que se ejerce en algunas familias actualmente víctimas de la violencia intrafamiliar por parte del hombre. La familia patriarcal se distinguía

² Idem.

por ser numerosa, en donde el varón tenía el mando y voz para todo y la mujer era la encargada de asegurar la educación y crianza de los hijos, pues su situación era de inferioridad y dependencia.

1.1.1 Egipcios Griegos y Romanos

Un hito histórico, con un cambio radical en las costumbres en materia de relación de pareja, lo constituyó la sociedad egipcia. El matrimonio era un acto privado, sin trascendencia jurídica, que se manifestaba simplemente por la cohabitación de sus miembros y la fundación de una casa. Hay que destacar que los egipcios fueron pioneros en confiar en las inclinaciones personales y en el amor para la elección de la pareja.³

“Los egipcios amaban la belleza y la elegancia. Muchos de sus nombres propios se basan en la palabra nefer, que significa "belleza": por ejemplo, Nefret, Nefertiti, Nefertari. El sexo no era un tabú en Egipto, La mujer egipcia era liberal en el amor y en ningún caso fue un personaje pasivo.”⁴

En Egipto no existió el sistema rígido de la dote, y el matrimonio podría realizarse sin que mediase ningún contrato previo, no había sacerdote que sancionara o santificara la relación. En caso de que la experiencia fuera positiva, la pareja firmaba un contrato de matrimonio.

“Se menciona como la excepción a la regla universal que considera tabú el incesto (relación carnal entre parientes próximos) en la

³ Idem

⁴ Görlich, Ernest J. Historia del Mundo, Editorial MR, España: 1999, pp. 28-30

medida en que no existía limitación a la libertad de elección de los cónyuges, al menos en lo que respecta a la nobleza faraónica. También eran frecuentes los matrimonios múltiples como la poligamia, a base de uniones legítimas, múltiples y simultáneas (aunque era oficial en la corte faraónica, no se extendió entre los súbditos, pero tampoco era condenada). La indiferencia, asimismo, con respecto a la poliginia (varón con varias mujeres) es un indicativo de la tolerancia que manifestaba la comunidad egipcia hacia las conductas individuales”.⁵

A diferencia de Mesopotamia y Babilonia, los egipcios desarrollaron actos más liberales en cuanto al sexo y elección de pareja. Por lo que la figura masculina fue menos aprehensiva, accesible y tolerante. El matrimonio no fue una necesidad o requisito que se debía realizar, aparentemente se consideraba algo secundario, que ni siquiera creían necesaria la asistencia de un funcionario que lo convirtiera en un acto formal. El método de los Egipcios no conocía límites ni tabúes, sencillamente rebasaba barreras con la finalidad de la satisfacción personal y sexual.

Al filósofo griego Aristóteles, cuyo aporte fue núcleo básico de la comunidad (casa, familia) propugnando la asociación marido-esposa como uno de los fundamentales, surgió un digno competidor ideológico en la figura del ateniense Platón que, por las circunstancias históricas en que le tocó vivir pensaba que se acercaba la disolución del grupo familiar.

⁵ Editores, Fernández. Tiempos Lugares y gente, Editorial SEP, México: 1995, pp. 37-55.

“El proyecto platónico esbozado en la República muestra una ciudad sin familias en donde no viven parejas con sus propios hijos y *las mujeres de los guerreros serán comunes a todos y ninguna habitará en concreto con ninguno de ellos*. Otra importante cultura se encuentra en el núcleo familiar romano, los vínculos de sangre no eran fundamentales, y la adopción era un modo corriente de integración familiar, tan natural como el nacimiento. Así, a nivel de relaciones sexuales y descendencia, el individuo no confiaba en nadie, y la desconfianza imperaba en los hogares”.⁶

El padre de familia, que ejercía el mando sobre la casa, era presa de dos fantasmas que le aterrorizaban: que se le sustituyese fraudulentamente un hijo o que se ocultase el fruto del embarazo de su esposa, privándole de heredero. Contra esos temores, el derecho romano respaldaba a los “guardianes del vientre”, soldados y comadronas que mantenían a las mujeres encerradas y vigiladas durante toda la gestación.

Precisamente al padre de familia le aterrorizaba estas consecuencias en gran parte por sus hechos infieles, la consciencia no les permitía mayor confianza ante sus esposas teniendo cierto miedo de que la mujer en lo profundo haya ocultado una aventura sexual.

“Defiende el decano periodista Carlos Sentís en la sección opinión de “Vanguardia”: Nadie como los romanos, que ya a. C. establecieron jurídicamente lo que es un matrimonio y una familia con toda sus circunstancias. Diseñaron las reglas jurídicas de la

⁶ Idem.

civitas civitatis, concepto del cual arranca la palabra civilización. Sacaron del barullo a las gentes y ordenaron las ciudades. Codificaron, por lo menos jurídicamente, a la familia. Afirmaron la monogamia y su fórmula parental. Incluso reconocieron con derechos limitados el concubinaje.

No obstante la realidad era que el matrimonio legítimo, la unión celebrada entre ciudadanos romanos (que ya estaban prometidos desde niños), solo concernía a una tercera parte de las familias. La mujer era dada, o llevada en matrimonio únicamente para tener acceso al estado de madre. El matrimonio romano tenía muy poco de institución basada en el sentimiento individual y el amor. A diferencia de las mujeres griegas, que se casaban después de la pubertad, la mayoría de esposas romanas quedaban traumatizadas por una desfloración precoz y temían a sus maridos”.⁷

Durante estas épocas el matrimonio no representaba gran significado, único y de valor, las responsabilidades, obligaciones, derechos y conductas ejercidas durante este acto más bien representaba la superficialidad, la poca importancia, los tabúes que se difuminaban, una especie de necesidad social y falta de humanidad de los padres hacia sus hijos debido a que en menciones anteriores desde la infancia ya estaban comprometidos sin aún haberse dado las etapas de una pareja. Por lo que no consideraban mayor importancia de lo que implicaba casarse y las consecuencias de lo que derivara.

⁷ Idem.

1.1.2 Edad Media

En la lengua Europea bárbara, al igual que en el latín clásico, el término “familia” seguía siendo ambiguo porque designaba muy a menudo el conjunto del personal servil vinculado a un amo y a una casa, con un significado exclusivamente doméstico y sin ninguna referencia al parentesco.

“La palabra latina *famulus* indicaba al servidor, y por extensión al conjunto de esclavos y servidores que vivían bajo un mismo techo, y posteriormente a todos los miembros de la casa en su totalidad, incluyendo padres e hijos. La Iglesia y el poder de Carlomagno *imponen una estricta monogamia*, lo cual fue una importante promoción de la unión conyugal y de fortalecimiento familiar que a partir de los siglos VIII-IX se consolidaron como la única estructura fundamental de la sociedad. A su vez estos cambios sociales modifican la situación de la mujer”.⁸

Por lo revisado hasta el momento, en el presente trabajo, el matrimonio empezó a adquirir mayor importancia como estructura estable sustentadora del grupo familiar. La sociedad se organizaba en torno a la pareja casada, ya que el matrimonio aseguraba la legitimidad de la familia.

“En la era Feudal, siglos XI-XIII, los cambios demográficos que se producen en Europa hacen emerger la maison, el ostal, la casa, la llar, el domus, el Haus que representan a partir de este momento las células primarias de la producción y del consumo. El varón había de esperar a tener una buena situación económica antes de tomar

⁸ Le Goff, Jacques. Una historia del cuerpo en la edad media, Editorial Páidos, España: 2005, pp.21-53.

esposa, y la mujer dedicaba sus esfuerzos a encontrar marido lo antes posible.”⁹

1.2 Mundo Antiguo al Moderno

En el Mundo Antiguo, durante el primer milenio del cristianismo, el consentimiento matrimonial tenía escasa importancia, un cambio radical. Las personas no llegaban a este enlace “por amor” y la mayoría de las veces se veían en la necesidad de aceptar como cónyuge a la persona que les venía impuesta. Si se tiene en cuenta que la edad de contraer matrimonio coincidía sobre todo en las mujeres con la pubertad, se comprenderá que a los contrayentes no les quedaba más remedio que fiarse del gusto y de la prudencia de sus padres o tutores legales.

“La influencia del Papa Nicolás I (cuyo papado duró desde el año 858 hasta el 867), otorgó vigencia a los pactos realizados por las familias, pero al mismo tiempo dando a los esposos la posibilidad de liberarse de dichas alianzas. Con su decreto *Ubi non est consentís*, establecía que donde no hay consentimiento de ambos esposos no hay matrimonio”.¹⁰

“En esta elección de parejas, valores tales como el amor se vuelven una importancia fundamental. Buss y Cols (2001) refieren al cambio que se ha dado con referencia a la elección de pareja se debe a un cambio en los valores que obedece a una evolución social de los

⁹ Idem

¹⁰ Castells, Paulino. Fidelidad Conyugal, Editorial MR, España: 2000, p.60.

mismos.”¹¹ Es interesante notar la libertad que tenían las personas de elegir a su pareja, donde los matrimonios no se daban por conveniencia de los padres o de la sociedad, por lo que el conjunto de personas establecían el amor como un valor de importancia única para establecer dicha unión, y en caso de ruptura lo reportaban desamor, como una parte sustancial.

Es así que durante siglos no hubo más instituciones que los esponsales (pacto familiar o pacto conyugal) y las nupcias (con la consumación), no existía un momento en que los esposos declararan formal y solemnemente su voluntad diciendo “Sí quiero”, y eso ponía en duda la fidelidad de los esposos.

De hecho, el rompimiento de la *fides pactionis*, (el pacto de fidelidad) con el primer esposo, representaba un adulterio que debía ser severamente castigado con penas eclesiásticas y civiles; pero los teólogos principalmente Franceses llegaron a la conclusión de que el acto carnal realizado sincera y espontáneamente por estos jóvenes amantes convertía a ambos en marido y mujer, y anulaba la primera unión esponsal. Así se comenzó a comprender que las propiedades del vínculo conyugal, la indisolubilidad y la fidelidad, tienen razón de ser cuando son los mismos esposos quienes constituyen este vínculo mediante un sincero consentimiento matrimonial.¹²

11 García Meraz, Melissa, Reyes Lagunas, Isabel. La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, pp. 152-153 citando a: Buss y Cols (2001)

12 Idem.

“A finales del siglo XVI la realidad conyugal es ensalzada por una moral austera que exalta el ascetismo individual. Se trataba en lo sucesivo, de celebrar la santificación del lecho nupcial y de inculcar una nueva disciplina conyugal ampliamente impregnada de ascetismo. Este sistema fue puesto en vigor por la Iglesia Católica con un nuevo significado y protocolo completamente diferente.

Por lo que la Iglesia aplicaba con firmeza los cánones que regulan el matrimonio, apoyándose de los edictos y ordenanzas de los gobiernos.”¹³

Estas medidas de la Iglesia para limitar la sexualidad dentro del estricto ámbito conyugal tienen el efecto de crear las condiciones de emergencia del amor como requisito para matrimoniar. Para algunos sociólogos, la idea del amor romántico, ajena al matrimonio hasta el siglo XVIII, ha entrado de lleno y acapara la ideología matrimonial del siglo XX, sublimando la legitimación social del amor como una razón más potente que la de la lealtad y la estabilidad dentro del matrimonio. A lo largo del siglo XX incorporaron algunas reformas como el texto del Código Civil, que establece una estructura igualitaria de relaciones entre el hombre y la mujer en el seno del matrimonio.¹⁴

A partir de 1975 la mujer casada podía trabajar. Abrir comercio y comprar o vender sin necesidad de tener que pedir la autorización o licencia de su marido, fue aproximadamente la fecha límite en que la mujer debía prometer obediencia al marido en el momento de casarse mientras que en contrapartida, el hombre estaba obligado a

13 Montesinos, Rafael. Las rutas de la masculinidad: Ensayos sobre el cambio cultural y el mundo moderno, Editorial GEDISA, España: 2002, pp. 17-19.

14 Görlich, Ernest J. Historia del Mundo, Editorial MR, España: 1999, pp. 71-80.

protegerla, y en caso de infidelidad por parte de ambos, una única aventura descubierta basta para catalogarlo/a como infiel, por lo que implica la quiebra de las promesas de lealtad y de fidelidad sexual que implícita o explícitamente se habían formulado ambos cónyuges.

15

1.3 Fidelidad e Infidelidad en la Actualidad

En la actualidad las personas han cambiado la manera como viven las relaciones de pareja y familia, en épocas anteriores las normas, valores, cultura y conductas que guiaban éstas situaciones eran radicalmente diferentes a como es ahora. Guttman (1993) afirma que durante mucho tiempo los actos infieles, divorcio y las consecuencias que este atraía a las familias fueron visto como un problema y una patología que afectaba, no solo a los individuos sino también a la sociedad. Hoy en día cada vez es más frecuente encontrar parejas divorciadas e hijos de familias divorciadas ya sea a causa de la infidelidad o de conflictos sin reparar. Estos miembros a menudo, vuelven a casarse, y de este modo el rematrimonio comienza a ser muy frecuente en la sociedad actual.¹⁶

Es importante señalar que, ante esta nueva concepción, las personas marcan la fidelidad de manera esencial dentro de la relación, la falta de esta incluso llevaría a una anulación del vínculo matrimonial. En una época contemporánea con el cambio que ha

15 Idem

16. García Meraz, Melissa, Reyes Lagunes, Isabel La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, pp. 153-154

sufrido las relaciones, cada vez es más importante como valor la fidelidad de la pareja, y tanto para hombres como para mujeres la violación de esta regla de exclusividad puede llevar al divorcio.

“Eaker (1994) menciona que para lograr una reconstrucción de la relación cuando se presenta la infidelidad, en este caso nos referimos específicamente a la infidelidad conyugal es preciso tener en cuenta que: “no se puede perdonar y reformar la vida mientras nos domine el resentimiento, la amargura y el dolor”.¹⁷ En la actualidad la infidelidad ya no es exclusiva con la sexualidad, sino interviene también emociones y sentimientos ajenos.

La mayoría de las parejas establecen sus propias reglas acerca de lo que es permitido o no en su relación. En cualquier decisión tomada en pareja, es conveniente que exista acuerdo entre ambos; pero si esto no se da, si alguno de los cónyuges mantiene una relación extradiádica en secreto o si la practica aún contra la objeción del otro, esta actitud traiciona los acuerdos de ambos miembros de la pareja. Por lo tanto, la infidelidad tiene lugar cuando se da una conducta contraria a lo convenido.

“El hombre y la mujer no engañan por igual, cada uno tiene su forma individual de efectuar la conducta. En el caso del hombre no le parece despreciable librarse a los placeres de un nuevo amor, tratando al mismo tiempo de conservar intacto su hogar. En el caso de la mujer muchas de sus infidelidades pretenden procurar celos al hombre que tiene al lado con la esperanza de atraer su atención. Es

¹⁷ Rodríguez, E. Mauro. Creatividad en las relaciones de pareja, Editorial Trillas, México:1999, p.87, citando a: Eaker, 1994.

lo que el Filósofo Antonio Marina denomina la “Infidelidad del ama de casa”¹⁸.

Sin embargo, las heridas de los esposos, esposas o hijos son muy profundas y perduran durante mucho tiempo, incluso nunca se olvidan. Con la infidelidad el matrimonio queda resentido, debilitado y las fuerzas que se desencadenan pueden acabar con él. La infidelidad es problema desgastador de un matrimonio y una causa justificada para llegar al divorcio. Algunas personas recurren al suicidio y hasta al asesinato como consecuencia del mal manejo de esta situación.

“Es importante entender que la pareja es una subsistema de la familia, y como tal, es un sistema abierto en constante movimiento y cambio, por lo que al pasar por diversos conflictos y/o circunstancias desadaptativas da como resultado crisis, que la hacen desestructurarse y en muchas ocasiones la llevan a buscar en las relaciones extramaritales una salida temporal o permanente a sus problemas emocionales o sexuales.”¹⁹

El principal elemento del sistema familiar es el enriquecimiento de valores, moralidad, aparición de una nueva forma de relación de pareja: el matrimonio por amor, el romántico amor. No obstante muchos nos preguntamos en sí que es una pareja, porque surgen numerosas rupturas, complicaciones, infidelidad, como se constituye

18. Rodríguez, E. Mauro. Creatividad en las relaciones de pareja, Editorial Trillas, México:1999, pp.94-96.

19 Riso, Walter. La Fidelidad es mucho más que amor, Editorial Norma, Colombia: 2000, p.18 .

una relación, por lo que sería de gran eficacia familiarizarse con éste término que implica muchos factores.

CAPÍTULO II. SISTEMA PAREJA

2.1 ¿Qué es Pareja?

En términos generales "pareja" es la unión de dos personas que de forma libre y voluntaria "se aman" de forma "pareja" y que a partir de ese amor mutuo construyen en el tiempo una relación que presenta determinadas características. La pareja es una complementación de entendimiento, amor, cariño y respeto mutuo. Jorge Bucay refiere que Amar es la desinteresada tarea de construir espacios para que el otro sea quien es. (En clínica una relación de pareja se define entonces por cinco características, que reciben el nombre de tres palabras, las cuales son: "A", "P" y "C").

Si se presentan dichas características como la **amistad** (en toda relación de pareja debe de existir la amistad, aquel sentimiento de cercanía, conexión, confianza y seguridad), **admiración** (Puede admirar su sentido del humor, su inteligencia, su humildad, cualquier elemento que tenga mucho valor para la pareja), **atracción sexual** (La cercanía del otro le "enciende sexualmente", ganas de aproximarse a él/ella y acariciarle, mimarle), **proyectos en común** (que cada uno se piense en el futuro acompañado por el otro), **y el compromiso** (Decidir invertir su tiempo y su energía en dicha relación).²⁰

²⁰ Bucay, Jorge. Amarse con los Ojos Cerrados, Editorial RB, Argentina: 2000, pp.27-33.

2.1.1 Confianza y Seguridad

Es evidente que estar seguros de que el individuo nunca abandonará a su ser amado (a), da una sensación de seguridad y confianza en la relación. Estos elementos podrían inspirar a ser una de las bases para el éxito de la pareja ya que a través de la confianza va de la mano con la comunicación y entendimiento, de la misma manera con la seguridad y el enriquecimiento de actitudes positivas como es el apoyo mutuo entre la pareja.

“Según muchos autores, las raíces de la *confianza básica* se desarrollan mucho antes del matrimonio. Erik Eriksson y Donald Winnicott, entre otros, observaron que esta actitud (a confiar) empieza a generarse a partir de las primeras experiencias del niño que se inician en la etapa de bebé con el establecimiento de los precoces vínculos materno-filiales con las principales figuras de la familia”.²¹

La confianza arranca de los sentimientos del niño hacia padres y hermanos, que le conferirán suficiente autoestima y autoconcepto para luego poder confiar en el mundo de las relaciones sociales y laborales. Obviamente, si algunas personas no desarrollaron en su infancia esta actitud de confiar (carencia afectiva, abandono, maltrato, etc.) pueden trasladar sus desconfianzas y celos a la vida matrimonial.

De acuerdo con Erik Eriksson y Donald Winnicott, la confianza entre padres e hijos también se relaciona en el aprendizaje conductual, el padre al mostrar amor, empatía, respeto e interés, el niño va a ser recíproco de la misma forma, de igual manera con el sentimiento de

²¹ Castells, Paulino. Fidelidad Conyugal, Editorial MR, España: 2000, pp.84-86 citando a: Erik Ericsson y Donald Winnicott.

hostilidad y agresión. El niño imitará conductas en su aprendizaje no sólo a través de la experiencia directa, sino además observando lo que les sucede a otros u oyendo hablar de algo. Por lo que se considera plena importancia y cuidado el desarrollo del niño con el ambiente que influirá en su formación de su vida.

La confianza básica entre una pareja implica estar plenamente seguro/a de que puede confiar plenamente en su compañero (a) y de que siempre lo (a) encontrará a su disposición, defenderá sus intereses, no se lastimaran de manera intencional y procuraran en todo momento su bienestar y el de los hijos.

Las relaciones de pareja no solamente es la unión de un hombre y mujer o del mismo sexo que se atraigan sino también implica el mantenimiento y dedicación para una buena relación por parte de ambos y pueda llegar incluso hasta la vejez, aunque la intensidad, el amor y pasión ya no sigue siendo tan potente como lo era al principio, más bien de compañerismo mutuo; por lo que esta señalado que la pareja atraviesa por diferentes fases o etapas a lo largo de su vida; por lo cual pocas de ellas llegan hasta la última etapa que es la vejez, ya sea por crucial de causas conflictivas que la derivaron a separarse o por otra circunstancia diferente a ésta.²²

²² Idem

2.2 Fases de la Pareja

Las personas experimentan distintas emociones, sensaciones y situaciones en las diversas etapas de la vida. La pareja, como cualquier sistema vivo, puede ser descrita como algo que cambia permanentemente, en un proceso de desarrollo, con un nacimiento, un crecimiento, una madurez, un reposo y una muerte.²³

Tan diferentes como los individuos, las parejas viven ciclos más cortos o más largos. Pueden durar un día o toda una vida. Y no es igual cuando nace que en la mitad del ciclo, o al final del mismo. Las parejas pueden formarse respondiendo a distintos tipos de motivación y en diferentes etapas de la vida de las personas.

“Sería, de gran eficacia el habituarse con el hecho de que cada fase de la unión experimenta crisis típicas, absolutamente normales, y de que precisamente la lucha por superar estas crisis es lo que mantiene viva esta pareja. Aunque hay diversos modos y criterios para emparejarse, actualmente una gran mayoría de las personas que se unen, tiene como motivación fundamental el amor (el enamoramiento) y un proyecto de vida en común. De modo general, se puede establecer el ciclo de vida de una pareja basada en las siguientes etapas”.²⁴

²³ Kessley, David R. Psicoterapia de Pareja, Editorial Grijalbo, Nueva York: 1994, pp.33-38.

²⁴ Kenigstein, Verónica. " Las etapas de una pareja: ¿Es normal lo que nos pasa?" Enplenitud.com, Sección Pareja y Familia, Año: 2000-2005.<http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=7408>.

2.2.1 El Flechazo

“Es un instante de deslumbramiento, el momento en el que se produce el chispazo, se descubre “la química”. Aunque no conozca al otro, proyecta en él o ella ilusiones, deseos y fantasías. Su imaginación vuela y no necesariamente coincide con la realidad. Es el momento del imán, la atracción inexplicable hacia el otro, ese “no-sé-qué” que nos gusta. La sexualidad y el deseo también acompañan estos vuelos imaginativos. Sienten “mariposas en el estómago” ante la inminente presencia de el objeto del deseo, escalofríos, sudor, excitación, nerviosismo, pena, locura pasional, y ansias por el contacto físico. Dura aproximadamente 2 meses”.²⁵

Es aquella etapa en que se descubre a la persona, que de tan solo verla, el corazón late tan fuerte que se nota en la cara, el sonrojo es inevitable, la voz tiembla no sabe si saludarla (o) ó seguir su camino; pero la atracción es tal, que buscan la oportunidad para tratarla (o) y conocerla (o) mejor; algunas veces este primer acercamiento convence de que ella o él, son maravillosos.²⁶

En la aproximación con aquella persona para una declaración de sentimientos, si resulta que hay coincidencia entre ambos, la felicidad es inmensa, sintiéndose acompañados, comprendidos, deseados y aceptados.

²⁵ Kenigstein, Verónica. , " Las etapas de una pareja: ¿Es normal lo que nos pasa?" [Enplenitud.com](http://www.enplenitud.com), Sección Pareja y Familia, Año: 2000-2005.<http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=7408>

²⁶ Alcántara Moreno ,Hugo, Cruz, Silvia et al. [Cómo Proteger a tus hijos contra las drogas](#), Editorial SEP, México: 2002,pp. 9-10.

Durante su expresión, hay interés exacerbado por la persona, pues ésta gusta física ó intelectualmente. Se fijan los sentidos en alguien en quien se desea estar, se piensa continuamente en ella ó él y/o en la relación, y se busca coincidir o ser afín con la persona.

En esta fase despiertan emociones intensas como las ya mencionadas anteriormente, además de que surgen algunos sentimientos más profundos como cariño o afecto, alegría y cercanía emocional; no obstante puede haber cierto miedo al rechazo.

“En la conceptualización que se hace de la atracción, es evidente la importancia del aspecto emocional (agrado de estar con la persona, necesidad de acercarse físicamente, emociones intensas, mariposas en el estómago) y cognoscitivo (interés en la persona, gusto por el físico, deseo de estar con él o ella). Lo conductual se circunscribe a la búsqueda de llamar la atención de la persona y la coquetería.”²⁷

2.2.2 Enamoramiento

La pareja entra en el proceso de interactuar, convivir, conocerse, fluctúan ilusiones, desilusiones, emociones, sentimientos, saber cómo es el otro (a) en realidad. Es una etapa en donde destaca la pasión amorosa, una fuente de energía e intimidad. La pareja comienza a pensar en “nosotros” y a tener la necesidad de proyectos compartidos. Su duración es aproximadamente 6 meses. En esta etapa, la sexualidad está a flor de piel, muy activa, suele haber contacto sexual corporal, genital y coital.

27 Sánchez Aragón, Rozzana, Reyes Ruiz, Norma Elena, et al.. La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, p. 128.

La capacidad de enamorarse y de llevar a cabo con una pareja relaciones estables y duraderas, habla en favor de una estructura emocional fuerte y sana. Es evidente que al comienzo de una relación es primero la atracción física sea cualquier parte del cuerpo por lo que antes y después de la formación empieza el conocimiento de gustos, intereses, y necesidad de afecto sexual ya sea por uno de las dos partes.²⁸

La comunicación es más profunda, hay atención, cordialidad, respeto, comparten actividades y se protegen mutuamente. Es importante en esta etapa conocer su manera de reaccionar ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida, sus intereses, el tipo de relación que establece con otras personas, lo que además dará tiempo para que la relación madure y de paso a la estabilidad.

2.2.3 Formación de Estabilidad

El principal proyecto de la pareja en esta etapa es conocerse interiormente y exteriormente de quién los acompaña, aprender a crecer juntos, compartir gustos e intereses, convivir entre la sociedad ya sea con los padres, amigos, etc., elevar la confianza y comunicación a través de la convivencia diaria. Es una etapa de descubrimiento de las posibilidades y límites de la relación, de adaptación mutua, en la cual el anhelo es fortificar y solidar el “nosotros”.

En la sexualidad hay acercamiento, exploración, va conociendo y distinguiendo la pareja que le agrada de él o ella. “La relación sexual

28 Kessley, David R. Psicoterapia de Pareja, Editorial Grijalbo, Nueva York: 1994, pp.41-42.

se va estabilizando y en ocasiones disminuye en frecuencia, pero no necesariamente en intensidad. La intimidad aumenta por la evolución del conocimiento, comunicación y confianza mutua. La formación de estabilidad va a influir en forma de la interacción, complemento y comunicación de la pareja e interés y valor que le asignen".²⁹

"Aquí las relaciones de pareja son inconscientes, exaltadas, narcisistas. Se da entre la gente más joven, que aún tiene que reafirmarse en su identidad. La formación de la pareja no solamente tiene carácter de exclusión respecto a los demás posibles compañeros, sino, del mismo modo, frente a la familia de origen. Esta fase puede llegar a ser muy penosa, pues está llena de dudas y temores: miedo a separarse de su casa, a entregarse al compañero, a la atadura, a las obligaciones y responsabilidades. Miedo a tener que renunciar a sí mismo, a fallar en la tarea común o en el aspecto sexual".³⁰

El proceso de conformación de un nuevo hogar suele ser complicado, ya que implica: la administración del dinero (gastos de la casa y personales), la distribución de quehaceres domésticos, definir los momentos que pueden destinar a actividades conjuntas como ir al cine, playa, teatro, hacer deporte, etc., y otro punto muy importante la planificación de los hijos que desean. Sin embargo cuando una pareja decide vivir bajo el mismo techo, un nuevo

29 Kenigstein, Verónica. "Las etapas de una pareja: ¿Es normal lo que nos pasa?" [Enplenitud.com](http://www.enplenitud.com), Sección Pareja y Familia, Año: 2000-2005..<http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=7408>.

30 Velasco, Mercedes. [Psicología Práctica](#), Editorial Evolución y Desarrollo, España: 1992, pp.101-104.

proceso se pone en marcha, tratando de conjuntar una vida en común, adecuando sus costumbres, gustos o diferencias.

2.2.4 Afirmación

Abarca los primeros años y suele ser más activa. La pareja intenta reafirmarse como tal. Se busca una buena posición profesional y social, a la vez que la vida común lleva a cierta división interna de funciones, cuyo establecimiento supone un largo y, en ocasiones, penoso proceso.³¹

En esta etapa se origina el aprendizaje de la convivencia, es la etapa en donde realmente se conoce a la pareja, ambos al unirse tienen, en forma diferente un conjunto amplio de valores, normas y conductas.

La pareja se instruye a negociar o acordar acuerdos que sostenga la tranquilidad en la relación, comparten funciones, tratan de entender y/o aceptar diferencias de él o ella así como el manejo en la resolución de conflictos y dificultades. También se genera una lucha por el poder, discuten y/o pelean, a ver quién está en lo correcto.³²

Se convierten en esposa y esposo, la vida sexual ya es legítima entre ellos, conviven físicamente en un lugar que es propio, en donde resulta conveniente que la comunicación sea un elemento

³¹ Alcántara Moreno Hugo, Cruz, Silvia et al. Cómo Proteger a tus hijos contra las drogas, Editorial SEP, México: 2002 pp. 10-15.

³² Kenigstein, Verónica. " Las etapas de una pareja: ¿Es normal lo que nos pasa?" Enplenitud.com, Sección Pareja y Familia, Año: 2000-2005..<http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=7408>.

indispensable, hasta para detalles que pudieran considerarse pequeños, por ejemplo: la pareja deberá hablar acerca de los gustos por la comida, los horarios, la forma de dormir, las amistades comunes, así como la satisfacción y el significado que tienen para cada uno las relaciones sexuales.

“A través de la convivencia diaria, cada uno de los cónyuges descubre las cualidades y las deficiencias del otro, lo cual no debe ser un problema, simplemente es parte de un período de aprendizaje necesario para la formación de una nueva familia, este tiempo de adaptación tenga lugar antes del nacimiento de los hijos, pues su llegada implicará nuevas modificaciones”.³³

El momento que llega el nacimiento del primer hijo, es la que abre una etapa diferente en la pareja; en esta situación los nuevos padres tendrán que resolver una serie de situaciones y problemas, la mayoría de ellos relacionados con la crianza de los hijos. En especial el hombre, a veces también la mujer, siente celos de los hijos, porque la arrebatan parte de la atención de ella, siente que recibe menos cariño, dedicación y seguridad.

“La sexualidad se condiciona a la presencia de los hijos, tienen que esperar que se duerman, se vayan a otro lado o dejarlos con alguien para “escaparse” a estar solos. Los niveles de expresividad sexual deben cambiar para adaptarse a la nueva situación”.³⁴

33 Alcántara Moreno Hugo, Cruz, Silvia et al. Cómo Proteger a tus hijos contra las drogas, Editorial SEP, México: 2002 pp. 10-15.

34 Kenigstein, Verónica. " Las etapas de una pareja: ¿Es normal lo que nos pasa?" Enplenitud.com, Sección Pareja y Familia, Año: 2000-2005..<http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=7408>.

Actualmente la decisión de tener hijos se ha ido separando cada vez más de la decisión de casarse, al igual que el sexo no requiere ya de una institución como el matrimonio para que se lleve a cabo. El problema es muy complejo e incluye varios aspectos entre los cuales el económico tiene el papel número uno, después el religioso, el ético, el social, el político y el cultural.³⁵

“Las necesidades de la familia son diferentes conforme los hijos crecen y pasan de la niñez a la adolescencia y posteriormente a la vida adulta; esto implica nuevas formas de pensar, de actuar y de percibirse a sí mismos, además de las nuevas actividades y relaciones que ello conlleva; es importante que cada uno de los integrantes lo comprenda, ya que por lo general estos procesos se viven como períodos críticos, son momentos donde la relación afectiva de los padres con los hijos es indispensable para fortalecer el vínculo familiar”.³⁶

2.2.5 La Mitad de la Vida

El largo proceso por el que pasa una pareja, tal vez se ve más afectado durante la adolescencia de sus hijos, sus padres adultos mayores y crisis personales, puesto que su vida ha girado alrededor de las necesidades de la pareja. Es una etapa de crisis familiar y se origina aproximadamente entre los 35 y 50 años de vida.

“Para que el sistema familiar logre manejar adecuadamente esta etapa y pase a la siguiente, es necesario tomar en cuenta varios

³⁵ Idem

³⁶ Kessley, David R., Psicoterapia de Pareja, Editorial Grijalbo, Nueva York: 1994, pp. 47-51.

factores; nuevamente es de mucha importancia que el adolescente logre madurez en su desarrollo y que sus padres igualmente lo logren para que se pueda llegar al momento del desprendimiento y los jóvenes puedan separarse y formar nuevas parejas. En esta fase se considera menos atractiva que su pareja sobre todo en la mujer, sufre los cambios de la menopausia y la sensación de irse envejeciendo. Se cierne entonces el peligro de que piense que ha consagrado los mejores años de su vida a la familia, que ahora se disuelve: sus hijos se van, el marido se desdeña, se siente sola, a lo opuesto de mujeres que por fin se sienten libres para realizar tareas que tenían vedadas a causa de la educación de los hijos".³⁷

Existen posibilidades de rutinas en la sexualidad, escasa comunicación, la pareja suele pensar que propósitos desempeñan y cuales no. Hay baja autoestima y muchas veces se busca fortalecerla estando con otra persona. Es el riesgo de esta etapa en donde podrían surgir indicios de infidelidad o divorcio.

Una etapa complicada, de alteraciones, de ajustes personales y conyugales. Por eso es indispensable que la relación se mantenga en equilibrio no descuidando su intimidad, cuidando y atendiendo la satisfacción de necesidades mutuas. Por lo general la espontaneidad, atención, sorpresas, actividades nuevas puede ser conveniente en este tipo de circunstancias.

En el desarrollo de los hijos es muy significativo tanto el hombre como la mujer, continúen siendo la pareja que se unió por amor, por ser compatibles, porque hicieron un plan de vida. Es decir que no se

³⁷ Idem

conviertan únicamente en la “mamá” o el “papá”, ni que sólo respondan a demandas de los hijos; es necesario que los cónyuges se den tiempo para ellos, que continúen realizando actividades conjuntas y que la responsabilidad de los hijos sea compartida.³⁸

“Si para la pareja los hijos son lo único que la mantiene unida, pueden emerger problemas que están relacionados con otros conflictos que no se han aclarado ni resuelto, y aunados con las situaciones actuales, es posible que llegue el momento en que no se diferencie si los problemas son de antes o del presente; esta fase de desequilibrio, si se maneja de manera adecuada, promoviendo la comunicación y la confianza, puede ser aprovechada para alcanzar otra vez una estabilidad conveniente tanto para el padre, la madre, como para los hijos”.³⁹

2.2.6 Madurez y vejez

Es la etapa del nido vacío, donde los hijos se van de la casa porque se casan o porque deciden vivir solos; en donde los integrantes de la pareja su función de maternidad y paternidad termina, quedándose solos nuevamente. Cuando la relación de pareja ha sido descuidada, existe la posibilidad de que se presenten crisis familiares.

Es ahora más que necesario el apoyo mutuo para resolver los problemas que vienen, para continuar en la búsqueda de nuevos estímulos y nuevas metas para el futuro. Deberá existir más que antes la capacidad de permitirle al compañero que exprese su ser tal

38 Idem

39 Ríos González, José Antonio. Los Ciclos vitales de la familia y la Pareja ¿Crisis u oportunidades?, Editorial CCS, España: 2005, pp. 30-37.

como es, cada quién deberá poder ejercer su derecho de ser más libre en todas las áreas sin que esto sea sentido por el compañero como una injuria o como un rechazo. Cada quien deberá irse preparando para ser fuerte en la etapa final, y seguir adelante. Deberá existir en esos momentos la seguridad de seguir recibiendo cariño y cuidados del otro, aun cuando cada quien tenga intereses diferentes. En caso de tener hijos, podría ocurrir que no les permitieran tener una intimidad adecuada, es decir, frecuentemente se establece una sobreprotección de hijos a padres en donde no se les permite vivir en libertad.⁴⁰

“Por otra parte, en esta etapa puede generarse un reencuentro: los integrantes de la pareja se vuelven a encontrar (“volvemos a ser novios”) y si está todo bien, se re-eligen, se conquistan nuevamente y re-viven juntos situaciones de plenitud (irse de viaje, compartir paseos, estar solos de nuevo), con un resurgimiento sexual que puede ser tanto genital como afectivo y la inhibición de la expresividad sexual se elimina por el motivo de la ida de los hijos, causando liberación y goce”.⁴¹

Puede suceder también el caso en una relación, exista la desadaptación y el desajuste, es decir, hallándose solos después de tantos años acompañados por los hijos, podría acontecer el momento en que se sienten como dos individuos ajenos o extraños, no se adaptan o se estabilizan, ni encuentran de dónde sostenerse para mantener la relación, entonces puede ocasionar la ruptura.

40 Idem

41 Kessley, David R., Psicoterapia de Pareja, Editorial Grijalbo, Nueva York: 1994, pp. 62-65.

Pocos son en realidad quienes aprecian las arduas batallas de los abuelos para adaptarse a la pérdida y retos que la edad presenta; la búsqueda de una nueva identidad, de una compañía que produzca placer así como una experiencia significativa y genuina.⁴²

En mayor o menor grado, existe el temor de llegar a la tercera edad, casi tan fuerte como el temor de no vivir lo suficiente para no llegar a serlo. Una familia sin personas de la tercera edad, es una familia sin complemento histórico, una familia mutilada, el adulto mayor puede apoyar a las nuevas familias que sus hijos han formado, por ejemplo con el cuidado de los nietos, de esta manera, tendrán la cercanía familiar, así como atenciones y cariño.⁴³

Es importante igualmente retirar la etiqueta de senilidad, inutilidad, estorbo, carga, etc.; para lograr entender y ayudar a las parejas de los adultos mayores. “Intervenir terapéuticamente con los adultos mayores resulta muchas veces más fácil y responden mejor que la mayoría de los jóvenes. Ling Yutang el sabio poeta, dice en uno de los capítulos de su libro la importancia de vivir: *Aunque parezca extraño los viejos son más dependientes que los niños pues sus miedos son más definidos y sus deseos mucho más delineados y limitados*”.⁴⁴

42 Kessley, David R., Psicoterapia de Pareja, Editorial Grijalbo, Nueva York: 1994, pp. 67-69

43 Ríos González, José Antonio. Los Ciclos vitales de la familia y la Pareja ¿Crisis u oportunidades?, Editorial CCS, España: 2005, pp. 44-47.

44 Velasco, Mercedes. Psicología Práctica, Editorial Evolución y Desarrollo, España: 1992, pp.111-113.

2.3 Convivencia en la Pareja

A lo largo de la vida, la pareja pasa por desajustes y reacomodamientos. Un motivo muy frecuente de problemas se presenta durante la convivencia cuando alguno de los dos modifica su comportamiento y éste puede no coincidir con las necesidades del otro.⁴⁵

La convivencia diaria en una relación necesita de un tiempo libre entre cada individuo, donde gocen intimidad e individualidad, sin encadenamientos o barreras que quiten la libertad de cada persona. El camino hacia una relación de pareja satisfactoria no es fácil, más si se le agrega la carga de las complicaciones de todos los días. La sucesión de días iguales, el hecho de cumplir siempre con los mismos horarios y costumbres transforman en una pareja monótona.

“Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que sobre ella revierten los problemas cotidianos, los integrantes deberán sobrevivir a las dificultades que genera su convivencia y otros que, siendo ajenos a la relación, les afectan. El trabajo, estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus tiempos libres”.⁴⁶

La relación de pareja es un intercambio continuo, de dar y recibir de manera equilibrada y positiva, empezando por compartir actividades que son agradables para los dos, de esta forma se hace más estable y satisfactoria la convivencia de una relación, por lo que ayudaría a que la rutina no se presentará.

45 Velasco, Mercedes. Psicología Práctica, Editorial Evolución y Desarrollo, España: 1992, pp.116-117.

46 Maroto, María Elena. Parejas, Parejas, Editorial Norma, México: 2008, pp. 13-17.

“También puede ocurrir que la pareja empiece a funcionar como si fuera un individuo en dos cuerpos, esto produce asfixia de la relación con la pérdida de la individualidad y empobrecimiento paulatino de cada uno de ellos o bien sucede que uno de los dos madure adecuadamente generando sentimientos de sobrecarga, soledad y enojo en el otro”.⁴⁷

Una relación que no se cuida, se empobrece y puede ser atacada, como se menciono anteriormente por el aburrimiento, desencanto, rutina y la expectativa defraudada.

La mayoría de los problemas de pareja pueden ser entendidos como problemas de comunicación, es frecuente creer que el otro debería saber lo que necesita aún sin que se lo exprese. Mientras esta creencia persista logra desencadenar la decepción, esperando algo que probablemente nunca llegará, pero no por falta de comprensión del compañero, sino porque no solicita adecuadamente.

Hay ciertas áreas que suelen ser puntos de conflicto, por lo cual es conveniente asegurarse de que se ha llegado a un acuerdo satisfactorio para ambos en estas; si cada uno puede expresar sus deseos y preocupaciones abierta y honestamente muchos inconvenientes podrán ser resueltos. Para esto es condición necesaria que ambas partes se escuchen y sean lo suficientemente flexibles como para aceptar el punto de vista del otro, que no tiene porqué coincidir con el propio.⁴⁸

47 Velasco, Mercedes. Psicología Práctica, Editorial Evolución y Desarrollo, España: 1992, p.118.

48 Pérez Testor, Carlos. Parejas en Conflicto, Editorial Páidos, España 2006, pp. 88-90.

2.4 Conflictos en la Pareja

El conflicto es la diferencia de intereses u opiniones entre una o más partes sobre determinada situación o tema. Involucra pensamiento y acción de los involucrados, es decir el conflicto ocurre cuando individuos o grupos no obtienen lo que necesitan o quieren, buscando su interés propio.

“Rolando Díaz Loving (1999) explica que en las relaciones de pareja, el conflicto adquiere gran importancia. En la interacción cotidiana el conflicto lleva a una escalada en espiral (Vuchinich, 1984), que genera situaciones negativas (Lloyd y Cate, 1985). Sin embargo no todos los conflictos son malos o destructivos, sino que los conflictos sin resolver provocan un proceso de deterioro (Duck, 1988).”⁴⁹

Los conflictos entre la pareja son el reflejo hacia los hijos, en las cuales conduce a una serie de defectos y errores que podrían ser repetidos generación tras generación y seguirse cometiendo las mismas fallas, mientras quienes los cometen no sean capaces de darse cuenta de donde se encuentra la hendidura en la relación.

“Generalmente las uniones no logran distinguir entre una buena relación y una mala y los estudios de los especialistas han llegado a conclusiones que indican que las personas no saben convivir. Las actitudes y los comportamientos que son resultado de las herencias

49 Rivera Aragón Sofía, Cruz del Castillo, Cinthia, et al. *La Psicología Social en México Volumen X*, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, p. 229, citando a: Rolando Díaz Loving (1999), Vuchinich (1984), Lloyd y Cate (1985), Duck (1988).

que los padres transmiten a los hijos a través de la educación familiar”.⁵⁰

“Existen muchas definiciones sobre el conflicto, dentro del proceso interpersonal, Peterson (1983) define el conflicto como un proceso que ocurre cuando las acciones de una persona interfieren con las acciones de otra, en el que uno o ambos miembros de la pareja se sienten inconformes con cierto aspecto de su relación y tratan de solucionar esto de alguna forma (Canary, Cupach y Messman, 1995; Montgomery y Svenson, 1989). Cahn (1990) lo define como la interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u opiniones opuestos. Sánchez y Cortes (1996) encuentran que el conflicto esta definido por conceptos tales como peleas, problemas, enojo, infidelidad y desconfianza”.⁵¹

A pesar de que las definiciones planteadas por éstos autores parecen ser diferentes, en cierta parte cada una se dirige a un punto en que el conflicto es una forma de expresar diferencias en sentimientos, cogniciones, emociones y conductas en las que puede o no la pareja ponerse de acuerdo.

Para muchos, la falta de flexibilidad, el “ponerse en el lugar del otro” para conocer los problemas por los que pasa, el tratar de conocer más a fondo al compañero, o procurar establecer una comunicación efectiva, puede conducir a la eliminación de algunos de esos errores.

50 Barberán, Manuel. “Relaciones de Pareja”. Mujer Actual. Sección: Pareja, Barcelona: 2006. <http://www.mujeractual.com/pareja/convivencia/relaciones2.html>.

51 Rivera Aragón Sofía, Díaz-Loving, Rolando, et al. La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, p. 230, citando a: Peterson (1983), Canary, Cupach y Messman (1995), Montgomery y Svenson (1989), Cahn (1990).

El intento de conservar y/o procurar la cohabitación en pareja, con documento matrimonial o sin él, dará como resultado la satisfacción de cada una de las partes y en consecuencia un matrimonio o una relación feliz que permitirá el gusto de diversas ventajas desde el punto de vista personal, pues se sabrá que la unión estará más fuerte que nunca.⁵²

“El vivir con otros incrementa la interacción de todo tipo, especialmente de conflicto; las parejas presentan frecuentes ocasiones donde se violan los límites interpersonales, Vuchinich (1984) menciona que tales violaciones frecuentemente conducen a conflictos entre los miembros de la pareja. Estos conflictos están vinculados a una lucha provocada por la incompatibilidad en las metas, escasa recompensa, e interferencia de otras partes en el logro de las metas de la pareja (Hocker y Wilmot, 1991). Sánchez y Cortes (1996) encuentran que el conflicto esta definido por conceptos tales como peleas, problemas, enojo, infidelidad y desconfianza”.⁵³

Los conflictos pueden ser diversos de acuerdo con Vuchinich, Sánchez, Cortes, Hocker y Wilmot, ya que una relación de pareja viviendo juntos es el conocimiento y descubrimiento de diferentes circunstancias, hábitos, cultura, costumbres y actitudes que en el noviazgo no conocían, uno de éstos conflictos puede ser la lucha de poder es decir la economía los ingresos mayores más que la otra persona, la inteligencia, acuerdos domésticos, laborales, sociales, el

52 Tordjman, G. La Pareja, realidades, problemas y perspectivas de la vida en común, Editorial Grijalbo, México: 1989, pp.118-129.

53 Miller, Peter. Los 10 Errores más dolorosos de la pareja, Editorial Géminis, México:2002, pp.5-9, citando a: Vuchinich (1984), Hocker y Wilmot (1991), Sánchez y Cortes (1996).

abuso de confianza, salidas con las amigas o amigos, entre otras. Debido a esto es de suma importancia planificar y dialogar distintas actividades antes de vivir juntos, para establecer acuerdos que puedan ejecutarse, ya que no solamente se va a “vivir de amor” sino también de tratados convencionales con el fin de no llegar a conflictos mayores, lograr éstos tratados para que quede bien acentuada la implicación y responsabilidad al unirse.

“Es fácil hacer un inventario de las áreas de conflicto de una pareja. Abarcan todas aquellas en las que se mueve la relación. Las disputas en los matrimonios se dan a menudo sobre las responsabilidades (quien se encarga de hacer las cosas) y el poder (quien decide lo que hay que hacer), las finanzas, las relaciones con miembros de la familia de origen, el cuidado de los hijos, actividades sociales y de trabajo fuera de la familia, sexualidad e intimidad y la comunicación, (Weissman et al, 2000). Existen diversas áreas de conflictos en la relación de pareja, las primordiales son las que siguen a continuación”.⁵⁴

2.4.1 La Falta de Respeto

Es innecesario poner en riesgo el matrimonio o la relación de pareja, a menos que se haya tomado en serio la decisión de liquidarlo. Muchas parejas constantemente amenazan con romperlo a la menor pugna y, como en el cuento del lobo, a la tercera ocasión es difícil creerlo. El amor, costumbre o miedo a la soledad hacen que

54 Miller, Peter. Los 10 Errores más dolorosos de la pareja, Editorial Géminis, México:2002, pp.9-11,citando a Weissman et al, (2000)

éstas situaciones haga su aparición la indecisión o el perdón y en algunos casos la aceptación ó adaptación hacia su pareja, en este caso la falta de respeto ya sea en el hombre o mujer.⁵⁵ Por lo que sería conveniente hacer un lado los sentimientos y emociones y aceptar que lo mejor es intentar el diálogo con la mayor seriedad posible de un modo directo que conlleve a un buen término la situación.

Respetar es un acto evidentemente significativo que influye en la autoestima y dignidad de la persona. Implica diversas situaciones en la relación, una de ellas es: El trato mutuo en público y privado, atendiéndose el uno al otro antes que a terceras personas. Si el individuo se deja dominar por la ira o por reacciones demasiado violentas, se corre el riesgo de poner en peligro el respeto que la pareja se tiene. Las palabras altisonantes o manifestar pensamientos sórdidos, el respeto propio se derrumbará y más si la pareja responde recíprocamente se fracturará el círculo de la comunicación mutua. Esto dará como resultado una línea abierta de conductas explosivas y fracasos en la relación.

2.4.2 El Distanciamiento

Cuando llegan al matrimonio, la mayoría de las personas consideran que ya está todo hecho y que su pareja les pertenece, por lo que no les preocupa cuidar la relación; si antes eran atentos y

55 Miller, Peter. Los 10 Errores más dolorosos de la pareja, Editorial Géminis, México:2002, p. 21-55.

cariñosos ahora son descuidados y confunden la confianza con la descortesía y la falta de respeto.⁵⁶

Por otro lado, en la actualidad ha aparecido una gran cantidad de tentaciones que facilitan el distanciamiento de la pareja: hombres y mujeres se relacionan en el trabajo, conviven en un ambiente cordial con cierta intimidad que les permite pasar tiempo juntos y buscar “consuelo” si consideran que su compañera (o) se ha convertido en una “mujer desaseada” o el consorte se ha convertido en “alguien antipático”.

En algunas relaciones de pareja sobre todo de mayor duración que quieren formar su estabilidad por medio del compromiso y/o matrimonio muchos (as) perciben a su pareja como algo “seguro” (a) por lo cual disminuyen las conductas satisfactorias que manifestaban al principio de la relación causando distancia expresiva, cariñosa y atenta, por lo que es necesario resaltar que es fundamental ser autoanalíticos y conocer lo que está sucediendo para que de esta manera no se pierda aquellos detalles significativos evitando la ruptura de esta.

2.4.3. Monotonía

“Casi todas las parejas empiezan su relación con amor y grandes esperanzas. Pero el tiempo hace mella en ellas. El encanto de los primeros tiempos se diluye en la rutina del día a día. Piensan que esa persona que prometía ser su mejor amigo para toda la vida, una

56 Maroto, María Elena. Parejas, Parejas. Editorial Norma, México: 2008, pp. 48-51.

alma gemela, se ha convertido en alguien con el que se aburren y tienen pocas cosas en común. Sienten que han evolucionado mientras el otro (a) se ha quedado atrapado en la monotonía.”.⁵⁷

La monotonía o rutina obscurece todo lo interesante, excitante y sexual en la relación, ya que la persona no siente éstos elementos que le atrajeron al principio de su pareja. Las parejas pasan por ciclos y en algunas existen más posibilidades que la rutina se apodere de ellos.

El inicio de la convivencia, a pesar de ser un periodo de entusiasmo, puede desembocar en monotonía. La rutina puede acabar con una relación sin importar el período de tiempo ya que llegan al punto de aburrirse, realizar todas las actividades de manera simple (deportes, salidas, conversaciones, sexualidad, imagen, etc.), sin ninguna aventura o espontaneidad, logrando desencadenar indiferencia, desamor, distanciamiento o infidelidad.⁵⁸

Excluir la rutina es realizar las acciones que disfrutaba la pareja cuando eran novios, acciones imprevistas, espontáneas y poco comunes, dedicarse un tiempo exclusivo para los dos, comunicar gustos, intereses, preocupaciones, ilusiones, desilusiones, agrados, desagradados, etc., es una situación en que la pareja tiene que mejorar de su parte para superar el obstáculo.

⁵⁷ Iñigo, Nerea. Revista Mundo Hogar. s/e, Editorial Vector M, México: 2006, p. 22-25.

⁵⁸ Idem.

2.4.4 Falta de Apreciación por el trabajo y los Dones mutuos

“Es un error enorme el no apreciar las virtudes y dones que tiene cada integrante de la pareja. Es importante enaltecer las virtudes que se pueden desarrollar o que se despliegan en diferentes actividades como el trabajo o el deporte. Se debe mencionar con aprobación, tanto a la pareja como a cualquier persona: todos necesitamos una buena dosis de reconocimiento. Respecto a los dones mutuos, es válido presumirlos en público y celebrarlos en privado: si él o ella canta, escribe, pinta, toca el piano, etc., pues en cuántas ocasiones fueron precisamente éstos dones los que conquistaron el corazón del otro (a) y lo (a) condujeron a proponer y a aceptar la convivencia”.⁵⁹

La apreciación hacia la pareja influye en la autoestima y en un futuro va a reflejar hacia los hijos, ya que es un valor en el contexto de palabras positivas repletas de admiración en donde los hijos observarán y actuarán o imitarán al seguimiento de este valor que manifiesten los padres. Por lo que es importante reconocer a la persona sus acciones y/o aciertos que realice de manera atenta.

Es importante destacar la admiración del compañero, pues es trascendente para aumentar la seguridad de la unión. Es considerable aprender a reconocer lo positivo de la pareja, como: qué bien cocinas, mi esposa es lo máximo, es la mejor en su trabajo.

59 Miller, Peter. Los 10 Errores más dolorosos de la pareja, Editorial Géminis, México:2002, pp.35-97.

O bien, mi marido es muy trabajador, muy honrado y me ayuda mucho en la casa, éstos detalles enorgullecerán a la pareja.

2.4.5 La Lucha por el Poder

“En la vida de pareja, jamás debe discutirse quién lleva la corona en público. Debe haber un consenso y no permitir que siempre se haga lo que sólo una persona desea. Tener el poder no es necesariamente gritar órdenes, sino que se haga lo que uno desea. El hombre no debe esgrimir su poderío físico y económico para humillar a su pareja, ni en público ni en privado”.⁶⁰

Cada miembro de la pareja, debe tomar su lugar que le corresponde, sin egos ni ofensas; Él como la parte física y laboral. Ella, como la parte con mayor fuerza biológica y emocional, no se trata de “Yo mando”, se trata de “Nos unimos”, para apoyarse y llegar a una meta.

“Cuando se dan las luchas de poder en la pareja, y se tiene la sensación de no ser respetado ni escuchado por el compañero, se dan episodios que culminan en resentimiento, rencor e ira. A medida que estos sentimientos negativos aumentan, el interés por la persona disminuye, ya que, con frecuencia, la falta de deseo es un arma esgrimida por el compañero que se siente menos poderoso en la relación de pareja”.⁶¹

⁶⁰ Idem

⁶¹ Pérez Testor, Carlos . Parejas en Conflicto, Editorial Páidos, España: 2006, pp.185-186

La humildad convendría y haría un buen papel en este aspecto, humildad de reconocer los errores, de equivocarse, humildad de no saber la respuesta o el no poder ejecutar aquella acción, con el fin de deshacerse de egos y “poderíos” en cada uno de ellos que desata una lucha desgastante, es principal reconocer y respetar el valor sentimental e individual de su ser amado.

2.4.6 La Falta de Entendimiento Sexual

“También para el entendimiento sexual es importante la comunicación. Ambos deben tener la honestidad para expresar qué les agrada y qué les molesta. Para el hombre la relación sexual es una de las tres partes más importantes de su vida. Para la mujer, si ella es honesta y se deja guiar sexualmente por él, aprenderá a disfrutar del sexo.”⁶²

No cabe duda que la comunicación es un factor indispensable en la sexualidad ya que interviene para el arreglo de diferencias y malos entendidos en la sexualidad de la pareja; escaso a esto puede ocurrir un mal manejo en la información y distorsión en la comunicación de la pareja, incluso parejas inferirán lo incorrecto, de manera explícita como pensar frases: “ya no satisfago a mi pareja” “que le ocurrirá” “y si ya no le gusto”, etc., es un juego de pensamientos en donde están adivinando el ¿porqué? y realmente no se están comunicando como pareja.

“Por otra parte en un principio era el hombre, ahora también es la mujer, buscan fuera de su compromiso familiar, otras parejas a las cuales unirse sexualmente por varias razones. Una de ellas y tal vez

62 Miller, Peter. Los 10 Errores más dolorosos de la pareja, Editorial Géminis, México:2002, pp.103-110.

es la búsqueda del cambio. Se afirma que después de tres años de vida conyugal, el idilio ya es una rutina”.⁶³ Se acabó el fuego de la intimidad, las mismas posturas y las mismas caricias los mismos días, lo que da como resultado insatisfacción y aburrimiento.

Otra circunstancia que se presenta son los deseos y/o fantasías reprimidas, ya sea en el hombre o mujer en donde carecen de iniciativa y no complacen sus deseos por ejemplo, ocurre en algunos casos aquellas propuestas de que el hombre o mujer le pide a su pareja sexo oral, ella o él no va a estar de acuerdo: ¡Cómo es posible que se ponga eso en la boca, si por ahí se orina!, Si se desea sexo anal, ¡no, eso está lleno de suciedad!. Cuando se trata de tener caricias en el coche, tampoco, pues para eso tienen casa, etc. Podría corresponder, ya sea por tabúes, religión, educación, ambiente o personalidad del individuo que le impide realizar éstas acciones; y entonces se da cuenta que su relación extramarital es más plena que en casa, ya que afuera es una fuente de novedades para atreverse a todo sin ninguna inhibición.⁶⁴

2.4.7 Los Celos

“La falta de confianza y comunicación en la pareja son causas de celos. Un hombre o una mujer moderadamente celosos son un aliciente para el ego de la otra persona, porque entraña un sentido de pertenencia de dos vías. Existen muchos tipos de celos y hay algunos que pueden llegar a ser muy conflictivos. En el primer caso

63. Iñigo, Nerea. “Insatisfacción Sexual”, Revista Mundo Hogar, s/e, Editorial Vector M, Sección Pareja, México: 2006, p. 12.

64 Idem.

en realidad tampoco se trata de celos necesariamente, sino una aceptación razonable de la admiración ajena hacia su pareja: “caramba, con razón te miran tanto...estas muy guapa (muy bonita): todos me envidian”. En el segundo aspecto, la desconfianza es el acicate que despertará al “monstruo de los celos”, “¿Dónde estabas? ¿Realmente fuiste a la oficina (o al súper)?”, etc.”⁶⁵

Cuando se da esta clase de celos, comienza a ser desagradable la situación, porque el primer elemento que contiene es desconfianza y sospechas de deshonestidad en la pareja. Se ha demostrado a través de encuestas y entrevistas sobre celos, que la mayoría de las veces, son infundados y están sujetos al factor de inseguridad de una de las partes de la pareja que siente que está perdiendo al otro (a) por algunos cambios de actitud y principalmente ausencia de atención hacia uno.

La desconfianza enfermiza crece al extremo de que comienzan las “acusaciones” que consideran como cómplice hasta al plomero al que recoge la basura. Interroga con frecuencia a su pareja, no le gusta que ella o él tenga amigos, que viaje por motivos laborales o que vaya al cine, a bailar, etc., es una persona insegura y le falta autoestima. Es difícil y desgastador vivir con un hombre celoso o mujer, su tendencia a los celos lo (a) lleva a dudar de su pareja, injustamente.⁶⁶

65 Hirigoyen, M.F. Los mecanismos de la violencia en la pareja, Editorial Paidós, México: 2004, pp. 19-23.

66 Ponte, Claudia. Tu, El y Los Celos, Editorial Océano Ambar, España: 2007, pp. 131-135.

2.4.8 Intimidad

“Epstein, Baucom, Tankin y Burnett (1991) identifican como áreas de conflicto matrimonial los límites que existen entre los dos esposos en el grado de intimidad y de compartir y el balance entre el poder/control en la toma de decisiones de la pareja. Afectando a la intimidad, estos autores, incluyen elementos como la expresión de afecto (detalles, sexo, etc.)”.⁶⁷

Es muy valioso que en una relación de pareja se respete la intimidad y no sobrepase los límites de invadirla y así no afecte la individualidad y espacio de la persona. El hecho de que una pareja quiera explorar diversas cosas, interés mutuo de conocer todo, es decir sin guardar secretos también requiere de la intimidad ya que como individuos todos tenemos secretos ya sea palabras, acciones, pensamientos, conductas que simplemente en algunas ocasiones requiere de la intimidad.⁶⁸

La intimidad en una relación de pareja es de gran significado, en algunas situaciones, existen acontecimientos en que la pareja vive bajo el mismo techo de los padres sea paterno ó materno, en donde se ve afectada la intimidad y/o privacidad de la pareja por la invasión de otros familiares, en donde puede recurrir desacuerdos y conflictos dentro de la convivencia familiar entre la pareja y/o familia, debido a esta circunstancia, siendo más apropiado vivir, como su palabra lo dice de manera literal “casados” “casa- de- dos”.

⁶⁷ Díaz -Loving, Rolando. III Congreso Mexicano de Relaciones Personales, Editorial Sociedad Mexicana de Psicología, México, 2005, pp. 43-51, citando a: Epstein, Baucom, Tankin, y Burnett (1991).

⁶⁸ Tordjman, G. La Pareja, realidades, problemas y perspectivas de la vida en común, Editorial Grijalbo, México: 1989, p.95

“La intimidad tiene efectos benéficos en la adaptación del individuo y en el funcionamiento de las interacciones íntimas. Sternberg (1986) menciona, que las interconexiones fuertes, frecuentes y diversas entre las personas, resultan en diferentes grados de intimidad.”⁶⁹

“Por otra parte se puede decir que la intimidad, está basada en la posibilidad de establecer una comunicación bilateral con la pareja, esto es una comunicación clara y eficiente. Brown (1991), afirma que significa la disposición de confrontar las diferencias mutuas, hasta que sean resueltas de manera satisfactoria”.⁷⁰

Para las parejas con una inadecuada intimidad, la infidelidad es una forma de solución a sus diferencias en la búsqueda de una relación satisfactoria, ante las diferencias entre sus expectativas y la realidad.

La infidelidad es una de las principales causas de separación y de violencia intrafamiliar. Cuando el que es víctima del engaño lo descubre, recorre casi toda la gama de emociones: depresión, resentimiento, ira, hostilidad, ansiedad, decepción, venganza, envidia, asombro, aislamiento, sorpresa, baja autoestima, etc. Y cuando no se da por enterado, la sospecha empieza a molestar, una frialdad sutil y lenta e implacable, se va apoderando de la relación hasta congelarla.⁷¹

69 Idem

70 Díaz- Loving, Rolando. X Congreso Mexicano de Psicología, Editorial Sociedad Mexicana de Psicología, México, 2002 pp. 101-103, citando a Brown (1991).

Díaz Loving, Rolando. III Congreso Mexicano de Relaciones Personales, Editorial Sociedad Mexicana de Psicología, México, 2005, pp. 58-59.

71 Díaz Loving, Rolando. III Congreso Mexicano de Relaciones Personales, Editorial Sociedad Mexicana de Psicología, México, 2005, pp. 58-59.

CAPITULO III. INFIDELIDAD

3.1 Definición de Infidelidad

En sí la palabra infidelidad se puede definir como una traición y/o violación de la confianza, promesa o voto, en las reglas o límites acordados de una relación, independientemente de sí hubo o no, algún convenio formal ante la ley, y no necesariamente tiene que ser sexual u otro tipo, el hecho es que el engaño esta presente y eso no minimiza o clasifica el daño que puede ocasionar la infidelidad.

“La infidelidad es un comportamiento de una persona que engaña o hace daño a su pareja, amigo o a otra persona que ha depositado en ella su confianza”.⁷²

“La infidelidad es la ruptura inadecuada (deshonesta, oculta, traicionera o engañosa) de un pacto o acuerdo (tácito o explícito afectivo y/o sexual preestablecido generalmente de exclusividad”).⁷³

La Infidelidad es la relación fuera y/o externa del lazo conyugal así como en el noviazgo en donde uno de los miembros establece con otra persona sea esta del mismo sexo o del sexo opuesto, y con quien obtiene algún tipo de relación amorosa -no solamente genital-, ésta puede ser a corto o a largo plazo.⁷⁴

72 Castells, Paulino. Fidelidad Conyugal. Editorial MR, España: 2000, pp.24-27.

73 Riso, Walter. La Fidelidad es mucho más que amor. Editorial Norma, Colombia: 2000, p.21 y pp31-32.

74 Salmeron García, Hilda Beatriz. «Infidelidad, causa o consecuencia de la crisis de pareja», Año:2006. <http://www.psicoterapiaintegral.com/articulo/infid.htm>

“La inversión emocional que se hace al ser amado pone en una situación vulnerable al haber entregado a la pareja su amor y confianza. El shock, el golpe brutal al ego, la sensación de burla e injusticia al enterarse que ha sido traicionada (o) le provoca un intenso sufrimiento e impide reaccionar de manera correcta y pudiendo llevar a tomar acciones y/o decisiones inadecuadas. La solución no es tan simple como simplemente aguantarse y seguir adelante como si nada, porque la relación queda muy fracturada”.⁷⁵

“La infidelidad no se debe tratar como una entidad en sí, más bien es una crisis que se presenta cuando la funcionalidad de la pareja está muy débil faltando elementos indispensables para la satisfacción plena mutua.

En la mayoría de los casos las personas son infieles cuando la relación no alcanza sus expectativas, están buscando algo en la pareja que ésta no es capaz de ofrecerles. La solución, en vez de basarse en el diálogo, es una salida aparentemente más fácil o cómoda: la infidelidad”.⁷⁶

Tarde o temprano ésta conducta tiene que hacer su aparición, es un hecho que no se puede ocultar, tal vez el descubrimiento puede ser a voces de otra gente o familia, incluso hasta de la misma persona infiel o de su pareja cuando hay sospecha en su comportamiento, gestos, palabras de amor, acciones, cercanía y convivencia; ella ó él

75 Serrano, Lucy. Cuando 2 no son suficiente: Superando la Infidelidad dentro de la pareja. Editorial Norma, México: 2004, pp. 88-90.

76 TN Relaciones. “La Infidelidad”. TN Relaciones. Sección: La Pareja, Año: 2006. <http://www.tnrelaciones.com/lainfidelidad/index.html>

deducirán que algo está pasando en su relación y posiblemente existe riesgo de infidelidad.

Generalmente la mayoría de las personas piensa que la persona infiel es la única culpable, sin embargo la infidelidad es el resultado del desborde de una pareja, pues quien es infiel lo hace porque busca en otra persona cuestiones sexuales, emocionales, intelectuales u otros que su pareja no le da, pero esto no quiera indicarse que es justificable. La infidelidad no sucede espontáneamente, siempre hay motivos que la provocan. La lista de razones es interminable, pero los sexólogos especialistas en terapia de pareja coinciden en que en todas se intenta satisfacer las carencias del matrimonio.

Se puede hablar de diferentes tipos de infidelidad, para el enriquecimiento mutuo de la persona y diferenciarla de una con otra, pero como se mencionó anteriormente, sea cual fuese su tipo, clasificación, catálogo, enumeración, etc., la infidelidad se cometió, por lo tanto el compañerismo y unión de una relación de pareja se deteriora.

3.1.1 Infidelidad Conyugal

“La Infidelidad Conyugal, es el rompimiento de un acuerdo, el resquebrajamiento de la confianza a una relación, generalmente se llama adulterio, es un término legal utilizado sólo para aquellos que están casados y que acuden a la cópula carnal voluntariamente con un tercero que no es el marido o esposa. La mayoría de las parejas establecen sus propias reglas acerca de lo que es permitido o no en

su relación. En cualquier decisión tomada en pareja, es conveniente que exista acuerdo entre ambos; pero si esto no se da, si alguno de los cónyuges mantiene una relación de tipo sexual en secreto o si la practica aún contra la objeción del otro, esta actitud traiciona los acuerdos de ambos miembros de la pareja”.⁷⁷

La infidelidad conyugal o adulterio es una atribución causal para el divorcio, es decir la disolución del matrimonio por mutuo o libre consentimiento de los cónyuges, en este caso sería divorcio necesario que es motivado por esta causa y está respaldado por el Código Civil.

3.1.2 Infidelidad en el Trabajo

“Es un romance ya sea de tipo sexual o emocional que ocurre entre dos personas que trabajan juntas en la misma oficina, localización del trabajo, o negocio. Aunque los romances de la oficina se consideran ser inútiles al negocio porque trabajan generalmente como relaciones, sin tener en cuenta que el amor y trabajo son dos puntos muy diferentes, ya que por la alianza afectiva se descuida la laboral”.⁷⁸

La relación interpersonal en el trabajo es absolutamente común. Estas relaciones se desalientan generalmente como parte de la política de compañía, e incluso se prohíben ocasionalmente. La suspicacia que una ventaja es conseguida en algunos circunstancias

⁷⁷ Peisekovivius, Raquel . Hasta que la otra nos separe: los laberintos de la infidelidad, Editorial Cimar, México:1999, pp. 41-47.

⁷⁸ Idem.

por “dormir con el jefe” en un ambiente competitivo, se asegura de que ocurran estas relaciones a hurtadillas, depende también del tipo de relación que exista entre la gente.

3.1.3 Infidelidad Emocional

“La infidelidad puede haber sido mucho antes de que tuviesen un contacto íntimo, es decir cuando los pensamientos y sentimientos están yendo más allá. Cuando siente la persona que la compañía de otro (a) distinto a su pareja se hace más atractiva. Se habla de Infidelidad emocional”.⁷⁹

Es aquella que vincula afectivamente con alguien del sexo opuesto, con quien prefiere estar por sobre su pareja, aquellos grandes amigos, que terminan por atraer la atención y los pensamientos, comparten emociones, aventuras, triunfos, fracasos entre otros entornos de la vida.

“El Psicólogo Giorgio Agostini refiere que se trata de una especie de infidelidad platónica, en la cual se siente que el compromiso de comunicación se da con otra persona y no con su pareja. No se llega a la cama, es una especie de incomunicación afectiva espiritual, en la que puede llegar a ser más grave que la infidelidad sexual, según estudios realizados sobre Infidelidad Emocional de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA), en donde el 80 % de las mujeres dijeron que se sentirían más molestas si su pareja

79 Ingus, Carla. “Infidelidad”, *Revista Mujer*, octava edición, s/E, Sección Pareja, Madrid: 2005, p. 10-18.

se involucra emocionalmente con otra persona que sexualmente y el 56 % de los hombres optó también por esta opción”.⁸⁰

De acuerdo con esto, efectivamente la infidelidad emocional puede llegar a ser un arma letal, no porque no se llegue al acto sexual no se esta perjudicando a la relación, imaginar a su pareja amada, que comparte el pasaje de su vida con otra persona, significa realmente que no esta con nadie, solamente la presencia de alguien tangible que solamente puede tocar y ver, opuesto a lo que es una relación de pareja que es compartir y convivir.

3.1.4 Infidelidad por Internet

“Las personas se pueden enamorar por Internet. La imaginación genera fantasías que llenan de ilusión y de sexualidad a ambas partes, a la vez que pueden convertirse en un amor ideal que en innumerables casos llena el vacío de la soledad. Al mismo tiempo y, dado que se está interactuado a través de un computador, se eliminan las inhibiciones y afloran sin máscaras las más bellas o perversas intenciones. Medios televisivos han dado a conocer casos en donde parejas que se han conocido por Internet se casan posteriormente, aunque en algunos realmente llegan a ser dichosos, otros se decepcionan o desilusionan amorosamente llegando a la separación o divorcio en caso de matrimonio”.⁸¹

⁸⁰ Idem

⁸¹ De Gessen María Mercedes y Vladimir. “Infidelidad en Internet”. *Psicología para Todos*, Sección: Temas Psicológicos, Año:2006. <http://www.psicologiaparatodos.com/psicologianuevo/post.asp?TID=256&PN=1>

Esta conducta infiel a través de Internet suele suceder en la mayoría de casos, pudiera ser este hecho de la persona que lo comete piense que nadie lo ve o va descubrir, sintiéndose respaldado porque está detrás de una computadora, encontrándose solo (a) en su recámara u oficina sin ninguna inhibición, miedo o timidez alguna de explayarse y ser atrevido (a) en la conversación con la otra persona. Lo interesante de esto es la justificación del individuo que lo realiza, para liberarse de sentimientos de culpa: "Mientras no sea real no hay infidelidad" pensando que como no existe nada establecido no está dañando a su pareja y mucho menos siendo infiel.

"Mientras que la persona objeto de la infidelidad se siente igual de traicionada sea o no real, aunque con la duda de si lo perdona o no porque "solo fue un engaño virtual. Además está decir que practicar la sexualidad a través de Internet usando el anonimato y "antifaces computarizados", nunca podrán superar el amor integral en cuerpo, mente y espíritu".⁸²

"Son múltiples los motivos que llevan a una persona a buscar pareja en la red de redes, entre los cuales tenemos: mostrar poca habilidad en las relaciones cara a cara para interactuar, tener una relación de pareja conflictiva, sentirse solo, haber terminado una relación anterior, sufrir de timidez, estar desempleado, tener relaciones conflictivas, no sentirse comprendido por su actual pareja, tener alguna patología que no le permite a la persona socializar con otras personas, ser un adicto u obsesivo con el uso de la red, por simple diversión, pensar establecerse con una persona como proyecto de

⁸² Idem.

vida, abusar de otros mediante el recurso del engaño y la mentira, solo por mencionar algunos”.⁸³

De acuerdo a lo anterior mencionado del capítulo Infidelidad, la gente está acostumbrada a escuchar el tema de la infidelidad y rápidamente viene la idea de su pareja teniendo relaciones sexuales con otra (o), si es más grave o menos grave, no hay rango, es equitativa, la infidelidad está presente sea del medio o tipo que provenga, la traición se realizó y nada de esto es justificable. La acción de la persona amada con quién ha compartido momentos bellos y tristes, de mucha unión, hace que toda esa ilusión se desmorone y llegar al borde de emociones desgarradoras como el odio o desilusión, pensar que todo fue una farsa en palabras de amor y caricias, es un momento bastante desgastador.

Conservar el amor y mantener la estabilidad, es difícil pero no imposible, el dar y recibir recíprocamente, pueden ser dos instrumentos muy valiosos, se escucha tan sencillo pero es una palabra de inmensa conexión que requiere del esfuerzo y ganas de la pareja.

“El amor, deseo, la sinceridad, reciprocidad, reconocimiento, admiración, comunicación, compañerismo, seducción, saber disfrutar juntos y, sobre todo, la intimidad, pasión y la confianza para realizar sus fantasías mutuas, son algunas claves fundamentales para la relación de pareja”.⁸⁴

83 Barrera, Juan Antonio. “Amores por Internet”. Revista Mexicana de Comunicación, Año: 2006.
<http://www.mexicanadecomunicacion.com.mx/Tables/RMC/rmc98/amores.html>

84 Idem.

3.2 Infidelidad dentro del enfoque de la Psicología Evolutiva.

La psicología evolutiva ha tomado las normas de comportamiento sexual del mundo animal y ha tratado de determinar en qué medida, el comportamiento instintivo del animal humano prevalece o influye en su comportamiento racional y único.

“Robert Wright y Buss, coinciden al explicar que la naturaleza dotó a todos los seres humanos de un gen de la infidelidad. Según esto, el hombre debería tener el mayor número posible de relaciones con varias y distintas mujeres para garantizar el tener un número considerable de hijos y perpetuar a la raza humana, mientras las mujeres no sólo tendría el instinto de tener hijos, sino procurar tener una mejor descendencia. En el mundo animal, la característica primordial es la poligamia, lo que muestra que la vida entre los animales es puramente instintiva. Permanentemente se observa la conducta de los perros tras la perra cuando está en celo, las peleas entre los gatos, en donde el más fuerte tendrá a la gata, etc.”⁸⁵

En lo opuesto a lo mencionado, los genes no van dirigir o tomar acciones injustificadas sobre los actos infieles, no es algo puramente determinante para expresar la famosa palabra “infieles por naturaleza. Un problema social como la infidelidad no se puede resolver con un argumento biológico, por el contrario lo agrava, tolerando más esta conducta y el machismo.

85 Wright, Robert. El Animal Moral: Psicología Evolucionista y Vida Diaria, Editorial Gallimard, París: 2005, pp.21-35.

“Sin embargo y a pesar de sus investigaciones Robert Wright manifestó que no existe ninguna coacción genética sobre lo que el ser humano no tenga control. "Los genes, digan lo que digan, nunca decidirán por los hombres si desean o no ser infieles". Los animales carnívoros no deciden comer frutas y los animales vegetarianos no cazarán ni comerán carne. El ser humano decide que clase de comida comerá de acuerdo a la moda o a sus gustos aprendidos y culturales. El código cultural es tan complejo y milenario, que no se duda que ya existan cargas genéticas "culturales". De tal manera que, sin desmerecer la vida instintiva, se tiene que entender al hombre como un ser biológico pero además Psicosocial".⁸⁶

Como lo menciona Robert Wright, Jesús Palacios, entre otros, el ser humano está en absolutas condiciones de decidir si quiere ser o no ser fiel, e inclusive, si quiere mantenerse casto, sin que esto afecte su conducta. Así, si alguna pareja dice: "Mi amor tuve que ser infiel por culpa de mis genes", es absolutamente erróneo porque seguramente la razón será más racional que genética”.

“Darwin creía en los humanos como la única especie moral “Un ser moral es aquel capaz de comparar sus acciones y motivos pasados y futuros, y aprobarlos o rechazarlos”. Se tiene al menos la capacidad técnica de examinar la vida de uno mismo: conciencia, memoria, previsión y juicio. Aún así, sujetarse siempre a la moral no es un reflejo, ni un instinto en nosotros. Sé es potencialmente moral,

⁸⁶ Idem.

pero no lo es por naturaleza. El primer paso a ser morales es darnos cuenta en qué medida no lo somos”.⁸⁷

Sin duda, las causas que llevan a una persona a ser infiel no son únicas y dependen de cada persona; no obstante, existen factores que propician su desarrollo. Por lo tanto no se puede confiar verdaderamente del factor biológico de la infidelidad, dado que lo menciona los autores anteriores, sino también tiene gran peso la influencia social, familiar, laboral, económico y político; por lo cual es importante tener información acerca del tema y poder entenderlo. El ser humano tiene la decisión de decidir ser infiel o no.

⁸⁷ Palacios, Jesús, Marchesi, Alvaro y Carretero, Mario. Psicología Evolutiva (T.I): Teorías y Métodos, Editorial Alianza, Madrid:2002, pp.45-48.

CAPITULO IV. CAUSAS DE LA CONDUCTA INFIEL MASCULINA

4.1 Conducta Infiel masculina

“De acuerdo a los autores Pick de Weiss S. y Rolando Díaz Loving, un hombre infiel puede buscar relaciones extradiádica, a parte de satisfacerse sexualmente, también por motivos referentes a la aparición de pasión ya que no lo encuentra con su pareja formal ,además puede buscar para saciar las necesidades motivacionales que de cierta manera se sienta valorado y atractivo por su pareja, búsqueda de actividades espontáneas entre otras; en la mujer el sentirse plena, admirada, atractiva, sentir nuevas sensaciones que

su pareja anterior no le provocaba, es decir llenar sus satisfacciones emocionales y cognitivas. Cuando las parejas se unen, esperan satisfacer una serie de necesidades emocionales para su desarrollo personal y social. De esta manera al unirse hacen votos por mantener un compromiso de amor, respeto, permanencia y de fidelidad. Sin embargo en la relación existen viscidudes que pueden provocar desajustes, que a su vez, generen sentimientos de insatisfacción, apatía, falta de interés por restablecer la unión, etc. Fisher (1992) menciona a la infidelidad como la primera razón universalmente señalada para la ruptura de una relación, no obstante, esto no siempre es la causa principal de un rompimiento”.

88

La relación de pareja es uno de los aspectos centrales de la vida de la mayoría de las personas, donde se viven las más intensas emociones desde las que se consideran totalmente positivas como: alegría, amor y pasión; hasta las más negativas como la obsesión e infidelidad.

Culturalmente se piensa que los hombres son más infieles que las mujeres, sin embargo, cabe mencionar que la dinámica social ha cambiado en mucho las pautas de la relación en pareja que se ve influida por diferentes factores que desencadenan cambios en los patrones de conducta en ambos miembros de la pareja. La infidelidad en los hombres actualmente, influye el patrón conductual desde siglos anteriores, donde era permisivo las conductas infieles de ellos, por solo demostrar su hombría, pero en realidad tiene que

88 Díaz -Loving, Rolando. III Congreso Mexicano de Relaciones Personales, Editorial Sociedad Mexicana de Psicología, México, 2005, pp. 22-25, citando a Fisher (1992).

ver la carga y aceptación/refuerzo de la sociedad que permitía tales acciones en esas eras, influyendo en la actualidad, en donde la mujer permitía esto y que todavía apoya de manera inconsciente el machismo al expresar: “los niños no lloran, solo las niñas” “que sufra tu mujer para que sepa quien eres” “pégale o eres mariquita”, etc., desde niño se le enseña a que debe demostrar constantemente su hombría o su autoafirmación a través de sentir que puede con todas, por lo que no es una justificación para de dichas palabras, para operar de tal manera que conduzca la infidelidad

Es importante observar en éstos casos la dinámica de pareja y familiar que llevaron desde la infancia hasta en lo actual, asimismo conocer las necesidades de los dos para evitar situaciones de mucho dolor.

4.2 ¿Qué Motiva a un Hombre a Ser Infiel?

“La importancia de conocer los motivos de la infidelidad (atribución) radica en que, de acuerdo con Heider (1958), el hombre siempre desea conocer las fuentes de sus experiencias, saber de donde vienen y como surgen, no solamente por curiosidad, sino también porque esta atribución le permite comprender su mundo así como predecir y controlar acontecimientos referentes a él y a los demás. La literatura le ha comprendido una inmensa variedad de motivos a la infidelidad. Por ejemplo, Brown (1991) menciona que la infidelidad es una evitación al conflicto, una evitación a la intimidad, es adicción

al sexo, es consecuencia del síndrome del nido vacío, o es el modo de terminar una relación”.⁸⁹

Existen una inmensa variedad de motivos de la infidelidad, Heider hace referencia que el hombre se convierte en un curioso explorador e investigador en su mundo, cual es la supuesta razón por su conducta, sin embargo resulta un argumento machista y determinante.

Brown menciona la palabra evitación al conflicto e intimidad, podría mejor referirse que es un conflicto en la intimidad o sexualidad. También da prioridad al nido vacío, sin embargo la infidelidad se puede presentar en otras distintas fases de la pareja. Algunos autores mezclan un sinnúmero de motivos, hay otros que los separan de acuerdo a la relación, las características individuales y/o el efecto de la cultura.

“Rivera (1992) declara que la comunicación pobre y los problemas maritales no resueltos, están ligados a las aventuras amorosas. Pick de Weiss S., Rolando Díaz Loving y Andrade Palos P. (1988), señalan que la forma de expresar el afecto, la comunicación, los celos, la frecuencia y la satisfacción del sexo son factores relacionados con la aparición de éste fenómeno. Streaan (1986) atribuye la infidelidad a aspectos culturales, pues resaltan el incremento del comportamiento infiel. Kinsey, Pomeroy, Martín y Gebhard (1953) afirman que se debe a una búsqueda de la variedad en la experiencia. Boturini (1989 en Hernández 2000) refiere que la

89 Rivera Aragón, Sofía, Romero Palencia, Angélica. La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, p. 141-142, citando a: Heider (1958), Brown (1991).

infidelidad se atribuye a aspectos relacionados con la atracción hacia una nueva persona, ya que los seres humanos desde el punto de vista biológico, son polígamos y, culturalmente monógamos”.⁹⁰

En particular cada autor tiene su punto de vista acerca de la atribución sobre la infidelidad, pues sus causas son multifactoriales, en donde hasta aún no ha existido la causa determinante que lo conlleve a esto, aunque la semejanza son las crisis o conflictos que se presenta en la relación. Sin embargo la atribución biológica mencionada por Boturini es un contexto que surgirá cierta polémica para muchos, ya que es una explicación bastante favoritiva para los hombres y en especial para los machistas, siendo inválido e inmoral para los demás.

4.3 Causas de la Conducta Infiel Masculina

“No es nada sencillo disimular la infidelidad, porque las parejas se conocen, saben sus reacciones y cada pareja tiene una psicología muy concreta y fácil de predecir. Además las mujeres son muy intuitivas, puede haber cientos de detalles que las hagan sospechar, y los hombres difícilmente disimulan ese nuevo estado de goce y aventura. Está comprobado que la sociedad permite mucho más la infidelidad del hombre que de la mujer, por esta razón la reacción de las mujeres suele ser diferente y más benévola.”.⁹¹

90 Rivera Aragón, Sofía, Romero Palencia, Angélica. La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, p. 143-144, citando a: Rivera (1992) Pick de Weiss S., Rolando Díaz Loving y Andrade Palos P. (1988), Kinsey, Pomeroy, Streaan (1986), Martín y Gebhard (1953) y Boturini (1989 en Hernández 2000).

91 Fuente: EFE. “¿Él me engaña?”. Esmas, Sección: Cada Mujer-Sexo y Amor, Año: 2004. <http://www.esmas.com/mujer/sexoyamor/amor/532801.html>

La infidelidad tal vez se pueda perdonar, pero olvidar muy difícilmente, aquel evento en donde se desencadenó una gama de emociones intensas y dolorosas, una situación en donde queda marcado en la vida de la persona.

“Los motivos por el cual los varones son infieles son diferentes: la necesidad de reafirmar su autoestima y machismo, la búsqueda de variedad sexual, la “cortesía masculina” que impide dejar pasar una oportunidad que está servida, la insatisfacción sexual en la pareja y en el caso de padecer un problema sexual testearse para comprobar si afuera también les pasa, son las causas más comunes. La lista de razones es interminable, pero se muestra las principales causas que pueden desencadenar la infidelidad masculina”.⁹²

4.3.1 Infancia

“La manera en como se vivió en la infancia, determina las formas de conducta de la familia y la persona en la edad adulta. Por lo tanto una persona que de niño fue desatendido, extremadamente sobreprotegido, inseguro, proveniente de una familia disfuncional, o en donde no hay la promoción de valores y principios, es más probable que la persona le sea infiel a su pareja”.⁹³

92 Resnicoff, Diana. “¿Por qué el hombre y la mujer son infiel?” Revista Buena Salud, s/e, Editorial FACS, Sección Familia, Hermosillo, Sonora: 2005, pp. 18-21.

93 Club Planeta. Infidelidad, “Causas de la Infidelidad”, Año: 2006. <http://www.amor.com.mx/infidelidad.htm>

Los padres de acuerdo a sus creencias y educación van a formar la educación y desarrollo de sus hijos, esto influye de manera significativa en el crecimiento y pensamiento de los hijos, sobre todo es de suma importancia inculcar valores morales y éticos, que escasamente los hay cuando se presentan casos de familias disfuncionales siguiendo un esquema ante lo que vivieron por ejemplo en familias con violencia intrafamiliar, familias con problemas de drogadicción, padres divorciados, casos de infidelidad entre otras. Generando inseguridad de sí mismo y repercusiones posteriores. “En las etapas normales de desarrollo de la infancia, los niños establecen fuertes lazos de unión con sus padres sin embargo, si éstos no son cálidos y no les dan confianza a los hijos, crecen con temor al abandono y se pueden convertir en personas incapaces de dar afecto o en eternos buscadores de él. El vacío que se produce por las expectativas no cumplidas comienza desde temprana edad y es especialmente profundo en los que cometen adulterio. Si los padres no fueron amorosos y confiables con sus hijos, éstos pueden crecer persiguiendo el amor y temiendo a la intimidad y el abandono al mismo tiempo”.⁹⁴

Otro factor que influye para que la infidelidad se dé es la intervención de los padres en la vida matrimonial de sus hijos, lo cual viene de la mano con la dependencia emocional de la pareja, ya que al no establecerles límites, provoca que existan sentimientos de abandono y poco valor hacia el otro, llevándolo a buscar una relación extra.

94 Satir, Virginia. En contacto íntimo, Editorial Árbol, México: 1999, pp. 35-39.

4.3.2 Monotonía

“Como se desea vivir siempre con la pasión del primer día, a consecuencia del aburrimiento sienten la necesidad de experimentar nuevas sensaciones, y es así como buscan una aventura amorosa”.⁹⁵

La rutina es el peligro y/o rompimiento de una relación una vez consumados por esto, por lo que la pareja a través del tiempo va perdiendo el sazón en la relación quedando sin sabor lo que habían cocinado al principio de esto. Teniendo como resultado hambre de sentir aquella chispa y latidos fuertes en el corazón.

“Cuando la pareja descuida el tiempo en común por sus actividades personales y deja de tener detalles cariñosos con ellas o ellos, sienten que el amor se acabó, se produce un distanciamiento y empieza a sentir la persona que perdió encanto su pareja. Un matrimonio sumido en la rutina y en el aburrimiento se puede venir abajo a causa de un encuentro con otro (a), que la (lo) trate con el misterio, encanto y riesgo de los que carece la relación”.⁹⁶

95 Idem.

96 Resnicoff, Diana. “¿Porqué el hombre y la mujer son infiel?” Revista Buena Salud, s/e, Editorial FACS, Sección Familia, Hermosillo, Sonora: 2005, pp. -23-24.

4.3.3 Vacío

“La soledad, el aislamiento, desesperanza o una depresión sin explicación, provocan inestabilidad en los matrimonios. Cuando aparece ese sentimiento de vacío en una de las partes, la persona tiende a seguir buscando a su "pareja ideal", y aunque no sabe lo que realmente quiere, es infiel”.⁹⁷

Muchas veces las parejas se casan por casar es decir sin amor, no completándole satisfactoriamente en muchos ámbitos aquella persona; ya sea por un embarazo en donde la familia por parte de ambos deciden que se tienen que casar, por conveniencia económica, también se presenta la situación de que se casan con el fin de huir de la casa o conocer nuevas experiencias, el casarse nada más por que le gusto un vestido de novia y quiere verse con el, muchos orígenes que puede provocar aquel vacío preguntándose si realmente existió cariño con su pareja.

“Se utilizarán diferentes mecanismos para ocultar el vacío, ya sea negándolo, bloqueándolo o creando una imagen que no corresponde al verdadero sentimiento de la persona. Las personas tratan de llenar ese hueco de diferentes maneras; algunas se involucran en actividades intensas; otras, centran su atención en diferentes entes, juegos, aficiones, etc.; en peores casos, el vacío lo tratan de llenar con drogas, infidelidad o incluso, con el divorcio injustificado”.⁹⁸

97 Satir, Virginia. En contacto íntimo, Editorial Árbol, México: 1999, pp. 31-33

98 Rodríguez, E. Mauro. Creatividad en las relaciones de pareja, Editorial Trillas, México: 1999, pp.75.79

4.3.4 La vida sexual deficiente

“Aunque no es el único elemento en la relación de pareja, si es muy importante, por lo que si una de las partes no se siente satisfecho sexualmente tiende a buscar fuera de la relación la satisfacción sexual que no encuentra en su pareja, a pesar de amarla. El que ella o él no satisfagan al otro o no quiere llevar a cabo sus fantasías sexuales, le crea un sentimiento de enojo y venganza, llevándolo(a) a tener relaciones sexuales con otra persona”.⁹⁹

Para ciertos autores son una de las principales causas junto con la rutina, por lo que pueden presentarse desde el principio de la relación o conforme avanza el tiempo. Debido a la importancia que se le ha estipulado a la sexualidad, derivado de los ancestros el valor lascivo y sexual por lo que en la actualidad se refleja en el machismo.

“Algunas mujeres, a la llegada de los hijos, se dedican por completo a ellos, descuidando tanto la relación con el esposo. En otras, se presenta la “depresión posparto”, caracterizada por cansancio, fatiga y falta de deseo sexual. En los hombres esta situación los puede llevar a buscar la satisfacción sexual fuera de casa, en ellos, la relación sexual extramarital está relacionada con la insatisfacción sexual matrimonial; por eso, primero se involucran sexualmente y luego emocionalmente. En el caso de la mujer resulta lo contrario”.¹⁰⁰

99 Club Planeta. “Causas de la Infidelidad”, Infidelidad. Año: 2006. <http://www.amor.com.mx/infidelidad.htm>

100 Satir, Virginia. En contacto íntimo, Editorial Árbol, México: 1999, pp. 51-54.

4.3.5 Cuando la pareja lo permite porque sabe que la relación esta mal.

“Se da sobre todo cuando ambos se dan cuenta de las deficiencias de su relación, y por lo tanto están de acuerdo en que los dos o a veces uno tenga relaciones extramaritales con otra persona, de tal forma que con ella pueda satisfacer lo que le hace falta en su relación con su pareja estable”.¹⁰¹

Una vez llegando a este grado de permisividad entonces la situación se encuentra verdaderamente disfuncional en la pareja, tal vez suene algo “irónico” pero están conscientes de las condiciones en que se encuentran sobrepasando los límites de respeto al grado de estar con alguien más, sin embargo se hacen mas daño, lo saludable seria terminar la relación de la mejor manera o acudir con un terapeuta de pareja que les ayude a confrontar la crisis.

Muchas veces permiten esta acción sin finalizar la relación ya que algunas llegan a ser dependientes de esta, incluso también la costumbre o el miedo a estar solos (a) pueden intervenir a que la pareja llegue a estar junta accediendo que le sea infiel con alguien mas.

101 Club Planeta. “Causas de la Infidelidad”, Infidelidad, Año: 2006. <http://www.amor.com.mx/infidelidad.htm>

4.3.6 Pérdida de la Libertad

“Cuando la pareja es asfixiante o una de la partes tiene miedo a perder su independencia y quedar atrapados en una relación, intenta sentirse libre cometiendo actos de infidelidad”.¹⁰²

La aprehensión es un factor de la inseguridad y posesión hacia quien la ejecuta causando diversos conflictos como el impedimento por ejemplo de vestirse algo corto en el caso de la mujer, en el hombre salir con amigos etc., al igual que la sofocación en la pareja, perdiendo poco a poco la libertad e individualismo.

“El carácter absorbente y/o dominante de uno de los dos miembros quiere dominar la relación y el otro no cede ni se doblega, surgen las diferencias y hay peleas constantes por el poder y el control”.¹⁰³

Es muy importante el espacio y sobre todo la libertad de realizar actividades con plenitud y mutua confianza, claro siempre salvaguardando el bienestar y respeto hacia la pareja.

102 Idem.

103 Rodríguez, E. Mauro. Creatividad en las relaciones de pareja. Editorial Trillas, México: 1999, pp. 81-83.

4.3.7 La Pérdida de la Confianza Básica

“La certeza de estar con alguien confiable es fundamental para establecer cualquier vínculo interpersonal saludable. Para poder entregarse sinceramente y construir una buena relación de pareja, los humanos necesitan un tono emocional seguro. Si no obtiene esa garantía primaria, el amor comienza a deslizarse. A esta sensación de sosiego y tranquilidad afectiva se llama *confianza básica*, y sólo se puede alcanzar cuando se cumplen estos cuatro criterios fundamentales”:¹⁰⁴

- a) Estarás ahí cuando te necesite.
- b) Me protegerás cuando sea necesario hacerlo.
- c) Serás sincero en lo fundamental.
- d) Nunca, y bajo ninguna circunstancia, me harás daño intencionalmente.

Cuando la persona amada decepciona, la consecuencia parece inevitable y natural: una descomposición y alteración en la confianza básica. La confianza es signo de amor y apoyo en la pareja, cuando se deposita realmente, ya que cuando brindan esto ya sea uno de los dos es un halago realmente y es una de las bases primordiales para el éxito en la pareja a largo plazo ya que con esta herramienta es posible que se evite una relación en crisis. La confianza en la pareja es también la confianza de mi pareja- amigo (a) por lo que se tiene que alimentar y ser mutuo así como en el amor.

¹⁰⁴ Riso, Walter. La Fidelidad es mucho más que amor, Editorial Norma, Colombia: 2000, p.21.

4.3.8 Los Arranques de Ira

“Los arranques de ira son más que un intento por castigar a nuestro cónyuge por haber hecho algo que nos desagrada. En un momento de ira tratamos de “enseñarle” a la otra persona una lección diciéndole algo que la hiera. Cada uno de nosotros tiene un arsenal de armas privadas que usamos cuando las necesitamos. Estas armas pueden tomar la forma de gritos, humillaciones, críticas o apodosos sarcásticos”.¹⁰⁵

Algunas parejas llegan a decirse malas palabras, a darse golpes, tirarse cosas, darse de puntapiés o halarse el cabello. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de herir al cónyuge más profundamente que ninguna otra persona. Aunque la otra (o) resuelva el problema inmediato, en toda la probabilidad crea más problemas de los que resuelve. Mientras más enojado (a) esté, más insultos proferirá durante el arranque de ira, y más devastadores serán los resultados para la relación.

Éstos arranques muchas veces el ser humano por una situación que le causó mucho dolor desprende todo el coraje con su pareja ya sea con palabras que ni siquiera las siente y/o había pensado pero como su reacción es tan extrema y precipitosa entonces su mecanismo de “destrucción” se activa hacia la otra persona no tomando en cuenta lo penetrante y triste para la afectada (o) que recibe esto, incluso podría marcar y repercutir a lo largo de la relación.

¹⁰⁵ Van Pelt, Nancy. Secretos de la Dicha Conyugal, Editorial Apia, México: 2001, pp.60-66.

4.3.9 La Crítica

“Si se quiere que la relación termine, criticar al cónyuge, es el resultado. Basada en investigaciones recientes, esta es la opinión de los consejeros matrimoniales y de toda clase de expertos en la vida familiar. La crítica es un resultado de una pelea sumamente destructiva que puede terminar en una batalla verbal o en abuso físico. Esto conduce a la “inundación” cuando los cónyuges están tan saturados de emociones negativas. Cada vez que se critica a la pareja pone en peligro su relación, ella o él se aleja del esposo (a), o busca alivio en un amorío”.¹⁰⁶

El amor se va consumiendo y no es para menos; la decepción hacia su pareja que amaba, lo (a) critique y desaprobe, ocasionalmente con palabras destructivas e hirientes en lo que haga y diga es un golpe emocional que debilita el cariño, la cercanía, contacto y el amor que una vez hubo.

“Es casi imposible sentir amor tierno por alguien que critica o muestra desaprobación por la conducta propia. Quizás la persona criticada ni siquiera desee estar en la misma habitación con su pareja que la ha criticado, y mucho menos va a querer que esa persona la toque”.¹⁰⁷

106 Idem

107 Riso, Walter. La Fidelidad es mucho más que amor, Editorial Norma, Colombia: 2000, p.35.

4.3.10 Necesidad de ser Aceptado

“Puede que la pareja viva bajo un mismo techo, pero pocas veces hablan de algo significativo debido a la poca interacción y comprensión por ambos, ya que la aceptación es una necesidad básica de los humanos, es posible que cada cual busque fuera de la relación matrimonial.

Puede ser que el se absorba en su trabajo, en sus juegos de golf o en el Internet. Ella puede ser que pase más tiempo con sus amistades, ayudando en la iglesia o yendo de compras. Todas estas actividades son legítimas pero en este caso se usan primordialmente para escapar de una atmósfera no placentera. La situación también se ha vuelto fértil para que una tercera persona comience a satisfacer las necesidades que no han sido llenadas”.¹⁰⁸

El ser aceptado, protegido, digno de amar y ser amado (a) de manera incondicional, constituyen la primera y fundamental de las necesidades interpersonales. Necesidad de contacto e intimidad afectiva y sexual y no de abandono, como en éste caso. El ser humano siente la necesidad de tocar y ser tocado, acariciar y ser acariciado, abrazar y ser abrazado, mimar y ser mimado, de expresar y compartir emociones e ideas y que más excepcional sino con su compañera (o) de vida.

¹⁰⁸ María Paz. “La Infidelidad” . Un Águila Libre. Año: 2006. <http://unaguilalibre.blogspot.com/2006/05/la-infidelidad.html>

4.3.11 Cuando se termina el enamoramiento

“El individuo enfrenta a la pareja real y se olvida a la idealizada, y sus conductas no siempre placenteras en la convivencia defraudan las expectativas. Si la persona abandona a su pareja al centrarse sólo en sus objetivos personales y no en los de ambos, y al mismo tiempo se relacionan con una persona distinta que la (o) hace sentir más valorada (o), la elige inconscientemente como nuevo compañero (a). Principalmente para las mujeres, es muy importante sentirse bella y deseada por su hombre. Una forma de sentirse de nuevo atractiva y deseada, es siendo cortejada en una relación extramarital”.¹⁰⁹

La relación de pareja es una profesión, hay que dedicarle tiempo, esfuerzo y energía para que no surjan equivocaciones, errores o dificultades y si los hay, corregirlos o mejorarlos buscando soluciones, ya que si no se ejecutan, el amor podría acabarse. Es necesario hacer sentir a la pareja única, amada e interesante cada día; en donde valdría la pena retomar y aún mejorándolo los inicios de la relación como es el noviazgo, esto en caso de que lleven un buen tiempo de convivencia.

109 Mundo Hogar. “Estamos en Crisis”, Revista Mundo Hogar. Sección: Familia-Pareja, Año: 2006.
<http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?FN=3&ID=1096>

4.3.12 Falta de Comunicación

“Los problemas de comunicación son una de las dificultades más graves y habituales que manifiestan las parejas en conflicto y la principal causa que motiva en la pareja es la necesidad de acudir a un terapeuta familiar. La capacidad de diálogo sincero es un rasgo distintivo de madurez personal. Aunque los expertos aseguran que la mujer tiene mayor habilidad para expresar sus emociones, la transparencia debe caracterizar una comunicación entre iguales, donde no existan dominadores ni dominados, vencedores ni vencidos. Sólo así, puede salvarse el amor, una conducta motivada por la que amante y amado tienden a la fusión”.¹¹⁰

A lo largo del trabajo, la comunicación vuelve a retomar un papel muy importante e influyente como se puntualiza en esta elemento, tiene la capacidad de solucionar, dirigir e intervenir de manera distintiva en la relación de pareja, no simplemente es una palabra común, sino es el contexto y manejo que se le emplee, es tan amplio como un vocabulario que si se aprende excelente y opere adecuadamente, la pareja podrá explotar diálogos de resolución.

¹¹⁰ Idem.

4.3.13 Elección de la Propia Pareja

“Otro de los factores que provoca la infidelidad se refiere a la elección de la propia pareja, es importante señalar que no es del todo cierto que se elige libremente a la pareja, por lo general la "decisión" está dada por factores restringidos al círculo en el que se desarrolla, es decir, la elección no es al azar sino que está altamente determinada de acuerdo con las actividades que se realice, las cuales permiten "conocer" o relacionarse con otras personas. Incluso existen teorías que comentan que si el individuo se siente atraído (a) por personas que realizan actividades similares a él o ella, tal es el caso de las relaciones que se desarrollan en la escuela, en el trabajo, en el gimnasio, en los círculos de amigos, etc.”¹¹¹

La situación anterior, hacen referencia a elecciones de pareja poco sanas, y tal vez el caso de familias disfuncionales, depresión o de no querer estar solo (a) consigo mismo, etc., y esto haga que la elección sea de tipo analítico, por lo que éstas conductas repentinas e inoperantes para “resolver” pueden surgir crisis y una de esas es cuando descubra que su pareja no es la solución a sus problemas y busque una relación extra.

¹¹¹ Castells, Paulino. En Pareja: Los Secretos del Amor y Desamor, Editorial Booket, España: 2006, pp. 19-27.

4.3.14 Problemas Económicos

Cuando hay desajustes en la economía se crean conflictos en la pareja y se generan frustraciones, tensiones y agresividad. En una familia donde el hombre o mujer es el único proveedor, o la ganancia económica es muy baja, resulta más difícil si los hijos piden y reclaman lo que no puede o no quiere darles. Por lo tanto, sobrellevar una relación así se dificulta y, en ocasiones, se llega al abandono. Esta situación se repite frecuentemente, ya que es común encontrar hombres con dos o más familias y con ninguna cumplen con sus obligaciones.¹¹²

Los problemas económicos, no es tan importante cuánto dinero se tiene sino en qué se gasta, es primordial el acuerdo entre la pareja sobre la administración de su economía y no sea un vil despilfarre, sobre todo cuando ya viven juntos y comparten serios gastos domésticos, hijos, personales, y más cuando se quiere sobresalir, viviendo dignamente.

También se puede generar una lucha de poder, cuando hay alguien de los dos que gane mas dinero y sea el o la mejor destacada (o), la relación se puede ver seriamente afectada, por la lucha de egos y poder en donde el apoyo mutuo se deteriora, entonces la pareja realiza una elección del tipo analítico pero dados los logros, su relación se transforma en una elección basada mas en la confianza en si mismo. La relación continúa siempre que la elección sea ratificada por ambos miembros de la pareja.¹¹³

112 Zumaya, Mario. La Infidelidad, causas, distintos tipos, ¿Qué hacer ante un descubrimiento?, Editorial Edamex, México: 1998, pp. 65-69.

113 Idem

4.3.15 Características y expectativas del otro

“Las expectativas que cada miembro lleva al matrimonio sin haberlas comentado con el otro son causas de fracaso y dan pie a la infidelidad. Los involucrados piensan que las cosas se van a presentar tal y como se las imaginan; cuando no se dan así, llegan las desilusiones, las peleas, las demandas excesivas, rígidas o el afán de control. De las expectativas prematrimoniales se derivan un sinnúmero de ideas fijas, las cuales si no se cumplen con la persona elegida se buscan en otra que sí pueda cumplirlas o, por lo menos, las más importantes.” ¹¹⁴

La planificación, no solamente de hijos, también de unión, convivencia y trabajo sería conveniente entrar en proceso a éste punto, ya que es de mucha importancia conocer, compartir y empatizar las expectativas y proyectos de vida con su pareja que va a conllevar diversas situaciones que se presentan en la vida, ya que es de suma importancia las metas en común para el sostén y esfuerzo recíproco y no actuar indebido o arrebatado con el hecho de estar ya juntos para no llevarse una sorpresa o desilusión sobre “no es lo que esperaba” llegando a la recriminación, rechazo, devaluación o no aceptación .

En cada uno de las causas señaladas, expone la crisis, conflicto o debilidad específica que caracteriza en la relación de pareja y da aparición la infidelidad, por lo que es un problema multivariable y las atribuciones se traslapan unas con otras.

114 Idem

Los sujetos atribuyen el origen de la infidelidad a características que en general son de tipo negativo, la infidelidad es una conducta, que como tal puede verse afectada por una predisposición pues está dentro de la atribución causal que se le da a la infidelidad, lo cual concuerda con los motivos de infidelidad planteados por algunos autores como: Wright (1985), Strean (1986), Pick , et. al (1988), Rivera 1992 y Bonilla (1993).¹¹⁵

“Proteger la relación mediante atención despierta no significa ser obsesivo o celotípico, sino desarrollar una actitud previsora. No se llega a la fidelidad dejando ser infieles sino fortaleciendo los aspectos que mantienen unida a la pareja.”¹¹⁶ En las buenas relaciones que son capaz de reconocer sus errores y de solucionar y/o negociar los problemas no cabe la infidelidad, no hay traición sino transparencia.

“La fidelidad conyugal es la base de la estabilidad en las relaciones familiares, tan fundamentales y necesaria en la sociedad actual, en pocas palabras el vínculo y perseverancia en el amor que se profesa hacia una persona”.¹¹⁷

115 Rivera Aragón Sofía, Romero Palencia, Angélica. La Psicología Social en México Volumen X, Editorial Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora: 2004, p. 145.

116 Riso, Walter. La Fidelidad es mucho más que amor, Editorial Norma, Colombia: 2000, p.21 y p. 161

117 Castells, Paulino. Fidelidad Conyugal, Editorial MR, España: 2000, p.185

CONCLUSION

Dentro del Marco Teórico, se puede concluir que los antecedentes históricos de la infidelidad influyo considerablemente en la infidelidad masculina, ya que se distingue a grandes rasgos conductas machistas, que eran apoyadas por la sociedad y/o familia, permitiendo acciones de infidelidades, siendo la mujer sumisa y permisiva, ante éstos actos.

Durante el transcurso del tiempo se apreciaban los cambios que hubo y mejora en cuanto al valor del matrimonio, fidelidad y apoyo de la mujer, ésta transformación en parte intervino la iglesia, sociólogos y las legislaciones, donde se infundaron leyes y derechos por parte del gobierno que fue benéfico para la mujer en su desarrollo, dignidad, productividad personal y laboral, en el caso de infidelidad conyugal para sancionar y ser atribución causal del divorcio y en el matrimonio para la formalidad, unión y fidelidad de la pareja.

De acuerdo con Louis Guttman, estos principales elementos y otros intervinieron a que ya no se permitiera ni se continuara siendo tan liberal éste acto. Aunque la infidelidad se sigue cometiendo, la diferencia esta que ya no es bien aceptada ni apoyada por la sociedad a excepción de los hombres machistas.

En el sistema pareja la infidelidad es un fenómeno que puede provocar diversos desajustes psicológicos, desastres emocionales y/o conductuales, existiendo variedades de conflictos que pueden surgir en la relación pero no es motivo para la justificación y/o el pedir perdón, sino tener conciencia y capacidad de comunicación con su pareja cuando algo está fallando y no llegar a tales sucesos.

Estos conflictos y de acuerdo con los autores Pick de Weiss Susan, Rolando Díaz Loving, Rivera y Andrade Palos P. y Lucy Serrano son consecuentes a la escasez y/o necesidades que surgen dentro de la pareja, es por eso el dicho “ya no es como antes” pues efectivamente se vienen abajo aquellas acciones efectuadas ya sea por el hombre o mujer que hacían sentir gran satisfacción y emoción a su pareja al principio de la relación.

La infidelidad destruye la confianza, seguridad y el respeto en la pareja y los pilares que cimentaron. Perdonar o no una traición depende de la persona y del tipo de relación que existe, algunas personas víctimas de esto recurren al perdón, pero al olvido difícilmente ya que el recuerdo doloroso está aún latente.

Cabe destacar la importancia que se le atribuyó al aspecto sexual, intimidad, monotonía y problemas de comunicación como conflictos en la relación de pareja y causales de infidelidad lo cual contrapone a varios investigadores como Brown, Boturini entre otros, quizá por la influencia de los prejuicios y tabúes que se mantienen con respecto a la infidelidad, pues los motivos circunstanciales, emocionales y aún los de la personalidad, es decir sus conductas y

acciones infieles son más evidentes ante la sociedad que los motivos puramente biológico-evolutivos como el querer tener varias parejas por tal efecto o teoría como el hedonismo, reforzando éste argumento por los autores Robert Wright, Streaan, Pick, Rivera y Bonilla. Según Yela (2000), ésta situación confirma el impacto y la vigencia de los llamados mitos, estereotipos culturales, en donde se muestra las creencias o ideales que los sujetos, poseen con respecto al amor, pero sin embargo frecuentemente son falsos ya que no concuerdan con el comportamiento real de los individuos.

La conducta infiel masculina es un tema sujeto a polémica porque en él intervienen una serie de acontecimientos como valores, religión, estereotipos, mitos, prejuicios, etc., como se mencionaba anteriormente.

Es de suma importancia resaltar que en la familia, se inculquen los valores morales, culturales, éticos en pensamiento y conducta, la igualdad de géneros, ya que a raíz de la enseñanza y educación de padres hacia hijos, influirá en el crecimiento, desarrollo y acciones de ellos, la manera de percibir su ambiente que les rodea.

El amor es como un ser vivo, que necesita alimento nutritivo con todas las vitaminas y minerales día a día, desechando lo destructivo para que se fortalezca y sea sano.

INTRODUCCION PROPUESTA

La función y realización general de esta Propuesta es concientizar, sensibilizar, prevenir y orientar a las personas acerca de las causas de la conducta infiel masculina dentro del matrimonio, a través de talleres impartidos en diferentes instituciones tales como: Educativas, Centros de Salud, Gubernamentales y Religiosas. Por lo que se inclinan principalmente hacia valores morales y educativos, familia, igualdad de géneros, respeto, comunicación, preparación, prevención y sensibilización de la Infidelidad.

Estos Talleres conducirán al individuo al autoconocimiento y reflexión sobre los beneficios conductuales y emocionales de vivir una vida monógama.

La ejecución de esta propuesta de Taller es dirigirse a un sector específico de la población, el cual se divide en 4 Instituciones cada una corresponde a un perfil determinado, es decir, cada Taller trabaja con su propio método temático que difunden y genera gran importancia e interés a través de Temas, Subtemas, Contenidos y Actividades que sean representativas/attractivas y dirigido concordé a las necesidades de la persona, con la finalidad de que ésta sea ,de acuerdo a la sección, bien correspondida y se identifique con el material terapéutico.

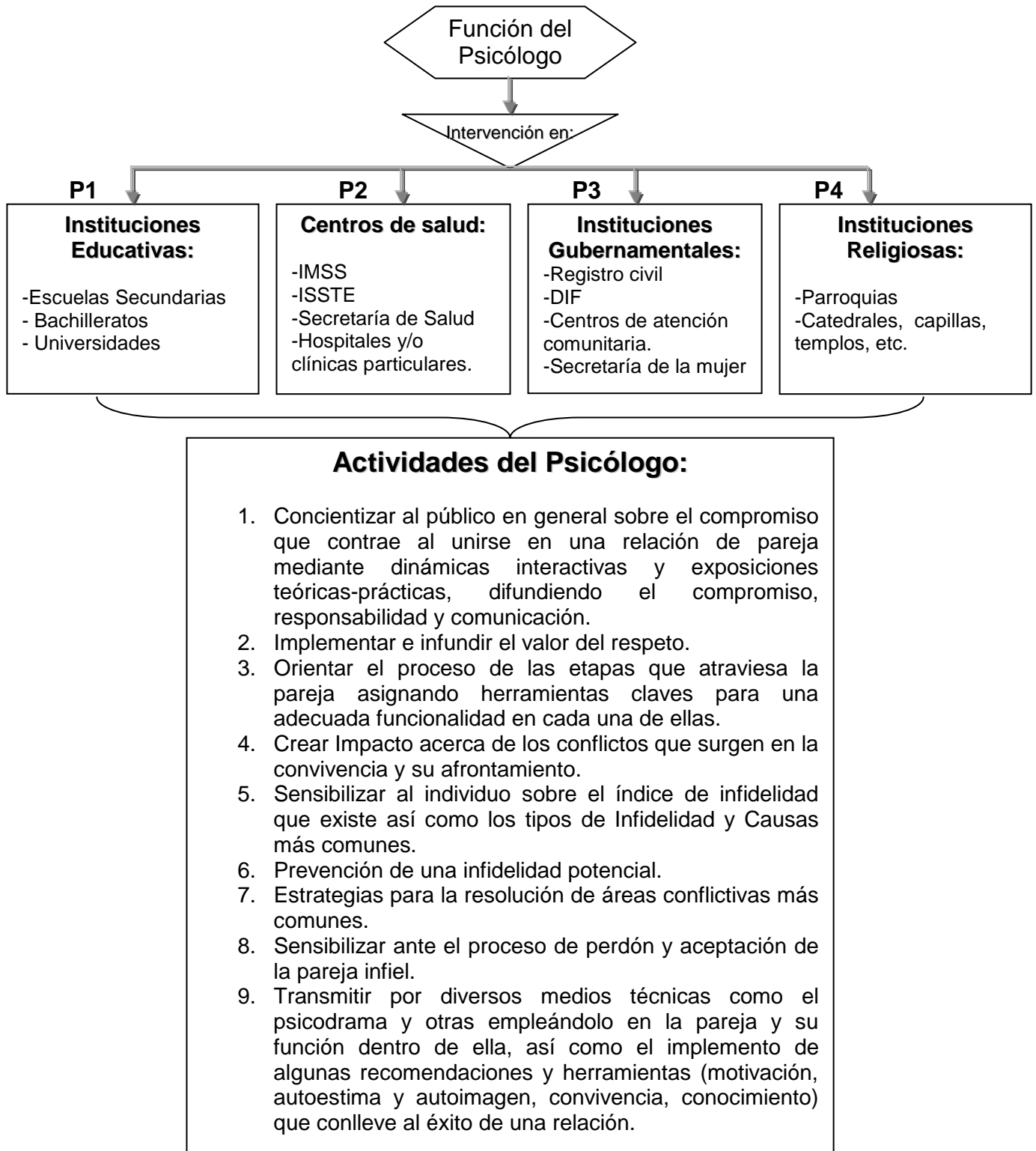
La Primera Propuesta **(P1)** que son las Instituciones Educativas es dirigida a los adolescentes y jóvenes, en grandes rasgos se enfoca en valores, equidad de géneros, prevención de infidelidad y actividades recreativas.

La Segunda Propuesta **(P2)** que son Centros de Salud es dirigida a matrimonios y Parejas que tengan 1 año o más de relación, y se inclina generalmente en reforzar la convivencia de la pareja, prevención/sensibilización de la infidelidad y éxito en la pareja.

La Tercera Propuesta **(P3)** que son las Instituciones Gubernamentales es dirigida a Matrimonios, Parejas que tengan 1 año o más de relación, Mujeres y Hombres de 18 años en adelante que hayan tenido una relación. Se enfoca generalmente en el Éxito, Perdón/Afrontamiento/Prevención de la infidelidad, y recomendaciones terapéuticas para reforzar la relación.

La Cuarta Propuesta **(P4)** que son las Instituciones Religiosas, dirigida a Matrimonios y Parejas que vayan a contraer matrimonio. Cabe resaltar que esta Institución se elaboró porque no existe la orientación, formación ni preparación psicológica para la pareja próxima a casarse, es por eso que se enfoca a grandes rasgos en los valores morales/éticos de cada individuo, valores humanos, la consciencia, manejo en conflictos durante la convivencia y las bases del éxito en la relación.

PROPUESTA



P=Propuesta

PROPUESTA No. 1 (P1)

INSTITUCIONES EDUCATIVAS

TALLER

“Satisfaciendo a mi Pareja”

Dirigido a: Adolescentes y Jóvenes.

Objetivo General: Generar consciencia e importancia sobre el significado de Fidelidad y los Valores Interpersonales.

Objetivo Especifico:

- Enriquecer de conocimiento al individuo sobre los temas a exponer.
- Impulsarlos al interés de participar en las actividades.
- Orientarlos hacia la responsabilidad sexual.
- Propiciar valores y elementos auténticos referente a la “Pareja” que satisfaga las necesidades del estudiante.

Metodología: Durante el taller se revisarán conceptos teóricos y prácticos, así como su valor que influye gran parte de la existencia, promoviendo el enriquecimiento de una vida sana. En los talleres encontrarás guías de ayuda y apoyo; se aportarán y reforzaran ideas que están presentes pero se encuentran en desuso, además los impulsará a seguir adelante, con una mejor visión de su percepción ante la vida. Por lo que se llevarán a cabo dinámicas recreativas y constructivas hacia la pareja logrando reflexionar dentro de cada una de ellas, incluso hasta aplicarlas en la vida cotidiana.

Contenido Temático:

- ✓ Pareja
- ✓ Alimentando mi Relación
- ✓ Herramientas hacia el éxito con mi Pareja

Duración: 3 sesiones semanales de 2 hrs. cada una con un horario del turno matutino de 9:00 -11:00 hrs. y turno vespertino de 18:00-20:00 hrs.

Lugar: Instituciones Educativas.

Impartido Por: Cecilia Alvarez Suárez

PROPUESTA No. 1 (P1)
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Taller:
“Satisfaciendo a mi Pareja”

Los temas que constan en este programa, son las siguientes:

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<i>Pareja (1era. Sesión).</i>	Orientar al estudiante sobre la formación y responsabilidades que conlleva una relación de pareja.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición Pareja-Noviazgo y complementos. -Fases de la pareja-elementos claves para su funcionalidad. -Equidad de Géneros ¿Mito o realidad? -Mi Fidelidad. Bibliografía.- Bucay Jorge: “Amarse con los Ojos Cerrados”, Ed. RBA. En plenitud: “Pareja”. 2000-2005. Bucay Jorge: “El Camino de la Felicidad”, Ed. Océano, Año 2005, México. Paulino Castells. “Fidelidad Conyugal”, Ed. MR. , España: 2000. Dávila Arturo: “Equidad de Género: Por una vida más en equilibrio”. Ed. Carton, México: 2007.	30 min.	Cpu, Vpl y Dvd.
		R E C E S O	20 min.	
		<u>Dinámica:</u> “Érase una vez un hombre y una Mujer” Objetivo.- Concientizar al estudiante sobre los derechos igualitarios que corresponden en una relación sin prioridad al género, por otra parte fomentando la integración. Bibliografía.- W. Newstrom Jonh: “100 ejercicios para dinámicas de grupo: una estrategia de aprendizaje”. Ed. McGraw Hill.	45 min.	Diarios, Revistas, Tijeras, Pegamento
		-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	25 min.	

PROPUESTA NO. 1 (P1)

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<p><i>Alimentando mi relación (2da. Sesión).</i></p>	<p>Orientar al público dirigido hacia la exploración interna y externa del “Yo” interno y de Pareja” a través de valores que lo conforman.</p>	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Percepción-Percibiéndome y Percibiendo a mi pareja (Autoestima y Autoimagen). -Puntos relevantes que se deben adherir en un noviazgo (Compromiso, Protección, Confianza, Comunicación, Respeto, Responsabilidad, Amistad, Tiempo, Cuidado, Apoyo y Sexualidad). -El Placer del sexo con el amor. -Fidelidad-Amor ¿Diferencia o Relación? Bibliografía.- Rodríguez Estrada Mauro: “Autoestima”: Clave del éxito Personal”, Ed. Manual Moderno, 2004. Jozaf Browen: “Autoimagen”: Percepción e Influencia, Ed. Mc Graw Hill, 2001. Riso Walter: “La Fidelidad es mucho más que amor”, Ed. Norma, Colombia: 2000. Mckinney John Paul, et. Al: “Psicología del Desarrollo”, Ed. Manual Moderno,2000. Gil Mtnz. Ramón: “Valores Humanos y Desarrollo Personal”, Ed.Escuela Española, 2001.</p> <p align="center">R E C E S O</p> <p><u>Dinámica:</u> “Renovación en Parejas ” Objetivo.-Explorar diversos aspectos de una relación a través del descubrimiento mutuo. Bibliografía.- W. Newstrom Jonh: “100 ejercicios para dinámicas de grupo: una estrategia de aprendizaje”. Ed. McGraw Hill</p> <p>- El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	<p>30 min.</p> <p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>Cpu, Vpl y Dvd.</p> <p>Un folleto de la Renovación de Pareja y Hojas Blancas.</p>
<p><i>Herramientas hacia el éxito con mi pareja (3era. Sesión).</i></p>	<p>Propiciar alternativas de solución y mejora en el formación de Pareja.</p>	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> - Conflictos más comunes que se presenta en una relación abordando la adolescencia y juventud, sugiriendo alternativas para la resolución. - Como evitar la Infidelidad. -Mis Valores. - Orientación hacia el éxito en la relación de pareja. Bibliografía.- Miller Meter: “Los 10 Errores más dolorosos de la pareja”. Ed. Géminis. México: 2002. Revista Mundo Hogar. Pareja.”Estamos en Crisis”. Año: 2006. “Tiempo para el Éxito”. Autor: Mackenzie, Alec. Ed. Mc Graw Hill. 1990.”Triunfo del Yo/La Liberación de nuestras cualidades ocultas”. Autor: Rowe, Dorothy. Ed. Paidós.1991. Gil Mtnz. Ramón: “Valores Humanos y Desarrollo Personal”, Ed.Escuela Española, 2001.Rossi Laura: “Relación de Pareja: Retos y Soluciones”.Ed. Textos Mexicanos. México: 2005.</p> <p align="center">R E C E S O</p> <p><u>Dinámica:</u> “Mi Amigo (a)” Objetivo.-Realzar el valor de la amistad enfocándolo en una relación mismo que el estudiante experimentará reflejándolo en la pareja y/o hacia su compañera (o). Bibliografía.- W. Newstrom Jonh: “100 ejercicios para dinámicas de grupo: una estrategia de aprendizaje”. Ed. McGraw Hill.</p> <p>- El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	<p>30 min.</p> <p>20 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>Vpl, Cpu, Grabadora Hojas blancas y lápiz.</p>

PROPUESTA NO. 1 (P1)

Otras Actividades dentro de las Instituciones Educativas

Conferencias Magistrales	Objetivo Especifico (En cada Tema)	Tiempo	Material
<p>Objetivo Gral.-Causar impacto al estudiante sobre estos temas de manera que interactué el estudiante-psicólogo.</p>			
<p>1.- Mi Familia. Bibliografía.- Amador Piza Alberto E.. "Vivir y Trascender en Familia: A Través de los Valores Humanos". Ed. Trillas. México: 2004.</p>	Promover la integración familiar resaltando los resultados positivos que contrae en la vida cotidiana.	60 min.	VPL y CPU
<p>2.-Infidelidad ¿Olvido o Perdón?-Factores de Prevención. Bibliografía.- Walter Riso. "La Fidelidad es mucho más que amor". Ed. Norma, Colombia: 2000.</p>	Concientizar al estudiante sobre la problemática que puede contraer esta conducta de manera que la prevenga.	60 min.	VPL Y CPU
<p>3.-Sexo y sus efectos positivos y negativos. Bibliografía.- Alvarez Gayou J. Juan Luis. "Educación de la sexualidad ¿En la casa o en la escuela? los Géneros, la Escuela y la Educación Profesional de la Sexualidad". Ed. Paidós. México: 2007 .</p>	Fomentar la prevención y responsabilidad sobre las relaciones sexuales y el sexo en general.	60 min.	VPL Y CPU
<p>4.- Autoestima y Autoimagen ¿El Reflejo de 2 caras?. Bibliografía.- Virginia Satir. "Autoestima y Autoimagen". Ed. Pax Mex, México: 1995.</p>	Inducir al estudiante a la exploración del yo interno.	60 min.	VPL Y CPU
<p>5.-El resultado de la Motivación. Bibliografía.- Norman Paele." El Principio Positivo: como alcanzar lo imposible a través de la Inspiración y la Motivación".Ed. Obelisco, España: 2006.</p>	Motivar al estudiante hacia el desarrollo personal y sus metas.	60 min.	VPL Y CPU
Mesas Redondas	Objetivo Especifico (En cada Tema)	Tiempo	Material
<p>Objetivo Gral.-Suscitar la participación, interés e investigación en el estudiante con el apoyo y retroalimentación del psicólogo así como espectadores.</p>			
<p>1.-Propuestas de solución en caso de infidelidad.</p>	Motivar al estudiante hacia el desarrollo cognitivo e indagación sobre el tema a exponer.	90 min.	Mesa, sillas, folders, hojas blancas, bolígrafo.
<p>2.-Prevención de la Infidelidad.</p>	Infundir al escolar noción asignando algunos factores de prevención.	90 min.	
<p>3.- Propuestas de solución en los conflictos más comunes de la pareja y Prevención.</p>	Orientar al alumno en la resolución de problemas de acuerdo a las propuestas y retroalimentación.	90 min.	
Actividades Artísticas, Recreativas y Culturales.	Temas	Tiempo	Material
<p>Objetivo.-Impulsar al estudiante a expresar mediante éstas actividades diversos temas con la finalidad de propiciar mensajes positivos y de valor hacia la pareja.</p>			
Pintura	Amor, Respeto, Pareja,	60 min.	Material de acuerdo a las necesidades
Foto	Comunicación, Unión	60 min.	
Canto	Familiar, Amistad,	60 min.	
Baile	Confianza, Fidelidad, Humanidad, Protección, etc.	60 min.	

PROPUESTA No. 2 (P2)
CENTROS DE SALUD
TALLER
“Metamorfosis en mi Pareja”

Dirigido a: Matrimonios y Parejas que tengan 1 año o más de relación.

Objetivo General: Reforzar la convivencia conyugal y/o noviazgo, implicando métodos de solución para la prevención de conflictos más comunes e infidelidad.

Objetivo Especifico:

- Generar Herramientas que logren fortalecer la convivencia en la pareja.
- Realzar el valor e influencia que tiene la comunicación en la pareja.
- Propiciar la importancia que conlleva la terapia de pareja en factores de prevención sobre la infidelidad y conflictos.
- Sensibilizar a la pareja sobre los temas a exponer.

Metodología: Durante el taller se analizarán términos teóricos y prácticos, así como su relevancia que repercute en la mayoría de nuestra existencia, sembrando frutos y logros para una supervivencia saludable. En los talleres encontrarás guías de refuerzo y apoyo; se aportarán y fortificarán ideas que están presentes pero se encuentran en nulidad, incitándolos a seguir adelante, con una mejor visión de su percepción ante la vida. Por lo que se llevarán a cabo dinámicas interactivas y de sensibilización logrando reflexionar dentro de cada una de ellas, incluso hasta aplicarlas en la vida cotidiana.

Contenido Temático:

- ✓ Pareja ¿Bruja o Sapo Verde?
- ✓ Amor-Fidelidad
- ✓ Infidelidad
- ✓ Buscando el éxito

Duración: 4 sesiones semanales de 2 hrs. cada una con un horario del turno vespertino de 17:00-19:00 hrs.

Lugar: Centros de Salud.

Impartido Por: Cecilia Alvarez Suárez

PROPUESTA No. 2 (P2)

CENTROS DE SALUD

Taller:

“Metamorfosis en mi Pareja”

Los temas que constan en este programa, son las siguientes:

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
Pareja ¿Bruja o Sapo verde? (1era. Sesión)	Brindar al individuo herramientas de utilidad acerca del significado “Pareja” aplicándolo en la relación propia.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Pareja y sus herramientas de complemento. -Fases de la Pareja y sus crisis más comunes. -Prevención sobre estas crisis. -Convivencia ¿Mi Amigo (a) ó Enemigo? Bibliografía.- Bucay Jorge: “Amarse con los Ojos Cerrados”. Ed. RBA. , Argentina:2000 . Kessley David R.: “Psicoterapia de Pareja”. Ed.Grijalbo , Nueva York: 1994. Rossi Laura: “Relación de Pareja: Retos y Soluciones”.Ed. Textos Mexicanos. México: 2005. Díaz Morfa José: “Prevención de los conflictos de pareja”. Ed. Desclee de Brouwer, España: 2004.	35 min.	Cpu, Vpl y Dvd. Grabadora, Imágenes de Parejas, Incienso, Hojas Blancas y bolígrafos.
		R E C E S O	15 min.	
		<u>Dinámica:</u> “Valores” Objetivo.- Sensibilizar al individuo sobre el valor adquirido en la pareja y su convivencia. Bibliografía.- O’Connor Joseph, Prior Robin. “PNL y Relaciones Humanas”. Ed.Paidos. Barcelona: 1999.	45 min.	
		- El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	25 min.	
Amor-Fidelidad (2da. Sesión)	Originar en el individuo conciencia e identificación ante el significado de “Fidelidad”.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición (Fidelidad e Infidelidad)-Fidelidad vs Infidelidad-Factores de Prevención. -Fidelidad-Amor ¿Diferencia o Relación? -La Influencia de la Comunicación. -Acuerdos y Límites. Bibliografía.- Castells Paulino: “Fidelidad Conyugal”. Ed. MR. , España: 2000. Riso Walter: “La Fidelidad es mucho más que amor”. Ed. Norma, Colombia: 2000. María Paz. Un Águila Libre.” La Infidelidad”. Año: 2006. TN Relaciones. La Pareja. “La Infidelidad”. Año 2006. Terrence Real: “¿Cómo puedo entenderte?: Claves para recuperar la comunicación en la pareja”. Ed. Urano, España: 2003.	35 min.	Cpu, y Vpl. Hojas Blancas, Sabanas, Incienso, Grabadora y Bolígrafos.
		R E C E S O	15 min.	
		<u>Dinámica:</u> “Mi Fidelidad” Objetivo.- Inducir al individuo a nivel empático sobre fidelidad-infidelidad desde un enfoque racional y moral. Bibliografía.- O’Connor Joseph, Prior Robin. “PNL y Relaciones Humanas”. Ed.Paidos. Barcelona: 1999.	45 min.	
		- El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	25 min.	

PROPUESTA NO. 2 (P2)

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<i>Infidelidad</i> (3era. Sesión)	Sensibilizar a la persona ante el proceso de perdón de la pareja infiel.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Infidelidad ¿Perdón u Olvido? -Infiel ¿Naturaleza o Machismo? -Igualdad de Géneros y Valores -Afrontamiento de la Infidelidad -Prevención de la Infidelidad (Rutina-Convivencia, Rutina-Sexualidad). Bibliografía.- Van Pelt Nancy: "Secretos de la Dicha Conyugal". Ed. Apia, México: 2001. Castells Paulino: "Fidelidad Conyugal". Ed. MR., España: 2000. Revista Mundo Hogar. Pareja."Estamos en Crisis". Año: 2006. Serrano Lucy: "Cuando 2 no son suficiente: Superando la infidelidad dentro de la pareja". Ed.Norma, México:2004. Dávila Arturo: "Equidad de Género: Por una vida más en equilibrio". Ed. Carton, México: 2007.	35 min.	Vpl y Cpu, Grabadora, Cd's, Hojas Blancas, Bolígrafos e Imágenes.
		R E C E S O	15 min.	
		<u>Dinámica:</u> "Culpabilidad" <i>Objetivo.-</i> Sensibilizar al individuo acerca de la infidelidad de manera que concientize y reflexione evitando el acontecimiento. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed. - El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	45 min.	25 min.
<i>Buscando el éxito</i> (4ta. Sesión)	Estimular en el individuo caminos que conlleve a la calidad y estabilidad en la relación.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición "Éxito" aplicado en la relación de pareja. -Como elegir a mi pareja. -Bases para la mejora y continua en una relación. -Como me veo, Como me siento (Autoestima y Autoimagen). -El Éxito clave en la relación. Bibliografía.- Rodríguez Estrada, Mauro: "Autoestima": Clave del éxito Personal".Ed. Manual Moderno, 2004. Jozaf Brown: "Autoimagen": Percepción e Influencia. Ed. Mc Graw Hill, 2001. Kessley David R.: "Psicoterapia de Pareja". Ed.Grijalbo , Nueva York: 1994. Aguilar Kubli Eduardo: "Como elegir bien a tu pareja". Ed. Pax México, 2002. Jurg Willi: "Psicología del amor: El crecimiento personal en la relación de pareja". Ed. Herder, Méx: 2004. Rojas Enrique: "El amor inteligente: corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz". Ed. Booket, España:2005.	35 min.	Vpl y Cpu. Vendas Blancas, Música, Grabadora, Incienso e Imágenes.
		R E C E S O	15 min.	
		<u>Dinámica:</u> "La Elección" <i>Objetivo.-</i> Incitar la autoexploración y descubrimiento en la pareja hacia necesidades y ofrecimientos, a fin de lograr acuerdos satisfactorios. Bibliografía.- W. Newstrom Jonh: "100 ejercicios para dinámicas de grupo: una estrategia de aprendizaje". Ed. McGraw Hill. - El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	45 min.	25 min.

PROPUESTA No. 3 (P3)
INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES

TALLER
“Mejorando mi Relación”

Dirigido a: Matrimonios, Parejas que tengan 1 año o más de relación, Mujeres y Hombres de 18 años en adelante que hayan tenido una relación.

Objetivo General: Propiciar al público recursos preventivos y de solución en caso de infidelidad.

Objetivo Especifico:

- Transmitir la mejora continua en la convivencia de pareja.
- Generar relevancia en la terapia de pareja para su aplicación aun cuando este funcional la relación.
- Proporcionarle a la pareja herramientas y/o elementos para la alimentación en el amor.
- Sensibilizar al individuo sobre los temas a exponer.

Metodología: Durante el taller se expondrá conceptos teóricos y prácticos. Por lo que se le va a proporcionar a los asistentes guías de refuerzo y apoyo. Se participará y se suministrarán ideas que están presentes pero se encuentran sin uso. Por último se llevarán a cabo dinámicas recreativas, de sensibilización y vivenciales logrando reflexionar dentro de cada una de ellas, incluso hasta aplicarlas en la vida cotidiana.

Contenido Temático:

- ✓ Mi Pareja
- ✓ Alimentando mi Relación
- ✓ Luchando contra el enemigo “Infidelidad”
- ✓ Fidelidad-Amor ¿La Base del Éxito?

Duración: 4 sesiones semanales de 2 hrs. cada una con un horario del turno matutino de 08:00-10:00 hrs.

Lugar: Instituciones Civiles

Impartido Por: Cecilia Alvarez Suárez

PROPUESTA No. 3 (P3)
INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES
Taller:
“Mejorando mi Relación”

Los temas que constan en este programa, son las siguientes:

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<i>Mi Pareja</i> (1era. Sesión)	Enriquecer a la persona sobre los conocimientos básicos e indispensables en la formación y elección de pareja.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Pareja y sus herramientas de complemento. -Como Elegir a mi Pareja. -Fases de la Pareja -Valores que deben adherirse en una relación. Bibliografía.- Bucay Jorge: "Amarse con los Ojos Cerrados". Ed. RBA. , Argentina: 2000. Kessley David R.: "Psicoterapia de Pareja". Ed. Grijalbo , Nueva York: 1994. Enplenitud. Pareja. Año: 2000-2005. Aguilar Kubli Eduardo: "Como elegir bien a tu pareja". Ed. Pax México, 2002. Amador Piza Alberto E.: "Vivir y trascender en pareja: a través de los Valores Humanos. Ed. Trillas, México: 2004.	35 min.	Cpu y Vpl.
		R E C E S O	15 min.	
		<u>Dinámica:</u> "Expectativas " <i>Objetivo.-</i> Compartir sentimientos que ayuden en la formación de una relación entre la pareja integrando la reflexión y aclaración. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed. -El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	45 min. 25 min.	
<i>Alimentando mi Relación</i> (2da. Sesión)	Fomentar la solidez y estabilidad dentro de una relación.	<u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición Inteligencia Emocional y sus herramientas (Enfoque a la Pareja-Convivencia). -Inteligencia Emocional en Prevención de Conflictos. -Matando la rutina (Convivencia y Sexual) -Derechos y Responsabilidades Bibliografía.- Margaritte Genet: "Inteligencia Emocional", Ed. Fapa Edic., México: 2004. Peter Millar: "Los 10 Errores más dolorosos de la pareja" Ed. Géminis, México:2002. Díaz Morfa José: "Prevención de los conflictos de pareja". Ed. Desclee de Brouwer, España: 2004. Anabel Ochoa: "Juegos en Pareja", Ed. Aguilar, México: 2007. Gilbert Maria: "Terapia Breve con Parejas: Un enfoque integrador", Ed. Manual Moderno, México 200.	35 min.	Vpl y Cpu. Hojas Blancas, Espejo y Bolígrafos.
		R E C E S O	15 min.	
		<u>Dinámica:</u> "Necesidad, Deseos, Carencias " <i>Objetivo.-</i> Expresar emociones, sentimientos y pensamientos reprimidos de aquella persona o pareja. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed. -El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.	45 min. 25 min.	

PROPUESTA NO. 3 (P3)

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<p><i>Luchando contra el enemigo Infidelidad. (3era. Sesión)</i></p>	<p>Proporcionar al espectador medidas preventivas de infidelidad.</p>	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Infidelidad. -Como Perdonar una Infidelidad. -Afrontamiento de la Infidelidad -Prevención de la Infidelidad. Bibliografía.- Van Pelt Nancy: "Secretos de la Dicha Conyugal". Ed. Apia, México: 2001. Castells Paulino: "Fidelidad Conyugal". Ed. MR. , España: 2000. Revista Mundo Hogar. Pareja."Estamos en Crisis". Año: 2006. Serrano Lucy: "Cuando 2 no son suficiente: Superando la infidelidad dentro de la pareja". Ed.Norma, México:2004. Baizan Balmori Ma. De los Angeles: "El Pozo Profundo de la Infidelidad: Una Ruta de Salida", Ed. Textos Mex., Méx.: 2005.</p>	35 min.	<p>Cpu, Vpl, y Dvd.</p>
		<p>R E C E S O</p>	15 min.	
		<p>Dinámica: "Culpabilidad " Objetivo.-Sensibilizar al individuo acerca de la infidelidad de manera que concientize y reflexione evitando el acontecimiento. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed.</p>	45 min.	
		<p>-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	25 min.	
<p><i>Fidelidad-Amor ¿La Base del Éxito? (4ta. Sesión).</i></p>	<p>Realzar el significado propio para la aplicación en la pareja.</p>	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Fidelidad y Amor. -Fidelidad y Amor ¿Diferencia o Relación? -Claves para el camino de la Fidelidad y Amor. -Encontrando la Felicidad con mi Pareja. Bibliografía.- Castells Paulino: "Fidelidad Conyugal". Ed. MR. , España: 2000. Bucay Jorge:"Amarse con los Ojos Cerrados". Ed. RBA. , Argentina: 2000. "Psicología del amor: El crecimiento personal en la relación de pareja". Autor: Jurg Willi. Ed. Herder, Méx: 2004. "El amor inteligente: corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz". Autor: Rojas Enrique. Ed. Booket. España:2005.</p>	35 min.	<p>Vpl y Cpu. Cintas, Diurex, Incienso, Hojas Blancas, Hielo y Cojines.</p>
		<p>R E C E S O</p>	15 min.	
		<p>Dinámica: "Conexión " Objetivo.-Dar valor significativo a las características poseídas en el individuo o pareja para el aprendizaje conductual y cognitivo dentro de cada una de ellas. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed.</p>	45 min.	
		<p>-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	25 min.	

PROPUESTA No. 4 (P4)
INSTITUCIONES RELIGIOSAS

TALLER
“Construyendo “Mi Nido de Amor””

Dirigido a: Matrimonios y Parejas que vayan a contraer matrimonio.

Objetivo General: Fortalecer los valores humanos y morales dentro de la pareja, con un enfoque preventivo de la infidelidad.

Objetivo Especifico:

- Orientar a la pareja hacia la prevención de infidelidad.
- Proporcionar herramientas hacia la mejora continua en la convivencia de pareja.
- Generar relevancia en la terapia de pareja para su aplicación aun cuando este funcional la relación.
- Sensibilizar a la pareja sobre los temas a exponer.

Metodología: Durante el taller se expondrá conceptos teóricos y prácticos. Por lo que se le va a proporcionar a los asistentes guías de refuerzo y apoyo. Se participará y se suministrarán ideas que están presentes pero se encuentran sin uso. Por último se llevarán a cabo dinámicas interactivas, vivenciales y de sensibilización logrando reflexionar dentro de cada una de ellas, incluso hasta aplicarlas en la vida cotidiana.

Contenido Temático:

- ✓ Tú y Yo o ¿Nosotros?
- ✓ Cultivando el Amor
- ✓ Mi Enemigo “Infidelidad”
- ✓ Fidelidad-Amor ¿La Base del Éxito?

Duración: 4 sesiones semanales de 2 hrs. cada una con un horario del turno matutino de 08:00-10:00 hrs., y del turno vespertino de 18:00-20:00 hrs.

Lugar: Instituciones Religiosas

Impartido Por: Cecilia Alvarez Suárez

PROPUESTA No. 4 (P4)
INSTITUCIONES RELIGIOSAS

Taller:

“Construyendo “Mi Nido de Amor””

Los temas que constan en este programa, son las siguientes:

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<p><i>Tu y Yo ó ¿Nosotros?</i> (1era. Sesión)</p>	<p>Enriquecer a la pareja sobre los conocimientos básicos e indispensables en la elección y formación de pareja.</p>	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Pareja y sus herramientas de complemento. -Como Elegir a mi Pareja. -Fases de la Pareja -Definición de Valores Humanos y Morales y la importancia en una relación. Bibliografía.- Bucay Jorge: "Amarse con los Ojos Cerrados". Ed. RBA. , Argentina: 2000. Kessley David R.: "Psicoterapia de Pareja". Ed. Grijalbo , Nueva York: 1994. "Como elegir bien a tu pareja". Autor: Aguilar Kubli Eduardo. Ed. Pax México. 2002. Amador Piza Alberto E.: "Vivir y trascender en pareja: a través de los Valores Humanos. Ed. Trillas, México: 2004. Puig Rovira Jose M.: "Practicas Morales: Una Aproximación a la Educación Moral", Ed. Paidos, España: 2003.</p>	35 min.	<p>Cpu y Vpl. Material de acuerdo al Psicodrama</p>
		<p>R E C E S O</p>	15 min.	
		<p><u>Dinámica:</u> "Argumento de la Relación" Objetivo.- Comunicar a su pareja sus funciones y roles a fin de que sientan empatía e interés y se defina su formación y convivencia. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed.</p>	45 min.	
		<p>-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	25 min.	
<p><i>Cultivando el Amor</i> (2da. Sesión)</p>	<p>Brindar a la pareja elementos que fortalezcan la convivencia con factores preventivos de infidelidad.</p>	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Amor y sus elementos. -Como Conservar el Amor (Convivencia) -Su gran enemigo Rutina e Infidelidad. -El Poder de la Comunicación. Bibliografía.- Castells Paulino: "Fidelidad Conyugal". Ed. MR. , España: 2000. Bucay Jorge: "Amarse con los Ojos Cerrados". Ed. RBA. , Argentina: 2000. Terrence Real: "¿Cómo puedo entenderte?: Claves para recuperar la comunicación en la pareja". Ed. Urano, España: 2003. Díaz Morfa José: "Prevención de los conflictos de pareja". Ed. Desclee de Brouwer, España: 2004. "Psicología del amor: El crecimiento personal en la relación de pareja". Autor: Jurg Willi.</p>	35 min.	<p>Vpl y Cpu.</p>
		<p>R E C E S O</p>	15 min.	
		<p><u>Dinámica:</u> "Conexión" Objetivo.- Manifestar el contacto, físico, visual y emocional a través de la exploración en la pareja. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed.</p>	45 min.	
		<p>-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	25 min.	

PROPUESTA NO. 4 (P4)

Tema	Objetivo	Técnica	Tiempo	Material
<i>Mi Enemigo "Infidelidad"</i>	Sensibilizar a la Pareja sobre las consecuencias que pueden producir una conducta infiel.	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Infidelidad y Consecuencias. -El Perdón de la Infidelidad -Afrontamiento de la Infidelidad -Prevención de la Infidelidad.</p> <p>Bibliografía.- Van Pelt Nancy: "Secretos de la Dicha Conyugal". Ed. Apia, México: 2001. Castells Paulino: "Fidelidad Conyugal". Ed. MR. , España: 2000. Revista Mundo Hogar. Pareja."Estamos en Crisis". Año: 2006. Serrano Lucy: "Cuando 2 no son suficiente: Superando la infidelidad dentro de la pareja". Ed.Norma, México:2004. Baizan Balmori Ma. De los Angeles: "El Pozo Profundo de la Infidelidad: Una Ruta de Salida", Ed. Textos Mex., Méx.: 2005.</p> <p align="center">R E C E S O</p> <p>Dinámica: "Causar Dolor " Objetivo.-Sensibilizar a la pareja sobre acontecimientos personales que causaron dolor u ofensa a fin de lograr la reflexión y conciencia. Bibliografía.- O. Stevens Johh: "El darse cuenta", Ed.</p> <p>-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	<p>35 min.</p> <p>15 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>Cpu, Vpl, y Dvd.</p> <p>Grabadora y Música.</p>
<i>Fidelidad-Amor ¿La Base del Éxito?</i>	Realzar el significado propio para la aplicación en la pareja.	<p><u>Exposición Teórica sobre:</u> -Definición de Fidelidad y Amor. -Fidelidad y Amor ¿Diferencia o Relación? -Claves para el camino de la Fidelidad y Amor. -Encontrando la Felicidad con mi Pareja.</p> <p>Bibliografía.- Castells Paulino: "Fidelidad Conyugal". Ed. MR. , España: 2000. Bucay Jorge:"Amarse con los Ojos Cerrados". Ed. RBA. , Argentina: 2000. Jurg Willi: "Psicología del amor: El crecimiento personal en la relación de pareja", Ed. Herder, Méx: 2004. Rojas Enrique: "El amor inteligente: corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz", Ed. Booket. España: 2005.</p> <p align="center">R E C E S O</p> <p>Dinámica: "Fidelidad " Objetivo.-Cimentar el sostén y bases para un óptimo desempeño individual en la pareja logrando y enriqueciendo la convivencia conyugal. Bibliografía.- O'Connor Joseph, Prior Robin. "PNL y Relaciones Humanas". Ed.Paidos. Barcelona: 2002.</p> <p>-El terapeuta guiará un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida.</p>	<p>35 min.</p> <p>15 min.</p> <p>45 min.</p> <p>25 min.</p>	<p>Vpl y Cpu.</p>

REFERENCIA BIBLIOGRAFIA

- Alcántara Moreno Hugo, Cruz Silvia, et. al. **Cómo Proteger a tus hijos contra las drogas**. Ed. SEP, México: 2002.
- Asociación Mexicana de Psicología Social, UNAM, Instituto Tecnológico de Sonora, et. al. **La Psicología Social en México, Volumen X**. Ed. Talleres Gráficos El Sol, Hermosillo, Sonora, México: 2004.
- Barberán Manuel. **Revista Mujer Actual**. "Relaciones de Pareja". Barcelona: 1998-2006.
- Bucay Jorge. **Amarse con los Ojos Cerrados**. Ed. RBA, Argentina: 2000.
- Castells Paulino. **Fidelidad Conyugal**. Ed. MR, España: 2000.
- Castells, Paulino. **En Pareja: Los Secretos del Amor y Desamor**. Ed. Booket, España: 2006.
- Memorias del III Congreso Mexicano de Relaciones Personales, Ed. Sociedad Mexicana de Psicología, México: 2005.
- Editores Fernández. **Tiempo lugares y gente**. Ed. SEP, México: 1995.
- Görlich Ernest J. **Historia del Mundo**. Ed. MR, España: 1999.
- Hirigoyen M.F. **Los Mecanismos de la violencia en la pareja**. Ed. Páidos, México: 2004.
- Ingus, Carla. **Revista Mujer**. Octava edición, s/E, Madrid: 2005.
- Iñigo Nerea. **Revista Mundo Hogar**. s/e, Ed. Vector M., México: 2006.

- Kessley David R. **Psicoterapia de Pareja**. Ed. Grijalbo, Nueva York: 1994.
- Le Goff Jacques. **Una historia del cuerpo en la edad media**. Ed. Páidos, España: 2005.
- Maroto María Elena. **Parejas, Parejas**. Ed. Norma, México: 2008.
- Miller Peter. **Los 10 Errores más dolorosos de la pareja**. Ed. Géminis. México: 2002.
- Montesinos Rafael. **Las Rutas de la Masculinidad**. Ed. GEDISA, España: 2002.
- Palacios Jesús, Marchesi Álvaro y Carretero Mario. **Psicología Evolutiva (TI): Teorías y Métodos**. Ed. Alianza, Madrid: 2002.
- Peisekovivius, Rafael. **Hasta que la otra nos separe: los laberintos de la infidelidad**. Ed. Cimar, México: 1999.
- Pérez Testor Carlos. **Parejas en conflicto**. Ed. Páidos, España: 2006.
- Ponte Claudia. **Tú, El y los Celos**. Ed. Océano Ambar, España: 2007.
- Resnicoff Diana. **Revista Buena Salud**. s/e, Ed. FACS, Hermosillo Sonora: 2005.
- Ríos González José A. **Los Ciclos vitales de la familia ¿Crisis u oportunidades?** Ed. CCS, España: 2005.
- Riso Walter. **La Fidelidad es mucho más que amor**. Ed. Norma, Colombia: 2000.
- Rodríguez E. Mauro. **Creatividad en las relaciones de pareja**. Ed. Trillas, México: 1999.
- Sátir Virginia. **En contacto íntimo**. Ed. Arbol, México: 1999.

- Serrano Lucy. **Cuando 2 no son suficiente: Superando la infidelidad dentro de la pareja.** Ed. Norma, México: 2004.
- Tordjman, G. **La Pareja, realidades, problemas y perspectivas de la vida en común.** Ed. Grijalbo, México: 1989.
- Van Pelt Nancy. **Secretos de la Dicha Conyugal.** Ed. Apia, México: 2001.
- Velasco Mercedes. **Psicología Práctica.** Ed. Evolución y Desarrollo, España: 1992.
- Wright Robert. **El Animal Moral, Psicología Evolucionista y Vida Diaria.** Ed. Gallimard, París: 2005.
- Zumaya Mario. **La infidelidad, causas, distintos tipos, ¿Qué hacer ante descubrimientos?** Ed. Edamex, México: 1998.

REFERENCIA EN PAGINAS DE INTERNET

- Barberán Manuel. **Mujer Actual**. “Relaciones de Pareja”. Barcelona: 1998-2006. <http://www.mujeractual.com/pareja/convivencia/relaciones2.html>.
- Barrera Juan Antonio. **Revista Mexicana de Comunicación**. “Amores por Internet”. Año: 2006. <http://www.mexicanadecomunicacion.com.mx/Tables/RMC/rmc98/amores.html>.
- Club Planeta. **Infidelidad**.” Causas de la Infidelidad”.Año: 2006. <http://www.amor.com.mx/infidelidad.htm>
- Enplenitud. Pareja. Año: 2000-2005. <http://www.enplenitud.com/nota.asp?notaid=7408>.
- Fuente: EFE. **Sexo y Amor**. “¿El me engaña?”. Año: 2004. <http://www.esmas.com/mujer/sexoyamor/amor/532801.html>
- María Paz. **Un Águila Libre**.” La Infidelidad”. Año: 2006. <http://unaguilalibre.blogspot.com/2006/05/la-infidelidad.html>
- Revista Mundo Hogar. **Pareja**.”Estamos en Crisis”. Año: 2006. <http://www.mundogar.com/ideas/reportaje.asp?FN=3&ID=1096>
- Salmerón García Hilda Beatriz. “Infidelidad, causa o consecuencia de la crisis de pareja”. Año: 2006. <http://www.psicoterapiaintegral.com/articulo/infid.htm>
- TN Relaciones. **La Pareja**. “La Infidelidad”. Año 2006. <http://www.tnrelaciones.com/lainfidelidad/index.html>
- Vladimir y María Mercedes de Gessen. **Psicología para Todos**. “Infidelidad en Internet”. Año: 2006. <http://www.psicologiaparatodos.com/psicologianuevo/post.asp?TID=256&PN=1>