



UNIVERSIDAD DE NEGOCIOS ISEC
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE 3172-25

“LA COMUNICACIÓN ASERTIVA Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJAS EN RANGO DE
EDAD DE 25 A 30 AÑOS.”

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:
KARLA PAULINA GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ
PAOLA KORINA REYES CAMPOS

DIRECTOR DE TESIS
LIC. VÍCTOR MANUEL BECERRIL DOMÍNGUEZ

MÉXICO, D.F. A MES DE 2016.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos.

Agradecemos de manera conjunta:

A Víctor Becerril Domínguez por su dedicación, tiempo y apoyo que nos brindó a lo largo de este proyecto de titulación brindando su sabiduría, confianza y seguridad para poder lograr esta meta.

A nuestro director de carrera, Milton Alexander Carvallar Garrido por ofrecernos las facilidades para poder concluir la carrera, así mismo a los profesores que vertieron sus conocimientos para prepararnos y transformarnos profesionalmente, ampliando nuestra visión y comprensión del mundo.

A Dios y a la vida, por permitirme vivir y tener este logro, gracias por poner en mi camino Angeles convertidos en personas, que han sido un pilar importante en mi formación personal y emocional.

A mi madre, María del Carmen Hernández Aguilar, por tu inagotable apoyo y cariño, eres una guerrera, que me ha enseñado que no existen imposibles y que todo se puede lograr con empeño y dedicación, formándome en la persona que soy.

A mi padre, Héctor Gutiérrez Pérez, por siempre aceptarme tal y como soy, gracias por enseñarme a quitar esos miedos que impiden mi crecimiento, mostrándome que puedo lograr todo lo que me proponga en mi vida.

A mi hermano, Héctor Adrián Gutiérrez Hernández, porque siempre estas presente en mi corazón, eres una parte muy importante en mi vida, la cual, me motiva a seguir adelante, para lograr ser un ejemplo en tu vida.

TE AMO HERMANO.

A mi tío, Manuel Arroniz Pérez, por escucharme, por transmitirme tu gran sabiduría, por amarme, respetarme, entenderme, apoyarme, y hacerme saber que puedo contar contigo siempre, esta meta no sería una realidad sin tu apoyo, eres un ángel convertido en persona para mí.

Te amo con todo mi corazón.

A mi tía Maricela Gutiérrez Pérez, otro angelito que ha estado conmigo siempre, gracias por tu presencia, has sido pieza clave para mi desarrollo personal y emocional.

A mi abuelita Juana María Pérez Rodríguez, gracias por existir, por tanto amor y cuidados que me demuestras sabes que eres correspondida, eres un pilar muy importante en mi vida, te amo con todo mi corazón, a través de tu vida y experiencia, he aprendido a ser una mujer que lucha por lograr sus metas, para mí eres una gran mujer y eres el ángel más grande que puedo tener.

A mi abuelita Petra Aguilar Rodríguez, por ser una gran mujer que nunca se rindió, gracias por permitirme tener a la mamá que tengo y por apoyarme en el momento que más necesite.

De todo corazón, GRACIAS.

A mi pareja, Luis Enrique García Morales, por estar conmigo en todo momento, por apoyarme en los momentos que sentía flaquear, siempre estuviste ahí para alentarme y seguir adelante.

Te amo.

A Erika Vertiz, por mostrarme el camino hacia mi encuentro personal y ayudarme a descubrir todas las herramientas que habitan en mí.

A Araceli Montoya López, gracias por tu infinito apoyo, sin él, esta meta no sería posible. Gracias por formar parte de mi vida, eres uno de los ángeles que la vida puso en mi camino para lograr mi crecimiento, te admiro y respeto.

A mis tíos, primos y sobrinos les dedico esta tesis con todo mi corazón, Gabriel, Valería, Naomi, porque aun siendo pequeños me transmiten la alegría de la vida, gracias por compartir tan agradables momentos conmigo, los quiero y saben que siempre estaré ahí para ustedes.

Yareth, porque a pesar de las diferencias de edades, sabes que puedes contar conmigo, y espero que este logro que tengo, te motive a crecer, y lograr todo lo que te propongas, sé que puedes, creo en tí y en la gran capacidad que tienes.

A tí Kori... ¡Lo logramos, a pesar de diversos obstáculos que tuvimos!

Tengo a tantas personas que agradecer por estar a mi lado siempre, primero agradecer la vida que tengo y por todo lo que Dios me ha brindado.

A mi padres tengo tanto que agradecer, principalmente a mi mamá por darme la vida y luchar con todo por darme lo mejor, a mi papá por todo su apoyo y su esfuerzo para darme todo lo que necesitaba y a ambos por siempre apoyarme en todo a pesar de que no estén de acuerdo, y por estar conmigo al pie del cañón en todas mis etapas y sobre todo por sus esfuerzos para que yo termine esta etapa de la universidad que con mucho esfuerzo me dieron.
Los amo muchísimo.

A mi hermano por igual apoyarme en todo y espero que esto lo motive para sobresalir y culminar sus estudios. Te amo Ángel.

A mi tío Joel Colín por apoyarme en algún momento económicamente para tomar mi curso de titulación.

A Eduardo Vargas por apoyar a mis papás en muchas cosas y de igual manera a mí

A lo largo de este proyecto pasaron muchas cosas una de ellas fue haber conocido a Andrés que es una persona que ha marcado mi vida ya que he aprendido muchas cosas a su lado y me dio lo más maravilloso de este mundo, que es mi hija Andrea Geraldine.

A mi hija le agradezco su existencia y haber cambiado mi vida te amo con todo mi ser y todo lo que soy y seré es para darte lo mejor

y que estés orgullosa de mí. Y en un futuro estos logros en mi vida te motiven para ser mejor ser humano en todos los aspectos.

Karlita gracias por invitarme a realizar este proyecto contigo y que a pesar del tiempo y las circunstancias ya lo culminamos, espero sigamos realizando proyectos juntas es muy bueno trabajar contigo. Y sí somos un GRAN EQUIPO.

Gracias a todos los que han estado en mi camino.

ÍNDICE

RESUMEN	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO 1	15
CAPÍTULO 2	50
CAPÍTULO 3	71
CONCLUSIONES... ..	98
LISTA DE REFERENCIAS	104
ANEXOS	106

RESUMEN

Con el paso del tiempo, las relaciones de pareja se han ido modificando, hoy en día la estabilidad dentro de la pareja es menos duradera ya que se han perdido valores, comunicación y falta de compromiso por los integrantes y pareciera que pueden ser desechables las relaciones.

Aunado a esto, el papel de la mujer actualmente ha cambiado drásticamente ya que en la actualidad, ambos integrantes de la pareja trabajan, tienen metas personales y profesionales que muchas veces la falta de comunicación asertiva es la que desencadena los conflictos.

Nuestra comunicación se lleva a cabo de dos formas, igualmente importantes, transmitimos nuestros pensamientos por medio de palabras, pero también de la comunicación no verbal.

Es por ello que la comunicación es esencial para que exista una armonía, ya que a través de esta podemos conocer, comprender y amar a la pareja ya que muchas veces la comunicación no verbal puede ser mal interpretada por ambas partes y va desde las miradas, gestos, tono de voz, los ademanes que acompañan a las palabras, es por ello que a veces las palabras toman un sentido totalmente opuesto a lo que la realmente se quiere expresar, ya que en muchas ocasiones no es suficiente el oír, es necesario prestar atención, escuchar y mostrar interés por lo que la pareja dice.

Si no existe comunicación dentro de la pareja, hay como consecuencia la aparición de diferentes conflictos, que este en un proceso natural de toda relación que conlleva a la negociación y flexibilidad y es punto clave para encontrar la armonía en este proceso.

En muchas ocasiones, es común enterarte de diferentes rupturas por falta de distintas herramientas que rompen la armonía en la pareja, lo que muchas veces es motivo de consulta ya que, las personas se enganchan en relaciones basadas en conflicto.

En la situación de una relación de pareja, se puede producir un conflicto (problema), que haga que los miembros de la pareja tomen 2 decisiones: o trabajar conjuntamente para solucionarlo o romper la relación (a veces es un único miembro de la pareja el que toma la decisión de dejarlo).

Para evitar llegar a este punto, es importante que los miembros de la pareja aprendan a desarrollar diferentes habilidades para tener calidad de vida dentro de la pareja.

El objetivo principal de este proyecto, es identificar, prevenir y dar solución a los principales conflictos de pareja, principalmente la falta de comunicación y asertividad, esto se puede lograr a través del desarrollo de la empatía, autoconocimiento emocional, resiliencia, inteligencia emocional, y comunicación interpersonal.

INTRODUCCIÓN

Los expertos en comunicación asocian la asertividad a la madurez, la persona asertiva logra establecer un vínculo comunicativo sin agredir a su interlocutor, pero tampoco sin quedar sometido a su voluntad, por lo tanto, el individuo logra expresar de manera directa, concisa y equilibrada, sus ideas sin agredir al otro y, a la vez, defendiendo sus derechos.

Cuando una persona logra desarrollar la asertividad, refuerza su imagen positiva a nivel social, mejora la confianza en sus habilidades expresivas, obtiene una mayor satisfacción emocional y logra alcanzar las metas que se propone desde la comunicación.

Al no someterse ni agredir al interlocutor, el equilibrio alcanzado le permite comunicarse mejor y sacar provecho de ese tipo de vínculo, no sólo mostrará su respeto por el otro, sino que también, logrará ser respetado y se podrá conducir de forma independiente.

Uno de los conflictos más frecuentes en las relaciones de pareja es la falta de comunicación asertiva, siendo esta un pilar importante dentro de la misma, ya que por medio de esta, podemos expresar pensamientos y sentimientos, es por ello la importancia de reforzar esta herramienta con la finalidad de resolver los conflictos de pareja desde otra perspectiva.

Construir una relación es un gran desafío, pues enfrenta a sus miembros a una realidad que no pueden conocer de antemano y que solo surge cuando se da. Así mismo, la relación afectiva no permanece invariable a lo largo de los años, surgen problemas, se desatan crisis y se enfrentan diversos conflictos puesto que la

pareja se ve afectada por los nuevos acontecimientos, por los cambios personales y por las vicisitudes que ocurren en su entorno.

Las habilidades intrapersonales están relacionadas con la Inteligencia Emocional del individuo y su desarrollo determina la manera de conocerse y manejarse así mismo, por lo tanto, deben de trabajarse de forma individual, estas habilidades nos ayudan a reconocer y definir nuestras emociones para poder controlarlas y regularlas, lo que a su vez, nos permite escoger el modo en que vamos a utilizarlas a la hora de actuar.

Reforzar estas habilidades incrementa la confianza en nuestro propio comportamiento y en las demás características de nuestra personalidad, tales como, la flexibilidad, la recursividad y la creatividad (González, 2004).

Para Goleman (1996), las personas que han desarrollado sus habilidades en Inteligencia Emocional pueden afrontar situaciones demasiado difíciles, cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción, en este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón.

Para Luz de Lourdes Eguiluz (2007), las parejas actuales presentan una necesidad de aprender a conciliar sus diferencias, en parte porque la diversidad de la vida moderna ha incrementado el riesgo de conflicto (Anderson *et al.*, 1995).

La fuerza que residen en las parejas que logran sobrevivir se forja no a pesar de la adversidad, sino a causa de esta: las crisis, penurias y problemas de vida permiten que aflore lo mejor de cada uno de ellos cuando juntos se enfrentan tales desafíos. Así, podríamos decir que las buenas parejas no son aquellas que no tiene problemas, sino las que enfrentan los problemas de la vida cotidiana y aprenden a superarlos exitosamente.

Hoy se sabe que una buena vida en pareja es mucho más sana en varios aspectos, tanto biológicos como psicológicos; sabemos también que las relaciones que mantenemos con nuestra pareja, sean éstas buenas o malas, afectan todas las esferas de la vida de cualquier ser humano, el trabajo, las relaciones con la familia extensa e incluso las relaciones con uno mismo.

Ahora bien, durante los últimos 20 años se ha desarrollado la investigación sobre el concepto de resiliencia, como un proceso de superación y adaptación que tiene lugar en personas que han sufrido problemas graves (Simeonsson, 1995), y últimamente algunos otros investigadores han trabajado sobre la resiliencia familiar y de pareja (Walsh, 2004).

Es por ello que el objetivo general de esta presente tesis es recabar la información necesaria como Psicólogas, que nos permita brindar las herramientas necesarias para la comprensión de un problema y posibilite la solución, con el fin de contribuir a la salud emocional de los miembros de la pareja.

Esta investigación es una recopilación e integración de la comunicación asertiva y la resolución de conflictos en pareja y se basó en libros donde se abordan estos temas.

Para el primer capítulo, se revisaron los antecedentes históricos de la pareja, los cuales influyen en su conceptualización actual, como se define pareja y conflicto, la importancia de la comunicación, el concepto de asertividad, los roles de poder dentro de la pareja, así como las diferentes tipologías de pareja que existen.

En el segundo capítulo, se revisó la asertividad en la pareja, los papeles de género y pareja, la resiliencia, la inteligencia emocional y sus componentes, y por último el autoconocimiento emocional.

En el capítulo tres se revisó el Enfoque Conductual Sistémico. Un entrenamiento en habilidades de comunicación.

Finalmente, en el apartado de conclusiones, exponemos una síntesis de los aspectos más importantes para nosotras que han sido revisados, mostramos un cuadro para favorecer la comunicación, y sugerimos un taller de comunicación asertiva, con la finalidad de que las parejas cuenten con las herramientas necesarias para tener una relación de calidad.

CAPÍTULO 1

LA PAREJA.

Luz de Lourdes Eguiluz (2007) señaló que los grupos humanos en el transcurso de su historia y en hecho de convivir en un mismo lugar han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y construido una manera de crecer y de ser.

En la gran mayoría de las civilizaciones se ha protegido a la pareja y la familia como una forma de asegurar la continuidad de la especie y progreso de la civilización.

Historia de la Pareja Humana.

Las narraciones y creencias.

En las investigaciones de Luz de Lourdes Eguiluz (2007), las civilizaciones antiguas-grecorromanas, arábigas, hindúes, del lejano Oriente, tienen diferentes creencias respecto a la formación y conservación de la pareja, ya que están vinculadas con las creencias religiosas.

La cultura islámica a través del Corán, su libro sagrado, regula las relaciones de pareja. Alá dice que los hombres son superiores a las mujeres, y define a éstas como objeto de placer para el marido, cuya función principal es la de traer hijos al mundo. Su virginidad es muy importante y para cuidarla se les encierra desde temprana edad en un espacio aislado de la casa para evitar que entren en contacto con algún hombre. Se les obliga a utilizar ciertas ropas que cubren casi por completo su cuerpo, son los padres los que arreglan el matrimonio de sus hijas, tienen que pagar una dote al novio para que sean aceptadas y es frecuente

que la joven conozca a su futuro marido hasta el momento de la boda.

Otra antigua fuente que contiene relatos sobre los orígenes del hombre coincidentes en algunos puntos con el Génesis, es el *Popol Vuh*; en este libro se relata el origen del mundo y del pueblo maya que ocupaba la península de Yucatán y se extendía hasta Guatemala en Centroamérica. Los mayas desarrollaron una importante civilización y una cultura propia, con un sistema de escritura y lenguaje que a pesar de su complejidad han conseguido descifrar los antropólogos. En *Popol Vuh* se dice, por ejemplo, que en principio existieron tres dioses que eran el Corazón del Cielo, y fueron ellos los creadores del universo. Una vez creado el cielo y la tierra, formaron a cada uno de los animales que la habitarían; pero los dioses se reunieron y decidieron que era necesario hacer a un hombre que guiara y cuidara a los animales y que además honrara a los dioses.

En ambos libros se relatan historias parecidas que corresponden a la creación del mundo, que supone separar el agua de la tierra y la luz de las tinieblas; posteriormente, tras haberse creado el mundo y los animales, aparece el hombre: en ambas narraciones hecho de productos de la tierra. Pero en estos relatos y en las costumbres que promueven puede notarse también que la tiene un papel subordinado con respecto al hombre.

Dos modelos distintos de sociedad.

Desde la perspectiva genérico-holística surge una nueva teoría de la evolución cultural, donde subyacen dos modelos básicos de sociedad. El primero, llamado *modelo dominador* y conocido generalmente como patriarcado, establece una jerarquía ocupada

por la mitad de la humanidad construida por los hombres, que imponía sus condiciones a la otra mitad del mundo, las mujeres. El segundo, denominado *modelo solidario*, establece relaciones sociales basadas en el principio de vinculación. Las sociedades del primer modelo son de rígido dominio masculino, las relaciones de pareja acatan el modelo patriarcal donde el hombre posee una jerarquía superior y la mujer, con una menor jerarquía, es dominada por su pareja. En estas parejas se dan relaciones en las que puede imperar la violencia. Por otro lado, las sociedades del modelo solidario tienen a ser más pacíficas, menos jerarquizadas y autoritarias, pues en ellas las parejas se rigen por el principio de igualdad y solidaridad (Eguiluz, Entendiendo a la Pareja, 2007)

LA PAREJA HUMANA: UNA VISIÓN HISTÓRICA.

En este apartado Luz de Lourdes Eguiluz (2007) hace un recorrido a lo largo de las diferentes épocas históricas, que nos permitirán conocer cómo la pareja humana ha ido evolucionando según la cultura y la época.

Época prehispanica.

Hasta la aparición del *homo sapiens* la antropología puede demostrar una forma de relación entre humanos que implique protección y cuidado, y que puede constatarse en el entierro de difuntos.

En el neolítico, hace unos 10,000 años, junto al descubrimiento de la agricultura, la domesticación y cría de ganado, se forman las primeras comunidades y, al mismo tiempo, se establece la distribución de las tareas entre los sexos, la propiedad privada, la jerarquía el poder de unos sobre otros y la guerra. El neolítico

acarrea para las mujeres una nueva forma de coerción, rapto, la violación y también las primeras formas de esclavitud; todo ello anuncia que un nuevo modo de vida está en marcha.

El mundo grecorromano.

La mujer romana de esa época no tiene acceso a la educación ni a la política, pero es más libre que en el mundo griego, donde no podía salir de su casa sin estar acompañada de una esclava y donde era tratada como una niña irresponsable, en Roma la mujer no puede divorciarse cuando quiere.

El hombre tampoco puede hallarse al servicio de una mujer, está hecho para poseer y mandar. Las mujeres no podían expresar placer, ni les era permitido sentirlo. Alrededor del siglo II d.C., en tiempos del emperador Marco Aurelio, se produce un cambio en las costumbres de los romanos. Poco a poco se instaura una nueva hostilidad contra el aborto y el abandono de niños algo común y casi oficial en la época anterior.

En el matrimonio, el entendimiento entre la pareja, que solo era un buen deseo, se convierte en contrato mutuo (pero continúa sin tratarse de amor).

La edad media.

Lo que se conoce de esta época, como de muchas otras, se reduce a la vida y costumbres de la clase dominante; la forma de vida de las personas del pueblo no es de interés para los historiadores, a pesar de que 90% de la sociedad era campesino. En la época feudal los matrimonios de los nobles eran arreglados por el rey, eran de conveniencia porque la ley les otorgaba a los

recién casados favores, tierras y dotes. En el grueso de las familias, los ancianos orquestaban el matrimonio. Éste consistía en un contrato civil, firmado ante notario y limitado a la Europa meridional.

A partir del siglo XII, la Iglesia va a extender poco a poco su poder sobre el matrimonio: lo instituye como un sacramento que se desarrolla frente a una iglesia, pero a partir del siglo XV tiene que celebrarse dentro de la iglesia. El matrimonio se vuelve indisoluble y se exige la monogamia.

Michel Foucault señala cómo la Iglesia se instaure en la intimidad de la pareja en 1215 se decreta la obligación para todos los cristianos de ambos sexos, desde los 14 años, de confesarse por lo menos una vez al año, y ese mismo año, durante el Concilio de Letrán, se hacen obligatorias las amonestaciones un mes antes del matrimonio, con el fin de prohibir la consanguinidad, prohibición que se extendía hasta la cuarta generación.

En este clima, se desarrolla la idea de la virginidad, el prestigio de las vírgenes ya había sido exaltado por el paganismo romano, pero los cristianos retoman la idea. En el siglo XII se impone el culto a la Virgen María, a quien se ubica por encima de los santos. Esta tradición simboliza también el culto a la maternidad, a la que se otorga un carácter místico y sentimental: las madres que dan vida y cuidan de sus hijos adquieren un gran prestigio.

La Edad Media retoma las prohibiciones del Antiguo Testamento (incesto, desnudez, homosexualidad, sodomía coito durante la menstruación); el Eclesiastés es directamente antifeminista: “el pecado comenzó por la mujer y por ella todos fuimos castigados con la muerte...”.

Durante la Edad Media se hacía una distinción entre el amor, que indicaba la pasión salvaje, violenta y condenable, y el amor caritativo, el amor cristiano de cuidado al prójimo, al pobre o al enfermo.

El Renacimiento.

Entre 1500 y 1789, la iglesia y el Estado colaboran para imponer un orden moral extraordinario: la sexualidad se considera abyecta y sucia entre los ricos y nobles, mientras que en el campo se bosqueja una promesa de cambio, como un renacimiento diferente y discreto.

El amor se vive de manera distinta, según se pertenezca a la clase popular, esencialmente campesina, o a la clase aristocrática. El Estado burocrático inventado por el Antiguo Régimen occidental trata de imponer una disciplina sexual, así como una fiscalización exagerada. En el siglo XVI se castiga el adulterio con prisión, lo que no se hacía en la Edad Media.

Durante los siglos XVI y XVII más de 10,000 mujeres fueron deportadas a América por conductas irregulares. En la España de Francisco Goya, las madres solteras son objeto de persecución judicial. Mientras que en la Inglaterra protestante de Enrique VIII se dictamina la muerte por ahorcamiento para los culpables de homosexualidad.

La Revolución Francesa.

Se derogó el antiguo régimen conyugal, que desde el comienzo de nuestra historia había reprimido la sexualidad y los

sentimientos, con la idea de que la pareja entablaría relaciones más tiernas y equitativas.

Durante esta época se crea también el matrimonio por contrato civil, a partir de entonces el matrimonio es laico y descansa en el libre consentimiento de dos voluntades: la del marido y la esposa.

Las personas pueden divorciarse por consentimiento mutuo, por incompatibilidad de caracteres, o por otros motivos, tales como demencia, condena penal, abandono, desajuste de costumbres, malos tratos o crímenes.

Esta nueva ley posibilita, por primera vez una pareja igualitaria que favorece las consideraciones mutuas y el matrimonio feliz., una de las razones es que el amor resulta inaceptable para quien se propone reglamentar la vida privada; el amor por consiguiente, es inaceptable para la Revolución.

Durante el siglo XVIII se establece una dicotomía entre la monarquía y la república, en la primera, los hombres no pueden participar en la vida pública, ya que el poder está concentrado en manos de unos pocos; por tanto, emplean su ocio en la intriga y el libertinaje. En las repúblicas, por el contrario, los hombres están muy ocupados en los asuntos de la ciudad y las mujeres son reclusas: la monarquía es el reino de las mujeres y la república el de los hombres.

Durante el siglo XIX el matrimonio sigue organizado por la coerción social. El imaginario femenino está centrado en el pudor: una joven de buena familia no se mira al espejo, mientras que los espejos tapizan las paredes de los burdeles. El cuerpo es ocultado, encorsetado, protegido por nudos, ganchos y botones, lo

que suscita un erotismo difuso de efectos perversos. Mientras que las mujeres se sumergen en un pudor en ocasiones perverso, los varones practican una doble moral: el mismo joven que corteja bajo el ritual clásico a una muchacha de buena familia, pura y candorosa, busca a la vez experiencias sexuales múltiples con prostitutas o chicas fáciles, a las que abandonará para depositar a una heredera de buena familia.

Durante la primera mitad del siglo XIX, la mujer adúltera es castigada hasta con dos años de cárcel, en cambio, el adulterio del marido sólo es castigado cuando hay denuncia y se prueba que tiene una concubina y vive con ella.

Época moderna.

A fines del siglo XIX empieza a perfilarse un nuevo tipo de pareja, una mujer más enterada y letrada y un hombre menos soberbio y más preocupado por su compañera. Durante el siglo que corre de 1860 a 1960, ocurre la primera revolución amorosa, fomentada por el descubrimiento de placer. El matrimonio ya no se piensa sin amor, el amor tampoco se concibe sin placer.

La primera gran mutación es el fin del matrimonio concertado, que se hará efectiva alrededor de 1920. El amor se vuelve ahora el cemento de un buen matrimonio y las uniones por conveniencia económica, cuando llegan a conocerse, son una vergüenza.

Las prácticas sexuales se desculpabilizan, el mundo masculino se burla de la virginidad, un varón puro y casto resulta un poco ridículo y hasta peligroso para desposarlo. El beso en la boca, en el pasado motivo de escándalo, incluso en privado, ahora se empieza a aceptar hasta en las calles. El acto sexual, hasta

entonces conducido de manera bastante primitiva y rápida para la satisfacción exclusiva del hombre, también va a cambiar.

Las nuevas costumbres van de la mano con el progreso de la higiene íntima, el objeto del matrimonio ya no es sólo la procreación, sino formar una pareja amorosa, sexualmente desarrollada.

Después de las dos guerras mundiales, las parejas deciden probar primero antes de comprometerse en matrimonio, para hacer coincidir amor y sexualidad, está en busca del placer, el amor ya no es suficiente, y en ocasiones, no siquiera necesario.

La Revolución sexual de los jóvenes implica una rebelión contra de las costumbres, las normas familiares, las leyes del gobierno, las reglas de la Iglesia, bajo la promesa de un nuevo mundo.

El placer anteriormente prohibido ahora se vuelve una obligación. No sólo hay que hacer el amor con todas las personas y de todas las maneras, sin tabúes, sino además es preciso sentir placer.

Las parejas en el México actual.

En México los hogares familiares predominan en el conjunto de las unidades domésticas y los más frecuentes son los conformados por un padre, una madre y al menos un hijo producto de esta unión.

El hombre asume la jefatura del hogar y es el encargado de proveer la subsistencia diaria de la familia; la mujer, por su parte, se encarga de la atención y cuidado de los hijos y el marido, y es responsable de las actividades domésticas.

Luz de Lourdes Eguiluz (2007), menciona que en las últimas décadas, la familia se ha ido transformando debido a una serie de cambios demográficos, económicos y sociales, entre otros, el descenso de la fecundidad; la creciente inserción de las mujeres en el mercado laboral; el incremento de oportunidades educativas y en consecuencia el mayor nivel de instrucción de las generaciones jóvenes; el retraso en la edad para contraer nupcias; el aumento de la disolución matrimonial; baja constante en el ingreso familiar, que obliga a las familias a incorporar más miembros al mercado laboral para obtener mayores ingresos (INEGI, 2002).

En México los hogares familiares están formados por tres tipos principales: a) el tradicional, cuya organización implica una división sexual del trabajo doméstico y extra-doméstico; b) el moderno, donde ambos miembros de la pareja realizan trabajo extra-doméstico; y c) el de las familias monoparentales con jefatura femenina, que encabeza una mujer con hijos e hijas en las que no hay presencia de cónyuge.

Actualmente en México muchas familias tienen como centro a una mujer que trabaja, este nuevo fenómeno de la mujer que trabaja, que es el sostén económico y emocional de su casa, que tiene o no hijos, está cuestionando el tradicional núcleo familiar conyugal, construido por mamá, papá e hijos.

En el pasado existía una clara definición del papel de la mujer como ama de casa sometida y obediente, dedicada a sus hijos, que no tenía aspiraciones intelectuales, ni derechos. Estos modelos, el de la mujer sumisa, ya no en su versión de provinciana, sino como la madre va acumulando un alto grado de

depresión, frustración futilidad y rabia, sentimientos que expresa de manera desplazada en diferentes ámbitos de la vida en pareja. Por otra parte, la mujer narcisista, envidiosa e intolerante, rápidamente destruye la convivencia con su pareja, en lo manifiesto proclama la individualidad como una alternativa superior a la de vivir acompañada; en lo latente no será capaz de vincularse emocionalmente, y sus relaciones subsecuentes, al no llenar sus demandas de ser admirada, terminaran en roturas abruptas que le valdrán sus deseos de permanecer solas.

La pareja tradicional en México ha estado cambiando de manera acelerada en los últimos decenios. Lo que fue el modelo ideal de la pareja burguesa, producto del romanticismo del siglo XX, se ha gastado y ésta en vía de extinción.

El final del siglo presenta un panorama de la pareja mexicana con una identidad difusa, polarizada, fragmentada por diferentes tendencias que buscan un equilibrio; parejas con nuevos hábitos de convivencia, con cambios en las prácticas sexuales, en las modalidades de crianza de los hijos, parejas donde la mujer que trabaja es el sostén emocional y material, parejas que viven separadas y mantienen su relación.

Todas estas nuevas modalidades de relación implican acomodados intrapsíquicos y nuevas reglas de interacción, proceso que en su evolución parece estar provocando rompimientos estructurales de la pareja tradicional, fracturas que esperamos apunten finalmente hacia la estabilidad y la integración durante este nuevo siglo (Eguiluz, Entendiendo a la Pareja, 2007).

CONCEPTO DE PAREJA.

Para Erika Sánchez Valdez (2003), vivir en pareja genera por un lado una mayor calidad de vida y mayor longevidad, pero por otro, la misma convivencia genera conflictos los cuales pueden causar enfermedades psicológicas (depresión, trastorno bipolar, alcoholismo, violencia) y físicas (trastornos cardíacos, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales. (García 2002) Además problemas en los hijos (problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro) como resultado del impacto del conflicto en pareja.

Para Thibault (1971) la pareja no es una noción fija, inmutable, una realidad prefabricada según un esquema válido de la historia, por las mismas motivaciones: unas veces se basa en afinidades personales, otras está en función de exigencias culturales: familia, patrimonio, trabajo, etc. Así cuando un hombre y una mujer conforman una pareja se produce el encuentro de las historias individuales y su interpretación.

Cada uno llega con un bagaje propio de valores y creencias acerca de los conceptos “pareja” y “familia”, poco a poco la pareja construye un paradigma propio, es decir, un conjunto de premisas compartidas que emplearán para dar cuenta del mundo y coordinar sus actividades, recortando así, su sentido de identidad familiar.

Orlandini (1998), define a la pareja “como un conjunto de dos personas usualmente de sexo contrario, que han establecido un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que

han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido”.

Tordjman (1989), explica que la pareja es una relación diádica heterosexual (ocasionalmente temporal) y en la cual incluye el contacto genital.

Costa y Serrat (1990), la definen como una relación, interacción intercambio, dar y recibir y es en este dinamismo donde se ha de buscar las causas de la armonía y el deterioro de una pareja.

La pareja es un proceso dinámico de interacción entre dos personas, basada en la percepción del vínculo que tienen ambas, caracterizada por la aparición del “nosotros”, bajo la regulación social que sea (Casado, 1991).

Por la relación de pareja entendemos una relación psicológica y afectiva sobre todo, sin olvidar los aspectos social, económico, moral y sexual, se puede entender que aquello que afecta a uno de sus miembros tendrá consecuencias directas o indirectas sobre el otro. La pareja tiene que aprender a construirse para crecer y a desarrollarse y como todos sabemos ningún desarrollo puede prescindir de un conflicto.

Para Orlandini (1998) y Tordjman (1989), desde un enfoque biológico, la pareja es compuesta de dos personas de sexo contrario, que tienen coito, y se sitúa en un espacio-tiempo; Costa y Serrat (1990), sitúan sus aportaciones en la interacción de pareja y; Casado (1991) y Thibault (1971), le dan un enfoque más dinámico y de desarrollo socioeconómico, cultural y moral. Ya que las definiciones se orientan hacia diferentes puntos de vista.

La base actual de casi todas las parejas es el enamoramiento. El enamoramiento es una emoción y tiene un fuerte componente de pasión, afecto, ternura, sexo. Por eso uno de los principales objetivos de la pareja hoy es hacerse la vida agradable. Todos sabemos que el enamoramiento es pasajero y muchas parejas, basadas socialmente en esa emoción se disuelven. Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja.

Para ello es preciso desarrollar la intimidad que supone abrirse y contar cosas que en otras circunstancias podrían usarse en contra del individuo y recibir aceptación por parte del otro. Cuando uno de los miembros está enamorado se pone completamente en manos de la pareja y de esta forma se construye la intimidad.

También se decide compartir cosas con el otro y se va comprometiéndose ante la sociedad, se guarda fidelidad, se comparte el tiempo, se entrega el cuerpo, se comparten bienes materiales, finalmente se adquiere un compromiso de vida en común, que puede estar o no reprimido socialmente.

Se construye así el compromiso que es la decisión de permanecer en la relación pese a los problemas que vayan surgiendo, luchando con todas las fuerzas posibles para resolverlos. Según se van compartiendo los miembros se tiene que tener un método para tomar decisiones y se establece una estructura de poder, ser más o menos democrática, pero siempre aceptada por los dos. La toma de decisiones es una de las fuentes importantes en la pareja.

Para tener intimidad, para tomar decisiones, y para convivir es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. La

capacidad de comunicarse y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja.

Otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas, el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social (Valdez, 2003).

CONCEPTO DE CONFLICTO.

Para Erika Sánchez Valdez (2003), un conflicto puede derrumbar a una pareja, pero también puede fortalecerla y generar mayores recursos.

Hay autores que consideran necesario al conflicto, porque es un factor de crecimiento, y su resolución implica un trabajo orientado a la obtención de un nuevo equilibrio más estable y superior que el anterior. El individuo en tal circunstancia percibe una discrepancia entre “lo que es” y “lo que debería de ser”, bajo condiciones donde los medios para reducir la discrepancia no son aparentes o no están disponibles con inmediatez.

El conflicto refiere a factores que se oponen entre sí: Pueden referir a contrastes intra o interpersonales. Los conflictos interpersonales, surgen de la interacción social como expresión de la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella. El conflicto se encuentra en cualquier interacción humana. Es un factor de crecimiento, pues su resolución implica un trabajo orientado a la obtención de un nuevo equilibrio, (Corsi, 1994).

El conflicto en pareja puede depender ciertamente de una problemática personal, de la dinámica conyugal o de ciertos factores socioculturales, (Tordjman, 1989), el cual se presenta en una o entre dos personas cuando existen dos tendencias opuestas. Evitar sistemáticamente los conflictos con la idea de conservar a la pareja sobre sus bases iniciales, es decir, sobre sueños e ilusiones, solo crea una serie de malentendidos que pueden estallar y comprometer el desarrollo sano de la pareja (Valdez, 2003).

Para Erika Sánchez Valdez (2003), Moreno (1997) plantea que muchos de los problemas comienzan con la elección de pareja, pues hay evidencia de que existen ciertos aspectos que la relación presenta, aun antes del matrimonio y son desencadenantes de situaciones conflictivas, en ocasiones insuperables, entre estos aspectos se encuentra:

- La edad al contraer matrimonio: a menor edad de la pareja mayor probabilidad de divorcio.
- La duración de la relación antes del matrimonio: a menor duración de la relación mayor propensión al divorcio.
- La heterogeneidad de la pareja con respecto a la escolaridad, clase social, religión; difieren en sus valores, ambiciones, costumbres, nivel de desarrollo y en su modo de ver el mundo e interpretarlo.
- Religiosidad: el individuo que no está apegado a alguna religión y tienen valores que no están en contra del divorcio es probable que se separe.
- Antecedentes de divorcio entre padres de la pareja.
- No cumplir con los acuerdos establecidos antes del matrimonio, si los hay.
- La insatisfacción sexual.

- La inestabilidad económica.
- La falta de independencia de los esposos y
- La necesidad de poder, una posible explicación es que los hombres con alta necesidad de poder muestran un síndrome de Don Juan, el cual se manifiesta por muchas conquistas breves de mujeres.

También, en un estudio para construir la definición de problemas de familiares y conocer los problemas más frecuentes en la familia, Espinoza (2000) encontró los siguientes:

1. Falta de comunicación.
2. Económicos.
3. Falta de respeto.
4. Discusiones.
5. Distintos puntos de vista de actitudes y creencias.
6. Alcoholismo.
7. Drogadicción.
8. Tareas de casa.
9. Malos entendidos entre hermanos.

En circunstancias normales las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen los conflictos, estos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como:

- Cambios laborales tanto negativos como positivos: recorte de personal, despidos, paros, ascensos, jubilación.
- Enfermedades.
- Problemas económicos.
- La paternidad/maternidad.

- Cuando los hijos se van de la casa o simplemente se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

Todos, positivos y negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución de conflictos, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades del otro y que el otro las reciba sin castigarlas (Valdez, 2003).

La comunicación en la pareja para Erika Sánchez Valdez (2003), Ferrer (1994) consiste en “la creación de significados a través de procesos simbólicos”. Lo anterior significa que aunque las personas tengan diferentes marcos de referencia, en el momento de establecer comunicación tienen un propósito de entendimiento, es decir, pretenden lograr algo en común por medio del mensaje que intentan compartir.

Los diversos modos en que los seres humanos intercambiamos ideas, desde la señal, el gesto o la imagen, hasta la palabra escrita o hablada (Valdez, 2003).

Pareja y comunicación.

Las parejas podrían superar sus problemas y dificultades con mayor facilidad, sí reconocieran que muchas de sus frustraciones, rabias y desilusiones surgen de la no comprensión de los significados que aquello que buscan comunicar y de un sesgo en la interpretación de los percibido o escuchado.

La falta de comprensión y los malos entendidos son un proceso activo que guía la conducta y que lleva a distorsionar la imagen

del otro. Al mal interpretar, se atribuyen significados y motivaciones que enredan aún más el proceso.

Hoy en día, la comunicación ha pasado a ser un aspecto central de nuestra convivencia y una exigencia para las relaciones humanas.

La comunicación humana no es un proceso que pueda describirse como un partido de ping-pong o usando la imagen del telégrafo, es decir, un emisor envía un mensaje a un receptor, quien a su vez se convierte en emisor. Este modelo ha sido superado y la propuesta actual es concebir la comunicación como un sistema de canales múltiples en el que las personas participan, deseándolo o no, por gestos, ausencias, silencios, etc.

Para analizar la comunicación de la pareja y comprender los fenómenos que ahí se producen, es importante tener claro las propiedades de circularidad, retroalimentación y estratificación que poseen los mensajes. La primera, enuncia que la relación interpersonal sólo se hace posible mediante la sintonía de la actividad emisor/receptor en cada uno de los momentos y tiempos en proceso. La circularidad y, por consecuencia, la imposibilidad de establecer categorías de comienzo y fin en el proceso casual, deriva de aquel principio que determina la imposibilidad de no comunicar.

La segunda propiedad, de retroalimentación, señala la influencia mutua que tiene lugar en el proceso comunicacional y la tercera, de estratificación, significa que en cualquier mensaje, como se ha señalado, se encuentran distintos niveles de significados.

Además de las propiedades y axiomas de la comunicación interpersonal, desde otro enfoque se ha desarrollado la idea de una comunicación funcional. Alude a que ciertas características, tanto del emisor como de los mensajes y del receptor, facilitarían el proceso de comunicación y la adaptación satisfactoria a distintas situaciones cotidianas.

Es importante que cuando se emita un mensaje se hable en primera persona, se establezca el tiempo en que está ubicado el mensaje y las condiciones de satisfacción que se espera con respecto a esta situación.

Favorece también la comunicación la presencia de una actitud flexible y disposición a escuchar integralmente, eliminando la rigidez que puede significar un prejuicio o la actitud evaluativa que impide captar, realmente, al otro.

La actitud rígida entraña una fuerte tendencia a formar y a emitir juicios evaluando parcialmente el mensaje, sin aceptar la individualidad del otro. Íntimamente ligada a esta característica, se puede apreciar que las personas se comunican mal al escuchar, solamente, aquellos mensajes que concuerdan con sus opiniones y actitudes, lo que a la larga deteriora la relación.

La calidad de las relaciones interpersonales depende de los contenidos que se transmiten y por eso es muy importante entregar contenidos positivos más que negativos. Es decir, la comunicación implicaría un importante intercambio de refuerzos, para facilitar en el otro una actitud más flexible y libre de prejuicios.

Se dificulta la comunicación cuando el receptor no da información sobre cómo ha recibido el mensaje, permaneciendo inexpresivo o

respondiendo apresuradamente. Es importante que tanto el emisor como el receptor verifiquen el significado de aquello que ha intercambiado, para poder facilitar el rol de coordinación de acciones que tiene la comunicación (Yazigi, 1995).

En cuanto a la comunicación no verbal esta incluye una serie de símbolos claves y conductas usadas por las personas sin que medie el lenguaje. Cuando nos encontramos en presencia de otra persona, guiamos nuestra conducta mayoritariamente por la información visual, el tono de voz, los gestos, la distancia que establece, las expresiones faciales y el espacio personal.

Es así como los aspectos no verbales de la comunicación no son elementos secundarios, sino que muy por el contrario, están plenamente integrados en los mensajes totales, pudiendo incluso llegar a cambiar los significados.

Las conductas no verbales a veces complementan y en otras contradicen lo expresado verbalmente, produciendo la incongruencia.

Desde el punto de vista de la manifestación de las emociones, las conductas no verbales tienen una gran importancia en tanto son las que expresan los estados internos de la persona que genera el mensaje, permitiendo de esta manera ampliar la información en la relación interpersonal. Por esta razón, el lenguaje no verbal define la calidad de la relación y, por ende, juega un rol fundamental al dar información sobre el aspecto relacional de la interacción.

Es fácil observar cambios en las conductas de una persona que intenta engañar. Los cambios tales como aumentar la distancia entre él y su interlocutor, echarse para atrás, moverse menos, sonreír más, elevar el tono de voz. El cuerpo comunica intensidad

de las emociones y la cara comunica los distintos tipos de emociones.

El tema de la comunicación no sólo es importante en cuanto a lo que el terapeuta debe observar, sino también las habilidades que debe manejar al construir el sistema terapéutico.

La pragmática de la comunicación.

Desde la perspectiva de la pragmática de la comunicación, toda conducta es comunicación, y por lo tanto se basa en las manifestaciones observables de la relación.

El primer axioma define la imposibilidad de no comunicar. Es decir, relacionarse y comunicarse son dos formas de describir el mismo proceso.

El segundo axioma plantea que toda comunicación tiene un aspecto de contenido y otro relacional, donde el segundo, define al primero, construyendo, por lo tanto, una meta comunicación.

En relación a las parejas, es importante ver cómo, a veces, no son las palabras las que significan y las que generan el conflicto, sino el contexto en que estas palabras se dicen, y también las características de la relación que se está creando.

La comunicación va a determinar la naturaleza de la relación y está va a depender de cómo cada uno explica el inicio o fin de una secuencia comunicacional. El tercer axioma en términos de Watzlawick señala que la naturaleza de una relación depende de la puntuación de la secuencia de comunicación entre los comunicantes.

El cuarto axioma, señala que los seres humanos se comunican tanto analógica como digitalmente. Los signos, lo digital, están basados en la sintaxis del idioma, pero éstos no entregan los significados semánticos del campo del lenguaje analógico. El lenguaje analógico posee semántica, pero no sintaxis diferenciada para una definición inequívoca de la naturaleza del contenido y, por ende, de la relación.

El quinto axioma plantea que los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia. Es así como hay parejas que establecen un grado de comunicación en que uno es el que ofrece algo que al otro le falla, y su comunicación es complementaria, mientras que hay otras en que sus intercambios comunicacionales aportan lo mismo, en cuyo caso su relación es definida como simétrica.

En el caso de la simetría, observamos la escalada simétrica en la cual cada uno quiere ofrecer más de lo mismo, pudiendo iniciarse conflictos de gran violencia. En el caso de la complementariedad puede existir una rigidez en aquello que uno tiene y al otro le falta, lo que lleva a la fatiga en la relación. Es así como la excesiva complementariedad lleva a la desconfirmación del otro y la excesiva simetría al rechazo (Yazigi, 1995).

Relaciones interpersonales.

La vida del ser humano es, ante todo, vida de relación. Su propia esencia radica en el vínculo o las relaciones que establece con la realidad y, principalmente, con las otras personas. “La misma persona es ya, por una parte, el producto de estos vínculos

sociales y, por la otra, su fundador, su activo creador” (Adréeva, 1980).

Asimismo, resulta imprescindible, examinar al individuo en el sistema de las relaciones reales que se establecen en su entorno.

“Así como no es posible imaginar a la personalidad a la personalidad fuera de lo social, así tampoco es posible imaginar el proceso social fuera de lo personal” (Ackerman, 1988).

El individuo es sujeto de múltiples relaciones, en las que se distinguen las que han sido llamadas sociales y las psicológicas o interpersonales.

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

Las relaciones interpersonales se mueven en un continuo afectivo, periférico y desimplicado afectivamente, a las expresiones convencionales, clisé, caracterizadas por la superficialidad estéril y donde la subjetividad real permanece oculta; pasando por otro momento en que se expresan juicios propios aunque tratando de mantener una imagen, que continua por la expresión de sentimientos, propios de los intercambios entre amigos o familiares, hasta ocasiones en las cuales lo que intercambian los

sujetos, son sus mutuas personalidades, es el darse, revelarse (Rodríguez, 1988).

Éste es un momento de gran complejidad, apego recíproco e intimidad psicológica, propio de las relaciones de amor y amistad, Incluso, en el marco de estas propias relaciones, pocas veces se alcanza plenamente. Se trata aquí de relaciones en extremo selectivas, en la cuales la implicación personalológica y el carácter activo del sujeto, se manifiestan por excelencia. Es importante aclarar que en los sentimientos disyuntivos, también opera este grado de implicación personalológica aunque con un sentido “vivencial” negativo para el sujeto, de rechazo o repulsión.

No existe una definición universalmente aceptada de las relaciones de pareja ni del amor, una precisión acabada ni un acuerdo total en el pensamiento científico.

La relación de pareja, constituye un tipo especial, particular, de relación interpersonal, entre sujetos, en función de sus particularidades personalológicas, caracterizada por su selectividad recíproca e intenso carácter emocional. Es la más íntima de las relaciones humanas y también la más difícil de satisfacer. Se trata de un vínculo interpersonal, a través de un atractivo sexual, corporal, comunicativo, moral, cultural, psicológico. Lo que interesa a los sujetos que están decidiendo o configurando una relación íntimo-personal de esta naturaleza, es la propia subjetividad del (de la) otro (a), es el (la) otro (a), como totalidad y es esto también, lo que pretenden entregarse. Aunque condicionada socialmente, su forma de expresión es completamente individual e irrepetible.

El amor es la vivencia positiva, el sentimiento favorable, de acercamiento, de aproximación hacia el (la) otro (a) en medida en que las expectativas propias logran satisfacerse en esa relación.

Apunta hacia la necesidad de aproximación, de unión, de comunicación, de interés y preocupación por el (la) otro (a), de entrega e identificación, de fuerte atracción física y espiritual. Se trata aquí de emociones estables y profundas. El amor, en tanto elección libre, es una expresión de la individualidad.

En el amor, los deseos, sensaciones y sentimientos, son un extremo dominantes. Supone simpatía, unión afectiva, sentir con el (la) otro (a), conciencia del (de la) otro (a). Este sentimiento no sobreviene de manera repentina, sino que deriva de una unión compleja, de un proceso lento de conformación del vínculo, no exento de escollos y vicisitudes.

La comunicación interpersonal, es el vehículo por excelencia de la interacción social entre sujetos, en virtud de la cual se forman, realizan, discurren las relaciones interpersonales y, por supuesto, las de pareja. “La comunicación-dice Buscaglia (1985b)- es el arte de conversar con otros, diciendo lo que sentimos y pensamos, diciéndolo claramente, escuchando a los otros y asegurándonos de que escuchamos con exactitud, es según todos los indicios, la habilidad más necesaria para crear y mantener relaciones amorosas”.

Es un proceso de intercambio de mensajes entre dos o varias personas, con la finalidad de alcanzar determinados objetivos. Es un dar y recibir información, interactuar, transar, incluyendo todos los símbolos y claves de transmisión de significados. “La comunicación –precisa Satir (1989)- abarca toda la amplia gama

de formas en que las personas intercambian información, incluye la información que proporcionan y reciben y la manera en que ésta se utiliza”.

En virtud de la comunicación, el sujeto sintetiza y elabora las experiencias e información que recibe, intercambia valores, concepciones, emociones, intereses, exterioriza sus motivaciones, que al confrontarse con la realidad, generan el enriquecimiento de los propios puntos de vista y valoraciones. Se condiciona, forma y desarrolla así, la propia subjetividad.

La satisfacción de necesidades como las de aceptación y comprensión, imprescindibles para el bienestar emocional e identidad personal, se logra en una adecuada comunicación interpersonal, la cual resulta entonces, una fuente de vivencias. A través de ésta, los sujetos se evalúan emocionalmente, se comparan, intentan comprenderse, elaborar estrategias de comportamiento, de interacción, de posibles cambios, en función de las necesidades del (de la) otro (a) y de todo el proceso de influencia mutua.

La calidad de la comunicación interpersonal constituye un indicador del funcionamiento de la relación interpersonal de las expectativas, imágenes mutuas y atmósfera psicológica de la relación. La comunicación siempre existe, define la relación e implica un compromiso con ella.

De manera que siempre que nos comunicamos, lo hacemos en virtud de formas y modos específicos en cuya base hay siempre la necesidades e intereses más o menos intencionales, que se desean satisfacer, aunque es importante significar, que el sentido del mensaje, está fuertemente mediatizado por las

particularidades personológicas de los sujetos en interacción, lo cual no deja de introducir elementos de distorsión.

La función afectiva apunta hacia la transmisión de afectos, emociones, a la determinación de vivencias y estados emocionales mutuos, a la satisfacción de necesidades de aceptación, valoración, comprensión, apoyo, confianza e intimidad psicológica.

No todos los sujetos pueden desempeñar por igual en el proceso comunicativo, ello depende de los recursos personológicos desarrollados para comportarse en este sentido, lo cual alcanza especial relevancia en las relaciones íntimo-personales como las de pareja.

Comunicarse de modo funcional requiere de determinadas capacidades comunicativas que se integran como recursos en la propia configuración personológica, lo que posibilita la regulación del comportamiento en el plano de la comunicación interpersonal. Entre tales capacidades, las más significativas-a mi juicio-, son la autenticidad o congruencia, la expresividad afectiva, la comprensión empática y la tolerancia (Rogers, 1987, 1989).

La autenticidad o congruencia se refiere a la posibilidad que posee el sujeto de acercarse, francamente, a lo que acontece en su propia subjetividad, que al concientizar y expresarse, conduce a un nivel de coherencia singular. El sujeto, puede expresar lo que piensa y siente sin dañar la autoestima propia ni la del (de la) otro (a), pedir lo que desea, vencer la estereotipia y enfrentarse a lo nuevo asumiendo sus riesgos, armonizar lo diferente con lo dejante.

La expresividad afectiva es la capacidad que posee el sujeto de exteriorizar sus vivencias, sentimientos, emociones, fracasos, alegrías e insatisfacciones, demostrar cariño tanto verbal como corporalmente.

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

La tolerancia se relaciona con la posibilidad de reconocer y aceptar la subjetividad del (de la) otro (a), como diferente, reconocer en él (ella) lo positivo y negativo, sin restringir el amor hacia él (ella). Supone aceptar la autenticidad del (de la) otro (a), admitir lo diferente. Cuando se produce mutuamente, implica un encuentro personal profundo, aunque constituye una realidad poco frecuente (Goldstein, 2004).

CONCEPTO DE ASERTIVIDAD.

La palabra tiene su origen en el latín “aserto” que significa: afirmar, sostener y dar por cierta y asentada una cosa. En las personas de habla inglesa es “assert” y su significado en dicha lengua es traducido como: expresar con fuerza, afirmar algo en forma positiva y con plena seguridad.

En español puede ser definido como: aprender a enfrentar los problemas y con conflictos de la vida y las relaciones con la gente involucrada en dichos problemas y conflictos.

Decimos que una persona es asertiva cuando es capaz de ejercer y/o defender sus derechos personales, como por ejemplo decir “no”, expresar desacuerdos dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo.

Características básicas de una persona asertiva.

- Siente una gran libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa, lo que siente, lo que quiere.
- Es capaz de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier persona, sea está extraña o conocida y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta y franca.
- En todas sus acciones o manifestaciones se respeta a sí misma y aceptando sus limitaciones, tiene siempre presente su propio valor y desarrolla su autoestima, es decir, se aprecia y quiere a sí misma, tal y como es.
- Su vida tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan, en vez de esperar pasivamente a que éstas se den por sí solas.

Algunas veces con la pareja no decimos lo que realmente sentimos o lo que pensamos, sino que utilizamos pretextos o manejamos mecanismos de chantaje emocional, para manipularse mutuamente y hacer que el otro actúe conforme a los deseos de uno.

La práctica de la asertividad en la pareja debe llevarlos a: sentirse libres de manifestarse con su pareja tal y como son; actuar en forma que se respeten a sí mismos; a ser capaces de defender sus derechos, a la vez que se respeten los derechos de los demás.

Algunos puntos que puede llevar a una asertividad en pareja:

- Reconocer y respetar los derechos propios y de la pareja.
- Sentirse libre de manifestar tal cual es y de revelar su propio yo, tomando en cuenta la situación particular en la que se encuentra, de manera que su conducta y su expresión sean adecuadas.
- Tratar siempre de expresar los sentimientos a la pareja, ya sean de enojo o amor, a fin de que la pareja sepa la reacción que producen los diferentes aspectos de la relación.
- Siempre actuar de tal forma que aumente la autoestima y el respeto por uno mismo.
- No confundir la asertividad con la agresión.
- Examinar a menudo las conductas propias, en la relación de pareja y determinar cuáles son las áreas en las que se desearía mejorar la asertividad.
- Practicar la asertividad en temas de importancia.

Roles y poder en la pareja.

Los roles son conjunto de normas; a su vez las normas son las expectativas respecto de cómo nos hemos de manejar. Los papeles o roles sociales, como el de padre, estudiante, hombre o mujer, sobreviven a quienes los desempeñan. En su definición un rol es “un conjunto de normas que define de qué manera la persona colocada en una determinada posición social debe conducirse” (Myers, 1995). Así, si alguien violara las normas más

importantes de su rol correría el riesgo de que se le excluyeran de ese rol (Valdez, 2003).

Debido a expectativas sociales y roles sociales/genéricos que indican la superioridad-inferioridad de hombres y mujeres en una cultura determinada, el control es sustentado diferencialmente por cada uno de los miembros de la relación. Las expectativas y normas marcan, socializan y culturizan a sus integrantes a otorgar y atender a hombres y a mujeres de grupos determinados a ejercer superioridad o inferioridad en diferentes áreas de la relación. En la sociocultural mexicana, la obediencia y la abnegación conforman expresiones de poder que van amalgamadas al afecto.

Para Erika Sánchez Valdez (2003), Rivera (2000), afirma que la utilización de estilos y estrategias de poder positivos se correlaciona positivamente con una alta satisfacción marital, y viceversa, los estilos y estrategias de poder negativos implican una baja satisfacción marital. Así mismo encontró que una alta satisfacción marital induce a utilizar estilos de negociación positivos (comportamientos positivos de resolución de problemas).

El hecho de usar estrategias y estilos de poder negativos, conduce a un estilo de resolución de conflictos negativos (como golpear).

Rivera (2000) correlaciono estilo de amor con estrategias y estilos de poder encontrando que: los estilos de amor positivos se asocian a estrategias y estilos de poder positivos, y viceversa, los estilos de amor negativos se asocian a estrategias y estilos de poder negativos, ya que utilizan más la evitación, el autoritarismo, el chantaje y la manipulación.

Si tomamos en cuenta que el poder tiene una connotación de tipo negativa y además que la forma seleccionada para influenciar al otro sea negativa es entendible el detrimento en la satisfacción en la relación.

La ausencia de conflicto en un preeditor de la satisfacción marital, esto es, si el poder genera conflicto y las estrategias y estilos de poder decremento la satisfacción marital, por ende la ausencia de la misma la incrementa (Valdez, 2003).

TIPOLOGÍAS DE LA PAREJA.

Peter Martin propone desde una base empírica, derivada de su práctica profesional pública y privada, en el tratamiento de problemas maritales en los EUA, organiza esta muestra, según se infiere de los casos, a partir de las quejas vertidas como “motivo de consulta”. La resultante es lo que domina “cuatro esquemas matrimoniales patológicos”, a saber:

La esposa “amorosa” y el marido “frío”.

Está constituido por una “histérica” y un marido “obsesivo”, y ubica a la esposa como el cónyuge dependiente. Las esposas son las que solicitan tratamiento ya que sufren depresiones, angustias graves o síntomas psicósomáticos incapacitantes, con dificultad para cumplir sus funciones hogareñas y sociales. Los maridos resultan ser hombres inteligentes y educados, que ocupaban puestos de responsabilidad, competentes y hasta brillantes; respetados en sus trabajos y comunidades. Una diferencia esencial con sus esposas es que no exteriorizan mucho sus emociones. Suelen tener problemas con la intimidad afectiva por sus estructuras de carácter fijas y rígidas.

El esquema matrimonial se caracteriza por un desfase a través del tiempo, inicialmente la esposa parece ser la dominante: bonita, vivaz, locuaz, cuando su marido aparecía como simple, tímido o apagado. El tiempo suele mostrar una diferencia y sus terribles consecuencias: ella es una conversadora incapaz de concretar; él, en cambio, es un trabajador que con los años triunfa en actividades, adquiere mayor confianza en sí mismo y pierde su timidez.

El marido "en busca de una madre".

Los maridos se dividen en los activos dominadores (20%) que son exitosos, oportunistas y sociopáticos; y los pasivos y dependientes (80%). Los primeros buscan, en su estilo manipulatorio, lograr su propósito y casarse con sus amantes, sin venganza de sus esposas. Los segundos, aterrados por las responsabilidades de la independencia y doblegados por las ansiedades de separación, buscan retornar con la madre fuerte que los cuidaba.

Las otras mujeres era idóneas y competentes, muy parecidas a las esposas. Su relación con estos hombres parecía basarse en su respuesta a una persona necesitada. En la decisión final de casarse solían ser más realistas que los hombres y, así, orillaban a los hombres a buscar arreglarlo, divorciándose antes.

El esquema matrimonial se caracteriza por la importante ayuda iniciadle ella para que él completara sus estudios o saliera adelante en lo laboral. La crisis matrimonial suele coincidir con una disminución de la atención de ella hacia él por la presencia de los hijos, de actividades laborales, de responsabilidades, etc. Es ahí donde él busca otra mujer que tenga mayor disponibilidad para atenderlo y cuidarlo.

El matrimonio de “dos parásitos”.

En este caso ambos son dependientes, estos matrimonios están constituidos por dos cónyuges pasivo-dependientes; dos personas que, al no poder nadar, se aferran desesperadamente la una de la otra y se ahogan juntas. En su convivencia no llegan a construir un nosotros, sino un dúo de cactus parásitos que podían vivir juntos ni separados.

Cada uno esperaba que el otro cuidara de él y cuando esto no se cumplía reaccionaban con explosiones de cólera o pánico.

El matrimonio paranoide.

Es el tipo menos frecuente donde ambos cónyuges conviven bien, compartiendo los mismos delirios, pero entran en conflicto con la realidad, hasta la “paranoia conyugal” en la el sistema delirante de un conyugue se centra en el comportamiento del otro, dando lugar a una horrible vida conyugal con ciertos estados intermedios donde los esposos comparten ciertas ideas o prejuicios sobre la realidad que les permiten una convivencia armoniosa o que les sirven como punto de controversia y conflicto.

Haciendo un breve recuento, vemos como la historia de la pareja ha ido evolucionando con el paso del tiempo, siendo una pieza fundamental dentro de la sociedad, teniendo cambios en su estructura y dinámica desde simplemente procrear, unirse por medio de un matrimonio arreglado, hasta la unión por amor.

Así mismo la comunicación es la base de toda relación humana, de ella depende el bienestar o deterioro de la pareja, por esta razón es importante crear estrategias de prevención para crear relaciones de pareja satisfactorias.

CAPÍTULO 2

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA PAREJA.

La asertividad es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos, actuando desde un estado interior de autoconfianza y respeto a uno mismo (Noel, 2010).

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

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

1. Es más apropiado hacer una petición que una demanda. Las primeras demuestran respeto por el otro y mejoran la comunicación. Es muy distinto escuchar: “¿puedes apagar la tele

mientras hablamos?” que “¡cuando estamos hablando, quiero que apagues la tele!”.

2. Es mejor hacer preguntas que acusaciones. Las acusaciones sólo desencadenan defensa y no llevaran por lo tanto, a ningún lado. Es diferente, aunque signifique lo mismo, decir “¿me estás escuchando?” que “¡otra vez no me estás escuchando!”.
3. Al criticar a la otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es. Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino refuerzan sus defensas. Hablar de lo que es una persona sería: “te has vuelto a olvidar de sacar la basura. Eres un desastre”; mientras que hablar de lo que hace sería: “te has vuelto a olvidar de sacar la basura, Últimamente te olvidas muchos de las cosas”.
4. No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas, ya que producirían un estallido que conduciría a una hostilidad destructiva.
5. Discutir los temas de uno en uno, no “aprovechar” que se está discutiendo sobre la impuntualidad de la pareja para reprocharle de paso que es un despistado, un olvidadizo y que no es cariñoso.
6. Evitar las generalizaciones. Los términos “siempre” y “nunca” raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas. Es diferente decir: “últimamente te veo algo ausente” que “siempre estás en las nubes”.
7. No guiarse por una excesiva sinceridad en la pareja. Algunas cosas deben de pensarse antes de decirse, si las consecuencias no van a ser positivas. “últimamente me noto más frío respecto a ti. No sé si todavía me gustas”, puede ser muy sincero, pero habría que esperar antes de echarle a la pareja ese jarro de agua fría. Quizás sólo es un sentimiento pasajero sin ninguna importancia. Si realmente no lo es, siempre se está a tiempo de plantearlo.

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

Una pareja necesita saber cómo traducir estos principios en conductas y actitudes concretas. Aquí ya entra en juego la asertividad, porque no hay mejor forma de plasmar los principios descritos que mediante técnicas y estrategias asertivas. (Ana Rita Russo de Sánchez, 2006)

Una persona asertiva desarrollará con su pareja las siguientes habilidades de comunicación:

1. Dar gratificaciones: tanto verbales como materiales. Hay que explorar qué es lo que gratifica concretamente a nuestra pareja y no dar por hecho que le gusta “lo que a todo el mundo”.
2. Agradecer gratificaciones: a veces, se da por supuesto que el otro debe llevar a cabo determinados comportamientos positivos y que no tenemos porqué agradecerse los. Mostrar abiertamente que nos alegramos le servirá de refuerzo para repetirlo otra vez y de información para saber que va por buen camino respecto a nosotros.
3. Pedir gratificaciones: normalmente, se piensa que no hay que pedir las cosas porque es artificial y que le otro debe de saber lo que queremos y dárnoslo. Hay que desterrar la idea de que pedir es rebajarnos y comunicar abiertamente qué y cuánto nos gustaría que hiciera la otra persona por nosotros.
4. Expresar sentimientos negativos: es necesario que una pareja se comunique sentimientos de tristeza, enojo, malestar, frustración, etc., pero haciéndolo de una manera asertiva, para no terminar, como ocurre muy frecuentemente, en peleas y acusaciones. Para ello, hay que:

- Hablar el tema conflictivo de una forma muy directa, sin “sobreentendidos”.
 - Expresarlo en el momento y no cuando ya ha pasado el tiempo y el otro no sabe de qué le estamos hablando.
 - Expresarlo de forma activa, no como víctimas (“yo me siento...” en vez de “tú me haces sentir...”).
 - Describir nuestra propia conducta y la del otro sin acusar. “Mientras yo friego, tú te pones a ver la tele y eso me parece injusto”, en vez de “eres un caradura, me tienes como una esclava a tu servicio”.
5. Empatizar: desgraciadamente, esta es una de las conductas que menos aparecen en las parejas: la capacidad de ponerse en el lugar de otro y ver los problemas desde su punto de vista. Convendría, de vez en cuando, realizar una inversión de roles en la pareja, para que ambos se dieran cuenta cómo ve las cosas el otro.
6. Intercambiar afecto físico: muy importante y frecuentemente olvidado “al cabo de los años”, ya que se confunde muchas veces con intercambio sexual.
7. Enfrentarse a la hostilidad inesperada o al mal humor: no todo son rosas en una pareja y, con mucha frecuencia, uno de los dos llega cansado, malhumorado o irritado. Muchas veces descargara el mal humos en el otro miembro de la pareja, sin que éste tenga nada que ver con el asunto. La persona asertiva puede reaccionar de dos formas:
- Con asertividad repetida: el miembro no hostil de la pareja responde a la cólera o irritabilidad del otro mediante la repetición de una negativa para asumir la culpa o el sufrimiento del compañero. La técnica es la del “disco rayado”: “yo no voy a estropear una noche porque tú estés de la humor” o “yo no tengo nada que ver con tu mal humor”, etc.

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

Aceptación y oposición en la pareja.

A continuación, vamos a describir cómo traduce la persona asertiva en conductas concretas los términos de “aceptación” y “oposición” en la pareja, es decir, cómo comunicarle a los otros sentimientos positivos y negativos.

Aceptación asertiva.

Elementos no verbales que deben de comunicarse en cualquier caso:

- Contacto visual con el interlocutor.
- Tono de voz cálido y cordial.
- Volumen de voz audible y clara.
- Presencia de sonrisa y gestos de acercamiento.

Para transmitir el mensaje positivo, se puede seguir este orden:

- B.1: Expresión de elogio/aprecio: conducta verbal de aceptación en respuesta al comportamiento positivo del otro.
- B.2: Expresión de sentimientos positivos: transmitir a la otra persona información sobre los propios sentimientos producidos por la conducta del otro.
- B.3: Conducta positiva recíproca: ofrecimiento de conducta positiva para corresponder a lo que el otro ha hecho.

Oposición asertiva.

Elementos no verbales que deben de comunicarse en cualquier caso:

- Contacto visual con el interlocutor.
- Tono emocional firme, convincente y apropiado a la situación conflictiva (no agresivo).
- Volumen de voz audible y clara.
- Movimientos de manos y brazos sueltos y acompañado la verbalización.

Para transmitir el mensaje positivo, se puede seguir este orden:

- B.4: Expresión de entendimiento o comprensión del problema: empezar la exposición del problema por comprender el punto de vista del otro o por la descripción del problema o situación conflictiva.
- B.5: Mostrar el desacuerdo: verbalizar que la conducta de la otra persona no se acepta, pero hacerlo de forma no acusadora, siempre desde la repercusión que la conducta del otro esté causando en nosotros.
- B.6: Petición de cambio de conducta o propuesta de solución: no se puede dejar una discusión sin este último punto, ya que si no, la otra persona no sabrá cómo llevar a cabo el cambio de conducta que le estamos pidiendo (Castanyer, 1997).

RESILIENCIA

Se ha observado que algunos seres humanos logran superar condiciones severamente adversas y que inclusive, logran transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo bio-psico-social. A esa reacción actualmente se le denomina resiliencia, y se entiende como la capacidad del ser humano para

hacer frente en las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas (Gema Puig Esteve, 2011).

Resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio* que significa volver atrás, volver de salto, resaltar, rebotar (Marcos, Superar la adversidad: el poder de la resiliencia, 2010).

En español y en francés, esta palabra se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora (Gema Puig Esteve, 2011).

Posteriormente el término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

(Marcos, 2010) expone algunas definiciones que han desarrollado diversos autores en torno a este concepto son:

1. Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperare y acceder a una vida significativa y productiva (ICCB, Institute on Child Resilience and Family, 1994).
2. Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Gema Puig Esteve, 2011).
3. La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo a circunstancias difíciles (Marcos, 1994). Según este autor, el

concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

4. (Noel, 2010). La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio.
5. La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Goldstein, 2004).

Se puede considerar a la resiliencia como la configuración de capacidades y acciones que se orientan a la lucha por rescatar el sentido de la vida y el desarrollo frente a la adversidad. Se trata como dice Manciaux (Gema Puig Esteve, 2011) de la posibilidad de resistir y rehacerse. Es, por lo tanto, una modalidad de ajuste que, permite tolerar, manejar y aliviar las consecuencias psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales provenientes de experiencias traumáticas sin una mayor desviación del curso del desarrollo, con la comprensión adecuada de la experiencia y sus subsecuentes reacciones.

La resiliencia es un proceso que no elimina los riesgos y las condiciones adversas de vida, sino que permite que el individuo los maneje de forma efectiva. Existen diversos factores que influyen en el desarrollo de este proceso (Goldstein, 2004), siendo dos elementos los que se consideran fundamentales en el análisis

de dicho proceso: los factores de riesgo y los factores de protección.

Los factores de riesgo están típicamente definidos como registros individuales o ambientales, los cuales están relacionados con el incremento de la probabilidad de resultados negativos. Contrariamente, los factores protectores individuales o ambientales que aumentan las habilidades de las personas para resistir eventos estresantes de vida, riesgos o peligros, promoviendo la adaptación y la competencia (Revuelta, 2009).

Los factores protectores pueden actuar como escudo para favorecer el desarrollo de seres humanos que parecían sin esperanzas de superación por su alta exposición a factores de riesgo (Gema Puig Esteve, 2011).

Los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos:

1. Los externos se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral.
2. Los internos se refieren a atributos de la propia persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía.

Para Rutter los factores protectores aluden a las “influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo” y considera tres aspectos cruciales:

1. Un factor protector puede no constituir un suceso agradable, como se ha hecho evidente en varios estudios sobre experiencias

tempranas de estrés en animales, y su asociación a la resistencia a experiencias posteriores del mismo tipo (Gema Puig Esteve, 2011). En ciertas circunstancias, por lo tanto, los eventos displacenteros y potencialmente peligrosos pueden fortalecer a los individuos frente a eventos similares.

2. Los factores protectores incluyen un componente de interacción ya que manifiestan sus efectos ante la presencia posterior de algún estresor, modificando la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Este proceso ha sido observado, por ejemplo, en el efecto que han tenido varios programas preventivos de preparación de los niños y sus familias para enfrentar los eventos de hospitalización de los primeros, disminuyendo significativamente las tasas de perturbación emocional en el hospital.
3. Un factor protector puede no constituir una experiencia en absoluto, sino una cualidad o característica individual de la persona. Las niñas por ejemplo, parecen menos vulnerables que los niños ante diferentes riesgos psicosociales (Goldstein, 2004).

La resiliencia se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno. Por lo tanto, no procede exclusivamente del entorno ni es algo exclusivamente innato. La separación que hay entre cualidades innatas e influencia del entorno es muy ilusoria, ya que ambos niveles necesitan crecer juntos, en interacción.

Dado ese proceso continuo que se desarrolla entre persona y entorno, es muy fácil entender que la resiliencia nunca es absoluta ni terminantemente estable, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. La resiliencia es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores o circunstancias de la vida que son desfavorables, en sentido positivo. Uno puede estar más, que ser resiliente.

La persona resiliente percibe eficazmente el peligro y puede rescatar el desarrollo frente a la adversidad y el riesgo. Contar con resiliencia para el enfrentamiento de los cambios, el estrés y las situaciones adversas se hace cada vez más importante en la época actual (Marcos, 2010).

Werner (Goldstein, 2004) plantea que el tema de la resiliencia resulta importante, en tanto que a partir de su conocimiento es posible diseñar políticas de intervención. Según esta autora la intervención desde un punto de vista clínico puede ser concebida como un intento de alterar el balance presente en las personas, que oscila desde la vulnerabilidad a la resiliencia. Esto puede ocurrir ya sea, disminuyendo la exposición a situaciones de vida provocadoras de estrés y que atentan contra la salud mental (por ejemplo, alcoholismo paterno/materno, psicopatología de los padres o bien a la separación o divorcios de éstos) o bien aumentando o reforzando el número de factores protectores que pueden estar presentes en una situación dada; por ejemplo, reforzar fuentes de apoyo y afecto, favorecer la comunicación y las habilidades de resolución de problemas.

El trabajo de resiliencia con una pareja herida.

Las graves desventuras a que puede estar sometida una pareja tiene tres salidas posibles: la exposición y la separación de la pareja que, evidentemente, es el resultado más desfavorable; la disfuncionalidad crónica, que puede desembocar en estrategias relacionales de supervivencia particularmente perniciosas; finalmente y a la inversa, el enriquecimiento de la vida de la pareja si ambas partes crecen como consecuencia del traumatismo, si emergen de la catástrofe más maduros, más cercanos y más

sólidos. Esta tercera salida es la de la resiliencia. Supone la posibilidad de mantener o recobrar, a pesar de la desgracia, una seguridad relacional, constituye una de las principales funciones de la pareja. Se ha demostrado profusamente hasta qué punto la pareja protege contra las agresiones de la vida y hasta se ha podido establecer que estar en pareja ejerce una influencia positiva, sobre todo en los trastornos cardíacos y los síndromes de estrés postraumático. A la inversa, es igualmente indiscutible que las personas aisladas son más vulnerables y, particularmente, están, más expuestas a la depresión y al debilitamiento de las defensas inmunitarias (Delage, 2010).

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La palabra inteligencia tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos *inter* = entre y *eligere* = escoger. En su sentido más amplio significa la capacidad cerebral, utilizando el término capacidad para referirnos a las funciones cerebrales; por lo cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino. La formación de ideas, el juicio y el razonamiento son frecuentemente señalados como actos esenciales de la inteligencia, como “facultad de comprender” (Marta, 2013).

Durante los últimos siglos se ha extendido el interés en el concepto de inteligencia, el cual se ha modificado con el transcurrir del tiempo, la primera prueba de inteligencia desarrollada se le otorga a Alfred Binet, psicólogo francés básicamente interesado en los niños y la educación.

Desde la época de Binet, las pruebas de inteligencia han tendido a medir principalmente la memoria verbal, el razonamiento verbal, el razonamiento numérico, el reconocimiento de secuencias lógicas y

la habilidad de expresar la manera de resolver problemas de la vida cotidiana. Sin darse cuenta del todo, Binet había inventado las primeras pruebas de inteligencia (Pablo Fernández Berrocal, 2009).

Las investigaciones en torno a la inteligencia fueron avanzando y se desarrollaron nuevos estudios como en el caso de Howard Gardner (2001) quien desarrolló investigaciones dentro de la neuropsicología cuyo interés estaba enfocado en el pensamiento artístico, el desarrollo y la educación. Gardner trabajó con pacientes que, a causa de una lesión cerebral, padecían trastornos del lenguaje y otros tipos de problemas cognitivos y emocionales. Intentaba comprender la configuración de las habilidades de cada paciente y también llevaba a cabo experimentos con grupos; sobre todo le interesaba investigar que ocurría con las habilidades artísticas en caso de una amplia gamas de actitudes para la resolución de problemas (Goleman, 1996).

Por todas las investigaciones realizadas Gardner llegó a la conclusión de que es mejor considerar la inteligencia humana como una serie de facultades relativamente separadas y que mantienen unas relaciones vagas e imprevisibles entre sí, que como una maquina única y de uso general que funciona continuamente como una potencia dada, independientemente del contenido y el contexto.

En base a sus estudios Howard Gardner definió inteligencia como una habilidad de resolver problemas o crear productos que son valorados en uno o más contextos culturales. Casi dos décadas después pudo ofrecer una definición más refinada conceptualizando a la inteligencia como un conjunto biopsicológico para procesar

información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura. Este cambio en el concepto es importante ya que indica que las inteligencias no son algo que se pueda ver o contar, sino que son diferentes habilidades, es decir, que se activan o no en función de los valores de una cultura y de las decisiones tomadas por cada persona y/o su familia, sus enseñantes y otras personas. Además al argumentar que estas facultades son relativamente independientes entre sí, estaba desafiando la creencia de que la inteligencia es una sola facultad (Salvador, 2009).

Gardner en lugar de basar los resultados en un instrumento psicométrico, propuso un conjunto de ocho criterios separados.

Criterios con raíces en las ciencias biológicas

1. La posibilidad de que la inteligencia se pueda aislar en caso de lesiones cerebrales: si hay personas que tienen una facultad intacta a pesar de tener otras facultades dañadas.
2. Que tenga una historia evolutiva plausible: pruebas o estudios sobre desarrollo y posible evolución.

Criterios con raíces en el análisis lógico

3. La existencia de una o más operaciones identificables que desempeñen una función esencial o central: es decir que tengan sus propias operaciones o procesos componentes; como la sensibilidad a los espacios que corresponden la inteligencia espacial.
4. Posibilidad de codificación en un sistema de símbolos: como lenguaje hablado, escrito, gráficos, dibujos, ecuaciones, etc. Que en lugar de ocurrir en una forma natural, han sido desarrollados

por el ser humano para transmitir de una manera clara y específica información culturalmente significativa.

Criterios con raíces en la psicología evolutiva

5. Un desarrollo bien diferenciado y un conjunto definible de actuaciones que indiquen un estado final: las personas no muestran su inteligencia porque si, lo hacen en desempeño de ciertas funciones relevantes en una sociedad para las que se deben preparar siguiendo un proceso de desarrollo.
6. La existencia de prodigios o personas excepcionales: personas que presentan una habilidad excepcional en un ámbito dado, pero cuyo rendimiento en otros ámbitos es normal o inferior a lo normal.

Criterio con raíces en la investigación psicológica tradicional.

7. Contar con el respaldo de la psicología experimental: los psicólogos pueden averiguar la relación entre dos operaciones observando hasta qué punto se pueden llevar a cabo dos actividades simultáneamente; si una actividad interfiere con la otra, se puede suponer que las dos se basan en habilidades cerebrales distintas.
8. Contar con el apoyo de datos psicométricos: los datos psicométricos se deben basar en el nuevo concepto de inteligencia.

Basado en estos ocho criterios anteriores; Howard Gardner propuso la existencia de siete inteligencias separadas en el ser humano.

- Inteligencia Lingüística
- Inteligencia Lógico-matemática

- Inteligencia Musical
- Inteligencia Corporal-kinestésica
- Inteligencia Espacial
- Inteligencia Interpersonal
- Inteligencia Intrapersonal

Este autor destaca que esta lista de inteligencia es provisional, que cada una de ella contiene sus propias subinteligencias, y que la autonomía relativa de cada una y sus interacciones con la demás requieren un estudio más detallado (Goleman, 1996).

Goleman comenta que en esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es “motere”, del verbo latín “mover”, además del prefijo “e” que implica alejarse, lo que indica que en toda emoción está implícita una tendencia a actuar; que las emociones conducen a la acción.

Goleman por su parte utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.

Torrabadella (Landa, 2009) entendemos por emociones, las activaciones físicas breves que se desencadenan en nosotros como respuesta de algo, interrumpiendo el flujo normal de nuestra conducta. Hay cinco emociones básicas: alegría, afecto, miedo, ira y tristeza. Comenta que las emociones asemejan a los colores básicos: pueden combinarse dando lugar a infinidad de sentimientos compuestos; ejemplo odio: ira + miedo.

Goleman siguiendo a Ekman y a otros considera la emoción en términos de familias y dimensiones, tomando como principales las siguientes familias; ira, tristeza, amor, temor, placer y vergüenza; aunque en la actualidad, los diferentes científicos aún no se llega a un consenso de cuales son.

Cada una de estas familias tiene un núcleo emocional básico con sus pacientes, formando ondas externas en donde se encuentran los estados de ánimo que, técnicamente hablando, son más apagados y duran muchos más tiempo que una emoción (mientras e relativamente raro mantener el calor de la ira durante todo el día, por ejemplo, no es tan raro estar de humor gruñón o irritable, en el que se activan fácilmente arranques de ira más cortos) (Carmelo Hernández, 2003).

Más allá de los estados de ánimo se encuentra el temperamento, la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo que hace que la gente sea melancólica, tímida, alegre, etc.

Todavía más allá de estas disposiciones emocionales se encuentran los evidentes trastornos de la emoción, tales como la depresión clínica o la ansiedad incesante, en la que alguien se siente constantemente atrapado en estado negativo (Federico Gan, 2012).

(Goleman, 1996) Propone que en un sentido muy real contamos con dos formas fundamentales de conocimiento, un conocimiento que piensa y el otro que siente, estas dos formas de actividad cerebral interactúan para construir nuestra vida. El cerebro racional es la forma de comprensión de la que habitualmente identificamos en cuanto a la habilidad de analizar la información, pero junto a esta existe otro sistema de conocimiento mucho más

impulsivo y rápido, aunque a veces ilógico: el cerebro emocional, que es mucho más rápida que el cerebro racional y se pone en acción sin detenerse a pensar en lo que está haciendo; su rapidez descarta el análisis que es el sello del cerebro pensante.

Por lo cual podemos decir que la inteligencia emocional es la habilidad para controlar los impulsos generados por el conocimiento emocional a través del análisis que implica el conocimiento racional.

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

Componentes de la Inteligencia Emocional.

Las emociones se elaboran como parte de los procesos mediante los cuales el proceso cerebral cumple su función de orientar adecuadamente nuestro comportamiento. Para poder cumplir con esta fusión, nos dice que lo primero que debe identificar, es qué es lo que necesitamos, y este es el contenido del Sistema Motivacional. Este sistema se apoya en un conjunto estructurado de neuronas que están directamente conectadas con los órganos de los sentidos, externos e internos; de manera que convierten los estímulos del medio y de nuestro propio cuerpo en patrones de impulsos nerviosos, la primera de este proceso constituye lo que comúnmente se denomina como *la percepción*, este es el proceso encargado de captar la información del medio y del propio organismo, esta captación de la información no sucede

pasivamente sino que su objetivo es el de detectar activamente los estímulos que son relevantes para la persona. Es decir, el Sistema Motivacional, además de identificar los estímulos está realizando una constante evaluación del estado de nuestras necesidades y de todos los elementos disponibles en el medio en el que nos encontramos (Alfonso, 2009).

Las necesidades de las que se ocupa el Sistema Motivacional van desde cuestiones puramente biológicas, hasta cuestiones morales; las distintas necesidades individuales pueden encontrarse en distintos estados, que van desde totalmente satisfechas a totalmente insatisfechas, y con diferentes estados de urgencia. Esta información sobre el estado en el que se encuentran nuestra necesidades es filtrada por el Sistema Ejecutivo, este mecanismo de filtrado se llama *la atención*, y lo que hace es dejar pasar solo un poco de esa información, así, en un momento dado solo nos damos cuenta de la cuestión más urgente o deseada, que es hacia la que se orientará nuestro comportamiento, el resto de la información es ignorada hasta que sea lo suficientemente fuerte como para imponerse a las demás y así lograr pasar el filtro (Alfonso, 2009).

A partir del proceso anterior encontramos un tercer sistema, el Sistema Instrumental, la función de este es diseñar y eventualmente ejecutar comportamientos que adaptándose a las condiciones del medio, nos permitan alcanzar cada uno de esos objetivos potenciales; pero la misión de este sistema no es fácil ya que normalmente la realidad no está hecha a la medida de nuestros deseos, para cumplir su misión este sistema debe disponer de instrumentos eficaces para interactuar con el medio. (Carmelo Hernández, 2003).

Necesita coordinar nuestros movimientos corporales de forma que se adapten al medio, es decir, desarrollar lo que se denomina Habilidades Conductuales, así mismo, ha de ser capaz de analizar la regla del juego con que funciona el medio de cara a diseñar estrategias de acción que se ajusten a ellas, es decir desarrollar habilidades cognitivas (Sergio, 2007).

AUTO CONOCIMIENTO EMOCIONAL.

El autoconocimiento puede definirse como llegar a conocerse a uno mismo en diferentes aspectos intrapersonales, el autoconocimiento implica la habilidad de auto observarnos. Para desarrollar esa habilidad es importante que identifiquemos tanto conductas verbales como no verbales.

Para (González, 2004) es difícil conocer la verdadera Inteligencia Emocional de una persona, la mayoría de nosotros intentamos presentar públicamente nuestra mejor imagen en las diversas facetas de nuestra vida.

Las emociones se pueden agrupar en cuatro emociones primarias: el miedo, la alegría, la tristeza y la rabia. Cada una de estas puede incluir una infinidad de matices y expresiones, es decir, emociones secundarias, que no son simples sinónimos de la emoción primaria, sino una delimitación precisa:

Rabia: irritación, amargura, frustración, desespero, incomodidad, resentimiento, hostilidad, furia, desprecio, indignación.

Tristeza: congoja, pesar, melancolía, infelicidad, pérdida, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abandono, frustración.

Miedo: nerviosismo, terror, preocupación, aprensión, ansiedad, inquietud, inseguridad, incertidumbre, pánico.

Alegría: placer, satisfacción, tranquilidad, gratificación, diversión, euforia, éxtasis, alivio, orgullo, embeleso, relajamiento.

En el ámbito personal es productivo reconocer no solo las emociones que experimentamos, sino como estas nos afectan nuestros pensamientos y, por ende, nuestro comportamiento.

En una situación de pareja, si uno de los dos afirma que esta triste, se trata de una emoción primaria que se refleja en un estado de ánimo. La persona que esta triste debe tratar, entonces, de profundizar más en el motivo de su tristeza, para ver los matices y aumentar su grado de conciencia sobre esta experiencia, así la interacción con su compañero se podrá desarrollar más clara y constructivamente (González, 2004).

Al tener conocimiento acerca de comunicación asertiva, resiliencia e inteligencia emocional nos producen un mejoramiento en la relación, es por ello que recomendamos que uniendo estas herramientas, permitirán un incremento en la satisfacción de la pareja y efectividad en la prevención.

CAPÍTULO 3

TERAPIA DE PAREJA. ENFOQUE CONDUCTUAL-SISTÉMICO. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

La terapia sistémica se basa en un enfoque psicoterapéutico que tiene sus orígenes en la terapia familiar, donde sus técnicas terapéuticas son aplicables en relaciones de pareja, equipos de trabajo y contextos escolares e individuales, lo que hace exitoso a este enfoque son las técnicas empleadas en sus procesos de comunicación e interacción, manteniendo la idea básica de comprender a cada persona en su entorno.

En este apartado tomamos como referencia las investigaciones de Bornstein 1992 en Terapia de pareja. Enfoque Conductual-Sistémico.

Tenemos un problema de comunicación

Los problemas de comunicación son prioritarios en el tipo de relación de las parejas en conflicto. Se entiende por comunicación el conjunto de medios simbólicos a los que recurren las personas para transmitir mensajes. Las palabras y la conducta verbal en general constituyen la forma más habitual de comunicación. Al margen de la forma o del contenido utilizado en la comunicación, los símbolos tienen que ser mutuamente compartidos si se quiere que el mensaje sea comprendido en sus justos términos.

El término genérico de problemas de comunicación se refiere a la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos.

Lo que las parejas hablan entre sí, y la forma en que lo hacen, influyen en el nivel de satisfacción percibido en la relación. Los terapeutas de pareja consideran el entrenamiento en habilidades

de comunicación como parte fundamental de todos los programas de tratamiento orientados a la pareja.

Objetivos del entrenamiento en habilidades de comunicación.

Se pueden clasificar los objetivos en cuatro grupos fundamentales: a) los aspectos básicos de la comunicación; b) los principios de la comunicación; c) las conductas no verbales y d) las conductas no verbales moleculares.

Cada pareja tiene, en lo que a comunicación se refiere, unos puntos fuertes y unos puntos débiles peculiares y requiere, por tanto, un enfoque terapéutico individualizado.

En todos los casos hay, sin embargo, un objetivo común por parte del terapeuta: facilitar la transmisión efectiva de pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos.

Aspectos básicos de la comunicación.

Las relaciones íntimas a largo plazo requieren una valoración global del cónyuge de uno. Esta valoración consta de tres habilidades de comunicación independientes: a) respeto; b) comprensión; y c) delicadeza.

- *Respeto.* Se refiere a la actitud según la cual los cónyuges se tratan entre sí con una dignidad mutua y se considera a sí mismos recíprocamente personas únicas y dignas de consideración. El respeto se pone de relieve por la habilidad de uno para escuchar y atender al otro cónyuge.
- *Comprensión.* Se refiere a la validación como un proceso que permite a los cónyuges obtener confirmación y clarificar informaciones recíprocamente.

- *Delicadeza.* Las personas están con frecuencia, tan preocupadas por ellas mismas que no consiguen reconocer siquiera los deseos del cónyuge. En otros casos no se dedica tiempo para escuchar las necesidades del otro. Existen parejas que optan por no ser sensibles a las necesidades de uno y otro por temor a que el otro pueda aprovecharse de no. En todos estos casos el resultado final es el mismo: los cónyuges no consiguen reconocer ni asumir las necesidades del otro y, en consecuencia, acaban por alejarse más y más el uno del otro.

PRINCIPIOS DE LA COMUNICACIÓN.

Hay un conjunto de problemas fundamentales en la comunicación que trascienden las formas más concretas de relación. Se pueden considerar estos problemas como principios generales y agruparlos en cuatro categorías distintas: a) oportunidad; b) tipo de trato, c) especificación de conductas, y d) adivinación del pensamiento.

- *Oportunidad.* Las personas deben aprender a comunicarse en el seno de la relación de una manera oportuna. Una de las aplicaciones concretas de este principio es que todo lo que tenga que comentar entre sí los cónyuges, deben hacerlo con prontitud. El efecto de la comunicación se multiplica si los asuntos que tienen pendientes de comentar las parejas, tanto positivas como negativas, se abordan al mismo tiempo que ocurren. Los cónyuges deben aprender a expresar los comentarios positivos y los elogios reforzante justo cuando tienen lugar los acontecimientos positivos.
- *Tipo de trato.* La mayoría de la gente sabe cómo comportarse en un marco social de una forma apropiada y aceptada por el resto

de la gente; pero, sin embargo, muchos de ellos portan por ser groseros y poco delicados cuando se relacionan con sus cónyuges. Éste es el caso en que la norma de reciprocidad tiende a manifestarse en las parejas en conflicto, de modo que en éstas los comportamientos groseros engendran comportamientos groseros.

- *Especificación de conductas.* El proceso de comunicación en que se produce una especificación de conductas implica, al menos, tres aspectos. En primer lugar, indicar con precisión qué es lo que se está sintiendo. En segundo lugar, concretar de qué modo la conducta del cónyuge está relacionada casualmente con el estado de ánimo que experimenta. En tercer lugar, discriminar las situaciones en las que tienen lugar la conducta del cónyuge. Cuanto más concretas sean las personas y mejor especifiquen las conductas, mayor será la probabilidad de suministrar una información de utilidad al cónyuge y, por tanto, de solucionar los problemas que se hayan podido plantear.
- *Adivinación del pensamiento.* Este concepto se refiere a la creencia de que ya se conocen- sin que los haya transmitido el interesado-los pensamientos, los sentimientos o las actitudes del cónyuge de uno sobre un tema o un acontecimiento determinado.

Para superar el proceso de adivinación de pensamientos negativos, los terapeutas tienen que adiestrar a sus clientes en un procedimiento de “comprobación”. Esta técnica implica el planteamiento de una serie de preguntas encaminadas a cerciorarse si la información se ha comprendido correctamente.

Conductas no verbales.

No hay duda de que la expresión facial es el aspecto más comunicativo de la conducta humana no verbal (Ekman y Friesen, 1969). A través de la expresión facial las personas comunican áreas de interés, acuerdos, enfados, desconfianzas y otras muchas emociones humanas. En relación con la interpretación de los gestos faciales, los terapeutas deben prestar una atención especial a los ojos; al contacto ocular, a los gestos de asentamiento con la cabeza, a las sonrisas, al hecho de fruncir el ceño y a las muecas.

El tono de voz, sin lugar a dudas, aporta un significado adicional al contenido del mensaje de una persona. El terapeuta debe prestar una atención especial a escuchar y distinguir un mensaje monótono de un mensaje modulado, un mensaje apagado de un mensaje bien dicho con entusiasmo, un mensaje expresado con dulzura de un mensaje a gritos, y así sucesivamente.

En segundo lugar, el lenguaje del cuerpo sirve para comunicar. ¿Están los cónyuges uno frente del otro? ¿Qué clase de postura es la que adoptan? ¿De qué forma usan sus cuerpos para gesticular? Por último, los terapeutas deben observar con atención el uso de las manos así como comprender y utilizar dicho proceso para obtener mayor beneficio terapéutico posible.

Conductas verbales moleculares.

Hay algunas conductas concretas, muy específicas, que las personas tienden a emitir y que facilitan o entorpecen el proceso de comunicación.

Es evidente que las conductas que facilitan la comunicación deben ser alentadas y reforzadas y que las que la entorpecen deben construir objetivos inmediatos de cambio. En el curso de la terapia el terapeuta debe prestar una atención especial a estas y otras conductas que influyen específicamente en el proceso de comunicación y en la satisfacción conyugal en general. (Ver tabla 1 en anexos)

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

La adquisición y el mantenimiento de habilidades conductuales específicas están relacionados, de forma significativa, con el bienestar psicológico de una persona (Phillips, 1978). Tal como lo han señalado Goldsmith y McFall (1975), los programas de entrenamiento en habilidades subrayan los aspectos educacionales positivos del tratamiento. “De este modo, cuando el esfuerzo mayor de una persona se considera poco adaptativo, revela la presencia de un déficit concreto de habilidades referidas a esa situación en el repertorio de conductas del sujeto” (Goldsmith y McFall, 1975).

Las habilidades de comunicación están constituidas por habilidades específicas que se requieren para que una persona pueda actuar de forma competente cuando lleva a cabo la transferencia simbólica de mensajes de una persona a otra (por ejemplo, de cónyuge a cónyuge).

Estrategias clínicas del entrenamiento en habilidades de comunicación.

Independientemente de la orientación teórica, el entrenamiento en habilidades de comunicación es un componente de prácticamente

todos los programas de terapia de pareja. En primer lugar, como ocurre en la mayoría de los programas conductuales, el tratamiento es flexible, pero se aplica de forma sistemática. En segundo lugar, el programa se relaciona directamente con el conjunto de aspectos señalados en el libro hasta este momento.

En tercer lugar, el objetivo del programa es enseñar habilidades de comunicación más efectivas y facilitar la resolución de los conflictos de pareja. Este tipo de evaluación pone de relieve los aspectos peculiares de cada pareja en particular. Los componentes de este “borrador” son los siguientes: a) las instrucciones; b) el modelado; c) el ensayo de conducta; d) el reforzamiento; e) la retroalimentación/el entrenamiento; f) el ensayo de conducta y g) las tareas para casa. Vamos a ver brevemente cada una de estas estrategias.

Instrucciones. Este componente se limita simplemente a explicar a los clientes que es exactamente lo que tienen que hacer. El clínico no debe, sin embargo, olvidar que en todos los casos el proceso de cambio tiende a derivar más de los aspectos vivenciales que de los aspectos teóricos de la terapia. De ahí que el objetivo de las instrucciones no sea dar ideas, sino desarrollar alternativas de relación más efectiva.

Modelado. La utilidad fundamental de esta técnica en el ámbito de la terapia de pareja deriva de la observación de los diferentes estilos de comunicación.

Tal como lo han señalado Jacobson y Margolin (1979), la efectividad del modelado aumenta cuando se dispone de dos terapeutas.

1. Los terapeutas pueden modelar conjuntamente las conductas efectivas del marido y de la mujer.
2. Los terapeutas pueden modelar las conductas del marido o las de la mujer. En este caso se alteran en el desempeño de papeles de cada uno de los cónyuges.
3. Los terapeutas pueden dialogar directamente entre ellos y, de este modo, modelar estrategias más efectivas de comunicación.
4. Un terapeuta puede modelar las conductas del marido o las de la mujer, mientras el otro terapeuta continúa en el papel de terapeuta.
5. Los terapeutas pueden “duplicarse” con el marido y la mujer, de modo que cada papel este siendo representado por un terapeuta y un cliente.

Ensayos de conducta. “El ensayo de conducta es un procedimiento consistente en practicar, bajo la supervisión del terapeuta, respuestas más deseables a las situaciones de conflictos interpersonales” (Eisler y Hersen, 1973). La razón de ello es que este procedimiento da a los componentes de la pareja la oportunidad de poner en práctica las instrucciones que han recibido y/o los comportamientos que han observado en el(los) terapeuta(s). El terapeuta registra detalladamente este ensayo y puede hacer algunos comentarios en el transcurso mismo de la interacción (por ejemplo, “muy bien”, “continúen así”, “eso funciona”, etc.).

Reforzamiento. En primer lugar, el terapeuta puede estar interesado todavía en reforzar lo que es reforzable (por ejemplo: “Han hecho ustedes una tarea meritoria al intentar representar sus papeles”). En segundo lugar, el terapeuta puede sencillamente querer pasar al componente siguiente del programa de entrenamiento en habilidades de comunicación. En tercer lugar, el

terapeuta puede considerar oportuno el recurso a la técnica del “diálogo interno” para intentar comprender lo que está sucediendo en la terapia ahora mismo.

Retroalimentación/adiestramiento. Después de haber reforzado socialmente a la pareja por las mejoras experimentadas en las conductas de comunicación, el terapeuta debe también hacer algunos comentarios descriptivos sobre el ensayo de conducta. La clave de esta fase radica en que los comentarios del terapeuta sean informativos y no críticos (por ejemplo: “Juan, veo que usted ha permanecido todo el rato en silencio cuando Lucía ha comenzado hablar de los padres de ella”).

La retroalimentación en relación con las conductas verbales y no verbales constituye un comportamiento muy adecuado por parte del terapeuta.

Ensayos de conducta. Tras haber proporcionado retroalimentación y adiestramiento a la pareja, el terapeuta solicita a los cónyuges que realicen de nuevo ejercicios de comunicación. El terapeuta hace un esfuerzo por observar si se producen ahora los cambios de conductas esperados. El terapeuta ha puesto en marcha un proceso de moldeamiento y pedirá a la pareja que realice tantos ensayos de conducta como sean necesarios hasta que los cónyuges manifiesten unas habilidades de comunicación más efectivas en el transcurso de la representación.

Tareas para casa. Cuando se aprenden habilidades nuevas de comunicación en presencia de un terapeuta, este aprendizaje tiene lugar en un ambiente relativamente protegido. Cuando la pareja ha adquirido un cierto grado de aprovechamiento en cada una de las habilidades ensayadas, el terapeuta suele asignarle

tareas graduadas para casa. Esta situación requiere una habilidad clínica considerable por parte del terapeuta. Este no debe marcar tareas para casa por encima del grado de habilidad alcanzado por la pareja en los ensayos de conducta. Pero también es verdad que las tareas deben ser relevantes y suficientemente difíciles para que sean, al mismo tiempo, estimulantes y recompensantes.

Algunas de estas tareas pueden establecerse en función del contenido de las últimas sesiones terapéuticas; otras pueden ser paradójicas o tener por intención el establecimiento de una situación que se va a tratar en sesiones terapéuticas posteriores.

ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

El objetivo fundamental de este procedimiento es enseñar a las parejas a negociar soluciones equitativas en las situaciones problemáticas. El terapeuta de pareja conductual-sistémico está interesado especialmente en el proceso a través del que se alcanza este acuerdo. Este aprendizaje es extraordinariamente importante en las parejas mal avenidas por una serie de razones.

En primer lugar, la reciprocidad negativa tiende a ocurrir específicamente en las situaciones de conflicto. Incluso aunque la relación este mejorando como consecuencia del tratamiento, los conflictos pueden, sin duda, obstaculizar la continuación del progreso. En segundo lugar, tal como se ha señalado antes, las parejas en conflicto y las parejas bien avenidas se diferencian de una forma ostensible en la habilidad para solucionar los motivos de disputa (Gottman, 1979). Las áreas principales de desacuerdo en la pareja debe ser pues, motivo prioritario de interés para todos los terapeutas de pareja. Por último, el entrenamiento en solución de problemas desempeña una función preventiva, ya que es

seguro que surjan a la pareja motivos nuevos de discusión en el futuro.

Conceptualización del conflicto de pareja y del proceso de solución de problemas.

Entrenar a las parejas en la aplicación sistemática del proceso de solución de problemas revela una conceptualización subyacente sobre el conflicto y las circunstancias en que este tiene lugar.

Dicho en pocas palabras, cuando dos personas viven juntas formando una pareja, se van a plantear conflictos. Por la naturaleza misma de las interacciones de la pareja, hay ocasiones en que surgen desacuerdos y/o en que no se satisfacen las necesidades. En primer lugar, como ya se ha señalado, un proceso efectivo de solución de problemas requiere la existencia previa de habilidades adecuadas de comunicación. En segundo lugar, se deben conceptualizar todos los conflictos en el seno de la relación como conflictos de pareja y no como problemas individuales, porque todos los conflictos son, por definición, de naturaleza recíproca. La consecuencia de este planteamiento es el desarrollo de una atmosfera en que el entrenamiento en solución de problemas no se lleva a cabo para ayudar a un cónyuge u otro, sino para ayudar a la pareja.

Por último, y tal como lo llevan a cabo Jacobson y Margolin (1979), el entrenamiento consta de dos fases diferenciadas: a) la identificación del problema, y b) la solución del problema. En la primera fase los cónyuges se esfuerzan por llegar a una comprensión mutua del problema. Este objetivo requiere una serie de habilidades, tales como la especificación de conductas, la expresión de sentimientos y las habilidades de escuchar

atentamente (en suma, todos los temas que se han discutido anteriormente). En la segunda fase el objetivo prioritario es la elección y puesta en práctica en una solución. De ahí que la “tormenta de ideas”, las soluciones de compromiso y la evaluación de dichas soluciones sean habilidades necesarias en esta fase. Dividir este proceso en las dos fases señaladas resulta muy útil.

En primer lugar, los cónyuges saben con claridad el tipo de tareas que deben acometer en cada fase. Ellos saben, en concreto, que en la fase 1, el objetivo es definir el problema de una forma adecuada; en la fase 2, en cambio, el objetivo es llegar a un acuerdo. En segundo lugar, al dividir el programa en dos fases, las parejas experimentan una sensación de éxito a medida que desarrollan el programa, incluso aunque todavía no hayan llegado a alcanzar una solución aceptable.

Este enfoque aporta una sensación de alivio a muchas parejas, al margen de que todavía no se haya conseguido la solución concreta a los conflictos planteados.

Es evidente que, tal como ya se ha expuesto en el entrenamiento en habilidades de comunicación, debe alcanzarse un cierto progreso en presencia del terapeuta antes de que se asignen a la pareja tareas para casa (Bornstein, 1992).

GUÍA PARA EL PROCESO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN PAREJA.

Paso 1: Elegir el momento y lugar adecuados para solucionar los problemas. Este paso no debe ofrecer ninguna dificultad en lo que se refiere al proceso de solución de problemas en las sesiones terapéuticas. Los cónyuges necesitan cierta intimidad para

dialogar de forma constructiva sobre temas en los que tienen unas diferencias de criterio muy marcadas. Por este motivo, antes incluso de intentar buscar una solución a un problema determinado, los cónyuges deben rodearse de un entorno que facilite un dialogo sincero sobre los problemas que se traen entre manos. De ahí que, a modo de ejemplo, las parejas tienen que aprender a no comentar un problema de insatisfacción sexual un cuarto de hora antes de salir para el trabajo por la mañana.

Además, es preferible posponer el dialogo sobre estos temas cuando uno o ambos cónyuges están emocionalmente afectados o disgustados. El intento de solucionar los problemas en estas circunstancias causa habitualmente más mal que bien.

Paso 2: Anotar los aspectos fundamentales de las sesiones de solución de problemas. Cuando se comentan los problemas y se alcanzan soluciones, uno o los dos componentes de la pareja están de acuerdo en cambiar de algún modo su conducta anterior.

Por este motivo, es fundamental que los cónyuges lleven un registro de los compromisos contraídos durante las sesiones de solución de problemas, se anotan cuatro puntos fundamentales: la fecha, el problema comentado, el resultado obtenido y las iniciales. Se registran brevemente las tres primeras columnas y, a continuación, se colocan las iniciales de las personas implicadas.

Estas anotaciones garantizan que ambos cónyuges, que están implicados en el proceso de solución de problemas, están de acuerdo en los temas que se han comentado y en las soluciones propuestas. Aunque la información debe anotarse en términos concretos, la experiencia de una pareja es, con toda seguridad, el mejor indicador de la forma en que debe abordarse este tema. En

el caso de que un cónyuge no consiga cumplir su compromiso debido a que a que lo ha comprendido mal, es preciso entonces, con vistas a las sesiones terapéuticas posteriores, describir con más amplio detalle los “resultados obtenidos”.

Paso 3: Ser concretos a la hora de definir el problema. En el ámbito del entrenamiento en solución de problemas, el modo de conseguir tal especificación es recurrir al paradigma X-Y-Z señalado anteriormente: “Me siento X cuando tú haces Y en la situación Z” (Gottman, Notarius, Gonso y Markman, 1976). Los análisis prolijos y etéreos sobre la “causa” del problema tienden a ser de muy poca utilidad.

En cambio, los ejemplos concretos, directos y orientados a tareas específicas en relación con las conductas problemáticas contribuyen a facilitar la resolución de los conflictos. Por este motivo, e incluso aunque los cónyuges puedan estar aún disgustados, ellos necesitan tomar en consideración los sentimientos de su pareja y no crear antagonismos innecesarios debido a la forma de exposición de los problemas.

Ello quiere decir que hay que enseñar a las parejas a hacer frente a los problemas que les ocurren en la actualidad o a los que se les puedan plantear a un futuro próximo. No tiene sentido discutir sobre un problema que ha tenido lugar hace mucho tiempo o que no tiene solución.

Por último, al definir el problema que se va a comentar, el terapeuta está interesado en saber el grado de progreso de la terapia. Es decir, no se debe permitir a la pareja extenderse en demasía en las fases iniciales del tratamiento. ¿Ha comenzado a ver el terapeuta los efectos reforzante del intercambio de

conductas? ¿Está mejorando la comunicación? ¿Han comenzado a relacionarse entre sí los cónyuges de un modo más positivo? Una vez que los cónyuges han conseguido resolver de forma satisfactoria algunos de los conflictos pequeños en la relación, ellos pueden sentirse entonces en condiciones de abordar los problemas más delicados que enturbian la relación.

SOLUCIONAR EL PROBLEMA (pasos 4-9).

Paso 4: Aceptar el “problema” y buscar una solución. Los sentimientos tienen, a veces, un fundamento racional y, otras veces, un fundamento irracional. Pueden ser congruentes con los sentimientos del otro cónyuge o totalmente disonantes. Los sentimientos, sin embargo, no son ni buenos ni malos. Los sentimientos son hechos que constituyen una respuesta de la persona a la realidad, tal como esta es percibida.

Como tales, los sentimientos no tienen que ser discutidos, sino aceptados como uno de los tres elementos fundamentales en el proceso de la solución de problemas. Estos tres elementos son los sentimientos (X), las conductas (Y) y las situaciones (Z). Con demasiada frecuencia las parejas se enzarzan discutiendo sobre si los sentimientos experimentados son correctos o incorrectos.

Por este motivo, cuando adiestran a una pareja al comienzo del proceso de solución de problemas, los terapeutas necesitan instruir a los cónyuges para que acepten los sentimientos del otro como representaciones precisas de su realidad. Solo entonces es cuando pueden, de forma conjunta, abordar la cuestión más importante: “¿Qué es lo que se puede hacer en relación con este problema?”.

Paso 5: Especificar los objetivos como requisito previo para solucionar el problema. Las metas deben ser concretas y expuestas de manera clara para identificarlas fácilmente y saber axial si se han alcanzado o no. Además, los cónyuges deben llegar al acuerdo de que los objetivos señalados son, de hecho, aceptables para ambos. Y, por último, las metas deben ser realistas.

Paso 6: Analizar un repertorio muy amplio de soluciones posibles. Uno de los aspectos más reforzante del entrenamiento en solución de problemas es que permite a los cónyuges desarrollar su creatividad para resolver sus actividades que se plantean en la relación. A este respecto, es muy importante que los cónyuges estén totalmente abiertos en cuanto al planteamiento de soluciones alternativas posibles.

En esta fase del proceso la pareja no debe excluir ninguna posibilidad de solución de conflicto, por irreal que parezca a primera vista. En este momento de la terapia las soluciones planteadas no son sometidas a evaluación. Las parejas deben ser creativas, plantear soluciones y hacer una lista de ellas, por extravagantes que puedan parecer algunas de ellas. Un cuaderno de notas es especialmente útil en este momento. De este modo, se recomienda a las parejas que anoten todas las soluciones que hayan surgido espontáneamente en la fase de la “tormenta de ideas”.

Paso 7: Elegir una solución de compromiso. Cuando la pareja ha completado la lista llevada a cabo en la “tormenta de ideas”, los cónyuges están ya en disposición de comenzar con la selección de una o más soluciones alternativas al problema planteado. Una vez llevada a cabo esta tarea, las soluciones restantes pueden

eliminarse en función del realismo, de la congruencia con el sistema de valores de la pareja y del análisis de la relación costes-beneficios.

El realismo se refiere a si cada alternativa propuesta pueda llevarse a cabo en la práctica según las circunstancias de la pareja. La congruencia con el sistema de valores se refiere a si la solución no resulta disonante del conjunto de valores asumidos por la pareja. Por último, el análisis de la relación costes-beneficios permite a la pareja valorar el esfuerzo necesario para llevar a cabo cada solución y predecir la probabilidad de alcanzar el objetivo propuesto.

Al intentar analizar las diversas soluciones, resulta evidente que la relación costes-beneficios es distinta en cada solución para cada uno de los componentes de la pareja; es decir, una solución puede implicar una cantidad muy pequeña de esfuerzo para el cónyuge A, un esfuerzo muy grande para el cónyuge B y una probabilidad muy grande de conseguir el objetivo para la pareja. Por otra parte, otra solución puede producir, justamente, el efecto opuesto (es decir, un esfuerzo muy grande para el cónyuge A, un esfuerzo muy pequeño para el cónyuge B y la obtención del objetivo para la pareja). ¿De qué modo deciden los cónyuges la solución que va a ser llevada a cabo? La respuesta está en las soluciones de compromiso.

Paso 8: Poner a prueba la solución, recoger información y evaluar el resultado. Una vez que se ha elegido la solución, acordada por ambas partes y anotada en el diario de solución de problemas, tiene que ser llevada a la práctica. Si se anota la columna del “resultado obtenido” en forma de conductas concretas, es

relativamente sencillo recoger una información que puede ser utilizada más adelante para evaluar la solución.

De este modo, después de poner a prueba la solución de una forma que puede variar considerablemente según el tipo de problema, el terapeuta y la pareja están en condiciones de evaluar los resultados.

Paso 9: Revisar, refinar y negociar de nuevo la solución en los casos necesarios.

En el primer nivel, la solución de una pareja pueda necesitar una rectificación ligera, de modo que estos ajustes finos en la solución adoptada pueden ser suficientes para corregir los problemas que hayan podido surgir. En el segundo nivel, se requiere un ajuste más a fondo de la solución adoptada.

De este modo, la solución puede modificarse sustancialmente tanto en aspectos formales como de contenido (por ejemplo, “salir a comer los días de labor” puede ser sustituido por “preparar la comida cada uno para los dos en días alternos”). El tercer nivel, por último, se caracteriza por la necesidad de una renegociación.

El terapeuta debe inculcar a la pareja que ninguno de estos tres grados analizados es más favorable que los otros.

IMPLICACIONES CLÍNICAS.

Mientras otras técnicas utilizadas en la terapia de pareja se han centrado en el adiestramiento de respuestas concretas para hacer frente a situaciones problemáticas específicas, el programa de entrenamiento en habilidades de solución de problemas tiene por objetivo desarrollar una estrategia global de aprendizaje. El

terapeuta puede, en las fases iniciales del proceso, ayudar a la pareja a enfocar los problemas de una forma estructurada, pero el objetivo del tratamiento es que los cónyuges acaben por convertirse en sus propios terapeutas.

Esta guía para el proceso de solución de problemas en la pareja es de utilidad también para hacer frente a la gran variedad de quejas presentadas en la terapia de pareja y para adaptarse a los distintos tipos de pareja que buscan ayuda terapéutica. Desde una perspectiva aplicada, se trata, en última instancia, de integrar la teoría y la práctica.

Mantenimiento.

El mantenimiento se refiere de forma explícita a la continuidad de la mejoría en el tiempo. La transferencia del aprendizaje (o generalización), por otra parte, hace alusión al cambio de conducta que se extiende a otras conductas y situaciones. La continuidad de la mejoría era algo en lo que se confiaba, pero que no se planificaba específicamente.

El modelo de tratamiento conductual-sistémico ha incorporado algunos de los métodos que han resultado ser eficaces para promover el mantenimiento y la generalización. La primera parte de este capítulo se va a ocupar de los procedimientos técnicos que se relacionan con aspectos relevantes en cuanto al mantenimiento y la generalización del tratamiento.

Redes conductuales.

Las redes conductuales se refieren al desarrollo de conductas que van a ser reforzadas de modo natural en el ambiente extra

terapéutico (Baer, Rowbury, y Goetz, 1976; Baer y Wolf, 1970; Stokes y Baer, 1977). Gracias a la red conductual estas conductas se pueden mantener posteriormente, ya que, una vez establecidas en la terapia, tienden a ser reforzadas en el seno de la relación de pareja.

La asignación de tareas para casa es una muestra de red conductual. Por ejemplo, cuando las parejas llevan a cabo, como tarea de casa, los “días de interés”, tienen la oportunidad de agradarse mutuamente sin esperar, formalmente, nada a cambio.

Ahora bien, el principio de reciprocidad señala a las claras que los cónyuges tienden a equilibrarse en la producción de conductas gratificantes. Por este motivo, “si tú haces esto por mí, yo tiendo a hacer esto por ti”. Y en esto, justamente, reside el núcleo de la red conductual. Es más, este tipo de tareas impulsa a los cónyuges a prestar atención y a reconocer lo que le agrada a otro. Esto es también una red conductual, ya que, una vez reconocido lo que es gratificante, aumenta la probabilidad de desarrollar conductas gratificantes para el cónyuge.

Atenuación de contingencias

Este principio se pone de relieve en una gran variedad de técnicas conductual-sistémicas. La razón es que se concede una mayor responsabilidad a la pareja a medida que son capaces de relacionarse mutuamente de una manera más efectiva. La atenuación de las contingencias del tratamiento se pone también de relieve con la programación intermitente de las sesiones con el paso del tiempo.

Por término medio, el terapeuta cita a las parejas en conflicto una vez por semana. Pero en el transcurso del tratamiento las visitas se espacian a una cada dos semanas, una por mes, y así sucesivamente.

Por último, la atenuación de contingencias se lleva a cabo también en el programa de entrenamiento en habilidades de comunicación.

Más tarde, el terapeuta puede simplemente levantar una ceja como señal al cliente de que de la respuesta adecuada. Por último, el cliente puede responder sin ninguna intervención por parte del terapeuta. En resumen, la atenuación de la implicación del terapeuta tiene lugar a medida que la pareja se va mostrando con las habilidades necesarias para manejar sus propias dificultades.

Extensión del control de estímulos.

Cuando las conductas se asocian a un número reducido de estímulos o de marcos ambientales, no es fácil que se produzca el mantenimiento y la generalización de los logros terapéuticos a situaciones nuevas. De ahí que la ampliación del abanico de estímulos que ejercen un control sobre la conducta recién adquirida puede contribuir al mantenimiento y a la generalización (Emshoff, Redd y Davidson, 1976; Stokes, Baer y Jackson, 1974).

La asignación de tareas para casa contribuye a cumplir este objetivo. Aunque las tareas para casa no se llevan a cabo siempre en el espacio físico del domicilio conyugal (por ejemplo: “Me gustaría que ustedes dos saliesen el fin de semana próximo y fuesen a ver una película pornográfica”), lo cierto es que se ejecutan fuera de la consulta y de la presencia del terapeuta. La

característica de ella es, justamente, que pueden hacerse casi en cualquier sitio y a cualquier hora, excepto en el transcurso de la sesión terapéutica.

Autocontrol.

Las conductas que están bajo un control de estímulos externos tienen una probabilidad más baja de generalización que las conductas que están sometidas a un régimen de autocontrol. Por este motivo, si se enseña a los clientes a registrar, evaluar y reforzar sus propias conductas, los logros terapéuticos tienden a mantenerse en el tiempo y a generalizarse en situaciones ambientales diferentes (Bornstein y Quevillon, 1976; Felixbrod y O'Leary, 1974).

A tenor de estos resultados, el modelo conductual-sistémico tiene por objetivo adiestrar a las parejas de modo que se conviertan en sus propios terapeutas. De hecho, el terapeuta solo interviene en aquellos casos en que la pareja ha puesto de relieve de una forma inequívoca la inhabilidad para hacer frente a la situación problemática con sus propios recursos.

LOS CONYUGUES COMO COTERAPEUTAS.

Cuando se habla de terapia de pareja, ¿puede haber algún otro co-terapeuta más presente y más efectivo que el cónyuge de uno?

Es más, el programa de tratamiento conductual-sistémico se realiza, por definición, de forma conjunta; es decir, que el terapeuta ve a los cónyuges conjuntamente en el tratamiento. Es evidente que es muy importante el mantenimiento de los logros terapéuticos con el paso del tiempo y la generalización de los

mismos a situaciones distintas, pero lo es todavía más la prevención de los problemas antes de que estos tengan lugar.

Prevención.

El procedimiento consiste en aplicar un programa de intervención a poblaciones concretas en el momento actual como medio de disminuir las conductas problemáticas y costosas de resolver en el futuro. Esta posición es claramente defendible y perfectamente integrable en un modelo conductual-sistémico.

Tipos de prevención

Tal como se señala de forma general, hay tres formas fundamentales de prevención: primaria, secundaria y terciaria (Heller y Monahan, 1977). Desde la perspectiva analizada en este libro, la prevención primaria se refiere a las intervenciones que tienen por objetivo las parejas que no experimentan conflictos en la actualidad. Tales intervenciones dotan a las parejas de recursos para frenar el desarrollo de los problemas antes de que estos tengan lugar. En estos periodos críticos el estrés es alto, por lo que la pareja puede necesitar la ayuda de estrategias de afrontamiento eficaces para hacer frente con eficacia a los problemas suscitados en la relación. La prevención primaria persigue, justamente, este objetivo.

El objetivo de la prevención secundaria es centrarse en los problemas actuales de la relación, de modo que pueda disminuir su gravedad a través de una intervención temprana. Por último, la prevención terciaria se enfoca hacia aquellas parejas que ya han experimentado problemas graves en la relación con el objetivo de reducir la probabilidad de recaídas.

Aunque el modelo conductual-sistémico es claramente de naturaleza terciaria, las estrategias terapéuticas expuestas en este libro pueden adaptarse de una forma relativamente sencilla a los programas de prevención primaria.

ASPECTOS PREVENTIVOS DEL MODELO CONDUCTUAL-SISTÉMICO.

Con una finalidad fundamentalmente didácticas, se va a comentar la prevención en seis áreas fundamentales: a) la comprensión de la conducta b) la objetivación; c) el intercambio de conductas; d) las soluciones de compromiso; e) el entrenamiento en habilidades de comunicación , y f) el entrenamiento en solución de problemas.

La comprensión de la conducta.

La conducta puede cumplir dos objetivos: a) la conducta puede ser, literalmente, conducta (es decir, una expresión del funcionamiento de la persona), o b) la conducta puede desempeñar una función relacional (es decir, tiene un significado en el seno de la relación). De este modo, ellos pueden a hacerse cualquiera de las siguientes preguntas:

- ¿Qué efecto produce mi conducta en mi cónyuge?
- ¿Qué efecto produce la conducta de mi cónyuge en mí?
- ¿Cuándo yo hago “A”, mi cónyuge responde con “B”? ¿Es ese el resultado que quiero conseguir?
- Cuando mi cónyuge hace “C”, yo suelo responder con “D”. ¿Tengo algunas otras alternativas de respuesta disponibles?
- Si yo fuera a hacer “E”, ¿Cuál sería la respuesta más probable de mi cónyuge?

- Si mi cónyuge fuera a hacer “F”, ¿Cuál sería mis respuestas probable?
- *Objetivación.* Este proceso tiene por objetivo enseñar a la pareja a transformar los objetos ambiguos, globales y generalizados con respecto a la satisfacción de la relación en descripciones bien especificadas de las conductas gratificantes y desagradables. La incorporación de objetivación a los programas de prevención primaria no presenta ningún tipo de problema y, en realidad, ya hay experiencias previas (Alexander, 1973).
- *El intercambio de conductas.* Tal como se ha señalado anteriormente, la reciprocidad y el intercambio de conductas son principios conceptuales y de aplicación práctica en el modelo de tratamiento conductual-sistémico, tanto en los programas terapéuticos como en los preventivos los cónyuges tienen que aprender a hacerse agradables el uno al otro. Cuando los componentes de la pareja se intercambian conductas positivas, cada uno de ellos se sienten reforzados por el aprecio del otro y su entrega recíproca. De ahí que el intercambio de conductas sea un componente necesario y tenga una gran utilidad en los programas preventivos.
- *Las soluciones de compromiso.* La terapia de pareja conductual-sistémica enseña a los cónyuges de una forma vivencial y practica el principio de dar para recibir; es decir, yo debo dar algo a mi cónyuge para obtener lo que yo quiero. Las parejas que son capaces de disponer y utilizar tales habilidades puede interferir el desarrollo de los problemas antes que estos se planteen con toda su crudeza.

- *Entrenamiento en habilidades de comunicación.* Las habilidades de comunicación afectiva son indispensables para la obtención y el mantenimiento de unas relaciones conyugales satisfactorias. Por este motivo, no es nada sorprendente que el entrenamiento en habilidades de comunicación forme ya parte de los programas de prevención actualmente existentes (Miller et al; 1975).
- *Entrenamiento en solución de problemas.* Gracias al entrenamiento de solución de problemas, las parejas pueden aprender formas razonables de dirimir sus conflictos. Además, una vez que se ha aprendido, el proceso de solución de problemas puede aplicarse a un gran número de situaciones potencialmente destructivas y contribuir a que el conflicto se transforme en cooperación. El valor preventivo de este tipo de entrenamiento ha quedado plenamente demostrado.

A lo largo de la historia humana la pareja ha pasado por diferentes etapas de evolución, han surgido modificaciones y cambios dentro de esta, hoy en día las relaciones de pareja llevan un ritmo equitativo, sin embargo, no están exentos de repetir patrones de conducta arraigados.

El objetivo principal de este proyecto es brindar diferentes herramientas para mantener una relación de pareja asertiva y mejorar la relación y comunicación en ella.

Algunas herramientas que se abordaron en los capítulos anteriores son:

- Resiliencia
- Los diferentes tipos de comunicación que hay
- Inteligencia Emocional
- Asertividad

- Terapia Breve
- Taller para mejorar la comunicación

Por lo tanto, nuestro objetivo principal como Psicólogas es brindar a la pareja las herramientas necesarias basadas en la terapia Conductual-Sistémica para el problema existente, con la finalidad de disminuir el riesgo de divorcio, violencia intrafamiliar, estrés, etc., y se presenta a continuación un programa de intervención terapéutico , con la finalidad que las parejas reconozcan las deficiencias de comunicación que tienen en su relación de pareja y promover la utilización de una estrategia para prevenir y detectar ese tipo de comportamiento, con el fin de detenerlo.

CONCLUSIONES

En este apartado daremos nuestra discusión de forma global con respecto al contenido de los capítulos que se tocan en este proyecto de tesis, con el objetivo de tener una conclusión general de este trabajo.

Los conflictos en pareja se dan con mayor frecuencia en la actualidad, dado que ambos miembros trabajan, y es aquí, donde el tiempo que dedican a su pareja es nulo o deficiente, la comunicación se ve afectada, ya que el no saber comunicar lo que se piensa y siente conlleva a un conflicto.

La vida en pareja siempre presentara conflictos, que hasta cierto punto son normales, la clave está en saber manejar los conflictos y expresar de forma asertiva nuestros pensamientos y emociones, y de esta manera la relación de pareja, crezca, madure y se fortalezca.

El recorrido teórico nos permitió tener una visión más amplia y clara sobre cuáles son las causas que propician conflictos dentro de la pareja.

Si bien sabemos, la historia de la pareja ha ido evolucionando con el paso del tiempo, teniendo cambios en su dinámica, actualmente los matrimonios o relaciones de pareja se dan de mutuo acuerdo, sin que exista un arreglo de por medio.

La comunicación dentro de la pareja juega un papel muy importante, de ella depende el bienestar o deterioro de la pareja, al tener conocimiento acerca de la importancia de la comunicación asertiva, resiliencia e inteligencia emocional produce un mejoramiento en la relación, así mismo, las técnicas propuestas junto con la terapia conductual-sistémica, tiene como objetivo

brindar a las parejas herramientas y estrategias necesarias para la resolución de conflictos dentro de la relación

Con el desarrollo de las habilidades mencionadas anteriormente, se puede tener una mejora en la relación interpersonal para la relación de pareja.

Es por ello que diseñamos este proyecto de tesis, con la finalidad de brindar las herramientas necesarias para que las parejas puedan tener una mejor calidad de vida.

Para lograrlo, nos hemos basado en materias vistas a lo largo de la carrera de Psicología, tales como: Cognitivo Conductual, teorías de la personalidad y dinámica de grupos, ayudándonos a dar estructura a este proyecto de tesis.

Recomendaciones a la pareja.

Es importante que la pareja tenga una individualidad por ejemplo, salir con amigos y momentos de espacio en el que cada uno se desarrolle personal y profesionalmente.

Con toda la información recopilada en este proyecto de tesis, nuestras conclusiones están basadas en los conocimientos teóricos y personales de cada una de nosotras, con esto esperamos sepan comunicarse y llegar acuerdos, exista la comprensión de las parejas y cuando existan un conflicto, tengan las herramientas para solucionarlos.

Para finalizar, el compromiso que tenemos con la sociedad, es tener obtener las herramientas necesarias y más experiencia en el tema, para brindar un servicio de calidad a la sociedad que lo requiera.

Para que las parejas obtengan el desarrollo de ciertas habilidades, para una comunicación asertiva en pareja, se elaboró el siguiente taller (Ver anexo C).

La información citada en los anexos, tiene como finalidad brindar diversas alternativas, las cuales, permitirán modificar patrones de conducta que conducen a conflictos dentro de la relación de pareja, logrando así mejorar su calidad de vida dentro de esta.

Dentro de las alternativas que se mencionan, anexamos un recuadro con las conductas verbales positivas y negativas que se tienen dentro de la pareja, dando solución a las negativas y proponiendo respuestas asertivas que favorecerán la comunicación.

En un segundo recuadro, mencionamos las características de los conflictos y como impactan dentro la relación de pareja, esto va de la mano con la información del recuadro anterior, confirmando la importancia de la comunicación asertiva dentro de la relación de pareja.

En el último anexo, proponemos un Taller de Comunicación Asertiva, el cual, tiene como finalidad lograr en las parejas un reconocimiento en las deficiencias de su comunicación, otorgando las herramientas pertinentes en comunicación asertiva, que les permitan adquirir nuevas soluciones para afrontar sus diferencias y mejorar su calidad de vida.

A continuación, de forma individual, hablaremos de nuestra experiencia personal con relación a la vida en pareja.

Autoanálisis de Korina.

Al comienzo de este proyecto de tesis, en lo personal no tenía una pareja, conforme avanzo esta investigación dio un giro radical y cambia la forma en que veía las relaciones de pareja.

En la actualidad, personalmente puedo decir que es muy complicada, algunas veces la convivencia, me han ayudado muchas cosas que hemos investigado en este proyecto.

Es un hecho que los factores que nos rodean van interfiriendo en la comunicación de pareja como el trabajo, hijos, familia, amigos, etc.

Al vivir con tu pareja es adaptarse a la forma de ser de cada miembro, sus manías, humores, pensamientos, costumbres, sentimientos, estilo, familia, amigos, esta adaptación en lo que surge, muchas veces causando conflictos de diferente tipo, lo que ayudara a la resolución de estos conflictos será una comunicación asertiva y las diferentes habilidades que hemos mencionado en esta investigación.

En lo personal puedo decir que la base para una buena estabilidad en la relación, es la comunicación, ya que sin esta los conflictos no se solucionan y se van haciendo más.

Autoanálisis de Karla.

En mi experiencia personal, he vivido como el no saber comunicar lo que pensamos y sentimos de forma asertiva afecta la relación en pareja, lo que conlleva a pleitos y discusiones sin ningún fin.

Pensaba, que si elevaba mi voz, mi opinión seria tomada en cuenta, si tenía vigilada y controlada a mi pareja nunca ser iría de mi lado y pero aun, pensaba que dedicándole horas de más a mi trabajo estaríamos mejor (económicamente) y nosotros estaríamos bien.

Todo esto me llevo a una situación en la cual yo me sentía insatisfecha, la mayor parte del tiempo estaba irritable y debido al exceso de trabajo que tenía, mis días de descanso solo quería estar dormida, afectando directamente mi relación en pareja.

Estuvimos a punto de separarnos, fue en ese momento cuando tomamos la decisión de ir a terapia ya que la relación era insostenible y los problemas eran diarios.

El proceso fue difícil, tuvimos que hacer frente a nuestras resistencias y ceder para negociar, esto último fue lo más difícil para mí, porque yo quería tener el control de las cosas y de mi pareja, y cuando la terapeuta tocó el tema de aprender a comunicarnos y ceder para llegar acuerdos, en mí hubo miedo e incertidumbre de lo que fuera a pasar si yo perdía el control.

Hoy en día, puedo decir que esta experiencia me ayudó mucho, aprendí a perder el control y respetar la individualidad de mi pareja, acepté negociar, aprendí a comunicarme de forma asertiva y mucho me ayudó este proyecto de tesis, poniendo en práctica lo que investigaba.

Creo es importante pedir ayuda cuando alguna situación salga de control, el que sea Psicóloga no me exime de asistir a terapia, al contrario, antes de ser Psicóloga soy un ser humano que siente y que hay situaciones en las cuales requiero de la ayuda de otro para trabajar en mí y aprender herramientas que me son útiles en mi vida, tanto personal como laboral.

Actualmente me encuentro estudiando una especialidad en Desarrollo Humano, asisto a terapia individual dos veces al mes, ya que mi compromiso como Psicóloga ante la sociedad, es tener la preparación necesaria tanto académica como personal, es aquí donde mi ética como Psicóloga entra, ya que, entre más haya trabajado en mí en terapia y siga actualizándome académicamente podré ofrecer un servicio de calidad.

De forma conjunta lo que pensamos como personas y como psicólogas, es que lo más recomendable es buscar ayuda profesional tanto de forma individual como de pareja, acudiendo a

cursos o talleres, que impliquen un cambio en la conducta, pensamiento o emoción de cada miembro y modifiquen su interacción y percepción entre ellos mismos y su entorno.

A continuación presentamos un cuadro sinóptico de la terapia sistémica aplicada a la relación de pareja, de acuerdo a la revisión bibliográfica que realizamos, consideramos que es la más óptima para el tratamiento en los conflictos de pareja ya que puede modificar de forma integral las situaciones conflictivas en la pareja.

Para que esta terapia sea efectiva, es indispensable el compromiso de cada uno de los miembros de la pareja, ya que va encaminada en la mejora de habilidades, estrategias y técnicas, que nos dará como resultado una comunicación asertiva en la pareja.

LISTA DE REFERENCIAS

Referencias

(s.f.).

Alfonso, B. (2009). *Emociones Inteligentes:lecciones y prácticas creativas de inteligencia emocional*. Madrid: Editorial CCS.

Ana Rita Russo de Sánchez, O. P. (2006). *Temas en Psicología Clínica*. Barranquilla Colombia: Ediciones Uninorte.

Bornstein, P. H. (1992). *Terapia de pareja. Enfoque Conductual-Sistémico*. Madrid: Piramide S.A.

Carmelo Hernández, A. J. (2003). *Inteligencia emocional y crisis*. Alicante : Editorial Club Universitario.

Castanyer, O. (1997). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima 2*. Desclée de Brower.

Delage, M. (2010). *El nicho familiar y la superación de heridas*. Barcelona: Gedisa.

Eguiluz, L. d. (2007). *El Baile de la Pareja*. México DF: Pax Mexico.

Eguiluz, L. d. (2007). Entendiendo a la Pareja. En L. d. Eguiluz, *Entendiendo a la Pareja* (págs. 1-17). México, DF: Pax México.

Federico Gan, J. T. (2012). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Díaz de Santos.

Gema Puig Esteve, J. L. (2011). *Manual de Resiliencia Aplicada*. Barcelona España: Gedisa.

Goldstein, R. B. (2004). *El poder de la resiliencia. Como lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. España: Paidós Ibérica, S.A.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona España: Kairos Numancia.

González, M. E. (2004). *Inteligencia Emocional en pareja. Un encuentro entre la razón y la emoción*. Bogotá, Colombia: Norma.

Landa, J. M. (2009). *Estudios en el ámbito de la inteligencia emocional*. Jaén España: Universidad de Jaén .

Marcos, L. R. (1994). *La pareja rota: familia, crisis y superación*. Madrid España: Espasa.

Marcos, L. R. (2010). *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Madrid España: Espasa.

Marta, G. (2013). *Inteligencia emocional*. Madrid: Mestas Ediciones.

Montoya, M. C. (2002). *La Pareja Humana: su Psicología, sus conflictos, su tratamiento*. México DF: Plaza y Valdés, S.A. de C.V.

- Noel, O. R. (2010). *Método de comunicación asertiva: el método que acerca a las personas*. México : Trillas.
- Ocampo. (s.f.).
- Pablo Fernández Berrocal, N. S. (2009). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos SA de CV.
- Revuelta, M. E. (2009). *Cuestionando los Valores*. México DF: Ediciones Felou.
- Rios, L. F. (2002). *Personalidad y Relaciones de Pareja*. La Habana: Felix Varela.
- Salvador, C. L. (2009). *La estructura neurolingüística de las emociones: inteligencia emocional*. Valencia España: PNL books.
- Sergio, R. (2007). *CNV comunicación no-verbal: como la inteligencia emocional se expres a través de los gestos*. Buenos Aires: Granica.
- Valdez, E. S. (Febrero de 2003). Revisión bibliografica de los conflictos en pareja y alternativas terapeuticas. México DF: UNAM.
- Yazigi, C. S. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Santiago de Chile: Universidad Catolica de Chile.

ANEXOS.**ANEXO A.**

Tabla 1. Lista de diez conductas verbales positivas y negativas.

ANEXO B.

Tabla 2. Cuadro sinóptico de los conflictos y sus características.

ANEXO C.

Taller de comunicación asertiva.

ANEXO A

TABLA 1.

Lista de diez conductas verbales positivas y negativas.

Conductas que favorecen La comunicación de la pareja	Conductas que entorpecen la comunicación de la pareja.
1. Ser positivo.	1. Regañar.
2. Ser flexible.	2. Interrumpir.
3. Ser breve.	3. Exagerar los aspectos negativos de Las cosas y/o de las personas.
4. Ser asertivo.	4. Discutir por asuntos sin importancia.
5. No estar a la defensiva.	5. Sobre generalizar (nunca, siempre).
6. Personalizar los comentarios.	6. Centrarse en cuestiones poco importantes y soslayar el tema principal.
7. Hacer constar los acuerdos Cuando estos tienen lugar.	7. Exigir o amenazar.
8. Valorar el tono de voz.	8. Insultar.
9. Expresar afecto.	9. Ser sarcástico.
10. Utilizar la franqueza	10. Recurrir a críticas hirientes.

ANEXOS B

Cuadro sinóptico de los conflictos y sus características.

Conflictos de comunicación	Características.
1. COMUNICACIÓN.	Falta de comprensión en aquello que Buscan comunicar.
2. COMUNICACIÓN NO VERBAL.	Es la expresión a los estados internos de La persona que emite el mensaje, por Ende define la calidad de la relación.
3. ROLES Y PODER EN LA PAREJA.	El conflicto surge, cuando uno de los Miembros no cumple con el rol asignado Y socialmente aceptado, y esto deriva la Incomodidad en algún miembro de la Pareja.

ANEXO C.

INTEGRANTES DEL EQUIPO.

Paola Korina Reyes Campos.

Karla Paulina Gutiérrez Hernández.

TALLER COMUNICACIÓN ASERTIVA.

A quien va dirigido:

Parejas interesadas en resolver problemas de comunicación.

1. Objetivo:

Que las parejas reconozcan las deficiencias de comunicación que tienen en su relación de pareja y promover la utilización de una estrategia para prevenir y detectar ese tipo de comportamiento, con el fin de detenerlo. Con la finalidad de ofrecer una alternativa para comportarse en el contexto de pareja evitando que se presenten los conflictos en pareja derivados de una comunicación deficiente. Por ejemplo: Entrenamiento en asertividad

2.Estructura:

A) JUSTIFICAR EL TEMA. (Cuál es la importancia de ese tema y por qué se eligió).

El objetivo de este taller es contribuir a que las y las parejas mejoren sus relaciones interpersonales y fomentar la detección y prevención de los conflictos en pareja, brindando resolución de problemas y negociación como formas de

interactuar en pareja y el objetivo es trabajar desde el aspecto preventivo.

B) DESCRIBIR CONFLICTO EN PAREJA: que es, cuáles son las formas, efectos, importancia, estadísticas, testimonios, ejemplos.

¿Qué es conflicto?

El conflicto refiere a factores que se oponen entre si: Pueden referir a contrastes intra o interpersonales.

Los conflictos interpersonales, surgen de la interacción social como expresión de la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella. El conflicto se encuentra en cualquier interacción humana.

En un estudio para construir la definición de problemas de familiares y conocer los problemas más frecuentes en la familia, Espinoza (2000) encontró los siguientes:

- Falta de comunicación.
- Económicos.
- Falta de respeto.
- Discusiones.
- Distintos puntos de vista de actitudes y creencias.
- Alcoholismo.
- Drogadicción.
- Tareas de casa.
- Malos entendidos entre hermanos.

Efectos:

Los conflictos en pareja, tiene efectos muy importantes tanto en la salud física y mental de las personas.

- Depresión.
- Aislamiento.
- Trastornos en la alimentación.
- Trastorno en el sueño.
- Adicción.
- Embarazos no deseados.
- Infecciones de transmisión sexual.

C) 1ERA INTERVENCIÓN DEL PÚBLICO (BARQUITOS).

Aquí se les pide a los miembros del grupo que hagan un barquito de papel, que lo coloreen, que lo hagan con todo su empeño y amor. Una vez terminado el barquito, les pide a las personas que se paren en fila, y frente a ellos en el piso pongan su barquito que hicieron. Posteriormente, cada una de nosotras les vamos a pisar los barquitos que hicieron, y después de que terminemos de pisar los barquitos les pedimos nos comenten lo que sintieron al ver que todo su esfuerzo y amor fue pisado y no tomado en cuenta.

La finalidad de esta dinámica es hacerles ver que es lo mismo que pasa en una relación con conflictos, ya que todo lo bueno que haga un miembro de la pareja dentro de la relación puede ser humillado y pisoteado y es la misma reacción que se tiene en una relación de este tipo.

D) SATISFACCIÓN O SOLUCIÓN:

Enunciar y enfatizar la importancia de la solución, apoyos verbales, ejemplos, videos en asertividad.

ASERTIVIDAD.

La Asertividad se define como: "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad. Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos.

Emplear la asertividad es saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad consiste también en hacer y recibir cumplidos, y en hacer y aceptar quejas.

El elemento básico de la asertividad consiste en atreverse a mostrar nuestros deseos de forma amable, franca, etc., pero el punto fundamental consiste en lanzarse y atreverse. Lo que se expone en esta página puede ayudarnos a mostrar lo que sentimos y deseamos, porque sabemos que lo estamos haciendo de forma adecuada, que nadie se puede ofender.

Esto nos ayudará a atrevernos a hacerlo. Pero cuando la ansiedad y el miedo son demasiado grandes hasta el punto de que nos dificultan o impiden expresar nuestros deseos, hemos de plantearnos una estrategia para superarla.

Fase de preparación

Para poder conseguir cualquier cosa tenemos que saber como hacerlo y para ello hay que prepararse. Ir a un encuentro sin tener una mínima guía de comportamiento, cuando, además, no somos negociadores experimentados, nos expone a no lograr para nada los objetivos que perseguimos.

Dentro de la preparación habría que distinguir dos subfases. La primera de preparación personal para evitar caer en la pasividad o en la agresividad y la segunda de preparación del diálogo que vamos a plantear al otro.

Tener muy claros los objetivos que perseguimos en el encuentro. Es lo que nos motiva a la negociación. Cuando negociamos tenemos que tener la vista puesta en nuestros objetivos. Hay algunas cosas que nos pueden distraer de ellos y hacernos fracasar.

Por ejemplo, nuestra emoción. No podemos confundir la emoción con el objetivo. Nos gustaría quedar bien, pero normalmente ese no es el objetivo. Nos gustaría machacar al otro, pero así no lograremos lo que realmente queremos. Nos gustaría que el otro reconociese que tenemos razón y que él estaba equivocado, pero nos tenemos que preguntar si ese es nuestro objetivo o si así solamente conseguiremos una recompensa de tipo emocional, mientras que nuestro objetivo se pierde.

No hay que olvidar la máxima: “lo que cuenta son los hechos y no las palabras”. Si nos explayamos y nos descargamos

emocionalmente puede que hayamos conseguido una recompensa a corto plazo, pero la pregunta que tenemos que hacernos es si hemos conseguido nuestros objetivos.

Hay que huir de juicios de intenciones. Si juzgamos las intenciones de la otra persona y nos basamos en ellas para plantear la relación con el otro, corremos el riesgo de contestar y reaccionar a las intenciones que pensamos que tiene el otro y perdemos de vista nuestros objetivos.

Así podemos llegar a ser agresivos o a ser pasivos. Si nos han hecho algo que nos ha dolido y pensamos que lo ha hecho con buenas intenciones, podemos estar tentados de dejarlo pasar y no decir nada. Si juzgamos que lo ha hecho con mala intención, vamos a atacar su “maldad” y no los hechos y seremos agresivos.

En una negociación no se trata de agredir y someter al otro, aunque lo veamos como un rival. Hay que darle una salida, más o menos airosa porque si no se revolverá contra nosotros.

Querer que nos reconozca lo equivocado que está y se someta completamente a nuestros deseos puede ser un objetivo emocional, que compense la humillación que hemos sentido, pero ¿es realmente nuestro objetivo? Tenemos que pensar en como crear la oportunidad de la negociación. Si es algo pendiente desde hace mucho tiempo y que queremos abordar, hay que buscar al otro y plantear un tiempo y un espacio en el que se pueda dar la negociación.

Es lo primero que tenemos que conseguir del otro. Sin ellos no se consigue, no es posible hacer la negociación. En muchas ocasiones no hay que buscar la oportunidad, es la propia situación en la que se genera el problema. Pero en ella nos puede ocurrir que cuando el otro se va es cuando se nos ocurre aquello teníamos que haber dicho.

Recuerda: Siempre hay una segunda oportunidad aunque haya que crearla. Crear la oportunidad es buscar al otro y plantear, aunque sea por enésima vez, el tema que nos ocupa.

Preparación del diálogo.

Sin perder de vista que lo importante es lo que hagamos y lo que decimos solamente puede ser una guía para que el otro sepa cuales van a ser nuestros siguientes pasos, tenemos que preparar aquello que vamos a decirle. El diálogo que tengamos con él tiene que cumplir los siguientes requisitos para ser un diálogo asertivo:

1. Describir los hechos concretos. Se trata de poner una base firme a la negociación, en la que no pueda haber discusión. Cuando describimos hechos que han ocurrido el otro no puede negarlos y así podemos partir de ellos para discutir y hacer los planteamientos precisos. En este punto es donde más tenemos que evitar hacer los juicios de intenciones. No se trata de decir “eres un vago” sino decir, “vengo observando que te levantas desde hace ya varias semanas a la hora de comer”. Diremos me has dicho 10 veces “no sirves para nada” en lugar de “me quieres denigrar

y hundir” (juicio de intenciones.)

2. Manifestar nuestros sentimientos y pensamientos. Es decir comunicar de forma contundente y clara como nos hace sentir aquello que ha ocurrido y que juicio moral o de pensamiento nos despierta. Es el momento de decir “estoy hasta las narices de esta situación y no la soporto más”, o “me he sentido humillado y denigrado”. Hay que recordar que no se trata de que el otro lo encuentre justificado o no. Le puede parecer desproporcionado, o injusto, o... pero es lo que nosotros sentimos y tenemos derecho a hacerlo así, no aceptaremos ninguna descalificación, defenderemos nuestro derecho a sentirnos tal y como le decimos. Le estamos informando, no le pedimos que nos entienda o nos comprenda, por eso no puede descalificarnos ni aceptaremos críticas a nuestros sentimientos, emplearemos la técnica del banco de niebla combinado con el disco rayado (ver más abajo.)

3. Pedir de forma concreta y operativa lo que queremos que haga. No se trata de hablar de forma general o genérica, “quiero que seas más educado”, “quiero que me respetes” “quiero que no seas vago”; sino que hay que ser concreto y operativo: “quiero que quites los pies de mi mesa”, “quiero que cuando hablo me mires a los ojos y contestes a lo que te pregunto”, “quiero que estudies tres horas diarias”. Son conductas concretas que el otro puede entender y hacer.

4. Especificar las consecuencias. Es decir, aquello que va a ocurrir cuando haga lo que se le ha pedido. Se le podría plantear también las consecuencias que tendrá para él no hacerlo, pero es preferible especificar lo que va a obtener de

forma positiva. De otra manera lo que planteamos es un castigo y los castigos son mucho menos efectivos que los premios o refuerzos. Muchas veces se trata solamente de una forma de presentación, hay que tener en cuenta que frecuentemente algo que puede ser planteado como un castigo, si no lo hace, se puede ver como algo positivo si lo hace. “Si no lo haces tendrás un castigo” se puede convertir en “Si lo haces evitarás que haga lo que no quiero hacer que es lo que supone un castigo para ti, que es algo que, por supuesto, yo tengo que hacer para ser consecuente con mis objetivos y los sentimientos que ya he expresado”.

Ensayo

Lo que se ha preparado, preferentemente por escrito, se tiene que ensayar hasta aprendérselo de memoria. Si la situación nos causa alguna ansiedad, es una razón más para el ensayo. Cuando nos imaginamos la situación de la negociación nos estaremos exponiendo a ella en la imaginación y al menos cuando pensemos en hablar con el otro no nos pondremos nerviosos y comenzaremos nuestra negociación en mejor posición anímica. Si nos ponemos nerviosos podemos acogernos al diálogo que hemos preparado en la seguridad de que vamos a expresar nuestros deseos de forma completa. Cuando la ansiedad es demasiado grande hasta el punto de que nos impide expresar nuestros deseos, hemos de plantearnos una estrategia para superarla.

Ejecución

En la fase de ejecución hay que tener en cuenta algunas técnicas básicas que nos permiten llevar a cabo lo que hemos preparado. No hay que olvidar nunca que nuestros

objetivos están plasmados en el diálogo que hemos preparado y que nuestra meta inmediata es decirlo. No se trata de contestar a todas las digresiones que nos hagan, no es necesario ser rápido y agudo para poder responder de forma inmediata a todo lo que nos digan.

E) 2DA INTERVENCIÓN DEL PÚBLICO. PARA APRENDER LA TÉCNICA DE ASERTIVIDAD.

Formaremos 2 PAREJAS, UNA QUE SEA LA NO ASERTIVA Y LA OTRA LA ASERTIVA, Y QUE CUANDO LA NO ASERTIVA DISCUTA, LA ASERTIVA DE UN EJEMPLO DE COMO DECIR LO MISMO PERO SIN LLEGAR A LA DISCUSIÓN.

Acuerdo asertivo.

Definición de la dinámica: Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona.

Ejemplo: -Tú eres el culpable de que... -Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.

Aserción negativa.

Definición de la dinámica: Dejar de lado el hábito de decir “lo siento” o “perdona” que a fuerza de repetidos no significan nada y utilizar frases del tipo “ha sido una tontería por mi parte”, “no debería haber dicho/hecho”, “tienes toda la razón”.

Ejemplo: -Siempre te estás olvidando de todo. -Tienes toda la razón, me olvido de muchas cosas.

