

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

The seal of Universidad Rafael Landívar is a circular emblem. It features a central shield with a cross and other heraldic symbols. The shield is surrounded by a wreath. The outer ring of the seal contains the text "Universidad Rafael Landívar" at the top and "1961" at the bottom.

***EL GÉNERO FEMENINO
Y SU ACTITUD HACIA LA RELACIÓN
DE CONVIVENCIA DE PAREJA***

*Tesis presentada al Consejo de la Facultad de Humanidades por:
Vivian Solís Monsanto*

Para optar al título de Licenciada en Psicología .

Guatemala de la Asunción, junio de 1998



Universidad Rafael Landívar
Facultad de Humanidades

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

RECTOR	Lic. Gabriel Medrano Valenzuela
VICERRECTORA GENERAL	Licda. Guillermina Herrera Peña
VICERRECTOR ACADÉMICO	Dr. Charles J. Beirne, S.J.
SECRETARIO	Lic. Jorge Guillermo Aráuz Aguilar
DIRECTOR FINANCIERO	Lic. Luis Felipe Cabrera Franco
DIRECTOR ADMINISTRATIVO	Lic. Tomás Martínez Cáceres

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO	Lic. Manuel de Jesús Salazar Tetzagüic
VICEDECANO	Lic. Arnoldo Esven Escobar Cabrera
SECRETARIA	Licda. Patricia Melgar de López
DIRECTORA DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA	Licda. María Eugenia Ruiz de Sandoval
DIRECTOR DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN	Lic. Hugo Roberto Solórzano Barrios
DIRECTOR DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN	Lic. Silvio René Gramajo Valdés
DIRECTORA DEPARTAMENTO DE LETRAS Y FILOSOFÍA	Licda. María Eugenia Del Carmen Cuadra
DIRECTOR DEPARTAMENTO DE TURISMO	Lic. Julio Eduardo Orozco Pérez
REPRESENTANTES DE CATEDRÁTICOS	Licda. Isabel Martínez Mendoza Lic. Roberto Mayorga Morales
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES	TITULAR Rolando Lemus Rodas SUPLENTE Roberto Martín Samayoa Ochoa

ASESOR(A) DE TESIS

Licda. Hilda Caballeros de Mazariegos

TERNA EXAMINADORA

Licda. Ana María Jurado Golón
Licda. Yadira Barrios de Barrios
Licda. María Eugenia Ruiz de Sandoval



Guatemala, 17 de junio de 1998

Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Presente

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para someter a su consideración el trabajo de investigación de la alumna **Vivian Lissette Solis Monsanto**, con carné No. 10380-77, previo a optar al grado académico de Licenciada en Psicología.

El trabajo se titula "**El género femenino y su actitud hacia la relación de convivencia de pareja**".

He asesorado y revisado dicho trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias de una investigación científica, por lo que les agradeceré se asigne la Terna respectiva para la Defensa Privada de Tesis.

Atentamente,

Licda. Hilda Caballeros de Mazariegos
Asesora



Universidad Rafael Landívar
Facultad de Humanidades

Reg.No.FH-463-98

Guatemala,
18 de septiembre de 1998

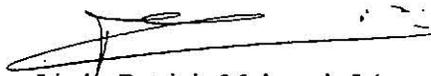
Señora
Vivian Lissette Solís Monsanto
Presente.

Estimada señora Solís:

De acuerdo al dictamen rendido por la Terna Examinadora de la Tesis titulada: **EL GÉNERO FEMENINO Y SU ACTITUD HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA**, presentada por el (la) estudiante Vivian Lissette Solís Monsanto, carnet No. 10380-77, la Secretaria del Consejo de la Facultad de Humanidades **AUTORIZA LA IMPRESIÓN DE LA TESIS** al (a la) estudiante, previo a optar al título de Psicóloga en el grado académico de Licenciada.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,


Licda. Patricia Melgar de López
SECRETARIA DE CONSEJO

/ sm
c.c.- archivo



- Vivian Solís Monsanto.
- Carnet 10380-77
- Fac. Humanidades/ Lic. Psicología / U.R. L.
- *EL GÉNERO FEMENINO Y SU ACTITUD HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA*
- Word Perfect para Windows 97
- Guate, junio 1998.- 2º ciclo 98

RESUMEN

El propósito de este estudio fue realizar un análisis sobre la posibilidad de influenciar la actitud del género femenino hacia la relación de convivencia de pareja mediante la aplicación del Curso de Enriquecimiento Matrimonial (TIME-TRAINING IN MARRIAGE ENRICHMENT) de Dinkmeyer y Carlson.

La población del estudio se integró por mujeres adultas, heterosexuales, en convivencia actual en una relación de pareja, ubicadas en un nivel socioeconómico medio alto y alto.

El tratamiento se aplicó en una institución privada y la participación en el mismo fue voluntaria. Se realizó una comparación interna en una misma muestra antes y después de la aplicación del curso .

El instrumento utilizado para evaluar los resultados de la investigación fue la "Escala de Autoevaluación Matrimonial" de Dinkmeyer & Carlson, la cual evalúa el nivel global de satisfacción sobre las actitudes personales hacia la relación y la visión que se tiene de los roles y tareas compartidos en pareja dentro de la relación de convivencia.

Se concluyó que sí se observó diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la actitud del grupo de mujeres que participaron en el curso de Enriquecimiento Matrimonial (TIME) .

Este resultado es alentador en beneficio de la familia y la sociedad actual.

EL GÉNERO FEMENINO Y SU ACTITUD HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA

DEDICATORIA

A todas las mujeres que transitan en la búsqueda consigo y frente a sí mismas , por encontrar la misión esencial del género femenino

A todas las mujeres que, con aciertos y desaciertos, muestran buena voluntad por construir la armonía, sobre la base del respeto mutuo, con el género masculino dentro de la convivencia cotidiana , por el propio bienestar, el de su pareja y el de la familia...porque en el buen sentido, la influencia femenina puede cambiar, transformar y guiar el futuro de la humanidad.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	01
1. <i>LAS EXPECTATIVAS SOBRE LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA: RAÍCES PREDISPONENTES DE LA ACTITUD HACIA LA RELACIÓN</i>	12
2. <i>CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA, SEGÚN DINKMEYER & CARLSON...</i>	62
• OBJETIVOS	
• CONTENIDOS	
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	66
• HIPÓTESIS.....	68
• VARIABLES.....	68
• DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES.....	68
• ALCANCES Y LIMITACIONES.....	69
• APORTE.....	69
III. MÉTODO.....	71
• SUJETOS.....	71
• INSTRUMENTO.....	72
• PROCEDIMIENTO.....	73
• DISEÑO.....	74
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	76
V. DISCUSIÓN.....	78
VI. CONCLUSIONES.....	81
VII. RECOMENDACIONES.....	83
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	85
ANEXOS.....	88
• Instrumento	89
• Resumen Curso	92

EL GÉNERO FEMENINO Y SU ACTITUD HACIA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA

I. INTRODUCCIÓN

En el transcurso del siglo XX se han dado múltiples cambios sociales.

Algunos de los cambios más significativos se observan en las transformaciones de los roles y funciones masculinas y femeninas tradicionales.

Dentro de una diversidad de elementos, mujeres de todos los niveles sociales , muestran rasgos comunes que revelan la necesidad y el deseo de evolucionar y de liberarse de la opresión que por siglos ha sufrido la mujer.

Quizás por ello, en una perspectiva general, aunque el hombre continua en diferentes contextos realizando sus mismas funciones de conquistador, proveedor y protector, es en el escenario femenino en donde se observan cambios más profundos, reflejados en la participación intelectual, política, social y económica actual de las mujeres.

Varios factores que en conjunto han llevado hoy a la mujer a desarrollar mayor autonomía e independencia para autoabastecerse en lo material, en lo social, en lo espiritual y lo emocional; incluso se han organizado las mujeres en grupos feministas para mejorar sus alternativas de superación y desarrollo.

De alguna manera, en muchas mujeres esta situación les ha llevado a cuestionar consciente o inconscientemente la necesidad de convivir con un hombre y en otros casos incluso , además de menospreciar el valor del hombre se ha llegado a considerar al mismo como un peligro o enemigo para lograr la equidad y felicidad de la mujer.

Ciertamente también la participación de la mujer se ha originado en la necesidad de satisfacer sus requerimientos materiales , pero para muchas mujeres ha sido el resultante de la búsqueda de su satisfacción y realización personal sin haber otro móvil más que éste.

A pesar de todos sus logros, pareciera que la mujer aún no logra encontrar claridad en discernir si su objetivo primordial debiera orientarse hacia el logro de su gratificación personal o hacia el bienestar común de la familia y sus miembros como la prioridad o fuente de motivación de sus decisiones y roles.

En esta confusión y en el desconocimiento del propósito de su propia identidad femenina y su poder en la estructura social y familiar se encuentra hoy la mujer, sin darse cuenta de que, en general, va detrás de proyectar una imagen que se fundamenta en un modelo cuyas metas oscilan en el péndulo que la libera y atrapa sin lograr encontrar mayor armonía y satisfacción.

Los cambios pues han traído beneficios y consecuencias. Algunos analistas sociales comentan que las transformaciones de los roles masculinos son resultado de los cambios femeninos y que paralelamente a los cambios se han de vivir los procesos de crisis que produce cualquier cambio.

La relación de pareja se ha visto afectada y transformada por este proceso de cambio en la mujer. En algunas áreas se ha favorecido y mejorado la convivencia de pareja y la familia y en otras se ha perjudicado y todos los miembros del sistema familiar han sacrificado algo, incluida la mujer misma.

Se habla mucho hoy en día, de los efectos de las madres ausentes física y emocionalmente del hogar y cada vez se observan menos esposas y madres en casa.

Así es que habiendo ya conquistado la mujer tantos espacios de participación y tantas oportunidades de desarrollo, permanece en el impase no resuelto del ordenamiento de sus prioridades, de retomar su papel en la relación frente al hombre para lograr influir de manera consciente en su relación de pareja y conciliar su propia evolución con la de los miembros de la familia.

Las expectativas hacia la relación de convivencia de pareja pueden ser determinantes en la forma en que se construya día a día la relación. La información y criterio que tenga la mujer al respecto pueden permitirle resolver sus conflictos de pareja en una perspectiva defensiva o constructiva.

El presente trabajo, pretende explorar cómo influye la actitud femenina sobre la relación de convivencia de la pareja actual- con el propósito de replantear cuestiones que favorezcan a la mujer en una más completa evolución y por ende a la familia y a la sociedad.

En relación al tema y de forma general, muchos autores se cuestionan sobre la emancipación y en algunos casos, sobre la rebeldía en la mujer. Se preguntan ¿cómo se habrá originado la actitud femenina defensiva y competitiva hacia los hombres? ¿ha estado siempre la mujer subordinada al hombre?

Malinowski & Mead citados por Lojo (1996), exponen que se tiene conocimiento de que, en épocas remotas existieron grupos sociales organizados en forma matriarcal, en donde la mujer ejercía el poder y

el hombre desempeñaba un papel más pasivo. Cada uno de estos grupos tuvo diferentes características. Sin embargo tuvieron algunos rasgos comunes: las mujeres presentaban una conducta sexual abierta e incluso promiscua desde la infancia; se daba un reconocimiento de la maternidad y no sobre la paternidad (generalmente no se sabía quién era el padre de cada hijo) ; se observaba un rol pasivo del hombre en cuanto a la toma de decisiones y responsabilidades; se agrupaban bajo la noción de clan, más que de familia ; la crianza de los niños era compartida por todos los adultos del clan y la responsable de proveer era la mujer.

Si bien es cierto, que se han dado cambios de expectativas y comportamientos en la mujer, éstos han sido producto de una cadena de experiencias en las que la mujer se ha visto limitada, aislada, marginada o relegada a postergar sus necesidades siempre en beneficio de otros o a esperar que se le permita experimentar por parte de los hombres , relativos avances en su independencia, posibilidad de diversión, expresión o decisión.

Los avances en materia de derechos humanos , han favorecido grandemente al desarrollo del género femenino, sin embargo aún hoy se observa que en diversos aspectos ha prevalecido la superioridad masculina dentro de la estructura social en la historia de la humanidad.

En todas las sociedades a través de los siglos ha existido una política, a veces no visible, basada en el género. Esta ha sido usada como medio de ordenamiento , restricción, y prohibición sobre la mujer en las diferentes épocas o regiones del mundo.

Varios de los autores revisados mencionan que la lucha por la emancipación femenina en lo que va del siglo, no ha bastado, y aún persiste su posición secundaria y muchos de los viejos modelos tradicionales. Esto sobre todo en las áreas más atrasadas.

Garduño (1995), expresa que considera que existen dos problemas que fundamentan la desigualdad social entre los sexos: el problema cultural, y el problema educativo. El problema cultural se refiere a la existencia de una organización social en donde la posición jerárquica superior es ocupada por el varón y existe una tendencia al sometimiento femenino. Por otro lado, el problema educativo se refiere a un proceso educativo diferenciado o sexista que opera en todos los niveles y que establece patrones sociales de masculinidad y feminidad reforzados en la publicidad, programas educativos y dentro del contexto familiar y social.

No hace tanto , las mujeres han obtenido muchos logros en el problema de la igualdad de derechos: libertades cívicas como el derecho al voto y la libertad de trabajo.

No obstante, una serie de factores limitan, en algunos casos de forma muy importante, la incorporación de la mujer a la vida productiva o laboral. Por otro lado, sigue siendo difícil armonizar la maternidad y la carrera profesional.

En Guatemala, específicamente, se reportó en 1992 que la participación de la mujer en la Población Económicamente Activa (PEA) era del 24%. Del total de personas ocupadas en la ciudad capital el 37% eran mujeres. En el sector informal, la presencia relativa de la mujer era más predominante que la del hombre (el 37%) respecto a las categorías ocupacionales. La ocupación de la mujer se concentra en la industria manufacturera (22%), comercio, hoteles y restaurantes (34%) y servicios sociales, comunales y personales (33%). Sin embargo , en el área rural sólo el 12% de la PEA pertenece al sexo femenino. Un aspecto importante que hay que hacer resaltar es que el 21% de mujeres que trabajaban eran al mismo tiempo jefes del hogar.

En el área rural hay miles de madres de familia, jefes de hogar producto de la viudez y desintegración familiar originadas por el enfrentamiento armado interno y la violencia política en Guatemala.

En las relaciones laborales existe discriminación, tanto en los niveles de salario- que en la mayoría de los casos son menores que los de los varones- como en el derecho a prestaciones laborales y marginación en las oportunidades de capacitación en servicio según informa (SEGEPLAN , 1992).

En relación a las limitaciones que sufren las mujeres campesinas, la CEPAL (1994), reporta que en Lationamérica, existen mujeres en las áreas rurales que dedican entre 7 a 9 horas realizando trabajos domésticos, más otras 6 a 8 horas a sus trabajos del agro, lo que suma hasta 17 horas corridas de trabajo sin tiempo para descansar, ni para sí mismas, ni para divertirse, mientras el hombre despues de aproximadamente de 12 a 14 horas de trabajo llega a la casa a descansar , a ser servido o toma tiempo para divertirse (en muchos casos tomando licor o con amigos).

También entre las evidencias de desigualdad se reporta que hay en general, más desempleo femenino que masculino y que aunque las mujeres ocupan algunos escaños de participación en puestos políticos, de salud y educativos , definitivamente no tienen suficiente oportunidad de decisión social ni de involucramiento en otras áreas como la tecnológica y la científica . Se comenta también , que la crisis

inflacionaria de Latinoamérica no coopera con los procesos de evolución de oportunidades para las mujeres.

A este respecto, Garduño (1995) comenta que en general, los gobiernos se muestran incapaces de dar cabida a todos los demandantes de empleo, sean éstos, hombres o mujeres, y que hay factores como el estado civil, que afectan las posibilidades de superación en especial de las mujeres casadas, pues se prefiere emplear a las viudas o divorciadas por considerárseles más disponibles para cumplir con requerimientos de horarios y otras condiciones.

Estos factores, hacen que se fomente la competencia laboral entre hombres y mujeres e incluso entre las mujeres entre sí, sin contar que en muchos gremios profesionales, los hombres descalifican la capacidad de una mujer de ejercer determinado oficio o profesión sólo por el hecho de ser mujer y con este prejuicio obstaculizan el desenvolvimiento profesional del género femenino.

Por su parte, en referencia a otro sector socioeconómico, Rodríguez (1990) en su estudio sobre el tema de la Relación entre la Adaptación y Ocupación de la mujer guatemalteca, expone entre sus hallazgos que: la mujer ama de casa de clase media alta, está mejor en su adaptación global, pues no se ve sometida al stress y desgaste que sufre la mujer que trabaja al dividir sus energías y su tiempo en atender a su casa y a su trabajo, lo cual a la larga se traduce en una experiencia de insatisfacción para la mujer que trabaja, pues no se siente plenamente realizada ni en un terreno ni en el otro y suele manejarse entre más stress y culpa que satisfacción.

En las áreas social y emocional, las mujeres de clase media y alta que trabajan se encuentran más satisfechas que las mujeres que no trabajan. Klein, citado por Rodríguez, (1990), expresa que el trabajo aporta a la mujer más confianza en sí misma, en su propio juicio, dependiendo menos de la opinión ajena y la ayuda a no esperar a que el compañero o esposo sea la única fuente de estímulo y contacto con el exterior. Entre los hallazgos importantes de su estudio informa que la mujer de clase media alta en Guatemala, trabaja buscando más su desarrollo social con otras personas que por la gratificación que recibe en el campo profesional. También observó que en este nivel socioeconómico las mujeres que no trabajan suelen tener más hijos que las que si trabajan.

Por otra parte, Urrutia (1993), expone que SEGEPLAN informó que la participación de la mujer es mínima en actividades comunitarias, en programas de educación y capacitación y en la vida política del

país, por razones de tipo socio-cultural que impiden su participación y limitan su desarrollo personal, familiar y aporte comunitario. Esta situación se evidencia con el hecho de que de 116 Diputados únicamente un 5% eran mujeres, aunque en 1997 esto ha variado en un 6%, pues de 80 diputados del Congreso nueve curules son ocupadas por mujeres.

Las oportunidades de educación también son escasas para la mujer, aún existen más mujeres analfabetas que hombres en Latinoamérica, (Garduño , 1995) .En Guatemala en 1987 existía un 77.6% de analfabetismo rural y un 35.5% de analfabetismo en la ciudad capital, ambos observados en el género femenino (APROFAM , 1988).

Noble, Cover & Yanagishita (1996) reportan que en Latinoamérica, dado que la educación primaria pero en especial la secundaria requieren de un gran aporte económico incluyendo las matrículas, los materiales, los uniformes y las tasas de exámenes, las familias dan prioridad a la educación de los hijos varones, aún en detrimento de las hijas , pues ellas pueden además contribuir con su trabajo para el sostenimiento y satisfacción de necesidades domésticas de la familia.

Dentro del mismo estudio, se reporta que en el área de salud, se ha conocido que en 1997 ya hay 25 millones de personas infectadas con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) en el mundo y las personas jóvenes menores de 25 años suponen la mitad de todas las infecciones del VIH, más de la mitad de estas personas son mujeres.

La Declaración de Guatemala para una Maternidad Segura (1992) refiere que por los ajustes drásticos en el presupuesto social que se han visto obligados a hacer los gobiernos en la última década , se han visto afectadas de manera especial las mujeres, y que patrones culturales, legales y sociales contribuyen a la discriminación de la mujer y tienen un impacto negativo sobre su salud. Más de un 40% de las muertes maternas se dan como consecuencia de mala asistencia en los servicios de salud.

El estado nutricional de la mujer es deficiente y en muchos casos grave , además de que sus limitaciones de educación restringen las posibilidades para tener acceso a información e instrucción necesaria para poder tomar decisiones y oportunidades de realizarse en forma plena, más allá de su rol de reproductora.

En este mismo documento se comenta que la violencia contra la mujer, también es una trágica realidad, que influye sobre su autoestima y su salud. Cinco de cada diez mujeres en Centroamérica han vivido una

situación de violencia con su pareja y algunos de los actos de violencia cometidos dentro de la familia no son considerados punibles. También se incluyen dentro de las situaciones que la mujer ha tenido que enfrentar, la del abandono del hogar por parte del hombre, con las consecuencias hacia la madre y los hijos de las privaciones materiales y no materiales que el mismo supone.

Uno de los factores limitantes más serios que sufre la mujer es el prejuicio que se tiene sobre su condición y comportamiento sexual.

Noble, Cover & Yanagishita (1996) exponen en su estudio que aún en el presente, se estima que, en el continente africano, más de 100 millones de mujeres han sido sometidas a la mutilación genital femenina, es decir la extracción de todo o parte del aparato genital externo femenino, como una práctica cultural peligrosa y médicamente arriesgada que viola los derechos de las mujeres jóvenes. Aunque la mutilación genital femenina es principalmente una práctica africana, también se produce en algunas partes de Asia y entre las comunidades inmigrantes de Europa y Norte América. Se supone que la mutilación genital femenina inicia a la muchacha en la vida de la mujer adulta, protege la virginidad, reduce la promiscuidad e incrementa el placer sexual del hombre. No obstante, la mujer se ve expuesta, aparte del trauma emocional, a graves consecuencias físicas incluyendo la infección, la conmoción producida por el dolor (pues se realiza sin anestesia), la retención de orina y de menstruación, el daño en la uretra y el ano, el coito doloroso y un mayor riesgo de infección de ETS y de parto anormal.

Ward, Bertrand y Puac, citados por Sagastume (1993), exponen que en un estudio realizado en Guatemala en colaboración con Ages y Aprofam, revelan que en la población maya actual, es el hombre quien tiene la última palabra respecto al uso de métodos anticonceptivos que podría usar la mujer o la pareja para espaciar los embarazos, y aunque esto se fundamenta en que las mujeres "pueden ser engañadas porque no hablan mucho español", también se hace porque las mujeres "podrían ser mañosas" si ellas decidieran esas cosas. Esto apoya también, que aún hoy se ve la subordinación y discriminación femenina en la toma de decisiones sobre asuntos que competen al bienestar femenino en la sociedad occidental y en nuestro país.

El crecimiento demográfico impone a su vez un punto más de conflicto entre los géneros. La CEPAL (1994), comenta que el PNUD reporta que habrán en el mundo cerca del año 2000 aproximadamente un

total de 2,917 millones de personas viviendo en las poblaciones urbanas, es decir 919 millones más que en 1985.

Según Aprofam (1989) en su estudio sobre "Integración de la mujer al Desarrollo" en 1997 hay en Guatemala una población de 11, 241, 540 personas de las cuales 5,567,177 son mujeres y 5,674,363 son hombres; para el año 2,000 habrá un total aproximado de 12,286,451 habitantes y para el año 2015 estará duplicada la población actual.

Esta explosión demográfica supone el enfrentamiento de una serie de factores que pueden o no mejorar las alternativas de supervivencia y calidad de vida en la sociedad y el modelo de la estructura y dinámica de la familia jugará un papel determinante en la respuesta que la sociedad maneje frente a las presiones que estos datos derivarán.

En un análisis realizado por la CEPAL (1994) sobre las mujeres de Latinoamérica y el Caribe se comentan los grandes avances que se han dado, rememorando la creación de organismos en beneficio de la mujer por parte de Naciones Unidas en 1948 y el especial impulso dado en 1975 en el Año Internacional de la Mujer: Estos se aprecian en dos sentidos:

en acceder y apoyar el desarrollo de la mujer, como una forma de evolución.

en acceder a lograr la equidad o igualdad de los derechos que se les han concedido a los hombres.

El aporte más valioso de este análisis se resume en la siguiente exposición: "No es posible alcanzar el desarrollo global de la sociedad más allá de lo económico, si no se mejora el status o prestigio social de las mujeres, para que al darse más equidad en los géneros, puedan integrarse ambos en propósitos comunes de mayor beneficio social, lo que compromete a la sociedad a asumir un mayor compromiso financiero y global para invertir en ello" (pág. 32).

González (1983), informa en sus reportes, que el inicio de los movimientos políticos y sociales que se han dado en beneficio de reconocer la igualdad de la mujer, se originó en Europa y hace énfasis en analizar la influencia que han traído los cambios en la mujer sobre la familia. Refiere que la familia tradicional tuvo por siempre entre sus objetivos los de ser un medio de productividad para el bien común de sus miembros, participar en la transmisión de habilidades, destrezas y costumbres a los descendientes con el objeto de asegurar y procurar su mejor supervivencia en las diferentes áreas.

De acuerdo a la edad y el sexo se han definido los roles o vínculos de autoridad.

A mayor derecho y responsabilidad por ende más libertad. Analiza que actualmente, existe una fuerte tendencia a modificar los roles y vínculos de autoridad dentro de la familia, por lo que al igualar el orden de la autoridad en el hombre y la mujer de alguna forma, los derechos, las responsabilidades y las libertades tienden a equipararse o viceversa. Esto deviene del desarraigamiento del hogar por parte de la mujer, resultado de su necesidad de contacto social y desarrollo en general. Asegura que este nuevo orden social, familiar y de cambio en las estructuras y roles es quizás el más grande reto y desafío social histórico que enfrenta el ser humano del presente siglo.

Las primeras universidades para hombres y mujeres abrieron sus puertas en Centroamérica cerca de los años cuarentas y desde entonces se han observado y estudiado las expectativas profesionales y salariales en el género femenino producto de este avance.

Garduño (1995) destaca en su estudio sobre “Las diferencias en expectativas profesionales y salariales entre estudiantes hombres y mujeres en una institución de educación superior” que a pesar de que las mujeres universitarias encuestadas estaban ya casi al final de la carrera tienen algunas expectativas comunes a sus compañeros varones sobre el ejercicio de la profesión .

Sin embargo difieren en que sus aspiraciones salariales son más bajas que las del género masculino y en que estarían dispuestas a llevar a cabo una actividad distinta a la del trabajo profesional productivo.

Otros hallazgos importantes en su estudio son:

a) Que para muchas mujeres universitarias sigue siendo muy importante lograr el objetivo del matrimonio.

b) Que a pesar de que un buen porcentaje de estudiantes varones manifiestan estar de acuerdo en que la esposa trabaje, muchos consideran que el papel más importante de la mujer es el de esposa y madre o el de compañera del hombre, es decir que considera que el trabajo productivo de la mujer es secundario a su papel principal de compañera del hombre.

c) Que para algunas mujeres universitarias es poco importante estimar el matrimonio como la única forma de realización personal.

Por otra parte, Reiss (1997) expone que “hace años el matrimonio era la meta de las mujeres, hoy lo piensan mucho antes de dejarse atrapar para toda la vida” (pág. 18) y resume los siete principales temores femeninos actuales: temor a las palabras “para siempre”, a que él no sea el hombre ideal, a

verse lastimada, a perder la independencia conquistada, a una relación de intimidad, al cambio y a la falta de confianza en sí misma.

Pittman (1995) expresa que: los hombres por su parte deben alertarse ante ciertos comportamientos femeninos que pueden resultar dañinos o peligrosos y que deben evitar enamorarse de mujeres que proyecten las siguientes características: que pidan consuelo y protección frecuente, que se muestren solícitas y serviciales permanentemente, que proyecten una imagen de mujer diferente o superior al promedio de mujeres, que se muestren complacientes y extremadamente adaptadas o que se muestren dominantes, controladoras, llenas de opiniones y decisiones. Sin embargo, simultáneamente, sugiere a los hombres buscar mujeres que siempre tengan buen humor y que muestren varias conductas específicas que contradicen las descritas anteriormente.

Es evidente que en general hombres y mujeres se encuentran hoy defensivos y confusos hacia el género opuesto y aunque se hagan intentos por cooperar y no solo por competir, no se ha encontrado aun un modelo femenino que satisfaga las necesidades individuales de la mujer y al mismo tiempo las necesidades de los miembros de la familia, lo cual se ve reflejado en el número creciente de divorcios que se observa en nuestra sociedad.

En todos los niveles socioeconómicos las mujeres se están cuestionando y muchas están cambiando, y al analizar en una perspectiva más profunda las causas de este cambio, puede apreciarse que la raíz y combustible del mismo se produce en el temor de continuar en desventaja y amenaza sobre cuestiones vitales para la mujer.

Las mujeres compiten hoy por la equidad con los derechos y privilegios masculinos utilizando su mente, sus habilidades generales y aún su atractivo físico para dominar, para lograr tener control o superioridad sobre el género opuesto. No obstante, a ninguno de los dos géneros les es constructivo mantener esta lucha de poder, que se traduce en una convivencia de pareja en la que prevalece una actitud de competencia y no de cooperación.

A la larga, la mujer es perpetuadora esencial de los valores, creencias y estereotipos sociales y culturales así como la más influyente en el aprendizaje de las conductas de género tanto en sus hijos varones como hijas mujeres.

Herrero & Gallego (1997) subrayan que: “la relación que los padres tengan entre sí, será copiada por sus hijos en el futuro. Los padres son el primer modelo de comunicación y convivencia que reciben los hijos y los procesos que atraviesen y afecten a cada miembro de la pareja, influirán a toda la dinámica familiar, al comportamiento y aprendizaje de los patrones de convivencia en los hijos.” (pág.22).

Por ello, al analizar la crisis actual de creencias y actitudes que manifiesta la mujer frente a sus funciones tradicionales domésticas, de esposa y madre como roles prioritarios en su vida, de una forma u otra, se evidencia que la misma afecta a la totalidad del sistema familiar y su dinámica.

La mujer de hoy ha heredado la responsabilidad de abolir toda forma de abuso para su género, pero está confusa, atemorizada y defensiva, por lo que en este momento pareciera que buscara el modelo opuesto a la expectativa anterior y se perdiera en la búsqueda de sí misma y su poder -dentro de un espejismo de falsa realización - y que en conjunto desencadena un estado de “crisis” adentro y afuera de ella.

En busca de su gratificación personal, muchas mujeres de hoy, dejan en última prioridad su relación de convivencia de pareja y con sus hijos.

Abarca (1988) ha propuesto que se desarrolle una psicología específica de la mujer de Latinoamérica, que parta de los contextos latinoamericanos y hace una crítica a los psicólogos latinos en general, que han aplicado con falta de profundidad y responsabilidad soluciones que corresponden a realidades extranjeras para las mujeres latinas.

Menciona también que la mayor parte de terapeutas del área de psicología son mujeres y que eso puede ser decisivo en la orientación que se les dé por parte de otras mujeres que pueden estar contaminadas en sus propios procesos irresueltos sobre el tema de la subordinación femenina o la búsqueda del desarrollo de género.

De una forma u otra, habrá que seguir en la búsqueda sobre cómo resolver el impase y la crisis de la mujer actual, sobre todo, porque el beneficio será para ella misma, para su pareja, para sus hijos y para la sociedad.

1. LAS EXPECTATIVAS SOBRE LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA: RAÍCES PREDISPONENTES DE LA ACTITUD HACIA LA RELACIÓN

A. INFLUENCIAS SOBRE LA ACTITUD DEL GÉNERO FEMENINO HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA

¿Fue siempre igual el comportamiento femenino hacia los hombres?

Volviendo la vista atrás hacia la historia de los primeros tiempos del ser humano, se observa que el hombre neolítico no fue la criatura parecida al mono que a menudo pintan los dibujos animados y que se decía que golpeaba y arrastraba a su compañera a un estado de esclavitud.

Cheilik, citado por Young & Long (1998), describe este periodo como la última fase de la era de piedra y llega hasta aprox. 8000 a.C., tiempos en los que se usaba la piedra para fabricar armas, se descubrieron algunos metales y los hombres primitivos ya vivían en grupos organizados para la agricultura y protección del grupo.

Según el antropólogo Leakey citado por Kramer & Dunaway (1990), estos seres, a pesar de no haber evolucionado en muchas áreas, no observaban un comportamiento violento, más bien eran criaturas que trataban a las mujeres como iguales y cuyo espíritu guerrero estaba dirigido a alentar la armonía y la vida.

Su comportamiento en general era de cooperación, gentileza con las damas, astutos, controlados, buenos con los niños, relajados, fuertes, habilidosos y diestros para la defensa y la caza; no se observaban comportamientos de violencia o mal trato hacia la mujer y aunque la violencia entre los hombres era poco frecuente, no terminaba en asesinato y se usaba solo para proteger al grupo familiar de los depredadores o para cazar. La violencia servía para preservar sus necesidades biológicas básicas como vivir, comer etc.

Aún la caza se hacía con frecuencia con una gran conciencia espiritual. Por ejemplo, los animales se mataban sólo después de agradecer a los espíritus y al animal por haber abandonado su vida para que el cazador pudiera comer y por tanto subsistir.

Por lo menos un millón de años según Cheilik (1995), estos hombres y mujeres vivieron juntos en tribus bien organizadas y estrechamente estructuradas de bandas de cazadores y recolectores orientados a la familia.

Hombre y mujer desempeñaban una tarea que les permitía pertenecer y cooperar en forma constructiva y apreciable en el resto del grupo.

Las mujeres en muchas sociedades primitivas eran reverenciadas, honradas y respetadas por tener el maravilloso y exclusivo poder de dar y mantener la vida. De alguna manera se apreciaba a la mujer con la misma valoración que se le daba a la madre naturaleza y el poder de una persona se medía por su capacidad de crear, alimentar y cuidar la vida.

En el nivel biológico, las hembras humanas son las únicas de todo el reino animal que pueden tener relaciones sexuales en cualquier momento, hasta durante el embarazo. El resto solo tienen sexo durante el "celo" y son fértiles por períodos breves.

Según la Dra. Helen Fisher de la Sección de Antropología de la Academia de Ciencias de New York citada por Krammer & Dunaway (1990), la sexualidad de las mujeres prehistóricas se desarrolló hasta alcanzar este nivel único de disponibilidad constante para mantener cerca a los hombres.

Cheilik (1995) expone que retrocediendo millones de años en el período evolutivo, cuando los seres humanos dejaron la seguridad relativa de mantenerse a salvo en los árboles y se trasladaron a la pradera, las mujeres tenían períodos de celo durante los cuales eran fértiles y disponibles, obteniendo la atención de los hombres.

Cuando estos ancestros de la humanidad se trasladaron a la pradera donde no podían trepar a los árboles para estar a salvo, los depredadores se convirtieron en una amenaza mucho mayor que antes.

Se convirtió en cuestión de vida o muerte para las mujeres tener un hombre que las protegiera (en ese tiempo los hombres tenían el doble de tamaño que las mujeres).

Esto contribuyó para que las mujeres desarrollaran esta característica: ser receptivas sexualmente todo el tiempo para tener siempre a su lado un hombre que las cuidara, aumentando sus posibilidades de sobrevivir.

Todavía hace seis mil años cuando no eran totalmente vulnerables las mujeres en lugar de depender de los hombres formaban un equipo con ellos, manteniendo esta posición hasta que los Kurdos (guerreros de descendencia islámica) y otras hordas violentas las forzaron a depender de los hombres para sobrevivir, por lo que pudieron someterlas a sus deseos y leyes.

La antropóloga bióloga Irene Elía citada por Kramer & Dunaway (1990), llama "El contrato sexual" a la situación de violencia y dependencia femenina en la que los hombres decían a las mujeres: "Ofrece tu fertilidad (sexualidad) solo a mí, conviértete en mi esclava y yo seré tu aliado. Si no haces esto no te asistiré ni te protegeré, no te ayudaré a sustentar a tus hijos ni impediré que otros hombres te maten y violen" (pág. 78).

Esta sumisión condujo a una nueva organización social convirtió a los hombres en el centro del poder y la importancia; desde entonces el nuevo papel de la mujer fue complacer al protector masculino y darle hijos para aumentar el tamaño y fuerza de su descendencia, lo que aumentaría su poder.

Dentro de este nuevo orden social el hombre podía exigir los derechos sexuales exclusivos a su mujer o a sus mujeres y se asumió que las mujeres no pertenecerían a varios hombres, lo que influyó en que quedaran clasificadas en dos categorías: "las respetables o buenas", es decir las que seguían las reglas y las "malas o prostitutas, mujeres de la calle o ligeras", las que no siguieran las reglas de ser poseídas por un sólo varón .

En algunas sociedades las faltas a las reglas podían terminar con la vergüenza, humillación, desprotección a los hijos o incluso la muerte de la mujer. Esto aún hace cincuenta años , pues era excepcional encontrar mujeres que se manifestaran y rebelaran en contra de estas normas sociales tácitas .

Todo lo anterior convirtió al cerebro de la mujer en el órgano sexual más importante y aprendió a permitirse sentir deseo sexual solamente en circunstancias seguras y a percibir toda señal de peligro. Ésta es una de las causas por las que sin poderlo entender por parte de las mujeres ni de los hombres, en general , ha sido difícil para el género femenino expresarse sexualmente en libertad pues generaciones de generaciones han recibido el mensaje de inhibición y temor asociado a la sexualidad.

Se han mantenido a través de la historia, una serie de mensajes que reafirman la situación de inferioridad, desventaja o subordinación de la mujer hacia el hombre y orientadas en especial hacia la propiedad sobre la sexualidad de la mujer.

Así se ve por ejemplo a Aristóteles (300 a.C.) quien decía que "la mujer es un hombre mal hecho, de allí surge el nombre de hembra" Sagastume (1993), pensamiento que coincide con varias exposiciones de la Biblia tales como las siguientes:

“..y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre”. Génesis 2-22. ; “...más si resultare ser verdad que no se halló virginidad en la joven, entonces la sacarán a la puerta de la casa de su padre, y la apedrearán los hombres de su ciudad, y morirá , por cuanto hizo vileza en Israel fornicando en la casa de su padre, así quitarás el mal de en medio de ti “ Deuteronomio 22, 20-21; ...”si bien parece al rey , salga un decreto real de vuestra majestad y se escriba entre las leyes de Persia y de Media, para que no sea quebrantado: Que Vasti no venga más delante del rey Asuero, y el rey haga reina a otra que sea mejor que ella” Ester, 1-16 a 19.

Todo lo anterior ha tenido amplia influencia sobre la actitud de la mujer de la cultura occidental hacia la relación de convivencia de pareja.

De acuerdo con Méndez (1988) , es evidente el proceso de cómo se inició en Centroamérica la subordinación de la mujer hacia el hombre, lo que más adelante derivaría en rebeldía y cambio de actitud por parte del género femenino.

Describe que, remontadas en la Epoca Colonial, las Indias Occidentales se vieron legisladas por la “Legislación Indiana”, la cual, con influencia de Bonaparte, el Derecho Romano y los Arabes, ordenaba “recluir” a la mujer en casa para alejarla de toda contaminación mundana. Esto, derivó en que su vida se orientara hacia los aspectos religiosos como fuente principal de sus intereses y siguiendo el modelo de la “Virgen María” como imagen de castidad, abnegación y obediencia, determinó que las mujeres aprendieran a aparecer como dependientes, frágiles, dulces, incompetentes y pasivas, pero siempre como el elemento nutriente del sistema familiar y social , mientras que los hombres adoptaron el papel de proveedores, dinámicos, cambiantes, autoritarios, agresivos, fuertes, activos sexualmente y aprobados por ser infieles.

Al observar la dinámica en conjunto se conformó un sistema social machista. Carlos, citado en el estudio de Méndez (1985), define el machismo como “ un hecho histórico, social, que propicia la subordinación real de la mujer hacia y por el hombre” (pág.36).

La cultura occidental heredó la esencia de esta estructura social y durante varios siglos se ha mantenido presente la dominación del hombre sobre la mujer y , con algunas variantes en las diferentes culturas o regiones, la mujer ha estado sujeta al hombre y en actitud de tolerancia hacia los privilegios masculinos heredados por siglos.

En algunas pocas sociedades que no hayan tenido esta influencia, se han dado casos aislados de estructuras sociales matriarcales.

Otro evento importante sobre el proceso que se ha dado en el género femenino fue la influencia de la Era Victoriana acontecida en el siglo XIX en Inglaterra y parte de Europa así como en las colonias inglesas de América. El siguiente fragmento "The Princess" de Lord Tennyson refleja con mucha claridad la expectativa que en esta época se tenía sobre la mujer: "El hombre para el campo y la mujer para el hogar; el hombre para la espada y para la aguja ella; el hombre con la cabeza y la mujer con el corazón; el hombre para mandar y la mujer para obedecer; todo lo demás es confusión" (pág. 66).

Durante cientos de años, la estima de la mujer estaba cifrada en su pudor, inocencia y sumisión y fueron excepcionales las mujeres que se atrevieron a romper estos esquemas de pasividad.

De todo lo anteriormente expuesto, la tendencia resultante en la convivencia de pareja, ha sido el desarrollo del conflicto amor-sexo.

Kramer y Dunaway (1990), sostienen que estas dos fuerzas han mantenido viva la relación entre hombres y mujeres y ha fomentado la supervivencia, pero también han fomentado el conflicto entre ambos sexos.

Durante varios siglos del primer milenio D.C. la mujer pareció sentirse honrada y dispuesta a complacer al hombre sin mucho cuestionar si esto le obstaculizaba en algo su desarrollo personal, pues era prioridad tener la protección y abastecimiento brindado por él.

Sin embargo en las últimas décadas del siglo XX, las mujeres enfrentaron una variedad de circunstancias sociales que, por una parte le han permitido enfrentar y expresar sus sentimientos de frustración ante la dominación masculina y, por otra, se orientan hacia la posibilidad de eliminar las causas del combate con los hombres.

Algunas de estas circunstancias han revolucionado la estructura social global además de las relaciones entre los hombres y las mujeres.

A continuación se mencionan algunas de las más importantes según Kramer y Dunaway (1990) y Paredes (1996):

- ❑ En la sociedad occidental- la riqueza, la posibilidad de educación , el tiempo libre y el permiso para divertirse crearon una creciente posibilidad de igualdad entre hombre y mujeres, pues dieron a ambos sexos acceso a ideas e información necesaria para dominar el mundo material.
- ❑ La tecnología moderna ha necesitado de fuerza laboral dotada de información más que de fuerza física y muy orientada hacia el mundo de los servicios, lo que ha requerido de la capacidad femenina de relacionarse socialmente y ha colocado a la mujer en una posición deseable a nivel laboral.
- ❑ La posibilidad de controlar la propia fertilidad y maternidad en la mujer, le ha permitido tener más oportunidad para salir fuera de casa , trabajar, ganar dinero y obtener mayor independencia.
- ❑ Las leyes , las instituciones internacionales y particulares así como los servicios públicos le brindan actualmente mayor respeto, protección e independencia a la mujer -(por lo que ya no se hace indispensable tener un hombre para que le cuide), por ejemplo si se está incendiando su casa, puede marcar el teléfono y un grupo de bomberos se presentará a ayudarle.
- ❑ Los avances tecnológicos han brindado aparatos electrodomésticos , servicio de manejo de casa, madres sustitutas , etc. y ésto ha liberado a la mujer del cumplimiento de sus roles domésticos como desempeñar las tareas de ama de casa, crianza de niños, servir al hombre. A pesar de ésto, aún hay confusión acerca de cómo combinar una carrera profesional o un trabajo con la maternidad y tener éxito en ambas.
- ❑ Los objetivos de los modelos sociales se han transformado , se puede observar que a principios del siglo XX la prioridad era la PERTENECIA A TRAVÉS DE LA ADECUACIÓN SOCIAL, mientras que en el presente el objetivo de la sociedad no es complacer a la expectativa que los demás tengan sobre la persona , sino complacer las expectativas personales.

Como resultado , las mujeres tienen ahora mayor libertad para pensar, sentir, decidir, hacer, comunicar, para expresar su sexualidad, para tener mayor independencia, autonomía, espontaneidad.

Por otra parte, los hombres no tienen hoy razones reales como hace varios siglos, para mantener su armadura y anestesia emocional , pues nuestras sociedades no combaten ya cuerpo a cuerpo por una supervivencia biológica o por territorios, por lo que no necesitan ser guerreros insensibles .

Cada vez es menos probable que deban probar su valía a través de su desempeño para ganar una guerra o proteger a su familia arriesgando su vida.

Esto les ha permitido mostrarse más sensibles, más accesibles , más flexibles ante las necesidades de los miembros de la familia y las propias.

Las circunstancias sociales han cambiado, e invitan a cambiar las relaciones entre las mujeres y los hombres.

A pesar de tener hoy todas las oportunidades para lograr relaciones de pareja más armoniosas y equitativas, la mujer permanece confusa y los logros en su posibilidad de mayor autonomía y espontaneidad sobre el mundo exterior no le han permitido aún desarrollar su capacidad para amar y convivir en forma más constructiva con un hombre.

Los antecedentes históricos reflejan un largo proceso de aprendizaje de impotencia y temor que desarrolló en la mujer respuestas defensivas y de resentimiento .

Se ha intentado cruzar y entender las limitaciones que impiden la relación de intimidad emocional sin encontrar aún respuestas sólidas que ofrezcan soluciones de beneficio mutuo para ambos sexos- y que cicatricen los efectos nocivos de las ventajas masculinas y sus consecuencias sobre las mujeres, pero evidentemente hoy se cosechan los resultados del largo camino de sumisión femenina y una gran cantidad de mujeres han reaccionado mostrando una actitud competitiva, rebelde y de lucha contra los hombres como forma de encontrar la equidad.

Así es pues, que una serie de creencias, conductas y emociones tipifican diversos modelos femeninos occidentales actuales desde algunos que conservan rasgos de sumisión hacia el sexo masculino , hasta los que buscan incansablemente acabar con este modelo tradicional. En ambas posturas se observan en general , relaciones de pareja que reflejan los vacíos, conflictos , confusión y las limitantes de un modelo incompleto en su evolución de género.

La mujer de hoy , se debate entre elegir por la prioridad de complacer sus intereses y necesidades propias que por tanto tiempo no fueron tomadas en cuenta o si debe continuar poniendo en primer lugar a su familia , o encontrar un lugar en la sociedad donde desempeñe funciones sociales adicionales que contribuyan a mejorar su comunidad.....

En el foro sobre “La integración de la mujer al desarrollo” expuesto por APROFAM (1989), se subrayó el papel de la mujer como el eje de la estructura familiar, conductora de la formación del ser humano y

soporte de la sociedad, lo que la convierte en el factor más importante del desarrollo cultural y consecuentemente del desarrollo total integral de mundo.

De lo que se interpreta que la crisis de la mujer ha influenciado probablemente a la sociedad en su conjunto y que la evolución de la mujer podría influenciar la evolución de la familia y la sociedad, por lo que la resolución de la crisis actual, podría significar una gran oportunidad para el género humano en general.

B. ASPECTOS QUE CONFORMAN LAS EXPECTATIVAS HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA:

B. 1 REFLEXIONES SOBRE LOS TÉRMINOS: AMOR, AMISTAD, INTIMIDAD, SEXO, PAREJA.

A través de los siglos, las relaciones entre los hombres y las mujeres se han desarrollado dentro de la vivencia de experiencias en diferentes formas de intercambio, compromiso y profundidad.

Inicialmente, guiados por una atracción natural, se inicia la aproximación y la relación y, en adelante, de manera parcial o no consciente se elabora y construye una relación sin conocer ni decidir con claridad los propósitos y objetivos de la misma. Suele suceder que el punto de partida se fundamenta sobre las expectativas de lo que se quiere ver en la otra persona, de manera inconsciente, se espera recibir por parte del otro, y se tiene poca consciencia de lo que se está dispuesto a dar o a aportar.

Por otra parte, consecutivamente se ha venido dando confusión entre algunos términos que son modalidades de las relaciones que se establecen entre ambos géneros, pero que diferencian el grado de profundidad y compromiso en la relación.

Partiendo de la definición que da la Real Academia Española (1984), se entiende por pareja humana: "un conjunto de dos personas heterosexuales, que están unidas por un vínculo de amistad y amor, que mantienen una relación de convivencia y en la que ambos se sienten atraídos sexualmente y practican actividades sexuales" (pág. 224).

Practicar sexo con otra persona según Granero citada por Lojo (1996) implica concretamente "experimentar atracción sexual y practicar actividades que estimulan las zonas erógenas y /o genitales con el propósito de culminar la excitación en el acto fisiológico denominado "orgasmo", en donde puede o no darse una relación de tipo afectivo o emocional".

La mayor parte de seres humanos, traslapan y confunden los conceptos amor, amistad, sexo, intimidad.

Hoy en día es común que las personas a las pocas horas o días de conocerse se sientan atraídas sexualmente y practiquen el sexo, confundiéndolo posteriormente con amistad, amor o intimidad y sin darse cuenta que la falta de consciencia sobre las consecuencias de no claridad del contexto en que practican la relación sexual, puede más tarde, lastimar al otro y a sí mismo con falsas expectativas.

También es común creer que sólo existe responsabilidad sobre las conductas sexuales, dentro de un contexto de amistad o amor, lo cual es falso, pues a diferencia de los animales, en los humanos pueden darse varias consecuencias derivadas del contacto sexual.

El término "amistad", según Granero citada por Lojo (1996), se describe como "la relación social entre dos personas, caracterizada por una afinidad y cooperación mutua, en la que el factor de la atracción sexual puede no existir o subrayarse. La principal condición de la amistad es la transparencia, es lo que mantiene la base de la confianza y la cooperación" (pág. 19).

Si ha habido un acuerdo previo sobre la fidelidad sexual en la pareja y éste se transgrede, es la parte de la amistad y la cualidad de transparencia lo que se ve afectado o lastimado y es el terreno de la amistad en donde se produce la herida.

El término "amor", se ha intentado definir de muchas formas, una de éstas según Granero, citada por Lojo (1996)- es: "el amor es una disposición afectiva y energética, es una decisión consciente de DAR a la otra persona lo que se tiene, con el fin de propender con ello a su bienestar, sin tener como objetivo la respuesta de intercambio inmediato para el beneficio personal y sin esperar otra recompensa que la gratificación que se recibe por dar" (pág. 20).

Al analizar ambas definiciones, se observa que aunque se complementan entre sí, la sutil diferencia entre ambas es el grado de disponibilidad o apertura para dar sin depender de lo que se vaya a retribuir a cambio.

El término "intimidad", está definido según Paredes (1996) como "un proceso que dentro de un contexto de libertad, apertura, cercanía, empatía, familiaridad, confianza, amor y amistad se establece y comparte entre dos seres humanos. Se caracteriza por una comunicación verbal y no verbal armoniosa, congruente y libre de juegos psicológicos, en la que pueden expresarse ambas partes en forma espontánea, sobre los asuntos del mundo exterior y el mundo interior de las personas. Esta

comunicación trasciende al contenido que se comunica únicamente sobre los roles que desempeñan las personas dentro de un contexto social, más bien abarca la revelación del “yo interior” y su experiencia de ser sí mismo y de sus vivencias emocionales y psíquicas sobre los eventos acontecidos dentro los límites y alcances de su mundo. Generalmente requiere de tiempo desarrollar una relación real de intimidad”.

En una relación de intimidad, se necesita de la presencia de dos “YO” , en donde cada uno se conoce, se acepta, se posee , se valora y aprecia y además está consciente de sí mismo. El conocimiento y consciencia de sí mismo o del “yo interior” se refiere a estar en contacto con los propios pensamientos, necesidades, experiencias y emociones, por lo que mientras más desarrollada es una persona en su autoconocimiento y autoaceptación, es más factible que establezca y desarrolle una relación de intimidad con otro ser humano.

El término autoaceptación incluye sobre todo, a la conciencia y aceptación de las propias emociones, pensamientos o sentimientos que se tienen hacia sí mismo y hacia las personas, cosas o eventos que rodean a la persona.

La intimidad puede darse en el amor, en la amistad, en las relaciones familiares y de pareja.

A pesar de ser fuente de gratificación, suele ser temida y evitada por temor de mostrar al otro “su” yo ” desnudo, tal cual es, con sus vacíos y limitaciones , también por temor a ser controlado o poseído por el otro sin darse cuenta de que, este temor priva también al ser humano, de las posibilidades de ver y reconocer las propias grandezas frente a sí mismo y al otro.

La intimidad se caracteriza también por mantener distancia y balance adecuado entre dos “yo” individuales e irrepetibles, que mantienen el respeto mutuo por sus diferencias y , que aún en los momentos de desacuerdo protegen la relación sin llegar a alimentar la ira, el resentimiento o llegar a la deslealtad hacia el otro.

Intimar es contar con la posibilidad de confiar en desnudar el sistema emocional sin sentir peligro o temor de ser enjuiciado.

No es necesario mantener todo el tiempo una relación de intimidad con la pareja, pero si es gratificante e importante contar con esta relación en momentos o circunstancias en que emocionalmente el “yo interior” necesita resonar a través de otro ser humano para escucharse a sí mismo , para crecer, para sentirse acompañado psíquicamente y para conservar la salud mental y emocional.

Cuando la relación de pareja logra el nivel de profundidad de la intimidad dentro de la convivencia, la relación se ve fortalecida y más fuerte para tolerar los eventos críticos y poder aprender de ellos.

La relación de intimidad evolucionada, permite al otro ver con claridad su propio "yo" a través de la relación con el otro, pues cada uno guarda su propia individualidad, sin convertirse en un mismo ser, lo que facilita el descubrimiento y crecimiento interior.

La convivencia de vida en pareja, así como la convivencia en general, ofrece al ser humano la oportunidad de desarrollar una relación de intimidad y crecer a través de la misma.

B. 2. LA CONVIVENCIA; SIGNIFICADO E IMPORTANCIA:

Vivir con. Vivir en compañía, Compartir experiencias con.

El ser humano puede vivir en una casa o en un hogar, y en cualquiera de las dos circunstancias no suele preguntarse la diferencia entre ambas situaciones ni el por qué de este contexto para vivir su vida.

Monreal (1986), expone que, quizás para explicarlo , puede observarse cómo viven los animales. Viven de diferente manera las tortugas, los peces o las moscas, viven siempre solos , desde que nacen y no tienen familia; no conocen a su padre , ni a su madre, ni a sus hermanos, porque no los necesitan.

En cambio, otros animales, como los perros o las palomas, viven cuando son pequeños con su padre y su madre. Hay otros casos intermedios , como los gatos, que de pequeños viven con su madre pero no con el padre. ¿Cuál será la razón para que unos animales tengan familia y otros no? ¿Por qué distintos animales tienen distintos tipos de familia?

La razón está en que no todos los seres vivos están igual de preparados para alimentarse cuando son pequeños. Las tortugas, los peces y las moscas, por ejemplo, pueden comer en cuanto nacen lo mismo que comerán cuando sean mayores. Sus bocas y sus estómagos están preparados para que se alimenten solos. Por eso no tienen familia, porque no la necesitan. En cambio muchas aves necesitan que les pongan la comida en el pico hasta que son mayores.

Lo mismo les sucede a todos los mamíferos. Un perro o un gato recién nacidos no pueden comer carne, necesitan leche. Los bebés humanos , que también son mamíferos, no podrían comer frutas, pastas y menos carnes al recién nacer, mucho menos usar cubiertos o sentarse a la mesa. Por ello necesitan de su madre, porque les cuidan, les hacen dormir, les abrigan.

Muchas veces la madre de un mamífero no puede ocuparse del hijo y a la vez salir a buscarse su propia comida. La gata sí puede hacerlo. Por eso el padre casi no está con la familia. Pero la mayoría de los mamíferos necesitan que el padre ayude a la madre. Por eso, lo común entre los mamíferos es que la familia esté formada por un padre, una madre y los hijos. Entre los seres humanos, pasa mucho tiempo entre que nace el bebé y crece lo suficiente como para vivir solo, por eso nuestra familia también incluye a todos los hermanos, hasta que ya son bastante mayores y se van a vivir cada uno independientemente.

Por todo esto, la familia, de una u otra forma, ha existido siempre, aunque sus características han cambiado según las épocas y las costumbres.

La familia es y ha sido siempre el elemento fundamental que compone la sociedad, su estructura, su evolución y su dinámica son la base de los elementos sobresalientes que caracterizan cada tipo de sociedad.

En ella, el ser humano aprende a hablar, a formar patrones de supervivencia y de relación social con los semejantes.

En la sociedad actual, la familia está basada en el matrimonio, que es la unión de un hombre y una mujer que deciden casarse y vivir juntos, aunque muchas parejas se unen sin legalizar su relación de convivencia de pareja bajo el marco de la ley o en ceremonia social o ritual religioso.

Antiguamente, conseguir y preparar la comida era la actividad fundamental del ser humano, y los hombres se reunían al rededor de las hogueras para protegerse y comer juntos lo que con tanto esfuerzo habían conseguido.

Esta costumbre antiquísima ha persistido hasta nuestros días, y también en la actualidad las personas de una familia, como los miembros de las tribus primitivas, suelen reunirse todos los días para comer juntas. Sólo que ahora ya no lo hacen alrededor de una hoguera, sino de una mesa con platos y cubiertos.

Según Monreal (1986) la palabra "familia" viene de "fames" que en latín significa "hambre". Familia significa, pues "los que afrontan el hambre juntos", y de ahí la gran importancia que todavía se sigue dando a la comida familiar, en la que todos se sientan a una misma mesa y aprovechan para charlar y contarse las experiencias personales de cada uno.

Las metas, pues, del comportamiento para convivir en familia debieran estar basadas en la responsabilidad, contribución, estímulo y cooperación que cada miembro aporte a la misma.

Dinkmeyer & Carlson (1984), plantean que las cuatro metas principales que destruyen las relaciones entre los miembros de una pareja son : Excusar los propios defectos o faltas de responsabilidad, luchar por obtener atención en forma poco productiva, luchar por obtener poder y mantener una actitud de revancha, lo cual todo reunido encierra una intención de poseer control sobre la vida de la pareja o las otras personas.

Según Herrero & Gallego (1997) el estilo de la relación de pareja de los padres influirá sobre los hijos y sus aprendizajes sociales, y puede estar basada en un patrón de convivencia (cooperación) o de competencia negativa.

La competencia negativa tiene como características:

- ❑ La meta inconsciente es no permitir que el contrincante tenga ninguna ventaja sobre el competidor.
- ❑ En el proceso no existen normas explícitas, cada competidor lucha por alcanzar sus propias metas valiéndose de los procedimientos que personalmente convengan. No es socialmente convocada.
- ❑ Los logros son falsos y por lo general la persona que compite no se siente nunca totalmente satisfecha. Suele basar sus potencialidades en una falsa identidad y posición existencial de “Yo estoy bien, los otros están mal”, lo que tiene como resultado una sensación de soledad y aislamiento.
- ❑ La competencia negativa es destructiva. La persona teme al fracaso y a cometer errores, teme aceptar responsabilidad. Invita a la lucha de poder, la venganza y sentimientos de inadecuación.
- ❑ Se desgasta la energía del competidor y los espectadores. El competidor siente que sacrifica cuando tiene que dar algo.
- ❑ Muestra los peores instintos del ser humano, mantiene a la persona en una posición defensiva, descalificante y agresiva. No permite la intimidad ni el contacto real.
- ❑ Fomenta los juegos psicológicos basados en la meta de demostrar superioridad y control.
- ❑ Paradójicamente, este tipo de competencia fomenta la simbiosis entre los participantes pues los movimientos de uno dependen de controlar al otro, y esto provoca un estado de ansiedad permanente para ambos.

Por otra parte, cuando se habla de competencia positiva se considera que la misma describe ciertas características como:

- ❑ Las reglas son explícitas. Todos los competidores están en igualdad de condiciones.
- ❑ La competencia tiene un propósito y una meta claramente establecida. Es socialmente aceptada y convocada.
- ❑ Desarrolla destrezas, habilidades y conocimientos por lo que implica un proceso de crecimiento. En general es sana y constructiva. Estimula la autoconfianza y autoestima.
- ❑ Desarrolla una sensación clara de su competencia personal para desafiar un límite específico. Crea sensación de compañerismo y respeto. Provee de energía positiva a los competidores y espectadores.

- ❑ Promueve el deseo de cooperación y desarrollo.
- ❑ La competencia negativa es el opuesto de la convivencia.

La convivencia se caracteriza por:

- ❑ Ser un proceso de respeto mutuo e igualdad de derechos.
- ❑ Las parejas y personas que conviven tienen una intención compartida de construir en la relación. La pareja y cada uno de sus miembros funcionan en un proceso de responsabilidad, compromiso y autoestima. Hay un proceso personal y hacia la relación de continua estimulación.
- ❑ Tienen propósitos, valores y metas afines.
- ❑ Permite florecer sentimientos profundos y constructivos como la generosidad. Hay armonía y la posibilidad de contacto íntimo.
- ❑ Hay trabajo en equipo, cooperación, por lo cual hay una mutua satisfacción de necesidades.
- ❑ Es un proceso continuo de conciencia y toma de decisiones personales, implica un esfuerzo mayor que coexistir con otra persona por casualidad. Está basada en expectativas reales y explícitas que desarrollan una experiencia general de bienestar y satisfacción.
- ❑ Una gran parte de parejas mantienen una forma de relación basada en la competencia negativa, sin darse cuenta de ello, y este patrón es opuesto a la relación de convivencia.
- ❑ La relación es en sí un proceso de intercambios que puede tener muchos niveles. En ella puede o no haber un vínculo y ese vínculo si existiese se caracteriza por su condición de trascender en el tiempo, es contacto, pero no significa compromiso, se da en la disposición de apertura de aceptar y mantener cercanía hacia algo o alguien.

El compromiso es una decisión consciente e intencional, en función de un determinado tiempo o circunstancia específica, NO es una promesa. El vínculo y el compromiso se dan en libertad.

La actitud es lo que se tiene disponible para cumplir con determinado propósito, sea este consciente o no.

Para convivir, según Paredes (1996) se requiere conciencia del tipo de relación que se mantiene y desea construir con quien se convive, así como de establecer y mantener un vínculo no un desapego o desarraigo emocional y sobretodo se necesita en libertad decidir comprometerse dentro de un espacio y tiempo, y eso es mucho más relevante y constructivo que basar la relación en una promesa, la cual

además de estar asociada a un proceso estático, por su carácter de obligatoria, tiende a alimentar la falta de compromiso . La dinámica de estos factores hace la diferencia entre vivir en una casa o vivir en un hogar.

El estilo de la convivencia estará influenciado por el significado que tenga para sus miembros el vivir juntos, podría desarrollarse a partir de ideas como “es importante porque tiene sentido crecer y aprender juntos” tiene sentido porque es importante envejecer juntos “ “tiene sentido porque se puede construir armonía”, “tiene sentido porque es la oportunidad para no vivir en soledad” “tiene sentido porque es una forma de existir, de elegir, de ejercitar la posibilidad de amar, de entrenarse en la virtud de paciencia, tolerancia, aceptación”, “es la oportunidad de cruzar los límites del egoísmo humano y de aprender a dar” “convivir es importante , porque el poder individual es limitado, el poder de grupo es ilimitado”, “convivir es el medio, o el camino a transitar para aprender a amar”, etc.

Se suele conceder importancia a los asuntos inmediatos de la vida cotidiana, sin evaluar o plantear los asuntos importantes de la convivencia.

El presente estudio pretende abordar la convivencia desde el punto de vista de las relaciones interpersonales, asumiendo que el manejo sobre los aspectos prácticos de la vida cotidiana de la pareja -será el resultado del desarrollo convivial interpersonal.

Se puede elegir y decidir en qué aspectos de la convivencia se quiere poner más energía. Suele suceder que las personas no están conscientes de qué hacen con su energía y en general las respuestas son más reactivas que proactivas, por ello casi no hay desarrollo de objetivos, y puede o no haber evolución.

En todos los sistemas de convivencia se dan condiciones de desarrollo y condiciones de limitación.

Algo de lo que limita la experiencia de la convivencia como un proceso dinámico es la creencia de que existe un modelo “IDEAL” de personas, de familias, de relaciones, lo cual suele hacer entrar a las personas en impotencia, descalificación o frustración y no permite apreciar lo que sí hay de constructivo en las relaciones o los miembros que conviven. Los modelos estáticos, tienden hacia la rigidez y hacia la búsqueda no consciente en las personas de mantener relaciones y condiciones estáticas, perfectas , sin matices variados, sin mucha posibilidad de cambios; todo ésto limita el poder aprender de las

experiencias. El modelo de amor romántico promueve la idea de que no hay que trabajar por construir la relación pues todo está dado y basta con el amor.

El modelo del amor romántico contribuye permanentemente a amar de forma idealista y sobre todo egoísta, esperando que el "ser amado" responda a todas las expectativas y necesidades de "el que ama".

Paredes (1996) comenta que: el amor es un resultado del conocimiento del otro, sobretodo del conocimiento basado en la experiencia, no en la información sobre el otro, por ello se convive más en la medida que se comparten experiencias, las cuales pueden tener muchos diferentes niveles de profundidad. El modelo romántico es destructivo, pues hace creer a las personas que "no vale la pena amar si no se encuentra la respuesta ideal en la otra persona".

La relación de convivencia no es lo mismo que el afecto o el amor.

La convivencia es la relación por medio de la cual se puede aprender y desarrollar el amor. El amor en sí es una emoción, se siente, se percibe, es energía. Se esta más abierto a percibirle y expresarlo al estar en un ritmo más lento que rápido. La vida de hoy , es en general llena de estrés y éste es otro factor por el que las personas están limitadas para entrar en contacto con lo que sienten y con sentir el amor.

Tanto Hendrix (1991) como Paredes (1996) coinciden en que una de las condiciones para desarrollar amor por medio de la convivencia , es aprender a fluir en los eventos de la vida, en sus diferentes etapas y experiencias . Convivir en armonía , requiere de tener consciencia y responsabilidad sobre los propios actos y sentimientos , no sólo de disposición y deseo , sino también de desarrollar ciertas habilidades y tener conscientes objetivos de corto y largo plazo, además , exige objetivos comunes compartidos por los miembros del grupo, al menos en lo referente a los propósitos que tienen las relaciones que mantienen entre sí.

Si los seres humanos sienten sus relaciones con los demás vacías , sin significado ni propósito, es su responsabilidad crear y dar significado y construir con un propósito constructivo que vaya un paso más lejos que el sólo coexistir en el mismo espacio y tiempo con los demás.

No es requerimiento indispensable que todos los intervinientes en la relación tengan el mismo nivel de consciencia e interés en la calidad o forma de convivencia, con tan sólo uno de los miembros de la relación- puede empezar a generar y estimular en los otros actitudes e interés por construir una

convivencia constructiva. Pero ese iniciador, debe estar dispuesto a dar partiendo de la generosidad, con abundancia, sin tener como propósito dar sólo a cambio de recibir y de la bondad (que quiere decir bien dar), dando con buena voluntad.

Generalmente , el miembro de la pareja que logra esto es aquel que ha trabajado en desarrollar una sana autoestima y que ha roto la codependencia de esperar hasta que su pareja "cambie" para entonces tomar la decisión e iniciar un cambio de actitud personal sobre "dar".

Las relaciones de los miembros en convivencia no debieran determinarse o condicionarse por el grado de perfección de sus miembros , sino por su condición de ser los seres con los que se comparte un tiempo y espacio importante para ambas partes.

El mantener una postura de condicionamiento con los que se convive fomenta el mantener distanciamiento y disarmonía.

En la convivencia , la adaptación es un resultado de la suma de las creencias, los significados, más las habilidades y experiencias que se desarrollan en la relación entre sus miembros.

La convivencia tiene como base el respeto, y através del respeto por la individualidad puede venir todo lo demás, como poder hacer acuerdos para el beneficio común. En una relación con alto nivel de compromiso es más fácil que se de como resultado el amor.

El generar amor en otras personas genera al humano mucha salud física y emocional, según Reiss (1997). Es responsabilidad individual y personal replantear las propias creencias, expectativas objetivos y aporte al la relación de convivencia que establecemos y mantenemos con las personas que le rodean .

Según Paredes (1996) el humano tiene libertad y oportunidad para crear contextos y condiciones para desarrollar el tipo de relaciones de convivencia que desea construir, puede elegir confiar, puede elegir creer en sí mismo y en los que le rodean , puede aprender y aceptar tomar riesgos para evolucionar en su desarrollo.

Las relaciones basadas en el rol social, alcanzan cierto nivel de convivencia; las relaciones basadas en el conocer y compartir el yo interior y la vida emocional o espiritual , alcanzan un nivel de convivencia más desarrollado, probablemente más armónico y dinámico.

La fuente de energía para tomar la decisión de construir está contenida dentro del mismo ser humano, el adulto responsable es autogenerador de su propia energía, aprende a descargarla y cargarla, lo

importante es conocer para qué se usa o en qué se está invirtiendo la propia energía, pues a veces podría parecer que NO HAY energía, pero en realidad si hay y probablemente esté bloqueada o atrapada en algún proceso personal que limita su empleo en otros asuntos.

El ser humano puede tomar acción y decisión sobre cómo buscar experiencias que le permitan descargar o cargar su energía, que le permitan aprender mejores formas de adaptación y crear respuestas, aprender ilimitadamente , transformar sus límites en oportunidades.

En general, se educa socialmente a los seres humanos para “complacer a los otros” o para “esperar de los otros” , pero eso no significa que se les enseñe a amar ni a convivir.

Cuando hay mucha necesidad de resolver cuestiones sobre la supervivencia biológica, se genera más ansiedad o angustia y es más difícil tener energía disponible para procesos de interrelación psicológica o espiritual.

Sin embargo, no todo lo que el ser humano cree que necesita , es necesario realmente para su supervivencia biológica y se pierde mucha energía en las fantasías sobre lo que se cree “que es necesario para estar bien.”

Se cree que dentro de la convivencia “buena” o “constructiva” no debieran darse conflictos o situaciones de crisis, sin embargo según Hendrix (1991), es a través de ellos que se tiene la oportunidad de enfrentar las limitaciones propias, las del otro o las limitaciones de la relación....por lo que si tiene sentido que se den conflictos o situaciones de crisis en la vida del ser humano y de las relaciones entre los seres humanos.

Algunas limitaciones son temporales, pero se perciben como totales o permanentes y esta percepción se traduce en sensación de impotencia o invalidez para enfrentar un proceso completo que se llama “vida”.

A partir de que se respira y se está vivo, se puede confiar, se puede descubrir, se puede soñar, se puede caminar, se puede llorar o reír, se puede crecer y se puede aprender a convivir.

Aprender a amar y convivir requiere de esfuerzo, de valor, de flexibilidad y disciplina.

Requiere de aprender a vencer la baja tolerancia a la frustración, las creencias de autoderrota o no confianza, de sobrepasar el temor a fallar o no ser aceptados, de aprender a quitar y poner elementos que mejore las condiciones de la relación de convivencia.

Vivir en guerra interior y con los demás es el opuesto de la convivencia. Conciliar, ser congruente, acordar entendimientos sin atacar, tomar consciencia que la convivencia no es un camino que se transita accidentalmente, sino por convicción y responsabilidad....eso es convivir.

Vivir en guerra no es convivir, pues en la convivencia se comparten experiencias constructivas, no que destruyan a los participantes de la relación.

El ser humano es el único que puede elegir y decidir cómo quiere manejar su entorno y relaciones.

En relación al tema de pareja, en la convivencia social de la misma se observa una clara tendencia a estructurar jerárquicamente las posiciones del hombre y la mujer según Sagastume (1993).

Numerosos autores se cuestionan si la máxima autoridad se le ha conferido al hombre por mostrarse más agresivo o fuerte físicamente que la mujer, sin que hayan pruebas objetivas que puedan probarlo, Nicholson citado por Lojo (1996), expone que : “se ha comprobado que hay una conexión entre el nivel de testosterona y la agresividad, pero no puede decirse que ésta sea la causa única del factor de agresividad manifiesta en el hombre. Además, en todas las especies en las que los animales viven en grupos sociales con una jerarquía de dominación, la posición que un animal ocupa en el orden jerárquico la determina su capacidad combativa” (pág. 122).

Queda abierto el cuestionamiento sobre si lo que la mujer requiere en el presente para respetar al hombre es encontrar en él un líder a quien pueda admirar o seguir o un macho que logre la dominación por su capacidad de agredir .

Existe otra enfoque que apoya que al hombre se facilita más tomar decisiones y dejar en manos de la mujer aspectos de organización de ciertas tareas y de la vida cotidiana, y que cada sexo utiliza un hemisferio cerebral como dominante , lo que le confiere determinadas habilidades a cada sexo y que les brinda la posibilidad de convivir en perspectivas de complemento y cooperación.

Las mujeres hoy han adoptado roles que por tradición han sido masculinos, y quizás se podría pensar que la causa de la crisis familiar es la salida del hogar por parte de la mujer para ir a trabajar. Sin embargo, pidiéndoles a las mujeres que dejen de trabajar, no se garantiza que desarrollen una mejor convivencia familiar .

Treinta años atrás se habló según Sagastume (1993) , de que la madre era indispensable para el hijo, y que la privación de la misma podría derivar en trastornos físicos y psicológicos graves para el niño,

Hoy se sabe, que todo lo que la madre puede proporcionar a un bebé, puede ser dado por otra persona con cierta disposición y responsabilidad y que el papel del padre es mucho más trascendente de lo que se estimaba en la vida de los hijos.

Sagastume (1993) ha comentado también, que quizás los hombres no puedan tratar a los niños de la misma forma que lo hacen las madres y que se ven limitados en el manejo de los detalles que requiere la crianza, pero que a pesar de todo, si pueden hacer sobrevivir y criar a los hijos.

Sagastume (1993), expone que APROFAM informó que La Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas proclamó 1994 como el “Año de la familia” con el propósito de concientizar a la comunidad de su importancia y proteger a la familia como la institución fundamental de la sociedad.

Dentro de sus enunciados proclamó que: “La familia responsable es la que ejerce con responsabilidad sus derechos y sus deberes dentro de una sociedad democrática, lo cual, asigna igualdad de oportunidades a ambos géneros” (art. 48).

Se puede concluir que, la estructura familiar en sí, no garantiza la dinámica de una convivencia sana y constructiva, a pesar de que ofrece todas las condiciones y el contexto para poder desarrollarla y que aunque todo apunta a hacer esfuerzos por mantener la estructura y funcionamiento de la familia convencional, debe replantearse el factor de la convivencia como una alternativa tangible de mejorar las perspectivas del desarrollo de los miembros de la familia y de la sociedad como tal. La diferencia entre vivir en una casa y vivir en un hogar la hace el desarrollar o no la experiencia de convivencia entre los miembros de la familia o aquellos que se acompañan en un mismo espacio y tiempo dentro de una casa.

B. 3. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA DIFERENTE PERCEPCIÓN DEL AMOR Y EL SEXO EN AMBOS GÉNEROS

- **CARACTERÍSTICAS DEL GÉNERO MASCULINO.**

De acuerdo con Krammer & Dunaway (1990), se han establecido 10 características básicas como aquellas que establecen las diferencias más marcadas entre los hombres y las mujeres. Las características están determinadas por factores culturales, sociales e históricos. Estas características se pueden definir como sigue:

<i>Característica</i>	<i>Descripción</i>
1. Los hombres tienen espíritu guerrero	A pesar de que tanto los niños como las niñas tienen una energía básica, que canalizada socialmente podría ser igual para ambos, se ha hecho especial énfasis

	<p>en desarrollar en los niños varones la capacidad para el liderazgo, la competitividad, menor expresividad en cuanto a los emociones y el ser dominantes. Por otra parte, también se ha enfatizado en el hombre el éxito exterior, anteriormente manifiesto en su habilidad para la sobrevivencia, cuidado y protección del clan o familia y actualmente en la posesión de bienes, posición, dominio, etc. Estos rasgos, que hoy definen a un hombre como atractivo para las mujeres, son lo que en mayor o menor grado generan los conflictos en las relaciones con ellas, puesto que inhiben la capacidad del hombre para moverse con facilidad en el mundo de las emociones y los sentimientos, tan importante para las mujeres. Es importante establecer que estos rasgos no son parte de la naturaleza esencial de los hombres, y que en realidad su naturaleza es mas armoniosa e inclinada hacia relaciones íntimas.</p>
<p>2. La necesidad de violencia ha hecho que los hombres eviten la mayoría de las emociones, particularmente las que manifiestan ternura.</p>	<p>Como un resultado del cambio de la caza hacia la agricultura y con ésta, la aparición de la violencia y el reordenamiento social, al hombre se le otorgó el poder de defender la tierra, la mujer y los niños. Sin embargo, con este poder se estableció un patrón en el que el hombre no podía (a riesgo de su propia muerte y la de sus defendidos) entrar en contacto con aquellas emociones y sentimientos que le hacían vulnerable (ternura, amor, intimidación, contacto) sino solamente con las que podrían permitirle sobrevivir y triunfar (enojo, agresión, hostilidad, competitividad). Este patrón, repetido durante siglos y miles de generaciones se mantiene aún en la actualidad, en que la "fortaleza del hombre" se define y mide precisamente en función de cuánto puede manejar las situaciones con reflexión y acción y con poca emocionalidad. El producto de su defensa y éxito no es ya la muerte real de sus competidores pero sí su propia capacidad de triunfar sobre ellos. En la medida que el hombre se ve restringido en la capacidad de manifestar las emociones de ternura se ve también restringido en su posibilidad de mostrar amor en la forma en que la mujer lo entiende y lo desea. El modelo del "amor masculino" es precisamente aquel que "se concentra en la ayuda práctica, las actividades físicas compartidas, el tiempo en común y el sexo", así como el hecho de tener "una sensación de responsabilidad por el bienestar de su compañera manifiesta a través de protección, intimidad sexual, ayuda, intento de ser digno de admiración, responsable y buen abastecedor"</p>
<p>3. Los hombres son impulsados al éxito</p>	<p>..Desde pequeños, por medio de sus juegos (armas, soldados, guerra, combate) y por medio de los deportes de competencia los hombres aprenden y desarrollan las habilidades necesarias que les darán la disposición para el combate(noción de "nosotros contra ellos", vencer al rival, seguir aún con dolor, no detenerse, etc.) y con estas habilidades el añorado éxito. Este éxito está definido para los hombres en general por las posesiones que alcanzan y la posición o status que obtienen. Para los hombres el alcanzar el éxito en esta forma no es solo su fin último, ellos están convencidos que es a través de este éxito que hacen felices a sus mujeres. Ellas por su parte, al darse cuenta del afán por el éxito que tienen los hombres, se sienten desplazadas y poco apreciadas e importantes en su vida, situación que genera insatisfacción, fricción y conflicto.</p>
<p>4. Los hombres quieren atraer a las mujeres</p>	<p>El hombre (y también la mujer, de acuerdo con los estudios realizados) considera que su atractivo principal, mas que estar basado en su aspecto físico, está en directa relación con la cantidad de su éxito como abastecedor y protector. El hecho de que la mujer en forma tácita refuerza esta creencia con sus elecciones (puesto que en general los hombres de éxito son más atractivos que aquellos que no lo son) es participe directa y responsable en gran medida, de que el círculo de que el hombre se considere a sí mismo un guerrero en búsqueda de éxito se perpetúe de generación en generación.</p>
<p>5. La mayoría de los hombres siempre trata de probar su valor.</p>	<p>Debido a que, a diferencia de la mujer, el hombre tiene pocas áreas en las que puede probar su valía personal y por lo tanto establecer su identidad, él trata de hacerlo a través de obtener éxito y en los logros de su trabajo. Por otra parte, los hombres generalmente no se sienten plenamente satisfechos ya que sus satisfacciones están en el mundo exterior, en donde estas son superficiales y poco duraderas por lo que siempre buscan obtener más éxito o logros que llenen el vacío permanente de satisfacción que ellos tienen. En muchas oportunidades, ellos pueden atribuir a sus esposas, parejas o vida familiar la responsabilidad de su sentido de insatisfacción, sin tomar consciencia de que el problema está en ellos, y toman la decisión de romper el matrimonio y buscar otra pareja que a su juicio los comprenda y satisfaga mejor. Este círculo de estrés que se da entre el impulso al éxito y la sensación de insatisfacción o de que nunca es suficiente lo que hacen ni lo que tienen genera en los hombres frustración e irritabilidad.</p>
<p>6. Los hombres tienen un impulso sexual poderoso</p>	<p>El sexo sirve múltiples propósitos para el hombre: 1. Es una forma de descarga de un poderoso impulso sexual inherente. 2. Satisface su ego a través de la elección que de él como compañero sexual ha hecho la mujer. Este es un éxito</p>

	<p>más que el hombre consigue, que asume como una conquista o un triunfo. 3. El sexo se convierte en una forma de procrear y de esa manera prolongarse y trascender en la sobrevivencia de su nombre familiar. 4. El sexo es uno de los pocos medios, si no el único, que el hombre tiene de expresar sus sentimientos de intimidad y emoción a la mujer, por lo que el sexo se convierte en una de las expresiones únicas de amor y de compartir sus sentimientos frente a la mujer. Esto es un aspecto clave del conflicto, puesto que para una mujer el sexo es un resultado posterior de sentirse amada y bien, mientras que para el hombre el sexo es el medio por el cual demuestra el amor y los sentimientos que esta mujer le provocan.</p>
7. Los hombres desean y dependen de sus relaciones con las mujeres, más de lo que en general comprenden o admiten.	<p>Existen razones prácticas y emocionales por las cuales los hombres necesitan de las mujeres. A nivel práctico, la división de las tareas de la antigüedad determinó una codependencia natural que persiste aún en nuestra época, a pesar de que las mujeres comparten actualmente con los hombres muchas de las tareas de proveer y sostener el hogar. Dentro de esta codependencia, las mujeres están a cargo no solo del cuidado de los hijos, sino también del bienestar físico y emocional del hombre, a quien cuidan conjuntamente con el resto de la familia. A nivel emocional, las mujeres tienen la posibilidad de manejarse con facilidad tanto en el mundo interior como en el exterior. Los hombres, por las características que ya se han señalado, están generalmente relegados a la posibilidad única del mundo exterior. Esto implica que es la mujer quien tiene a su cargo las relaciones, las emociones y la intimidad dentro de las cuales constituyen muchas veces el único punto de apertura, confianza e intimidad para el hombre con su espíritu de guerrero. Ellas establecen redes sociales a las cuales los hombres son atraídos. Manejan las relaciones, por lo que establecen espacios para que el hombre pueda moverse dentro de ellos. En la mayoría de los casos, un hombre que enviuda o se divorcia se casa o encuentra una pareja con mucha mayor rapidez que una mujer en la misma situación.</p>
8. Los hombres evitan la proximidad en las relaciones	<p>A pesar de la necesidad (usualmente poco consciente) que los hombres tienen de relacionarse tienden a su vez a evitar en forma consistente la cercanía y la dependencia emocional debido a su entrenamiento durante el crecimiento.</p>
9. Ser hombre es peligroso para la salud	<p>En general, el promedio de vida de la mujer es 7 años mayor al del hombre. Aún cuando parte de la causa es biológica, la mayoría de estos problemas se debe al estilo de vida y a las características masculinas que hasta ahora se han estudiado, sobre todo al hecho de que el hombre está entrenado para no sentir lo que realmente siente por un lado, y a no darle importancia al dolor, la incomodidad o la dificultad tanto física como emocional por el otro, por lo que generalmente ignoran síntomas físicos de importancia. En la mayoría de los casos, los hombres que enviudan o se divorcian pueden deteriorarse rápidamente en su estado físico de no encontrar una nueva pareja.</p>
10. Los hombres están cambiando.	<p>Tanto como para las mujeres, esta es una época de transición y cambio para los hombres. Aún cuando falta mucho camino por recorrer, tanto por las necesidades de los hombres, como por los cambios que se han operado en las mujeres, los hombres se han visto impulsados y obligados a modificar su esquema general de vida, sus manifestaciones emocionales, el sistema como establecen y mantienen relaciones y la forma como manejan y expresan sus sentimientos y emociones.</p>

(pág.31)

Según Kramer & Dunaway (1990) a partir del desarrollo de su despertar sexual (más o menos a los 18 - 20 años) y aproximadamente hasta los 40 años, el hombre establece, tal como se menciona en el análisis de sus características, relaciones que tienen como factores determinantes:

1. El éxito como impulsor principal. Este impulsor en lo que concierne al establecimiento de relaciones con mujeres se ve manifiesto en las siguientes características:

a. La mujer es para el hombre una conquista, un logro más dentro de la lista de éxitos que debe alcanzar. Para ello se requiere tener una mujer que llene las características que le van a confirmar como

un macho exitoso (atractiva, inteligente, deseable) frente a los demás. Es de importancia hacer notar que, además del efecto que tiene sobre los hombres la crianza y el ambiente social, existe una profunda influencia de la propaganda que termina de conformar esta imagen del "hombre exitoso de hoy" que lo tiene todo: buena ropa, buenas mujeres, buenos objetos (carros, casas), etc.

b. El sexo es una manifestación de su poderío y una confirmación de su conquista y victoria. Es por esta razón que en muchas oportunidades para estos hombres, y sobre todo para los hombres que se acercan al final de este período no es suficiente una sola mujer para confirmar su poderío y su victoria como hombres, sino mas bien sienten la necesidad de múltiples conquistas y victorias que satisfagan esta necesidad.

2. Exceso de competitividad, falta de contacto con los sentimientos, fogosidad, rapidez y frecuencia en la relación sexual con su resultante general de falta de satisfacción en la mujer por el escaso contacto a nivel emocional y la falta de importancia que ella percibe que tiene en la vida del hombre.

3. Poca involucración con la mujer o la familia durante el período en que el hombre considera que debe forjar su futuro y obtener sus trofeos. A la vez, una demanda tácita a la mujer para que esta le apoye, le brinde la seguridad que necesita y llene los vacíos que tiene a nivel emocional, le acompañe y le agradezca las pruebas de amor que el hombre le ofrece a través de sus éxitos y sus victorias.

Como parte de las creencias de los hombres, las cuales ha formado durante su crecimiento existen también ilusiones, fantasías o expectativas que el hombre tiene acerca de la mujer. Estas ilusiones están basadas frecuentemente en el material publicado que se orienta hacia el hombre, la televisión, las heroínas de los programas y otro tipo de propaganda que ha creado en la mente del hombre estereotipos femeninos que ellos esperan encontrar en las relaciones que sostengan con ellas.

Estas ilusiones según Kramer & Dunaway (1990) son las siguientes:

1. No existe razón alguna por la que el estrés cotidiano disminuya la sexualidad o el deseo sexual de la mujer, ni tampoco su disponibilidad cuando él desea el sexo.
2. Las relaciones sexuales son la mejor forma para que ambos se sientan bien. A través del sexo el hombre puede expresar sus emociones, resolver los conflictos y acercarse, por lo tanto, la expectativa que la mujer también logre, a través de una relación sexual, sentirse bien y complacida a todo nivel.

3. Es suficiente estar juntos haciendo algo (sin hablar) para que ambos se satisfagan. Por su propia dificultad para relacionarse verbalmente, el estar juntos sustituye la necesidad de entablar una comunicación diferente para el hombre, quien no entiende por qué razón la mujer no puede satisfacerse de esta manera ni sentir que es apreciada por el hombre.
4. Las mujeres no dicen lo que piensan. En realidad dentro de este esquema, el hombre no comprende por qué a la mujer le es difícil transmitir información concreta sino más bien utiliza la verbalización como un mecanismo de relación, el cual él percibe como irracional y sin utilidad.
5. Las mujeres son con frecuencia irracionales e imposibles de complacer. Puesto que existe una ilusión anterior de cómo debería ser un hombre (fuerte, potente, exitoso, buen proveedor) y una expectativa actual basada en las necesidades de las mujeres respecto a los hombres (sensible, considerado, igual a la mujer, alegre, etc.) el hombre considera que la mujer es impredecible e imposibles de complacer. Por otra parte, aquellas manifestaciones del amor del hombre, no son siempre consideradas por la mujer como formas reales de amar puesto que no satisfacen sus propias expectativas de lo que el amor "debería de ser".
6. Las mujeres son demasiado emocionales. Por supuesto, en contraposición a la falta de emocionalidad general en el hombre, la capacidad de la mujer de manejarse en el ámbito emocional y su necesidad de hacerlo le parece al hombre poco atractivo y extraño.
7. El sexo funciona mejor con una aproximación directa. Esta ilusión determina en gran medida la falta de sutileza y respeto por el tiempo que requiere una mujer para sentirse en el deseo y disposición de una relación sexual y por otra parte es uno de los factores claves que inciden en la falta general de satisfacción sexual que sienten gran cantidad de mujeres.
8. La mujer no debería necesitar muchos preliminares y debiera excitarse tan fácil y rápidamente como los hombres.
9. El romance es enviar flores y tarjetas.
10. Las mujeres son sexy cuando se ven sexy. Creencia basada en que si una mujer les excita sexualmente es probablemente porque ella también está excitada.

Este tipo de relaciones, determinadas en general por la influencia cultural, social e histórica sobre el hombre, según Kramer & Dunaway (1990) tienen también componentes familiares individuales, los cuales pueden incrementar las características o minimizarlas de acuerdo con aquellos aspectos que sean importantes para que se valoricen en la relación familiar en la que se ha criado el niño. Los problemas de relación para los hombres se ven exacerbados por las siguientes razones:

1. Figuras Parentales:

- a. Presencia de un padre en exceso autoritario, perfeccionista o ausente.
- b. Una madre sobreprotectora o dominante (que puede serlo a nivel activo, hostil y agresivo o en forma sutil) que anula la figura masculina emocionalmente saludable y que establece un patrón de dependencia.

2. Una educación religiosa extrema, basada en culpa, prohibición o condena de la sexualidad

3. Educación sexual deficiente que incluye una iniciación sexual inadecuada (usualmente con prostitutas o sin preparación).

Según Hendrix (1991) entre los 38 y los 50 años aproximadamente, el hombre ha alcanzado gran cantidad de las metas que se ha propuesto como éxitos, o ha enfrentado el no poder lograrlas. Esta es una etapa de cambio y transición importante para el hombre, puesto que a la vez de iniciarse una revisión de fondo de sus éxitos y fracasos vitales se da, por un lado, la toma de consciencia de su declinación física en el campo sexual y por el otro el de la declinación física que le indica que la muerte ya no es sólo algo que les pasa a los demás sino una realidad dentro de su vida. En este momento el hombre no tiene ya ni la fuerza, ni la fogosidad ni la capacidad sexual que tenía en su juventud. Muchos hombres enfrentan incluso, por primera vez, episodios únicos o repetidos de impotencia. El hombre enfrenta la Crisis de la Edad Media. Contrario al pensamiento común, esta no es una crisis que responde a cambios hormonales específicos como la menopausia de las mujeres sino más bien a una modificación en la vida del hombre en la que se percata de haber perdido "algo": su juventud, algunos de sus sueños y objetivos, la mejor mujer, el mejor premio, etc. Esta crisis es inevitable, aunque no necesariamente desfavorable, puesto que es a partir de ella que el hombre puede replantear las prioridades y jerarquías de importancia en su vida.

Según Hendrix (1991) si un hombre enfrenta la crisis con los mecanismos usuales con los que enfrenta los eventos emocionales, él puede enfrentar uno de los períodos más difíciles de su vida. Es en este momento cuando muchos hombres buscan refugio en el alcohol, drogas, mujeres, aventuras, compras compulsivas y otros, con el afán de no sentir el cúmulo de emociones encontradas en la crisis. Sin embargo, en este momento el hombre puede perder o derribar muchas de las paredes que durante años ha construido y entrar en contacto por primera vez con sus necesidades, sentimientos y emociones. Existe la posibilidad de transformar la relación de una de rapidez, eficiencia y velocidad a una de calidad y diferentes niveles de placer. Para el hombre en este momento cobra importancia su familia y sobre todo su pareja como un eje que puede sostenerlo en la confusión. Si encuentra en ella a una mujer inteligente, que se desarrolla a sí misma, capaz de darle apoyo y entender el proceso que vive, es muy posible que la relación se vea transformada a una relación de una nueva y diferente intimidad, tanto a nivel sexual como a nivel emocional.

Como conclusión final es importante establecer que, debido a los condicionantes históricos, culturales y sociales, se creó en el hombre un patrón de comportamiento eminentemente pragmático y falta de contacto con sus emociones y su mundo interior. Reafirmado por la sumisión y características de complacencia en la mujer, el hombre determinó aún más su creencia de que también en la relación con la pareja él debía mantener su poderío y actitud de conquista, hasta las últimas décadas en que los cambios sociales, especialmente los concernientes a la mujer, han desafiado el estatus quo para redefinir la relación de pareja y dentro de esta la posición de la mujer de hoy.

- **LAS CARACTERÍSTICAS DEL GÉNERO FEMENINO**

Durante siglos, la mujer se mantuvo recluida dentro del mundo interior, el de la sustentación, las relaciones, los sentimientos, la familia...su vínculo, y el paso cada vez más seguro hacia el mundo exterior (el trabajo, la competencia, la iniciativa, la productividad exterior, etc.), dominado casi exclusivamente por el hombre durante siglos, se dio hasta hace muy pocos años. Las secuelas de esta larga dominación por el hombre y reclusión por parte de la mujer definen aún gran parte de las características que Krammer & Dunaway (1990) resumieron en sus estudios respecto a las características de la mujer. Ellos establecen las siguientes:

Característica	Explicación
----------------	-------------

<p>1. Las mujeres tienen un espíritu sustentador</p>	<p>La mujer durante siglos ha vivido un mundo centrado en las relaciones y el afecto. En sus inicios la sustentación determinó la sobrevivencia de los niños que nacían y la necesidad de esta sobrevivencia, el hecho de que las madres entrenaran a sus hijas a ser buenas sustentadoras. Como un paso natural de su función sustentadora, de fomentar la vida, la mujer ha cuidado no solo a sus hijos sino también a los hombres, a otros miembros de la familia, a los animales y a todo lo que se encuentra alrededor de ella. Ella ha sido delegada como la responsable de todo aquello que en casa fomente la supervivencia y el crecimiento. Las mujeres se concentran en cooperar y en cuidar las relaciones, los sentimientos. La capacidad de sustentación y de relación (y por lo tanto de complacencia) de una mujer, sobre otra, determinó antes, como ahora, la mayor posibilidad de obtener el mejor hombre (más exitoso, más capaz, mas competente, mas fuerte, etc.). Sus relaciones actuales con el hombre son, en el fondo, todavía hoy como en los tiempos primitivos: satisfacer al hombre en sus apetitos y necesidades.</p>
<p>2. Las mujeres quieren amar y ser amadas</p>	<p>En parte determinado por su fuerte disposición a sustentar y a la capacidad de proximidad y en parte por su habilidad para compartir sentimientos, actividades y pensamientos, las mujeres están abiertas al amor. A diferencia del hombre es esta cualidad la que les brinda un sentido de identidad personal mayor. La conexión con la madre y con el futuro (los hijos) hacen de la mujer un ser vinculado permanentemente y por lo tanto dispuesto a sentir y a amar.</p>
<p>3. La mujer es el puente del hombre hacia el mundo interior.</p>	<p>Puesto que la mujer ha sido entrenada para no pensar en sí misma como un ser separado, construye pocas barreras emocionales y puede conectarse con más profundidad a los demás. Esta conexión es consciente o inconscientemente lo que los hombres buscan en ellas, un paso de su mundo carente de emociones y desprovisto de conexión hacia ese mundo que la mujer fácilmente puede proporcionarle.</p>
<p>4. Las mujeres con frecuencia dicen que no al sexo cuando realmente quieren decir si.</p>	<p>Las hembras humanas son muy sexuales, distintas al resto del reino animal en su disponibilidad, pero sobre todo en su capacidad de disfrutar del sexo. Las mujeres desarrollaron esta sexualidad para mantener cerca a los hombres. Como resultado del contrato sexual -concepto desarrollado por la antropóloga bióloga Irene Elia, citada por Kramer & Dunaway (1990)-, en el que una mujer ofrecía su fertilidad a un solo hombre a cambio de su alianza y defensa a riesgo de perder su vida o la de sus hijos, la mujer desarrolló un sistema de sumisión que dio como resultado una nueva organización social y con ella una nueva posición sexual de la mujer gobernada por el hombre. Esta organización sexual definió dos reglas sexuales básicas para los hombres y dos para las mujeres que son al momento la piedra angular del conflicto que aún impera entre los sexos: Para los hombres que tenían relaciones con más de una mujer esto se convertía en una demostración de su virilidad y de su poderío; a su vez, la sexualidad femenina tanto de la esposa como de las hijas pertenecía al hombre y en este trato, el tenía la capacidad de castigar cualquier transgresión que se considerara una mancha a su honor. Por su parte, la mujer debía ser virgen al momento de casarse y exclusiva para sus esposo. La violación de esta regla resultaba en consecuencias que podían ser hasta fatales. Ninguna de estas reglas tomó en consideración los deseos o sentimientos de la mujer y el peligro de la ambivalencia que generaron estas reglas convirtió al cerebro en el órgano sexual más importante en la mujer. La necesidad de ser sumamente cautelosas con su sexualidad, implica que en muchas oportunidades las mujeres rechacen las invitaciones sexuales aún cuando sientan un deseo real de tenerlas si perciben un posible peligro.</p>
<p>5. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres poderosos y exitosos.</p>	<p>Por la historia de la posesión de la mujer, durante muchos años el padre entregaba a su hija a quien él elegía para ella como pareja, (recordatorio de ello es el "entregar a la novia" en el altar) y el matrimonio solo transfería la propiedad de un dueño a otro. La</p>

	<p>posibilidad de una mujer de tener éxito personal estaba en directa relación con su pareja, ya que ella solamente podía ser esposa y guardiana del hogar. Por lo tanto, el éxito del hombre era sinónimo de riqueza e importancia para la mujer que lo tenía. Aún cuando esto cambió y las mujeres no son ya propiedad de nadie y en muchas oportunidades son más capaces que el propio hombre para proveer y tener éxito, el hombre exitoso sigue siendo altamente valorado y deseable a los ojos de las mujeres.</p>
6. Todas las mujeres quieren ser atractivas, especialmente para el hombre que las ame.	<p>El principal criterio para que un hombre elija a una pareja es el atractivo físico de una mujer, aún cuando otras cualidades complementen posteriormente la decisión. A la vez, la sociedad actual promueve la imagen de la mujer bella y atractiva como el sinónimo de poder dentro de la sociedad en general. Estudios recientes demuestran que los hombres y las mujeres consideran a las personas atractivas más brillantes, amistosas y competentes por lo que prefieren acercarse a ellas.</p>
7. Las mujeres se sienten frustradas en sus relaciones con los hombres.	<p>El hecho de la necesidad de la mujer de cercanía y la posición de distancia y control emocional del hombre son quizá los mayores generadores de conflicto entre los sexos. En la medida en que un hombre es más exitoso y está más preparado y dirigido hacia el combate, su capacidad de contacto emocional es menor y su necesidad de control mayor. En una relación en la que la mujer busca la comunicación verbal y el contacto emocional para sentirse importante a los ojos de la pareja y el hombre no entiende esta posición e incluso la descalifica o ridiculiza el resultado final es de una inmensa frustración para la mujer. El 98% de mujeres entrevistadas por Shere Hite en su libro "Women and Love" afirmaron que desearían una mayor proximidad verbal con el hombre que amaban. El 82% de estas mujeres abandonan de algún modo sus relaciones (con distancia emocional, divorcio, amantes, etc.) por la inmensa frustración que esto les produce.</p>
8. Las mujeres están en contacto con sus emociones, pero evitan los conflictos y la confrontación.	<p>A pesar de su capacidad de introspección, de identificar lo que sienten y valorar sus sentimientos y los de los demás la mujer está criada para no sentir ni enfrentar el enfado. La preeminencia que tiene en el desarrollo de la mujer la necesidad de cooperación y de ser generadora de armonía le ha enseñado que no puede manejarse con ira, aún cuando la sienta. Esto ha dado como resultado el hecho de que frente al enfado del hombre, la mujer se siente incómoda y con dificultad para enfrentarlo o resolver en forma efectiva y constructiva las situaciones que llevan al enojo. El enfado en el hombre genera ansiedad en la mujer y en muchas oportunidades la para evitarlo, desarrolla la necesidad de complacerle aún más, siente culpa, deja de hacer cosas para evitar el enfado y acumula en el camino resentimiento y estrés.</p>
9. Las mujeres son más sanas y viven más que los hombres.	<p>Ellas están en mayor sintonía con sus cuerpos y el aceptar y actuar sobre la enfermedad no la hace sentir débil como al hombre. La mujer está más dispuesta a buscar ayuda médica o profesional y en general es más cuidadosa con las indicaciones que los médicos les dan.</p>
10. Las mujeres están cambiando	<p>No ha existido una época de mayor cambio para la mujer que la nuestra. El paso de la mujer al mundo exterior se dio con fuerza en las últimas dos o tres décadas. Con su infinidad de ventajas y beneficios, este paso ha traído consigo una inmensa confusión, tanto en las relaciones de la mujer como en la mujer frente a sí misma, sus roles y conductas. La mujer de hoy está en transición.</p>

(pág.69)

A pesar de sus obvias diferencias biológicas, el hombre y la mujer han establecido sus diferencias psicológicas en base a la expectativa del rol que la sociedad tiene sobre ellos y no por que su constitución psicológica sea realmente distinta.

En general, las teorías predominantes acerca de las mujeres han sido formuladas por hombres, como lo expresan Kramer & Dunaway (1990), por lo que se les ha considerado inferiores, con poca fuerza física y carencia de niveles de pensamiento abstracto. Esta expectativa a la vez que ha afectado a miles de mujeres con grave detrimento de su desarrollo personal y posición social ha influido sobre la situación de discriminación que históricamente ha sufrido la mujer e influye sobre la crianza de las mujeres, que sin necesidad de hacerlo, establece diferencias de los hombres desde el momento de su nacimiento.

Desde la primera infancia se espera que la niña sea menos agresiva. Los juguetes y los juegos de los que se provee a las niñas son aquéllos que enseñan, refuerzan y perpetúan su posición dentro de la sociedad como sustentadora (muñecas, cocinita, enfermera, etc.) y que a la vez la separan, a diferencia de los niños, del manejo del tiempo y espacio exterior. Con esta enseñanza se impacta sobre la niña desde muy temprano una limitación de sus movimientos y pensamientos en espacios iguales o similares a los del hombre y falta de decisión y poder sobre el tiempo: su tiempo.

La evolución hasta la adultez en la niña es compleja y conflictiva. Mientras que en el hombre el desarrollo es un proceso más lento y graduado, la pubertad más tardía, la mujer se desarrolla tempranamente. Los cambios hormonales gigantescos, los cambios físicos que se producen rápida y atropelladamente y con ellos la transición en sus estados emocionales, necesidades y expectativas se producen usualmente en un término menor de 2 años. La mujer, como el hombre, está a su vez fuertemente influenciada por la propaganda y las expectativas sociales. Los mensajes que de estos medios reciben las mujeres son ambivalentes y conflictivos: se muy sensible, se fuerte a través de la manipulación no de la agresividad, tienes que ser inteligente pero no tanto que los hombres se asusten, se bella para atraer pero cuando atraigas no te pueden tocar o poseer, etc.

Sagastume (1993) comenta que el inicio y educación sexual en la mujer está también plagado de todas las prohibiciones y amenazas acumuladas por siglos. A pesar de que su naturaleza es eminentemente sexual, todavía muchas mujeres son criadas en la noción del pecado del placer sexual, el peligro en el disfrutarlo y en la tácita norma de que una mujer no debe ceder su pureza a riesgo de ser castigada por fuerzas mágicas y oscuras. La masturbación, como medio para la satisfacción y el placer sexuales y como mecanismo de postergación de la iniciación sexual está vedada y proscrita. Si una joven se masturba será generalmente dentro de un ámbito de culpa profunda.

Al salir de la adolescencia y entrar en la vida adulta (cerca de los 20 años) la mujer, físicamente madura, aún no ha resuelto los conflictos de su adolescencia, de la identidad, de quién es. La fuerza de las enseñanzas y modelos adultos que tuvo alrededor, usualmente asumen el carácter de mandatos que pueden lanzarla hacia delante sin decisión personal o detenerla a pesar de su propio deseo de avanzar. El peor de estos mandatos: si no te casas y tienes hijos en determinado tiempo todo habrá terminado para ti. Por el limitado criterio que una mujer tiene a los veinte años, a pesar de la expectativa y creencia común, y muchas veces a raíz de decisiones desesperadas o basadas en la rebeldía, la mujer no siempre elige llevar su vida a donde ella querría llevarla sino a donde cree que debe de ir, pagando a lo largo de su vida costos elevadísimos en muchos aspectos (ser madre antes de lo que desearía, dejar de estudiar para casarse, no trabajar para manejar su casa, etc.).

En este período, según Helmering (1992) muchas mujeres empiezan una pareja con la idea de que ella puede resolverlo todo, cambiarlo todo para que sea perfecto, hacer que sea maravilloso, etc. Basada además en las novelas románticas y en las necesidades propias de encontrar su amor romántico, la mujer se casa con el hombre que es "su salvador, príncipe azul, el que la curará y cuidará, le dará la solución a todos los problemas de su vida y además será perfecto". Empieza a tener sus hijos y en la vorágine de la ocupación en su relación y en sus hijos, pierde de vista aproximadamente por 10 años a su persona, a quien no volverá a ver quizá hasta que pase los treinta años.

Es entonces, como lo expresa Helmering (1992), cerca de los treinta y a partir de ellos que la mujer puede experimentar, por primera vez la crisis. El idealismo de la década anterior ya no existe. Su casa y el mundo en que vive son pequeños para ella. Se siente insatisfecha en relación a sus metas anteriores. Aún cuando no lo haga abiertamente, cuestiona, reconsidera y revisa sus vínculos matrimoniales y su presencia dentro de la relación. Es en esta edad de la mujer cuando se incrementa la incidencia de divorcios o separación. Después de cuidar y enfocar sus energías hacia la relación, los hijos, las personas, la mujer se vuelve hacia sí misma; el otro como punto de conflicto, competencia o lucha por el poder pasa a ocupar un segundo plano.

Es una época de contradicción y conflicto. Ella necesita nuevos y diferentes horizontes. El usualmente está demasiado absorto en su búsqueda del éxito para aceptar que le molesten, le reprochen o busquen independencia. Después de cuidarlo, apoyarlo, sustentarlo, él, que ya obtuvo tantos éxitos, recorrió

tanto camino, logró sus metas, ya no la necesita y quiere de ella “algo más”: que crezca, que sea diferente. Ella, que probablemente ya no tiene a quienes cuidar igual que antes (sus hijos están creciendo, él ya no necesita cuidado) se siente en el aire pues en este camino de cuidar y sustentar dejó de crecer y desarrollarse. Y a pesar de los aparentes estímulos que el hombre da para que ella se especialice, haga cosas para sí misma, crezca, su mensaje es casi siempre de doble lazo: “hazlo pero hasta donde yo todavía pueda controlarte, manejarte, poseerte...” En la década entre los treinta y los cuarenta, según Helmering (1992) la mujer toma decisiones vitales respecto a sí misma: si no ha tenido hijos, desea tenerlos. Si no trabaja, busca hacerlo. Si ha trabajado toda su vida lo deja de hacer. Si no ha estudiado, busca realizarse.... En medio de esta década, la mujer enfrenta la crisis de los treinta y cinco.

De acuerdo con múltiples estudios realizados, en esta época suceden elementos distintivos que convierten los treinta y cinco en un momento determinante de crisis:

1. Usualmente una mujer que ha tenido hijos envía al último al colegio cerca de esta edad.
2. Según A. Kinsey, la edad de mayor frecuencia de infidelidad femenina debido a su intensa necesidad de tener experiencias renovadas, intensas y estímulos fuertes, así como de sentirse amada y admirada por un hombre.
3. Surge el deseo o la necesidad de recomenzar la vida laboral, muchas veces sin preparación alguna lo cual reduce sus opciones e incrementa su sensación de frustración.
4. Muchas se han separado y pueden durante esta época decidir casarse de nuevo.
5. Siente una repentina falta de significación vital, o vacío existencial que también se transmite en la relación por lo que puede abandonar a su marido física o emocionalmente y probarse a sí misma.
6. Se toma consciencia del final del período de fertilidad por lo que aquéllas que aún no tienen hijos deciden tenerlos.

Resuelta esta crisis, según Sheehy (1977), se da el paso a los cuarenta. Una mujer más fuerte aunque sensible, más poseída de sí misma y decidida a vivir su vida y tomar sus propias riendas. Descubre que todavía puede. Esto, contrario a lo que enfrenta su pareja, quien por lo general a los cuarenta, siente que todo termina, provoca una nueva crisis que puede tomar meses o años para resolverse. Si la pareja persiste unida, debe replantearse aún cuando no sea verbal o abiertamente. Es a partir de este momento en que ambos deben renunciar a sus respectivos roles de padre y madre mutuos y reencontrarse, si así lo deciden como hombre y mujer para que la relación pueda renovarse o de lo contrario morir.

La etapa de reflexión, experiencia, conocimiento y calidad finalmente llega cuando tenemos entre cuarenta y cincuenta años. Hay un incremento en la precisión y la objetividad. Es un momento vital de encontrar nuevos significados junto con el paso a la menopausia, la marejada hormonal y los efectos que esta trae a nivel fisiológico y psicológico para la mujer.

Según Sheehy (1977) dependiendo de cómo esté preparada la mujer para este momento, cuánto sentido haya reencontrado en su vida después de las crisis, cómo se sienta en su relación o sin ella, la

menopausia puede ser una tragedia o una transición, que es en última instancia lo que debería de ser para poder vivir la tercera edad en armonía, tranquilidad y desarrollo continuado.

Como el hombre respecto a la mujer, la mujer durante su vida guarda y genera ilusiones, expectativas o fantasías respecto a los hombres que provienen quizá de una distorsión de la visión femenina respecto a ellos. Estas son reforzadas por los medios y la sociedad, por la incomprensión que la mujer tiene del comportamiento masculino y por el hecho de que casi todas las mujeres las tienen por lo que al comentarlas con otras, solo se refuerzan. Estas ilusiones se pueden resumir en 10, que son:

1. El hombre que ama a una mujer querrá ayudarla en la casa. La mujer quiere ayuda sobre todo cuando trabaja o tiene hijos pequeños. Ellas sienten que es injusto que no lo hagan y se sienten resentidas y usadas cuando no lo hacen. Esto incide en su energía y en su disponibilidad para hacer el amor. Quizá si “él la amara la ayudaría”.
2. Los verdaderos hombres son lo suficientemente fuertes para no necesitar que les alimenten el ego. Ya que ellos actúan como seres fuertes e independientes, deberían realmente serlo. Esta ilusión es el principio de muchos de los dobles mensajes que se producen respecto a los hombre y hacia ellos.
3. El hombre quiere estar y hablar con la mujer que ama. Si el quisiera estar conmigo, querría hacerlo como yo quiero. El que el hombre no lo haga hace creer a la mujer que no la ama.
4. Si un hombre ama a una mujer se tomará el tiempo para entender lo que dice.
5. Los hombres son imposibles de satisfacer.
6. El hombre compartirá sus sentimientos profundos con la mujer que ama. La mujer supone que un hombre que realmente la ama debe y puede compartir con ella sus sentimientos más profundos.
7. Cuando un hombre ama a una mujer sabe qué la excita y la estimula. Cuando esto no sucede y el hombre actúa en base a su propio ritmo sin tomar en cuenta lo que ella necesita para sentir que hace el amor, se siente usada y por lo tanto no amada.
8. Si realmente me amara sería más afectuoso.
9. El hombre quiere ser romántico con la mujer que ama. La mujer desea más romance del que recibe o del que el hombre sabe dar. En muchas ocasiones ellas equiparan el romance con el amor y cuando éste no se da, asumen que no son amadas.

10. El hombre no debe necesitar que le digan cómo hacer el amor. El debiera de saber lo que yo quiero y necesito si realmente me ama. Siente que se le está usando solamente por placer y se siente usada y no amada.

Como se estableció con anterioridad, nunca en la historia de la humanidad la mujer se había visto sometida a cambios estructurales tan profundos como los que ha enfrentado en los últimos 50 años. Con todas las ventajas que estos cambios han traído para la mujer, también han roto los límites y los conceptos polarizados (bien - mal, correcto - incorrecto) que anteriormente le brindaron absoluta seguridad, aunque no aceptación o felicidad. Como todo cambio, aún positivo, éste ha producido en la mujer confusión, angustia, rebeldía, inseguridad y temor. Los logros de la mujer en el mundo exterior todavía no son consistentes ni generalizados, aún hay mucho terreno por caminar. Sin embargo, sí existe una redefinición, aún cuando por el momento sea únicamente conceptual, de “el” o “los” nuevos roles de la mujer para esta última década y el siguiente milenio.

Esta definición, mucho más amplia y con mayores alternativas, le dará a la mujer una oportunidad para poder elegir y decidir entre uno o varios roles que le proporcionen mayor satisfacción y menos confinamiento y frustración, y a la vez poder replantear su aporte a la sociedad y al género humano.

B. 4. LA EVOLUCIÓN DEL AMOR -ETAPAS

Shinyashiki (1988), aborda 7 etapas del amor en la relación de pareja: atracción, romanticismo, ambivalencia, lucha por el poder, desilusión, transformación, estabilidad y compromiso.

B. 4. 1. Amor romántico- no consciente:

En el esquema de Shinyashiky (1998), el amor romántico o no consciente abarca las etapas de *atracción y romanticismo*.

Hendrix (1991), subraya que la etapa del amor romántico representa la etapa del amor “no consciente” y en un intento por explicar la atracción romántica, toma como punto de partida la experiencia asociada a las carencias y limitaciones que todo ser humano vivencia en su niñez, dada su condición de ser dependiente y afirma que hayan sido o no satisfechas sus necesidades en la infancia y, producidas o no con intencionalidad, en todo ser humano dejarán huella para el resto de su vida.

Dependiendo de la frecuencia e intensidad de la experiencia, así como de si la misma se vivió sólo como carencia o llegó a ser daño directo, afectarán en menor o mayor grado su percepción del mundo, su nivel de confianza básica en la vida y las personas e influirá en sus relaciones.

A esta experiencia de carencia le denomina “heridas de la infancia” y sostiene que el enamoramiento está asociado a la necesidad de curar estas experiencias de vacío o de falta de seguridad o falta de placer.

Señala que la etapa del “matrimonio no consciente” es el depósito de nuestras necesidades insatisfechas de la infancia, nuestro deseo insatisfecho de ser apoyados y protegidos, y de proseguir libremente por el camino hacia la madurez.

Comenta que en variadas formas verbales y no verbales, los progenitores transmiten a sus hijos el mensaje de que solamente aprueban una parte de ellos, siendo el área de la sexualidad una de las más rechazadas o poco incluídas en la aceptación global de los niños, también se observa que ciertos sentimientos, pensamientos y acciones no son aprobados porque dentro de cierto contexto se les considera “antisociales”.

Por otra parte, tratando de encontrar las causas del por qué el ser humano es tan selectivo y discriminativo en la elección de pareja y por qué incluso los posibles candidatos tienen rasgos comunes entre sí, se ha estudiado la intervención de la mente inconsciente.

Hendrix (1991) analiza como elemento importante para comprender este fenómeno, al cerebro, su anatomía y fisiología en un estudio más profundo y se detiene a estudiar la función del tallo cerebral, la capa más interna y primitiva del cerebro, encargada de supervisar la reproducción, la autoconservación y las funciones vitales tales como la circulación de la sangre, la respiración, el sueño y la contracción de los músculos, en respuesta a los estímulos externos.

A esta porción del cerebro, que se encuentra localizada en la base del cráneo, a veces se le denomina “cerebro reptil”, porque todos los vertebrados, desde los reptiles hasta los mamíferos, tienen en común esta parte del cerebro; se podría pensar en el tallo cerebral como la fuente de la actividad física.

Como una espoleta que se abre alrededor de la parte superior del cerebro se encuentra la porción del cerebro, denominada sistema límbico, cuya función parece ser generar emociones intensas. Los

científicos pueden estimular quirúrgicamente el sistema límbico de los animales de laboratorio y crear arrebatos de temor o agresión.

Para fines de comprender el fenómeno de la atracción romántica , se hará referencia a la expresión “cerebro antiguo” para nombrar a la porción del cerebro que incluye tanto al tallo cerebral como al sistema límbico, y que podría considerarse como un “alambrado” que determina la mayoría de las reacciones automáticas.

El área final del cerebro es la corteza cerebral, una gran masa de tejido cerebral enrollada que rodea las dos secciones internas- y que a su vez se divide en cuatro regiones o lóbulos-. Esta porción del cerebro, que se encuentra más altamente desarrollada en el homo sapiens, es el escenario de la mayoría de nuestras funciones cognitivas. Se denominará a la corteza cerebral el “cerebro nuevo” como lo nombra Hendrix (1991), porque apareció en un momento más reciente de la historia evolutiva.

El cerebro nuevo es la parte de la persona que está consciente , alerta y en contacto con los alrededores cotidianos ; es la parte que toma las decisiones , piensa, observa, proyecta, prevee, responde, organiza información y crea ideas, está consciente de ser sí mismo; esta parte de la mente analiza, investiga, interroga.

El cerebro nuevo es intrínsecamente lógico, y trata de encontrar una causa para cada efecto y un efecto para cada causa. Hasta cierto punto, puede moderar algunas de las reacciones instintivas del cerebro antiguo.

Los asuntos que preocupan y ocupan al cerebro antiguo es en relación a determinada persona saber : a) si debe darle apoyo b) si esa persona puede apoyarle c) con quién tener relaciones sexuales d) de quién debe escapar e) a quién hay que someterse f) a quién hay que atacar.

Una particularidad del cerebro antiguo, es que graba toda información sin clasificación o reconocimiento del tiempo, ayer hoy y mañana son lo mismo, todo lo que fue sigue siendo, todo está grabado como experiencia sin organización cronológica.

El cerebro antiguo es arcaico y esto explica por qué aunque el adulto haya desarrollado en muchas áreas, no se encuentra explicación a algunas de sus conductas , inseguridades o emociones .

El cerebro antiguo y el cerebro nuevo , que son diferentes en tantos sentidos , constantemente intercambian e interpretan información.

El cerebro antiguo trata de resucitar el pasado no sólo como un hábito o compulsión sino como una necesidad urgente de aliviar y curar las heridas de la infancia.

Hendrix (1991) , sugiere con esta teoría, que la razón fundamental por la que se selecciona una pareja y se produce el enamoramiento no es porque deslumbre sólo por su belleza, sus posesiones o status, es porque el cerebro antiguo confunde a la pareja con sus padres!

Y creyó que por fin había encontrado al candidato ideal para compensar todo el daño psicológico y emocional que experimentó en la infancia.

Es interesante, que aunque la persona haya sido lo suficientemente afortunado como para crecer en un ambiente seguro y protector , aún tiene cicatrices invisibles de la niñez, porque desde el momento mismo en que nació era una criatura compleja, dependiente y con una demanda interminable de necesidades. Ya sea que se compense buscando repetir los patrones que brindaron seguridad (o sea lo que se recibió en exceso) o buscando llenar aquello de lo que se careció.

En la vida adulta, muchas veces se trata de llenar de variadas formas, no siempre productivas esta sensación de falta de integridad, por ejemplo se trata de llenar el vacío compulsivamente con comida, con drogas, actividades o personas.

Según Helmering (1992) la mayoría de personas se sienten atraídas por las parejas que tienen los rasgos positivos y negativos sobresalientes de sus progenitores, y, típicamente, los rasgos negativos son los que más influyen.

Observando alrededor , se encontrará la evidencia de que las personas escogen la pareja que tenga rasgos compensatorios, por ejemplo él es extrovertido y hablador, su esposa es introvertida y reflexiva; ella es intuitiva, su esposo es lógico, etc. Todos tratan de hacer con sus parejas una recuperación de su ser perdido por sustitución.

Siendo la mente un vasto depósito de información olvidada, guarda como muy vívidas las impresiones y experiencias de las personas que le cuidaron tempranamente, puede ser que estos recuerdos esten archivados como imágenes, como sensaciones y que estén guardados en el plano consciente o en el plano no consciente.

Hendrix (1991) explica que, gradualmente, estas miles de experiencias, trozos de información acerca de las personas que cuidaron a la persona en su infancia, se fusionaron para construir una imagen única y a esta imagen se le llama "*imago*".

La única forma en que se puede apreciar a la imago es en sueños, en donde se reflejará la fusión caprichosa que hace el cerebro antiguo sobre las personas que han sido importantes en la vida de una persona.

Se aprecia entonces, que mientras que la persona cree que está eligiendo conscientemente a su pareja, en realidad la está eligiendo inconscientemente para satisfacer impulsos vitales no conscientes.

La imago es la imagen que reúne todas las características ideales para curar las heridas de la infancia, es una imagen idealizada que se desea ver en la otra persona.

Hendrix (1991), menciona que los psicofarmacólogos han descubierto que los que se aman literalmente- tienen un alto nivel de drogas-hormonas y sustancias químicas naturales que le colman el cuerpo de una sensación de bienestar-. Durante la fase de atracción, el cuerpo libera dopamina y norepinefrina, dos de los neurotransmisores del cuerpo.

Estos neurotransmisores ayudan a ver la vida de color de rosa, aceleran el pulso, aumentan la energía y aumentan el sentido de la percepción.

Durante esta fase los que se aman, desean estar juntos en todo momento del día, el cerebro aumenta su producción de endorfinas y encefalinas, narcóticos naturales que incrementan la sensación de seguridad y de bienestar.

Liebowitz, citado por Hendrix (1991), profesor de psiquiatría la Universidad de Columbia, lleva esta idea un poco más allá y sugiere que la experiencia mística que tienen los que se aman de sentirse un solo ser, tal vez la causa un aumento en la producción del neurotransmisor serotonina.

Las frases que usan los enamorados revelan más de lo que se escucha en apariencia: "Acabamos de conocernos, pero por alguna razón tuve la sensación de que ya le conocía", "Cuando estoy contigo ya no me siento solo, me siento completo", "sin tí siento que no puedo vivir", etc.

No existe otra época de la vida en que estén más comprometidos los mecanismos de negación de la realidad que en las primeras etapas de las relaciones amorosas.

En la etapa del amor romántico se idealiza al otro, se espera todo de ella , se niegan todos sus defectos , se fantasea de que la otra persona “cambiará” en el futuro , se aferran a esperar del otro todo lo necesario para completarse y curarse.

B. 4. 2. Lucha por el poder

Según Sinyashiki (1998) esta etapa abarca las fases de *ambivalencia, lucha por el poder y desilusión* hacia la pareja. Expresa que , generalmente hacia el final de la etapa romántica, comienza la etapa de la ambivalencia, que acompaña a la mayoría de las personas que no saben entregarse totalmente a la relación. Surge un deseo de quedarse y mejorar la relación, y al mismo tiempo, el deseo de irse. Se acentúa en esta etapa, el conflicto entre dar con buena voluntad y generosidad o limitar lo que se da en el presente y en relación al pasado y al futuro. La pareja , a estas alturas generalmente ha caído en una rutina, no tan palpable en la cotidianeidad sino en la relación emocional entre ambos; cada uno tiene la necesidad de controlar al otro como un intento de lograr los sueños propuestos como punto de partida de la relación. No hay un momento preciso que se pueda identificar sobre cuándo termina el amor romántico, *pero se ha observado que más o menos se presenta un cambio notable en las relaciones de las parejas en el momento que establecen un mutuo compromiso definitivo*, al decir “casémonos” o “comprometámonos” o “seamos amantes”, y la agradable y llamativa danza del cortejo va llegando a su final, y los amantes comienzan a desear no sólo la expectativa de necesidad de satisfacción, la ilusión del amor romántico , sino además de ello , la realidad.

De repente es insuficiente que su pareja sea afectuosa, inteligente, atractiva, y ya no es divertido amarla. Ahora es necesario satisfacer toda una jerarquía de expectativas , algunas de ellas conscientes, pero la mayoría ocultas de la consciencia de ellos.

¿Cuáles son algunas de esas expectativas? Apenas empiezan a vivir juntos , la mayoría de personas esperan que sus parejas manifiesten una serie de comportamientos muy específicos pero generalmente indefinidos.

Como ninguno habló de estas expectativas antes del matrimonio, éstas podrían convertirse en una creciente fuente de tensión. La palabra “domingo “ tiene un significado totalmente diferente para cada miembro de la pareja, y así sucede con muchas palabras y eventos.

Pero más importante que estas expectativas conscientes o semiconscientes , son las inconscientes - que las personas llevan a la convivencia de pareja, y la más importante de las expectativas es la de esperar que la persona que se eligió de pareja va a satisfacerle en todo y amarle como nunca lo amaron sus padres o las figuras que le hayan criado.

Expects encontrar disponibilidad total, aceptación incondicional, atención permanente, afecto, seguridad, comprensión, adivinación de gustos e ideas, aprobación etc.

Lentamente la relación se va tornando más fría. Empiezan a percibirse los rasgos negativos que se habían negado, las cualidades por las que se le había valorado empiezan a verse como defectos, el cerebro antiguo empieza a vivir la frustración de descubrir que hay algo en esa relación que lo pone en contacto con sentimientos dolorosos experimentados en la infancia, comienza a darse cuenta de que la ansiada curación no se dará y de que la pareja elegida NO está interesada en curarle , aliviarle ni completar sus vacíos o limitaciones.

Hendrix (1991) menciona tres factores que indican el desvanecimiento del amor romántico y alimentan la lucha por el poder: a) experimentación de desasosiego porque la pareja contacta con los comportamientos y sentimientos reprimidos , b) Identificar los mismos rasgos negativos de los padres en la pareja , lesionando las heridas de la infancia en el otro, c) Proyección de los rasgos personales negativos sobre la pareja.

En la etapa de la lucha por el poder , las personas se vuelven impacientes, competitivas destructivas, inflexibles, criticonas, resentidas, quejistas, reclamadoras, ansiosas, hipersensibles, frías en el afecto, ven las cosas en formas absolutas (jamás, para siempre) y sobretodo , cada uno trata de forzar al otro a satisfacer sus necesidades, porque se tiene el temor inconsciente que si no son satisfechas morirán.Ocasiona angustia sentir que el otro no quiere hacerse cargo de su bienestar y se da por hecho que es su obligación o responsabilidad.

Algunas parejas permanecen para siempre en este estado de lejanía, hostilidad e ira, incluso algunos llegan a causarse graves heridas psicológicas o daño físico.

Es en esta etapa donde la mayoría de parejas se separan o divorcian. Y según Hendrix (1991), sólo un 5% logra evolucionar de la etapa de lucha de poder al amor consciente.

El patrón mantenido de la lucha por el poder desgasta la energía física, mental y emocional de la persona como lo expone Hay (1991) y durante este período suelen observarse los efectos de este desgaste en la salud, el trabajo, la concentración y la disposición hacia las relaciones interpersonales y actividades varias; cada uno de los miembros de la pareja sufrirá las consecuencias del dolor y aislamiento provocado por la lucha de poder.

Como lo expone Redfield (1994), mientras se mantenga este tipo de desgaste energético, estará pospuesto el poder mirar con claridad la propia vida y enfocar tanto la oportunidad como la responsabilidad de construir para sí mismos, para la relación y para los demás.

Las etapas de la lucha por el poder en la pareja son cinco: a) conmoción: incredulidad, sensación de que la curación esperada no se va a dar. b) negación: sentimiento de que esa no era la persona con quien decidió hacer pareja, sensación de no conocerla o estar vinculado a ella, sensación de haber sido engañado por una imagen que se cree que el otro falsamente quiso dar. c) ira: hostilizar al otro para que “cambie” y “entienda” que debe portarse o sentir de otra manera para satisfacer las necesidades de la pareja,

d) negociación: tratar de hacer acuerdos para asegurarse de que el otro no abuse o tenga ninguna ventaja sobre la pareja (pero ésta es solo otra modalidad de la lucha del poder), e) desesperanza: se desvanece la esperanza en lograr la felicidad a través de la relación de pareja con esa persona; dolor.

La mayoría de personas crecen sin haber visto modelos sanos de expresión y resolución del enojo, emoción que predominará en la etapa de la lucha por el poder, esta limitación se verá proyectada en el manejo de esta fase de la relación de pareja; los modelos observados suelen caracterizarse por los dos extremos de respuesta y van desde represión de la emoción hasta la pérdida de control cuando se experimenta la emoción de enojo. Rara vez, la persona está consciente de que el enojo es una *reacción*, como lo expone Paredes (1996) y que se debiera analizar la *frustración que subyace* por debajo de la reacción del enojo para asumir una mejor responsabilidad en la respuesta. *El manejo más destructivo del enojo, es el que se orienta hacia devolver el golpe, en humillación, castigo o manipulación del otro.* Por el contrario, si la intención es comunicar el dolor y la necesidad de cambiar de manera “específica”, el enojo será constructivo. Según Dinkmeyer & Carlson (1984) ninguna pareja podrá evolucionar hacia la fase del compromiso en la relación de pareja, si no hace un profundo

esfuerzo por hacerse consciente por conocer y comprender las *metas del propio comportamiento dentro de la relación de convivencia de pareja* , estas metas interfieren en la resolución de la etapa por la lucha por el poder y en forma general pueden resumirse así:

1. Excusar los propios defectos	Se manifiesta por experimentar sentimientos de inadecuación, no se tiene autoconfianza en que puede tener esperanza y éxito. Culpa a la pareja por sus propios errores o defectos.
2. Obtener atención	Se siente importante cuando está involucrado con su pareja . Se siente inadecuado y desalentado sobre su vida personal . Busca continuas muestras y señales de devoción de la pareja y demanda constante aprobación.
3. Obtener poder	La persona se siente insatisfecha . Necesita imponerse para sentirse importante y obtener tanto el amor como la atención que necesita. Hace demandas irracionales a la pareja, para demostrar que tiene el control.
4. Venganza o revancha	La persona no se siente querida, se siente traicionada o tratada injustamente . Ha perdido las esperanzas de ser querida y aceptada. Hierde al compañero con hechos o palabras , tales como reprochar errores anteriores o situaciones en las que el compañero es más vulnerable.

Dichas metas del propio comportamiento dentro de la relación de convivencia de pareja, podrían según

Dinkmeyer y Carlson (1984) sustituirse por las siguientes metas alternativas:

1. Ser responsable	Hacerse responsable por la propia conducta y felicidad. Concebir su relación de pareja como algo satisfactorio. Aceptar la responsabilidad en los problemas de la pareja. Cooperar con la pareja. Dar con el propósito no sólo de recibir.
2. Contribuir	Ser capaz de pertenecer a la relación a través de su contribución positiva. Sentirse adecuado y amado por la pareja. Comunicarse honestamente. Hacer su propio trabajo. Ser capaz de iniciar la actividad sexual y social . Mostrar autodisciplina.
3. Cooperar	Estar más interesado en cooperar con la pareja que en ganar u obtener revancha. Dar con generosidad a la pareja incluso cuando se haya sentido herida, no elegir vengarse. Ser capaz de preguntarse a sí mismo ¿qué puedo hacer para mejorar la situación? Ser capaz de aceptar la imperfección.
4. Estimular	Autoestimular los sentimientos de sentirse tratado con aceptación y en forma justa . Elegir calificar a la pareja en lugar de pelear y descalificar. Buscar y enfocar con frecuencia las cualidades de la pareja más que los defectos. Estimular y escuchar a la pareja.

Otro factor que mencionan Dinkmeyer y Carlson (1984) como indispensable para resolver la lucha de poder, es la comprensión y manejo de “ las 4 prioridades del estilo de vida” , las cuales reflejan el *patrón que usa cada persona en su búsqueda por la aceptación y la pertenencia social*, así como el proceso constante de *evitación que se mantiene como resultado de las limitaciones psicológicas que requieren de evolución*. Enfatizan la importancia de desarrollar, elegir y utilizar las cualidades potenciales del estilo de vida en favor de la relación de convivencia de pareja y sobretodo el trabajar en el desarrollo y superación de las limitaciones que a cada estilo le caracterizan, pues son esas limitaciones generalmente, el punto de conflicto que no permite la resolución del patrón de la lucha por el poder.

Estas cuatro prioridades son:

1. Controlar	La prioridad es tener el control de sí, de la pareja y de la relación. Esta meta afín a la meta de obtención del poder , se logra a través de un comportamiento autocrático o de manipulación pasiva. La creatividad y la espontaneidad están ausente de la vida del controlador. El controlador tiene pocos amigos y se siente solo y distante de las personas. Busca evitar la humillación a toda costa. Las cualidades potenciales del controlador son : el liderazgo, la habilidad en la planificación y la productividad.
2. Ser superior	La prioridad es "ser mejor que los otros". Se siente desigual a los demás; intenta sobrecompensar, creyendo que esto le hará tener valor. Lucha por ser más competente , más efectivo , más reconocido y más útil que los demás. El superior busca evitar el no sentirse importante y la falta de propósito en todas sus actividades. Consecuentemente, paga el precio de sentirse sobrecargado y sobrerresponsable. Las cualidades potenciales del superior son: la responsabilidad, la ambición, el valor y la perceptividad. La pareja de esta persona puede encontrar la vida excitante ,aun que a la vez, demandante.
3. Complacer	Su prioridad es tener la aprobación de los demás. Cree que la vida tiene sentido solo si otros frecuentemente le dan su aprobación. Esta persona se doblega ante los demás, operando sobre la base de complacer o morir. Se siente alienado de los demás y carece de respeto por sí mismo . Lucha continuamente por evitar el rechazo y paga el precio de un crecimiento personal reducido . Las cualidades potenciales que muestra son: hace contacto con los demás fácilmente, es amistoso, perceptivo, poco confrontador, puede ser empático. Sin embargo su pareja se puede frustrar por la incesante necesidad de aprobación y reconocimiento.
4. Buscar confort	La prioridad es el placer y la comodidad ; sus necesidades básicas de amor y afecto no fueron satisfechas tempranamente y para compensar esta deficiencia se vuelve un consentido. El buscador de confort no utiliza sus talentos a cabalidad y tiende a ser improductivo, evitando el stress y la responsabilidad a toda costa. Tiene como cualidades potenciales: el poder ser llevaderos, poco demandantes, conciliadores , flexibles y empáticos. Si sus parejas no los presionan a mejorar , pueden mantener buenas relaciones, ser considerados y buenos compañeros.

En resumen, el ser humano escoge la pareja porque esa persona tiene tanto los rasgos positivos como los negativos de las personas más significativas que le hayan criado o educado , así mismo la pareja compensa las partes positivas de quien le elige y que hayan sido reprimidas durante la infancia.

Se inicia la relación con la suposición inconsciente de que la pareja se convertirá en un padre adoptivo que compensará todas las privaciones de la infancia. Fantasiosamente , se cree que lo único que se necesita es coexistir en el mismo techo y pedir para ser complacido.

Durante toda la etapa de la lucha por el poder, es desde el cerebro antiguo que se hace la demanda de ser satisfechos, por lo que desde allí, las cosas se piden en forma primitiva, arcaica y poco evolucionada; el cerebro antiguo sólo sabe huir y atacar-es el guardián de la seguridad de supervivencia- y ataca (llora, grita, reclama, hace berrinche) por la frustración de recibir lo que desea y huye de la relación simultáneamente, pues le causa dolor aproximarse al enemigo que no le gratifica.

Hay algo que quizás no es tan evidente, realmente es muy poca la diferencia entre el amor romántico y la lucha por el poder. En la superficie, estas dos etapas de la relación de pareja parecen estar muy lejos, pero en la realidad, el deleite mutuo de la pareja se ha convertido en odio, y su buena voluntad ha degenerado en una batalla de voluntades. Pero es importante señalar que los temas subyacentes siguen siendo los mismos. Ambos individuos continúan buscando una manera de lograr su integridad original y todavía se aferran a la creencia de que su pareja tiene la capacidad de convertirlos en personas saludables y completas. La principal diferencia es que ahora perciben a la pareja como alguien que está rehusando al amor o como un enemigo, pero no es que la pareja haya cambiado, sino que la expectativa inicial se ha derrumbado. Esto requiere de un cambio de táctica.

Los miembros de la pareja comienzan a herirse, o a negarse el placer de la intimidad, con la esperanza de que su pareja responda con calidez y amor.

Shinyashiky (1998), expresa que en esta etapa se hace realmente difícil la comunicación, que ambos miembros de la pareja tienen la impresión de hablar en dos idiomas diferentes e incompatibles y añade que la siguiente etapa en la evolución del amor es la etapa de la *desilusión y el alejamiento*. Se da una franca frustración y su consecuente separación emocional que puede o no consumarse en la separación física o material; muchas personas persisten durante esta fase en la relación aunque se dan por vencidas en el amor. Se fantasea con que el error estuvo en la elección de la persona y se cuestiona sobre el valor de la fidelidad como un intento de realización de los sueños.

El mismo autor comenta que muchas relaciones de pareja permanecen oscilando entre las etapas de ambivalencia, lucha por el poder, desilusión y alejamiento. A veces se tiene la ilusión de que se evolucionó, pero el resultado final muestra que solo se cambió de etapa de sufrimiento y subraya que es importante estar atento para no correr el riesgo del engaño: pensar que hay estabilidad en la relación cuando una de las partes ya se alejó y está emocionalmente ausente.

B. 4. 3. Amor consciente:

Una relación de pareja nunca logra un desarrollo o evolución significativa sin pasar por tropiezos o crisis en alguno de sus miembros, en ambos o en la relación misma , según comentan Kramer y & Dunaway (1990) .

Sería fácil pensar que el cerebro antiguo es el causante de la mayoría de los problemas matrimoniales y si es cierto que es el responsable que se elija una pareja parecida a las personas que le cuidaron en la niñez y que es la fuente de las defensas elaboradas- las proyecciones, las transferencias y las introyecciones y, responsable también de las respuestas infantiles ante la frustración , la respuesta de "llorar, quejarse o criticar " que traen como resultado lo opuesto de obtener lo que se desea.

Pero el cerebro antiguo, también desempeña un papel positivo en la relación de pareja, aunque algunas de las tácticas del cerebro antiguo pueden dar por resultado la autoderrota, sus impulsos fundamentales son esenciales para el bienestar y supervivencia general; el impulso instintivo por reparar el daño emocional de la infancia es lo que permite individualmente realizar el potencial espiritual como seres humanos, convirtiendo a las personas en seres que aprendan a amar, capaces de pensar en otros y apoyarles.

Y aunque las proyecciones y transferencias temporalmente sean puntos ciegos respecto a la realidad de la pareja, también son lo que une a la pareja , planteando las condiciones para el crecimiento y evolución futura de la relación. El problema con el cerebro antiguo, como lo expone Hendrix (1991) es que no tiene guía ni noción de tiempo, se asemeja a un animal ciego tratando de encontrar el camino al agua.

Para lograr los objetivos válidos del cerebro antiguo, se necesita utilizar la ayuda del cerebro nuevo o cerebro racional que es la parte que elige, que hace que la persona tenga voluntad, que sabe que la pareja no es ninguna de las figuras parentales sino un ser diferente con necesidades individuales, que hoy no es siempre y que ayer no es hoy.

Se necesita utilizar las habilidades racionales que se utilizan para otras cosas en la vida diaria y aplicarlas en la vida amorosa.

Por ejemplo, con ayuda del cerebro nuevo, el cerebro antiguo podría aprender y estar preparado para dar una respuesta menos defensiva y provocadora; podría aprender de la crítica que recibe de la pareja,

reconocer que no es lo mismo ser criticado porque se quemó el pastel- que ser atacado con cuchillo por la pareja.

La relación de convivencia consciente, fomenta el desarrollo de los miembros de la pareja, es una relación que se crea tomando consciencia de sí mismo y del otro y en cooperación sobre el manejo de los impulsos fundamentales de la mente inconsciente.

En primer lugar según Hendrix (1991) lo más importante para aprender a amar a la pareja , es abandonar las tácticas de autoderrota venciendo la baja tolerancia a la frustración y reemplazarlas por otras más constructivas; otro elemento muy importante es recordar que las personas adultas olvidan “quiénes son”, seres humanos completos, con el alma completa, con el cerebro completo, con la voluntad completa, con un cúmulo de experiencias para poder hacerse cargo de su propia vida como lo expresa Helmering (1992) .

Se suele escuchar que la gente percibe su vida empobrecida, gris o incolora, rutinaria vacía o infructuosa y culpar a la pareja de la infelicidad o la falta de desarrollo personal.

En segundo término, para sobrepasar la etapa de la lucha por el poder y aprender nuevas conductas, es indispensable aceptar y enfrentar el “temor al cambio” según lo expresa Hendrix (1991) .

El cambio esencial debe ser orientado en dos sentidos: a tomar posesión y responsabilidad de la propia vida y el propio desarrollo o bienestar y, a aprender a dar sin tener como propósito únicamente recibir.

Nuevamente , se corrobora que la relación de pareja es una oportunidad o un vehículo de cambio y autodesarrollo.

Shinyashiki (1988), comenta que si la pareja persiste y resuelve avanzar en la relación, a pesar del caos experimentado en la etapa de la lucha por el poder, viene la etapa de la *transformación*, que ocurre cuando se acepta la propia responsabilidad y se tiene conciencia de ser responsable de la propia satisfacción.

Dentro de esta evolución se sucede entre avances y retrocesos gradualmente el proceso del *perdón*.

Algunas personas podrían pasar por dar varias vueltas a un círculo queriendo olvidar mas que perdonar hasta hacerse conscientes que mas que el intelecto, es el sistema emocional el que debe transformarse, curarse de resentimiento , aprender a estar en la disposición de no devolver venganza ante el dolor o la frustración . Riso (1997), expone que en muchos casos se necesita de una vida entera para que los

malos recuerdos se insensibilicen pero que afortunadamente, el ser humano posee otra facultad sustitutiva que no necesita tanto de la memoria intelectual como de la decisión y el amor. A esta aptitud se le conoce como el acto del perdón por medio del cual se remite o exceptúa de la deuda psicológica a alguien o a sí mismo. Subraya que olvido no es sinónimo de perdón, sino una “alteración momentánea de la memoria, un bloqueo informacional patológico o una enfermedad neuropsicológica” (pág. 81). Cuando se otorga el perdón el recuerdo sigue presente pero ya no se le permite hacer daño. El proceso del perdón incluye un beneficio en doble sentido: el alivio del resentimiento para quien lo ofrece y el alivio de la culpa o vergüenza para quien lo recibe; es un obsequio de autorrecompensa y liberación simultánea y se llega a él a través de la reevaluación objetiva de los hechos o del amor y decidiendo dar una nueva oportunidad al implicado de quien se ha resentido. El mismo autor sugiere que el camino mas simple y corto para dar la indulgencia es el amor el cual lleva intrínseco un proceso de autoaceptación y aceptación del otro como seres humanos susceptibles de evolución.

Según Shinyashiki (1998) gradualmente, ambos miembros de la pareja se dan cuenta de lo bueno que existe entre ellos, aprecian la sinergia que empieza a unirlos, hacen mas cosas juntos que separados, aceptan las diferencias y volubilidades, desarrollan el sistema de solución cooperativa de problemas. Es decir que cada uno evoluciona, crece y toma nuevas dimensiones ocupándose de construir mas en lo cotidiano y este “hacer diario” de esta manera es lo que *transforma*. En esta etapa surgen nuevos sueños, mas amplios y mas reales.

El mismo autor expone que después de la transformación, el próximo paso es el de la *estabilidad y el compromiso*, caracterizado porque la relación se vuelve madura y sus miembros adquieren la seguridad de querer estar el uno con el otro, sin miedo de las palabras “para siempre” y “eterna”. En esta etapa, la experiencia del amor significa libertad en el mas elevado sentido y amar empieza a ser actuar libremente, sin compulsión ni coerción pág. 139.

La pareja que llega a amar dando más que esperando recibir y se compromete en lo profundo llega entonces, según Shinyashiki (1998) entra a la etapa de *la expansión*, cuando hace nuevos amigos, cultiva hobbies, pone metas a niveles sociales y desarrolla valores espirituales conjuntos.

Dinkmeyer & Carlson (1984), subrayan que una buena relación se construye día a día y que para que la misma evolucione dan las siguientes sugerencias:

- Para lograr el mejoramiento continuo se debe estar dispuesto a aceptar con flexibilidad los cambios.
- En una relación de igualdad ambos miembros de la pareja tendrán derecho a desarrollarse como personas e iguales y afrontarán por igual la responsabilidad de cuidarse a sí mismos, el uno al otro y a los hijos.
- Para construir una relación de pareja a prueba de divorcio se deben utilizar las siguientes destrezas:
 - ❖ Estimularse uno al otro con frecuencia
 - ❖ Comunicarse con frecuencia en un contexto de respeto mutuo
 - ❖ Aprender a comunicar los sentimientos
 - ❖ Comunicarse evitando los juegos psicológicos
 - ❖ Desarrollar el coraje de ser imperfectos
 - ❖ Darse apoyo mutuo
 - ❖ Pasar tiempo juntos compartiendo diversión
 - ❖ Darse cuenta de los efectos sobre la relación de las elecciones que cada uno tiene
 - ❖ Desarrollar sueños, metas e intereses en común
 - ❖ Ser autoaceptantes
 - ❖ Tener expectativas realistas
 - ❖ Aprender un sistema constructivo para resolver los conflictos como retos (sexo, finanzas, recreación, los hijos, familia política, religión, amistades, etc.)
- Reconocer lo que está bien con su relación. Fomentar y continuar acciones que complacen a cada uno de los miembros de la pareja
- Identificar los cambios específicos que se quieren ver en la relación de pareja
- Decidir los principios básicos que van a regir su vida de pareja

Minirth & Colbs. (1994) enfocan la importancia de conocer las etapas del matrimonio y sus respectivas tareas con el propósito de encaminarse en forma constructiva hacia las mismas. Las resumen así:

Etapa	Tareas
<ul style="list-style-type: none"> • Amor joven: Los primeros dos años. Dos personas se unen para formar una familia y superan las nociones idealistas sobre el matrimonio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moldearse en una familia • Sobreponerse a la tendencia de batallar por el control • Edificar una unión sexual • Aprender a escoger opciones responsables • Lidar con las etapas incompletas de los padres
<ul style="list-style-type: none"> • Amor realista: desde el tercero al decimo años. Se descubren las razones y expectativas inconscientes hacia la relación de pareja. Se 	<ul style="list-style-type: none"> • Insistir en el amor después de que la realidad golpea • Reconocer la propia responsabilidad en la

<p>sucede una transformación de expectativas en la que se reconsidera dar y no solo recibir.</p>	<p>relación de pareja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Replantear un nuevo contrato que norme la convivencia de la pareja • Edificar una relación a prueba de niños
<ul style="list-style-type: none"> • Amor confortable: desde el undécimo al vigésimo quinto años. Se establece y mantiene la identidad individual junto con la identidad matrimonial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una identidad individual junto con la identidad matrimonial • Decir los adioses finales • Sobreponerse al síndrome de “ahora o nunca” • Practicar el verdadero perdón • Aceptar las pérdidas inevitables
<ul style="list-style-type: none"> • Amor renovado: Desde el vigésimo sexto al trigésimo quinto años Se sufren y aceptan los inevitables desgarramientos en la vida matrimonial: tensiones económicas, pérdida de la juventud, sueños sin realizar, carencias en la vida íntima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Combatir las crisis de esta etapa • Reestablecer la intimidad • Procesar el dolor por las pérdidas particulares de esta etapa.
<ul style="list-style-type: none"> • Amor trascendente: del trigésimo sexto año en adelante. Se descubren nuevos motivos para seguir viviendo, tras haber enfrentado los grandes retos de la vida y completado la tarea de criar una nueva generación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prepararse para el retiro o jubilación • Adaptarse a un ritmo mas lento • Aceptar mayor limitación física • Alcanzar una perspectiva trascendente • Continuar renovando el amor • Valorar su vida y lo que ha construido

(pág. 429-430)

:

2. CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA

(TIME) TRAINING IN MARRIAGE ENRICHMENT

Por: DINKMEYER & CARLSON

En relación al tema, y reafirmando la importancia de la participación femenina dentro del hogar como influencia determinante en la vida de los hijos y la relación con el compañero, y en un intento de estimular y motivar a la mujer a replantear su actitud dentro de la relación de convivencia en pareja, se ha elegido como alternativa la aplicación del “Curso de Entrenamiento para el Enriquecimiento de la Relación de Convivencia de Pareja” .

El criterio de elección de este curso se basó en la posibilidad de ofrecer un programa que facilite y enriquezca la convivencia. El Programa de Enriquecimiento Matrimonial, creado por, Dinkmeyer y Carlson (1984) está basado principalmente en los postulados de Adler (1934) e influenciado por subsiguientes estudios de Dreikurs (1958 – 1964) y Ellis (1970). En general se encuentra enmarcado dentro de las corrientes de la Terapia Cognitiva, que sostiene que los individuos adoptan modelos de razonamiento y poseen control sobre sus pensamientos y acciones, los cuales pueden modificarse para influir sobre el resto de las áreas que definen la personalidad (afectiva, biológica, ambiental).

Adler (1934) fundamentó la mayor parte de su filosofía terapéutica en el hecho de que cada persona tiene la capacidad para aprender a vivir en armonía con la sociedad. Este es un potencial innato para la conexión social (o pertenencia) que tiene que desarrollarse conscientemente como una prioridad de “interés social”. Una persona saludable tiene un alto interés social y a mayor evolución , el ser humano mostrará mayor posibilidad de compromiso y responsabilidad por el bien propio y el bien colectivo.. Por otro lado Adler (1934) estableció que, como un todo y divisible, el humano es parte de sistemas o “todos” mayores, la familia, la comunidad, la humanidad, el planeta y el cosmos y que nuestra forma de responder al primer sistema social en que se desenvuelve, “la constelación familiar” puede convertirse en el prototipo de la propia visión del mundo y la propia actitud frente a la vida y los otros sistemas.

Por su parte, Dreikurs (1958) aporta la ideas de Democracia en las Relaciones, Igualdad, Respeto Mutuo, así como la organización de los oobjetivos de la conducta como mecanismos para *pertenecer* en formas positivas y negativas.

El esquema de comunicación, así como el de sustitución de las creencias irracionales por creencias racionales como un medio para modificar los sentimientos fuertemente negativos dentro de las relaciones y logra así una filosofía de vida mas adaptativa provienen del trabajo de Ellis (1964-1970) y su terapia Racional Emotiva.

Aún cuando El Programa de Enriquecimiento Matrimonial podría estudiarse en forma individual, los autores del programa con el propósito de entrenar la destrezas básicas y dar el suficiente tiempo de asimilación y práctica sugieren preferentemente la aplicación de un tema por semana impartido en grupos que favorezcan la comunicación de ideas y sentimientos sobre cada tema.

Se espera a través del curso, replantear además las creencias, motivaciones, pensamientos, emociones y acciones que sustentan el estilo de convivencia que se construye en la vida cotidiana con la pareja con el propósito de incrementar los niveles de conciencia y responsabilidad sobre las elecciones y oportunidades que se tienen dentro este tipo de convivencia.

A continuación se resumen los objetivos , contenidos y metodología del curso.

OBJETIVOS GENERALES:

- DESARROLLAR HABILIDADES PARA FAVORECER UN CLIMA DE ARMONÍA E INTIMIDAD EN LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA.
- INFORMAR A LAS PARTICIPANTES SOBRE LOS PROCESOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO NORMAL Y DISFUNCIONAL QUE TIENEN INFLUENCIA SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA.
- DESARROLLAR ACEPTACIÓN PERSONAL DE LA RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO SOBRE SU CONDUCTA , SU BIENESTAR Y SU AUTOESTIMA.
- ESTIMULAR A LAS PARTICIPANTES PARA QUE DESARROLLEN SU CAPACIDAD DE "DAR" EN LA RELACIÓN DE PAREJA.
- DESARROLLAR HABILIDADES PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- IDENTIFICAR Y ALINEAR LOS OBJETIVOS PERSONALES Y LOS OBJETIVOS DE PAREJA
- PROVEER INFORMACIÓN A LA MUJER ADULTA QUE CONVIVE EN PAREJA -AL RESPECTO DE LAS ETAPAS NORMALES DEL DESARROLLO Y LAS CRISIS EN EL ADULTO.
- REPLANTEAR LA IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN FEMENINA DENTRO DEL SISTEMA FAMILIAR.
- INFORMAR A LA MUJER SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS QUE DIFERENCIAN EL PENSAMIENTO Y EL ESTILO DE RELACIONARSE DE LOS DIFERENTES GÉNEROS
- DESARROLLAR MAYOR COMPRENSIÓN Y SENSIBILIDAD HACIA LAS CONDUCTAS Y NECESIDADES MASCULINAS Y FEMENINAS EN BASE A SUS DIFERENCIAS.
- ORIENTAR LAS HABILIDADES Y OPORTUNIDADES DE QUE GOZAN LAS MUJERES EN LA ACTUALIDAD, HACIA EL EJERCICIO RESPONSABLE Y CONSTRUCTIVO DE LAS MISMAS.
- CORROBORAR QUE LA RESPONSABILIDAD , EL COMPROMISO Y EL CAMBIO INDIVIDUAL PUEDEN INFLUENCIAR LA RELACIÓN DE DOS Y EL COMPORTAMIENTO DE LA PAREJA
- COMPRENDER Y MANEJAR LOS FACTORES CAUSANTES DE LA RELACIÓN DE CONFLICTO EN LA PAREJA.
- DESARROLLAR CONDUCTAS DE MAYOR COOPERACIÓN Y MENOS COMPETENCIA ENTRE AMBOS GÉNEROS.
- DESARROLLAR CONCIENCIA DE LA DIFERENCIA DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS DEL “AMOR ROMÁNTICO” Y DEL “AMOR CONSCIENTE”
- DESARROLLAR MAYOR APRECIO POR LA PAREJA Y LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA CON LA MISMA.
- DESARROLLAR LA HABILIDAD DE ESTIMULAR POSITIVAMENTE A LA PAREJA.
- DESARROLLAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN HONESTA Y ABIERTA SOBRE LOS SENTIMIENTOS COMO HERRAMIENTA PARA NO PARTICIPAR EN JUEGOS PSICOLÓGICOS Y DESARROLLAR UNA SANA RELACIÓN.

- **Contenidos generales del Curso**

POR DINKMEYER & CARLSON

- **Introducción.**

- Las expectativas masculinas y femeninas no conscientes sobre el sexo opuesto y la relación de convivencia en pareja.

- Análisis sobre el amor

- ❖ **Capítulo 1: Un buen matrimonio comienza con usted**

- ¿Cómo puedo empezar a enriquecer mi matrimonio?

- Las metas positivas del comportamiento en pareja

- Las metas que destruyen relaciones

- Planificar para un mejor matrimonio

- El diálogo diario

- ❖ **Capítulo 2: El estímulo en la relación matrimonial**

- Las características del estímulo

- Por qué se desalienta una persona?

- Cómo nos desalentamos el uno al otro?

- Destrezas para la estimulación

- ❖ **Capítulo 3: Comprendiendo su relación**

- Estilo de vida

- Comprendiendo sus valores

- Juegos que jugamos

- Relaciones libres de juegos

- ❖ **Capítulo 4: La honestidad y la apertura: ser congruentes**

- Expresar los sentimientos y pensamientos

- Estilos de comunicación

- Patrones de comunicación

- ¿Qué mensaje comunica usted en realidad?

- ❖ **Capítulo 5: Comunicación: la base para una relación efectiva**

- Factores que influyen en la comunicación

- Comunicación vertical y horizontal

- ❖ **Capítulo 6: Destrezas de comunicación**

- Comunicación no verbal

- Comunicación efectiva

- Reunión matrimonial

- ❖ **Capítulo 7 La elección en la relación matrimonial**

- El proceso de hacer elecciones

- Comprenda por qué eligió a su pareja

- ❖ **Capítulo 8 El conflicto en el matrimonio**

- Fuentes de conflicto

- Areas de conflictos potenciales

- Resolver conflictos: un proceso efectivo

- "Prefiero no hablar de ello!"

- Manejo de la ira

- ❖ **Capítulo 9 Resolución de conflictos: aplicando sus destrezas**

- El sexo

- Las finanzas

- La recreación

- Los niños

- La familia política

- La religión

- El alcohol y las drogas

- Otros desafíos

- ❖ **Capítulo 10 Procedimientos de auto - ayuda para mantener su matrimonio**

- El matrimonio en términos de igualdad

- ¿Qué queremos de nuestro matrimonio?

- ¿Qué está bien con nuestro matrimonio?

- Haciendo cambios específicos

- El contrato matrimonial

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Dentro de los cambios más relevantes acontecidos en el presente siglo, se encuentran las transformaciones palpables en los objetivos y modelos sociales que mueven a los distintos grupos humanos. La participación social, política, intelectual, profesional, productiva y cultural de la mujer, ha sido uno de los eventos en los que más se refleja esta metamorfosis en especial el mundo occidental.

Hoy en día, la mujer dispone de la posibilidad de decidir sobre la propia fertilidad y maternidad y cuenta con el apoyo de aparatos eléctricos, servicio doméstico, y con otras condiciones que derivan en requerir menos de su presencia en casa, lo que le da opción de dedicar más tiempo a sí misma.

Sin embargo, la valoración basada únicamente en el desempeño de sus roles familiares o domésticos no le produce suficiente satisfacción.

En algunos sentidos, esto ha permitido a la mujer, ganar independencia, poder y autonomía, pero a la vez, en el cambio, también se ha tenido que enfrentar al stress y la satisfacción parcial que conlleva querer cumplir con responsabilidad sus tareas habituales dentro del hogar más las nuevas funciones que desempeña dentro de la sociedad.

Se han creado movimientos feministas para apoyar el desarrollo de la mujer y la equidad de derechos con los hombres, pues durante siglos, la mujer se consideró por todos, inferior al hombre y permaneció subordinada a él y por ende aislada de muchas experiencias que no le estaban permitidas. Sin embargo, al sentirse la mujer en desventaja frente al hombre, su tendencia ha sido competir contra él más que encauzar su energía al desarrollo y evolución de su propio género, y al buscar empatar los derechos y privilegios entre los géneros, la mujer sin darse cuenta ha equiparado y en algunos casos, sobrepasado, en el área de desempeño de responsabilidades prácticas, roles y tareas al hombre, pero no consigue aún su objetivo de sentirse emocionalmente más segura, apreciada, valorada y respetada por sí misma y por el género masculino.

Hay confusión en el objetivo o en todo caso, no se han tomado con seriedad ni responsabilidad las consecuencias de la confusión del punto de partida de esta visión.

La presencia emocional y el compromiso de la mujer dentro de la relación de convivencia de pareja, en general se muestra frágil y ambivalente.

El genero femenino en ninguna otra etapa histórica ha mostrado tanta rebeldía hacia los hombres como en estas ultimas décadas del Siglo XX.

Mujeres de todos los estratos socioeconómicos están cuestionando sus prioridades en el presente y se evidencia pues, que para una creciente cantidad de mujeres , la familia ha dejado de ser su prioridad y único mundo en el que centra sus motivaciones , objetivos, satisfacción de necesidades y tareas.

Ante estos cambios, y frente a la conquista de la mujer por su independencia, se deriva la lucha de poder entre ambos géneros y se observa un palpable proceso de crisis y vacío que desequilibra la interrelación con su pareja y cuyos efectos rebotan sobre los hijos y sobre la sociedad en su conjunto.

Los hijos que viven y aprenden los patrones de relación derivados en consecuencia de la lucha de poder entre el hombre y la mujer de hoy , serán los constructores de la sociedad que recibirá al nuevo milenio.

A pesar de su evolución pues, la mujer no ha completado su desarrollo significativamente hasta no mejorar su nivel de satisfacción en la experiencia de convivencia en relación de pareja transformando la visión de percibirse en competencia y en limitación hacia la visión de que sus circunstancias actuales pueden significar oportunidad. Quizás este cambio de visión le permitiría revalorizar sus posibilidades de influir, crear, generar y sobretodo de “dar” en una perspectiva basada en la intención de cooperar (no dar en el temor o en la obligación como las generaciones femeninas anteriores), lo que a la larga ampliaría las oportunidades de desarrollo para si misma, sus relaciones y la comunidad en general.

Es pues un gran desafío lograr encontrar estímulos que modifiquen la actitud de la mujer en beneficio de la sociedad.

En el presente estudio se pretende responder a la siguiente pregunta :

¿Modifica el TIME (Training In Marriage Enrichment) la actitud de la mujer hacia la convivencia de pareja ?

TIME=CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA.

- **HIPÓTESIS:**

H ¿EXISTE DIFERENCIA ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVA A NIVEL DE 0.05 EN LA ACTITUD HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA EN UN GRUPO DE MUJERES ANTES Y DESPUES DE PARTICIPAR EN EL CURSO TIME (TRAINING IN MARRIAGE ENRICHMENT)?

H NO EXISTE DIFERENCIA ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVA A NIVEL DE 0.05 EN LA ACTITUD HACIA LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA DE PAREJA EN UN GRUPO DE MUJERES ANTES Y DESPUES DE PARTICIPAR EN EL CURSO TIME (TRAINING IN MARRIAGE ENRICHMENT)

- ❖ **VARIABLES:**

- ❖ Variable Dependiente: Actitud hacia la relación de convivencia de pareja .
- ❖ Variable Independiente: La participación en el curso TIME (Traininig In Marriage Enrichment)- Entrenamiento para el Enriquecimiento de la Convivencia en la relación de Pareja.
- ❖ Variables Controladas: sobre las participantes: género, rango de edad, escolaridad, nivel socioeconómico, participación voluntaria en el curso, que tengan o hayan tenido relación de convivencia en pareja.
- ❖ Variables no Controladas: experiencias pasadas en las relaciones de pareja de las participantes , situación de la relación de pareja- previa a la aplicación del tratamiento, nivel de madurez emocional de las participantes y sus parejas, patrones previos de comportamiento (estímulo -respuestas) manifestado por sus parejas hacia ellas, interés, nivel de compromiso y responsabilidad.

- ❖ **Definición de las Variables:**

Según La Real Academia Española (1994)*

- ❖ **CONCEPTUAL:**

- *Actitud : “ Postura, disposición o expresión del ánimo de algún modo manifestada ”.
- *Convivencia: “Acción de convivir, vivir con, vivir en compañía”.
- *Relación: “Conexión , correspondencia , trato, comunicación de una persona con otra”.
- *Pareja:” Conjunto de dos personas o animales que tienen alguna correlación o semejanza especialmente formada por hembra y macho. Cada una de estas dos partes es considerada en relación con la otra”.

- *Participación: “Tener una parte en una cosa o tocarle parte de ella, acción y efecto de participar ; aviso o noticia que se da a uno, comunicación, intervenir como parte de “.

❖ OPERACIONAL:

- -Actitud hacia la relación de convivencia en pareja:

Predisposición interna y externa, intencionalidad ; conjunto de pensamientos, acciones y sentimientos conscientes y no conscientes manifestados por la mujer hacia los asuntos cotidianos y trascendentes en la relación de convivencia con un hombre evidenciados en la participación en la evaluación correspondiente al curso TIME.

- -CURSO TIME:

Participación en el curso “Entrenamiento para el Enriquecimiento de la Relación de Convivencia de Pareja”.

❖ **ALCANCES Y LÍMITES :**

El presente estudio se orientó sobre todo al análisis del cambio de actitud y expectativas de la mujer hacia la relación de convivencia en pareja y no abarcó con extensa profundidad otros factores que inciden sobre la relación de pareja, aunque en algunos momentos se mencionen por su vinculación con el tema.

El estudio se realizó en el contexto guatemalteco, en la ciudad capital, con una muestra mujeres de nivel socioeconómico medio y medio alto. Las características de la muestra que se tomó para el estudio se describen así: mujeres, adultas, heterosexuales, que tienen en común la condición de vivir o haber vivido en pareja con un hombre y vivir de preferencia en una estructura familiar que incluya hijos.

- **APORTE:**

En virtud de la crisis familiar que atraviesa la sociedad, en la que no puede decirse que haya ausencia de valores , pero sí confusión sobre el significado e importancia de los mismos, y observando la creciente cantidad de niños y adolescentes que crecen actualmente sin la presencia física y/o emocional de una madre, se ha considerado relevante analizar la actitud de la mujer hacia la relación de pareja , como factor determinante sobre el significado y orden de prioridad que tiene para la mujer actual , su vinculación e involucración en la dinámica familiar global.

Los niños de hoy -serán los constructores del mundo del mañana, y hoy no están aprendiendo modelos de afecto, comunicación y cooperación porque sus hogares se desintegran con facilidad.

Por siglos la mujer estuvo aislada socialmente y confinada a satisfacer las necesidades de los miembros de la familia antes que las de sí misma, por ello tiene hoy hambre de recibir estímulo y reconocimiento social y busca satisfacer su hambre fuera del hogar (su salida puede ser física o emocional) y el proceso de crisis en su identidad, sus roles, sus objetivos y prioridades afectan su relación de pareja, lo que recae definitivamente sobre la estructura familiar y social. Se considera el conflicto irresuelto de la relación de pareja como la raíz de la creciente desintegración familiar actual.

Se espera que al estimular a la mujer para producir un cambio de actitud a través de un replanteamiento sobre sus ideas y sentimientos hacia la relación de convivencia en pareja, se pueda contribuir de alguna manera, en devolverle el significado e interés por pertenecer y participar desempeñando en la familia el papel psicológico que le corresponde, lo que coadyudará a la relación de pareja al bienestar de la familia en general.

Se considera pues, un aporte importante para la psicología, para el país y para la sociedad.

III. MÉTODO

SUJETOS:

El presente estudio se inició con una muestra de 20 mujeres de las cuales se dió una mortalidad en la muestra de 6 , por lo que finalmente el mismo se efectuó con 14. Dicha mortalidad de la muestra se atribuye a las siguientes causas: dos de las mujeres estaban en proceso de separación con su pareja y asistieron únicamente a tres sesiones; la tercera desertó por presentar problemas en su embarazo que requirieron de reposo, la cuarta por llegar a término con su fecha de parto y ya no se presentó; otras dos por causa desconocida. Su condición de unión con la pareja varió estando 10 de ellas civil o legalmente casadas, 1 unida, 3 divorciadas y vueltas a casar ; la mitad del grupo trabajan fuera del hogar medio tiempo , la otra mitad son amas de casa que no trabajan, 10 de las 14 cerraron una carrera universitaria, aunque solamente 3 ejercen parcialmente su carrera, todas completaron un nivel escolar de Diversificado .

***Resumen de las características de la muestra:**

- Total de la muestra: 20 participantes iniciaron el curso.
- Mortalidad de la muestra: 6
- Total de participantes que terminaron el tratamiento: 14

Característica	Situación de la Muestra al momento de recibir el tratamiento
• Estado civil	• 10 casadas, 1 unida y 3 divorciadas con 2ºmatri monio
• Maternidad	• 13 de las 14 tienen hijos y viven con ellos. 1 persona no vive con sus hijos.
• Oficio u ocupación	• 7 amas de casa, 7 trabajan fuera de casa en empresa propia, o en ventas, todas trabajan por medio tiempo o con horario flexible.
• Estudios	• Todas completaron el ciclo diversificado ; 10 cerraron una carrera universitaria aunque sólo la ejerzan parcialmente.
• Participación voluntaria en el curso	• De todas.

La condición que compartían en común es la de convivir en el presente en una relación de pareja, independientemente de haber estado antes casadas, unidas, viudas, separadas o divorciadas. 13 de las 14 tienen hijos y viven en pareja. Las personas participaron en el curso (tratamiento que se impartió al grupo) en forma voluntaria, sin ningún tipo de presión como fuente de motivación para su participación en el mismo.

- **INSTRUMENTO:**

Se utilizó para evaluar la actitud hacia la relación por parte de la mujer dentro de la convivencia de pareja, la “ Escala de Autoevaluación Matrimonial ”(Marital Self Evaluation) de Don Dinkmeyer y Jon Carlson la cual puede emplearse para evaluar a los miembros de la pareja en forma individual. El propósito de esta escala valorativa numérica es evaluar la actitud personal interna y externa hacia la relación de pareja en forma global, con una orientación hacia el conocimiento de la satisfacción general que proporciona lo que se aporta a la relación y lo que se comparte con la pareja.

La escala valorativa consta de 24 afirmaciones diferentes en relación a diversos aspectos de la relación matrimonial o de pareja y que reflejan la percepción de la persona sobre dichos aspectos.

13 de las afirmaciones tienen una contraparte negativa en la cual la persona evalúa su actitud hacia la relación de pareja ; en la segunda parte, 11 de las afirmaciones se califican en una escala de 1 a 10 en relación al grado de satisfacción general de la persona por lo que comparte en la relación.

La escala valorativa evalúa aspectos varios que conforman la relación de pareja específicamente la mayoría de los que se cubrirán en el curso (tratamiento que se aplicará al grupo) tales como: comprensión de metas de las personas en la pareja, manejo del estímulo dentro de la relación, comunicación, reconocimiento de sentimientos, grado de optimismo, responsabilidad personal, tiempo compartido, tareas específicas de la pareja, etc.

Esta prueba fue diseñada en Minnesota, U.S.A. por los psicólogos Dinkmeyer y Carlson y se ha utilizado en conjunto con el curso desarrollado por ellos llamado “Training in Marriage Enrichment” (1984)- siendo éste el tratamiento que se aplicará al grupo del presente estudio-. De acuerdo al instructivo , la prueba se aplica al principio del curso (previo al capítulo 1) y al final del mismo.

El curso se ha dado a varias miles de parejas en los Estados Unidos. La aplicación del Test es individual y sin límite de tiempo. Tomando la calificación de todos los ítems, éstos se suman y se obtiene un promedio general de Satisfacción sobre las Actitudes personales y la visión que se tiene de los roles y tareas compartidos en pareja dentro de la relación de convivencia.

Individualmente cada ítem puede analizarse para determinar las áreas que se encuentran altas en el nivel de actitud personal de responsabilidad sobre la relación así como el nivel de satisfacción general sobre la relación de intimidad , los roles y las tareas compartidos en la relación de convivencia de la

pareja -y las que están bajas , que requerirían de un plan de trabajo más específico. El presente estudio solo evaluó la posibilidad de un cambio general de actitud sin analizar los ítems en forma individual. (ver instructivo en el Anexo).

- **PROCEDIMIENTO:**

- ❖ El departamento de Capacitación Familiar y Educativa (CAPFE) de Centro Kyool invitó a las señoras, cuyos datos se encuentran en el banco de información de las personas interesadas en asistir a cursos sobre diversos temas, específicamente a las interesadas en cursos sobre la relación de pareja.

CAPFE es una institución privada, lucrativa, que ofrece sus servicios a personas individuales como a instituciones en el área de orientación y capacitación psicológica.

- ❖ Se les invitó a participar en el curso llamado “Entrenamiento para el Enriquecimiento de la Convivencia de Pareja” (ver tratamiento en Anexo).
- ❖ Se inició el curso con 20 participantes y se aplicó la “La Escala de Autovaloración Matrimonial” de Dinkmeyer y Carlson (1984).
- ❖ El tratamiento se aplicó por un tiempo de 12 semanas, asistiendo las participantes a Centro Kyool una vez por semana, en un horario de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

- **Metodología del Curso:**

- TODOS LOS DÍAS DE CLASE SE ENTREGÓ MATERIAL CON EL CONTENIDO DEL CAPÍTULO SOBRE EL TEMA DE LA SIGUIENTE CLASE, CON EL PROPÓSITO DE QUE ASISTIERAN A CLASE CON EL MATERIAL LEÍDO.
 - CALENTAMIENTO: ACTIVIDADES INTRODUCIR LOS TEMAS NUEVOS O PARA COMENTAR LA TAREA DE LA SEMANA ANTERIOR.
 - EXPOSICIÓN DEL TEMA DEL DÍA POR PARTE DE LA INSTRUCTORA
 - TRABAJO EN GRUPOS : EJERCICIO Y PUESTA EN COMÚN POR PAREJAS, TRÍOS O GRUPOS MAYORES.
 - DISCUSIÓN SOBRE LA LECTURA
 - EJERCICIO DE APLICACIÓN EN ANÁLISIS DE CASOS
 - EJERCICIOS DE EVALUACIÓN DE METAS
 - EJERCICIOS DE EVALUACIÓN DE CONCEPTOS
- ❖ Al finalizar el curso se aplicó la “Escala de Autoevaluación Matrimonial” de Dinkmeyer y Carlson, (1984).
 - ❖ Se completó la evaluación del tratamiento con una mesa redonda de intercambio de experiencias entre las participantes.

DISEÑO:

Siendo ésta una investigación cuasiexperimental, por no existir una azarización en la selección de la muestra , se realizó una comparación interna de la misma o de un sólo grupo a través de un diseño de tipo “ antes- después “ , obteniendo una razón t.

grupo	observación previa	tratamiento	observación posterior
1	O.P.	Tx.	Y

(Achaerandio, 1993).

En donde :

O.P. = Punteo pretest obtenido en la “Escala de Autoevaluación Matrimonial”.

Tx. = Curso de Entrenamiento para el Enriquecimiento de la Convivencia de Pareja”

Y = Punteo Postest obtenido en la “Escala de Autoevaluación Matrimonial”

METODOLOGÍA ESTADÍSTICA:

- Obtener la razón t al seguir los siguientes pasos propuestos por Levin (1979):

Paso 1: Encontrar la media para cada punto en el tiempo (pretest y postest).

(pág 144)

Paso 2: Encontrar la desviación estandar para la diferencia entre el tiempo 1 y el tiempo 2:

Paso 3: Encontrar el error estandar de la diferencia:

(pág. 145)

Paso 4: Convertir la diferencia entre medias muestrales a unidades de error estandar de la diferencia.

Encontrar la razón t. (pág. 145)

Paso 5: Encontrar el número de grados de libertad:

$gl = N - 1$

(pág. 145)

Paso 6: Comparar la razón t obtenida con la razón t tabulada.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS:

X ANTES=133.857	ANTES=30.976
X DESPUES=189.857	DESPUES=33.193

Estos resultados representan las medias de la muestra de evaluaciones, analizada antes y despues de someterla al tratamiento.

Tambien se incluyen las desviaciones standard de ambas medias, para observar la normalización de las muestras .

La X de puntaje fue mayor despues de la aplicación del tratamiento . Esto supone que mejoró la actitud del género femenino despues de la aplicación del tratamiento.

2. RESULTADOS COMPARATIVOS:

X ANTES	X DESPUES	t	Comparación con la tabla a 0.05	Implicación sobre la hipótesis
133.857	189.857	4.592	2.16	Se verifica la hipótesis.

Se aplicó la prueba de t pareada , la cual se ajusta a este tipo de experimento ya que se utilizó la misma población en un típico análisis antes y despues.

El valor de la diferencia normalizada t encontrada y comparada con la tabla de distribución con los grados de libertad que la tabla presenta , excede el valor por lo que se puede afirmar que existe una diferencia significativa a nivel de significancia del 0.05 entre la muestra antes y despues de someter a la misma al tratamiento, por lo que se acepta la hipótesis alternativa que literalmente dice: "Existe diferencia estadísticamente significativa al nivel del 0.05 en la actitud hacia la relación de convivencia de pareja en un grupo de mujeres antes y despues de participar en el curso TIME (Training in Marriage Enrichment)".

3. RESUMEN DE LOS RESULTADOS :

ANÁLISIS	ANTES	DESPUES
• PROMEDIO	133.857	189.857
• VARIANZA	959.516	1101.824
• DESVIACIÓN STANDARD	30.976	33.193
• NÚMERO DE CASOS ANALIZADOS	14	14
• HIPÓTESIS NULA	M1= M2	
• GRADOS DE LIBERTAD	13	
• PRUEBA DE t (*)	-4.5927	
• VALOR DE LA TABLA t PARA 13 gl. A O.05	2.16	

El valor de la prueba t es mayor que el valor de la tabla t, por lo que se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se deduce que las actitudes del género femenino hacia la relación de convivencia de pareja sí se ven afectadas positivamente con la aplicación del curso "Enriquecimiento Matrimonial (TIME)".

(*) El valor de t se considera en su valor absoluto (positivo) = 4.592

- Desviación de las diferencias = 43.962
- Error standard de la diferencia=12.193

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Según los punteos obtenidos al aplicar la “Escala de Autoevaluación Marital” de Dinkmeyer & Carlson, se determinó que los resultados indican que al comparar los mismos en la aplicación pre y post al tratamiento se confirma la hipótesis de que si se observó diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la actitud hacia la relación de convivencia de pareja en el grupo de mujeres que participaron en el curso de Enriquecimiento Matrimonial (TIME-Training in Marriage Enrichment).

Esta afirmación permite inferir que la actitud de la mujer hacia la relación de convivencia en pareja, es susceptible de ser influenciada y de mostrar modificación a través del estímulo externo, en este caso a través de la aplicación del curso, pues sus bases se fundamentan en los lineamientos de la Terapia Cognitiva, la cual sostiene que los individuos adoptan modelos de razonamiento y poseen control sobre sus pensamientos, emociones y acciones, los cuales pueden modificarse para influir sobre partes o la totalidad sistema psicológico de la persona.

Datilio & Padesky (1995) afirman que la corriente de la Terapia Cognitiva destaca el tratamiento de los pensamientos, porque los estudios de Beck, analizados y comentados por ellos, mostraron que las distorsiones en el pensamiento a menudo sirven para mantener estados de ánimo disfuncionales. Además los cambios en las creencias pueden producir cambios en los sentimientos o en las conductas.

Los mismos autores hacen la observación de que para que este tratamiento estimule al cambio de los sujetos, es indispensable dar importancia al papel de las emociones en la experiencia humana y que una relación empática entre el instructor y los sujetos del grupo será determinante para que a través de la expresión espontánea de los sujetos se de una toma de conciencia de su realidad y se cumpla con dos objetivos básicos: enseñar a las personas métodos para que resuelvan sus problemas actuales y las fuentes de sus problemas, así como formar esquemas o patrones más funcionales para resolver problemas a un nivel más profundo. Ello justifica que el curso requiera de un mínimo de 16 a 24 horas de aplicación para favorecer el contexto y condiciones las adecuadas que favorezcan el logro de los objetivos.

Abarca (1998) insiste en sus investigaciones, sobre la necesidad de evaluar en poblaciones latinoamericanas los resultados de la aplicación de tratamientos que se han experimentado en

poblaciones norteamericanas. Es interesante, que al comparar el resultado y efecto del curso en ambas poblaciones, no se encuentran diferencias significativas.

El curso aplicado, respaldando los principios de la Terapia Cognitiva profundiza, desde una perspectiva realista y racional la información sobre: las etapas normales de desarrollo y crisis de la edad adulta; las características, estilos y objetivos que diferencian el pensamiento y modo de relación del género femenino y el género masculino; las emociones y conductas alternativas en el manejo de conflictos y las diferencias entre el amor romántico y el amor consciente.

Desarrolla destrezas y habilidades para: identificar y alinear los objetivos personales y los objetivos de pareja; resolver los conflictos en forma efectiva y como retos constructivos; autoestimularse y estimular positivamente a la pareja y establecer patrones que faciliten una comunicación abierta y libre de juegos psicológicos.

- Por lo anterior, y como consecuencia del cambio en las ideas, emociones y comportamientos, se facilitó un mayor desarrollo en los siguientes procesos:

- *revaloración la posibilidad de convivencia en pareja como una oportunidad y un medio para el desarrollo del ser humano.

- *desarrollo de una mayor autoconciencia y responsabilidad individual sobre las propias elecciones y sus consecuencias sobre la convivencia en la relación de pareja. Mayor conciencia de proactuar en lugar de sólo reaccionar, para establecer una relación armoniosa y constructiva.

- *reorientación de las expectativas de la relación de pareja hacia una visión más realista y proactiva, comprendiendo la diferencia entre el amor romántico y el amor consciente.

- *minimización de las conductas de lucha de poder o competencia con el género masculino y mayor desarrollo en la conciencia de dichos patrones y sus consecuencias.

- *desarrollo de una actitud y disposición global de mayor cooperación dentro de la relación de convivencia en pareja.

- *desarrollo de mayor aprecio, comprensión y sensibilidad por las diferencias y necesidades del género masculino y el género femenino.

- evolución en las diversas áreas de la relación de convivencia: amistad, sexualidad, amor e intimidad emocional.

Como resultante de los mencionados procesos, se observó en las participantes un incremento de la tolerancia a la frustración y la disminución de los sentimientos de autoderrota para enfrentar los puntos de conflicto en la relación de pareja, así como una mayor conciencia de la importancia de su participación en forma proactiva en la relación de pareja, lo que derivó en un *cambio de actitud* en el nivel y forma de mostrar compromiso y responsabilidad individual hacia la relación y la familia.

Aunque pudiera considerarse como una apreciación subjetiva, fue obvio el cambio que se observó en el grupo a través de la experiencia de la aplicación del tratamiento, pues en la intención de “dar” a la pareja se transformó el objetivo de “esperar recibir siempre algo a cambio y en un lapso inmediato” por “dar conscientemente y con buena voluntad, por sembrar y construir a mediano y largo plazo y en el beneficio propio y de todo el sistema familiar”. Se percibió en las participantes un cambio tanto en la actitud como en la visión sobre sí mismas y sobre la relación de convivencia de pareja a corto y largo plazo.

En relación a este último comentario, Paredes (1996), expone que la relación de pareja cobra sentido cuando se tiene la intención de compartir la vejez, después de acompañarse ambos miembros de la pareja en el recorrido de las diferentes etapas de la vida y, que el compromiso de llegar a esta etapa en pareja, puede hacer un cambio en la actitud sobre cómo se enfrenten las circunstancias de desarrollo y conflicto que pueda atravesar la relación de pareja en cada etapa anterior de la relación de convivencia.

No se pretende abarcar todo en este estudio, sin embargo, aunque quedan muchas cuestiones por explorarse y experimentarse para mejorar la convivencia de pareja, es palpable que hay esperanza de que la mujer cicatrice el dolor por la pérdida de respeto y poder que ha padecido por varios siglos, y que la *valoración de la propia persona y del propio género*, es el factor decisivo que puede facilitar el cambio de actitud defensiva, de rebeldía, competencia y confusión de la mujer por la actitud de responsabilidad, compromiso y cooperación en la relación de convivencia de pareja, pues de lo contrario podría pasar de ser abusada a ser abusadora hacia género masculino y sin darse cuenta, abusar de todo el sistema familiar.

VI. CONCLUSIONES

1. Al finalizar el tratamiento aplicado al grupo se probó la hipótesis que literalmente dice: “ Existe diferencia estadísticamente significativa a nivel de 0.05 en la actitud hacia la relación de convivencia de pareja en un grupo de mujeres antes y después de participar en el curso TIME (Training in Marriage Enrichment).
2. Los resultados comprueban que, bajo estímulo apropiado, la mujer puede responder en forma proactiva hacia la relación de pareja si se le brinda mayor capacitación, que amplie sus marcos de referencia e información , así como la ejercitación de habilidades específicas que le permitan desarrollar mejor la relación de convivencia en pareja y enfrentar los conflictos que puedan presentarse dentro de la misma.
3. Una mayor valoración por parte de la mujer por su persona y por su género, por el género masculino y por la misión de ambos dentro de la relación , puede transformar la perspectiva de competencia a la de cooperación en una relación de convivencia de pareja y entonces evolucionar de una relación existencial a una relación constructiva.
4. Las participantes del grupo manifestaron estar en la disposición de comprometerse dentro de la relación de pareja a permanecer vinculadas y presentes emocionalmente, sobre la base de algo más profundo que el desempeño eficiente de sus roles ; la valoración por su género y la aceptación y respeto por sus diferencias con el género masculino pueden devolverle el significado, interés y propósito en sus relaciones y tareas dentro del núcleo familiar.
5. Se observó una actitud renovada y de disposición al compromiso de *participación* en la relación de pareja cuando las participantes conocieron la diferencia entre el amor romántico y el amor consciente, información que contactó a las mismas con su potencial de amar en libertad y responsabilidad a su pareja.

6. Se observó que todas las participantes, teniendo ya satisfechas las necesidades económicas básicas y la mayor parte de ellas aceptables logros académicos o profesionales , expresaban que el área en que actualmente experimentan mayor necesidad de desarrollo, es en el fortalecimiento y evolución de las relaciones interpersonales dentro del grupo familiar. Las participantes en el estudio reportaron una mejoría significativa en la dinámica de las relaciones de la familia en general, al modificar la expectativa sobre la dinámica de la relación de pareja.

VII. RECOMENDACIONES

1. Que se implementen programas de capacitación familiar en el área de desarrollo de las relaciones de pareja para adultos que tienen ya una relación de convivencia y que abarquen a diversas poblaciones, estratos sociales y económicos.
2. Que en el nivel de educación de enseñanza media y universitaria se integren en los contenidos curriculares, programas que permitan el conocimiento y desarrollo del funcionamiento, las habilidades y destrezas necesarias para facilitar la convivencia general y específicamente la relación de pareja que enfrentarán en su vida adulta.
3. Que se aborde con seriedad la necesidad de implementar programas para formar capacitadores en el tema que puedan tener un impacto masivo sobre grandes grupos en beneficio de la familia y la sociedad.
4. Que de preferencia el Curso de Enriquecimiento Matrimonial o cualquier curso que se imparta con este propósito involucre a la pareja y no sólo a uno de sus miembros.
5. Que se de prioridad a realizar estudios que analicen las actitudes y responsabilidades del género masculino en el proceso familiar y social y, que a partir de estos estudios, se ofrezcan alternativas que influyan en el comportamiento masculino hacia respuestas proactivas, constructivas, de compromiso y responsabilidad.

6. Que se promuevan campañas de concientización y educación dirigidas a niños, adolescentes y adultos orientadas a eliminar conductas de abuso entre ambos géneros y a desarrollar patrones sociales de respeto, cooperación y comunicación que enriquezcan la convivencia.
7. Que todos los sectores de impacto o influencia social , sean éstos publicitarios, religiosos, gubernamentales , educativos o de instituciones privadas contribuyan , por medio de sus programas , a revalorizar la importancia de la dinámica familiar por encima de lo que atañe a la estructura familiar y sus roles, dado que esto permitirá el replanteamiento del valor de la familia y su influencia en la sociedad.
8. Que se realicen más estudios que atiendan con seriedad la crisis actual de la mujer por las consecuencias que ésta tiene sobre el género masculino, la familia y la sociedad.
9. Que los grupos feministas profundicen en el presente estudio para replantear las consecuencias de pretender igualar a la mujer con el hombre a través de conductas de descalificación sin atender ni valorizar las diferencias que les dan la oportunidad de complementarse y por medio de ello lograr evolución y satisfacción de significados trascendentes en la convivencia cotidiana de ambos géneros.
10. Que los hombres y mujeres adultos se concienticen de que en general, la relación entre ambos géneros actualmente muestra un modelo en el que predomina la competencia , la lucha por el poder o la gratificación personal por encima de la cooperación y que se debe hacer un esfuerzo honesto y sostenido por redefinir el modelo y reorientar la conducta en una forma constructiva por las implicaciones que éste tiene para las nuevas generaciones.

VIII.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ❑ ABARCA, S., (1992), **LA NECESIDAD DE UNA PSICOLOGIA DE LA MUJER**, ARGENTINA, REVISTA CIENCIAS SOCIALES, AÑO VII, No. 39
- ❑ ACHAERANDIO, L., (1991) , **INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN**, GUATEMALA, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.
- ❑ BROTHERS, J., (1992), **COUPLES THERAPY , MULTIPLE PERSPECTIVES** , N.Y. U.S.A. , THE HAWORTH PRESS.
- ❑ ADLER, A., (1998), **ESSENTIALS OF ADLERIAN THEORY**, U.S.A., MICROSOFT ENCARTA ENCYCLOPEDIA , INTERNET.
- ❑ ADLER, A., (1998), PSICOLOGÍA, U.S.A. , ENCARTA ENCICLOPEDIA, MICROSOFT CORPORATION.
- ❑ BLANDÓN, DE CEREZO R. & COLBS., APROFAM, (1989), **INTEGRACIÓN DE LA MUJER AL DESARROLLO**, GUATEMALA , RODIPSA.
- ❑ CEPAL (COMISION ECONOMICA PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE), (1994), **NOTAS SOBRE LA ECONOMIA Y EL DESARROLLO**, CHILE, DOCUMENTO DEL FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS.
- ❑ COWAN, C. – KINDER, M., (1988), **LAS MUJERES QUE LOS HOMBRES AMAN, LAS MUJERES QUE LOS HOMBRES ABANDONAN**, ARGENTINA, EDIT. VERGARA.
- ❑ CARTER, S. & SOKOL (1996), **TEMOR AL COMPROMISO**, MÉXICO, EDIT. VERGARA.
- ❑ DATILIO & PADESKY, (1995), **TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS**, ESPAÑA, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- ❑ DOWNIE & HEAT , (1973) , **MÉTODOS ESTADÍSTICOS APLICADOS**, MÉXICO, HARLA, S.A.
- ❑ DINKMEYER & CARLSON, (1984) , **TIME FOR A BETTER MARRIAGE**, USA, AMERICAN GUIDANCE SERVICE, INC. AGS.
- ❑ GARDUÑO, L.-REVISTA INTERCONTINENTAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN, AÑO VIII, No. 4 (1995), **DIFERENCIAS EN EXPECTATIVAS PROFESIONALES Y SALARIALES ENTRE ESTUDIANTES HOMBRES Y MUJERES EN UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR**, MÉXICO,UNIVERSIDAD DE PUEBLA, EDIT. VERON.
- ❑ GONZALES, V., (1983), **DIFERENCIAS E IGUALDAD EN LA SITUACION DE LA MUJER, UNA APROXIMACION A SU ESTUDIO EN COSTA RICA – CENTRO AMERICA**, COSTA RICA, REVISTA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA.
- ❑ GRANERO ,M., REVISTA LATINOAMERICANA DE SEXOLOGÍA, (1984), **DIFERENCIAS ENTRE HOMOSEXUALES Y HETEROSEXUALES (VARONES Y MUJERES) EN TEMORES ASERTIVIDAD Y AUTOSUFICIENCIA** , ARGENTINA, EDIT. RIOJA.

- HAY, L., (1991), **TU PUEDES SANAR TU VIDA** , MEXICO, EDIT. DIANA, S. A. DE C. V.
- HENDRIX, (1991), **AMIGOS Y AMANTES**, COLOMBIA, EDIT. NORMA.
- HERRERO & GALLEGOS , (1997) , **¿SOMOS UN BUEN MODELO A IMITAR?**, REVISTA PADRES E HIJOS, VIDA EN PAREJA, AÑO XVII, No. 10, MÉXICO, EDIT. PALSÁ.
- HELMERING, W., (1992) , **CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD CON SU PAREJA**, COLOMBIA, EDIT. NORMA.
- JACOBSON & GURMAN, (1995), **CLINICAL HANDBOOK OF COUPLE THERAPY**, N.Y. ,U.S.A., THE GUILFORD PRESS.
- KRAMER & DUNAWAY , (1990) , **PORQUÉ LOS HOMBRES NO OBTIENEN SUFICIENTE SEXO Y LAS MUJERES NO OBTIENEN SUFICIENTE AMOR**, ARGENTINA, EDIT. VERGARA.
- LEVIN, J., (1979), **FUNDAMENTOS DE LA ESTADÍSTICA EN LA INVESTIGACIÓN SOCIAL**, MÉXICO, HARLA S.A.
- LOJO, L., (1996), **REFLEXIONES SOBRE LA VIDA EN PAREJA**, GUATEMALA, CENTRO KYOOL.
- LUQUET & HENDRIX, (1996), **THE IMAGO MODEL IN ACTION**, N.Y., U.S.A., BRUNNER/ MAZEL PUBLISHERS.
- MINIRTH & COLBS., (1991), **ETAPAS DEL MATRIMONIO**, USA, EDIT. BETANIA.
- MÉNDEZ Z., (1988), **SOCIALIZACION Y ESTEREOTIPOS SEXUALES EN CENTRO AMERICA Y COSTA RICA**, COSTA RICA, REVISTA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA.
- MONREAL, J.L. , (1986), **EL TESORO DE LOS NIÑOS**, ESPAÑA, GRUPO EDITORIAL OCÉANO.
- NORRIS, P., (1991), **SOUND THE DEEP WATERS**, WOMAN ROMANTIC POETRY IN VICTORIAN AGE, LONDON , BULFINCH.
- NAIFETH-WHITE, (1985) **POR QUÉ LOS HOMBRES OCULTAN SUS SENTIMIENTOS**, ARGENTINA, EDIT. VERGARA .
- NOBLE & COLBS., (1996), **LA JUVENTUD DEL MUNDO**, USA, POPULATION REFERENCE BUREAU, INC. POSTER.
- PAREDES,R., (1996), **EL MATRIMONIO COMO UN PROYECTO**, GUATEMALA , CENTRO KYOOL
- REDFIELD, J., (1996), **LA NOVENA REVELACIÓN** , ARGENTINA, EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA.
- REISS, M. , (1997), **¿DE AQUÍ A LA ETERNIDAD?**, REVISTA COSMOPOLITAN, AÑO XXV, No.5, USA, EDIT. AMÉRICA.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, (1984), DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA TOMOS I Y II, MADRID, EDIT. ESPASA CALPE.
- RISO, W., (1997) , **DE REGRESO A CASA** , COLOMBIA, EDIT. NORMA, S. A.
- RODRIGUEZ, C., (1990), **ADAPTACION Y OCUPACION: EN MUJERES DE CLASE MEDIA ALTA**, GUATEMALA, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR.

- RUSSELL, B., (1968), **MATRIMONIO Y MORAL**, ARGENTINA, EDITORIAL SIGLO XX.
- SAGASTUME , M.A., (1993) , **POBLACIÓN Y DERECHOS HUMANOS**, GUATEMALA, APROFAM, SERVIPRENSA CENTROAMERICANA.
- SHEEHY ,G., (1977), **ETAPAS Y CRISIS DE LA EDAD ADULTA**, N. Y. USA, EDIT. BANTAM BOOKS.
- SHINYASHIKI & BITTENCOURT , (1994), **AMAR SI SE PUEDE**, BRASIL, EDIT. GENTE.
- URRUTIA, DE GARCÍA J., APROFAM, (1993) , **MUJER Y POBLACIÓN**, GUATEMALA, SERVIPRENSA. CENTROAMERICANA.
- WEEKS & TREAT , (1992), **COUPLES IN TREATMENT**, N.Y. U.S.A. , BRUNNER/ MAZEL, INC.
- WILLIAM A., NOLEN, (1985), **LA CRISIS DEL HOMBRE MADURO** , BUENOS AIRES , ARGENTINA, EDITORIAL JAVIER VERGARA, S.A.
- YOUNG & LONG, (1998), **3**, U.S.A.. BROOKS/COLE PUBLISHING COMPANY.

ANEXOS

AUTO EVALUACIÓN MATRIMONIAL

Haga un círculo al número que refleje cómo se siente acerca de cada uno de los aspectos siguientes:

POSITIVO					NEGATIVO				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Comprendo mis objetivos y los de mi pareja					No comprendo mis metas ni las de mi pareja				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Estimulo a mi pareja					No estimulo a mi pareja.				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Escucho a mi pareja					No escucho a mi pareja				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Reconozco y comprendo los sentimientos de mi pareja					No reconozco ni comprendo los sentimientos de mi pareja				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Puedo ver el potencial positivo en las situaciones					Soy pesimista				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Mi comunicación con mi pareja es honesta y abierta					Mi comunicación no es abierta ni honesta				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7. Creo que soy responsable por mi propia auto estima					Culpo a otros y a mi pareja por mi falta de auto estima				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8. Planifico y comunico mis intenciones abiertamente					No planifico ni comunico abiertamente mis intenciones				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9. Reconozco y elijo mi conducta y mis creencias					Soy una víctima de mi conducta y mis creencias				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10. Resuelvo los conflictos con mi pareja					Trato de hacer mi voluntad y probar que tengo				

					la razón				
10	9	8	7	6	5	4	3	2	
11. Paso suficiente tiempo de calidad con mi pareja					1	Paso poco tiempo de calidad con mi pareja			
10	9	8	7	6	5	4	3	2	
12. Compartimos las responsabilidades del matrimonio en forma justa					1	No compartimos las responsabilidades del matrimonio			
10	9	8	7	6	5	4	3	2	
13. Nos divertimos en muchas formas diferentes					1	No sabemos cómo divertirnos			

Haga un círculo al número que representa su nivel actual de satisfacción en cada una de las siguientes áreas:

1 = Insatisfecho

5 = Promedio

10 = Muy Satisfecho

14. Trabajo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Manejo de tareas del hogar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Interacción social entre ambos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Interacción social con otras personas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Demostración de afecto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Relación Sexual	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Significado de la vida y espiritualidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Ser padres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Descanso y recreación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Finanzas familiares	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Tiempo juntos (cantidad y calidad)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Evaluación realizada para el curso de "Training in Marriage Enrichment" por

Don Carlson y Dan Dinkemeyer, Minnessota, 1989

**RESUMEN DE LOS TEMAS DEL CURSO
DE ENTRENAMIENTO PARA EL
ENRIQUECIMIENTO DE LA RELACIÓN
DE CONVIVENCIA DE PAREJA**

CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA EL ENRIQUECIMIENTO DE LA RELACIÓN DE CONVIVENCIA

DE PAREJA

- **Capítulo 1:**
- **El buen matrimonio comienza con usted**
- Resumen
- Las conductas y destrezas necesarias para un matrimonio efectivo son aprendidas.
- Para poder amar a alguien más es necesario primero amarse uno mismo.
- La mayoría de los matrimonios pueden mejorar cuando cada miembro comprende sus motivaciones y aprende a comportarse en formas distintas.
- La autoestima se fortalece cuando la persona se da cuenta de que tiene control sobre su vida.
- Toda persona tiene el poder para elegir sus creencias, sentimientos conductas y actitudes.
- Es posible aprender a actuar, más que a reaccionar; es posible parar o detenerse antes de responder y elegir nuevas respuestas que están en línea con las metas positivas del matrimonio.
- Todo el comportamiento está dirigido hacia una meta. Cuando la persona identifica la meta de su propio comportamiento o el de su pareja puede comprender más claramente las acciones de cada uno.
- En los matrimonios saludables, las parejas eligen las siguientes metas positivas: contribución, cooperación, estimulación y aceptar responsabilidad por el comportamiento propio.
- La mayoría de los conflictos matrimoniales involucra una de las siguientes metas destructivas en la relación: justificar las propias dificultades, obtener poder, atención o venganza.
- Para identificar la meta de la pareja:
- Observar cómo se siente cuando la pareja actúa
- Analizar qué hace la pareja ante sus intentos de corregir el comportamiento.
- Las destrezas de planificación y manejo del tiempo ayudan a cambiar la rutina diaria para moverse hacia alcanzar las metas personales propuestas.
- La planificación ayuda a encontrar el tiempo para que la pareja esté junta, para relajarse y para estar físicamente saludables, así como el tiempo para estar solos. Todos ingredientes esenciales para la satisfacción matrimonial y personal.

- **Capítulo 2:**
- **El estímulo en la relación matrimonial**
- Resumen
- La estimulación es una fuerza esencial para construir un matrimonio feliz.
- Cuando una persona estimula a su compañero, le demuestra fe y confianza.
- La estimulación reconoce los esfuerzos y las contribuciones grandes o pequeñas.
- La persona que estimula reconoce los recursos y el potencial de su pareja.
- El escuchar y mostrar empatía son destrezas de estímulo esenciales.
- La dominación sutil, la intimidación, la susceptibilidad y el evitar reconocer el progreso provocan desaliento.
- Se puede aprender a auto estimularse y a estimular a los demás por medio de encontrar una forma positiva de ver una situación descorazonadora.
- Los encuentros de estimulación proveen de una forma regular y sistemática para fortalecer el matrimonio

- **Capítulo 3:**
- **Comprendiendo la relación**
- Resumen
- En un matrimonio, la pareja tiene un sistema de relación entre sí. Este sistema matrimonial refleja las metas, creencias y prioridades de cada individuo y de la pareja
- El estilo de vida de una persona refleja sus creencias, valores, intenciones, percepciones y prioridades.
- El estilo de vida que una persona trae a la relación matrimonial es a menudo el reflejo de la atmósfera familiar en la cual fue criada.
- Las cuatro prioridades negativas del estilo de vida son el control, la superioridad, el complacer y la búsqueda del confort.
- Los juegos son maniobras sofisticadas y estereotipadas que son destructivas para la relación matrimonial. Los juegos enfocan el poder personal, más que el crecimiento de la relación.
- En la medida en que los miembros de la pareja tomen consciencia de los juegos en su matrimonio, pueden elegir reemplazarlos con formas más honestas y abiertas de comunicarse.
- Las relaciones libres de juegos son caracterizadas por la flexibilidad y la empatía.
- El JUEGO DE LAS RELACIONES es un método que ayuda a la relación a tomar prioridad sobre las metas individuales.

- **Capítulo 4:**
- **La honestidad y la apertura: ser congruentes**
- Resumen
- Una persona es congruente cuando expresa lo que siente y experimenta en el momento.
- Ser congruente requiere de valor.
- En un matrimonio, la comunicación congruente permite a cada miembro de la pareja saber lo que el otro siente sin adivinar.
- La técnica de los mensajes yo ayudan a expresar los pensamientos y sentimientos sin colocar culpa en el compañero o la otra persona. El mensaje yo se establece de la siguiente manera: "Cuando tu _____, yo me siento _____ porque yo _____."
- Para ser congruente es necesario desarrollar el valor de tomar riesgos.
- La auto aceptación es la base de una relación congruente.
- Los cuatro estilos de comunicación que influyen negativamente las relaciones son: el aplacar, el culpar, el comunicarse en forma super razonable y el que se comunica en formas irrelevantes.
- Es posible aprender a expresar los sentimientos y pensamientos abiertamente sin ser insensible a las necesidades del otro miembro de la pareja.
- **Capítulo 5:**
- **Comunicación: La base para una Relación Efectiva.**
- Resumen
- La atmósfera familiar en la que fue criada una persona influye la forma en que se comunica en su matrimonio.
- Las creencias y suposiciones afectan la comunicación. Las creencias positivas acerca de sí mismo y acerca de la pareja ayudan a mejorar la comunicación.
- Los sentimientos le dan energía a la comunicación.
- Para comprender por completo lo que se está comunicando es necesario estar conscientes de sentimientos, creencias, metas o intenciones.
- Una actitud tal como "yo estoy en lo correcto", "yo tengo la razón" o "es tu problema" puede ser un obstáculo a la relación.
- Cuando se practica la comunicación horizontal se busca comprender, negociar, estimular y revelar sentimientos.
- El comunicarse en un plano horizontal, igual demuestra que se acepta responsabilidad por el comportamiento propio y que se es sensible a los sentimientos de la pareja.
- La comunicación de la relación mejora cuando los miembros de ella se hacen conscientes del mensaje completo que se está comunicando.
- **Capítulo 6:**
- **Destrezas de comunicación verbal y no verbal**
- Resumen
- Más del 70% de la comunicación entre las personas es no verbal.
- La conducta no verbal puede ayudar a comprender los sentimientos propios y los de la pareja.
- Es posible desarrollar destrezas que facilitan la comunicación efectiva y la comprensión de lo que la pareja está comunicando.
- Para una comunicación honesta, plena y apropiada es necesario primero desarrollar consciencia de los sentimientos, necesidades e ideas personales.
- Cuando una persona comparte sus sentimientos, ideas e intenciones, habla por sí misma. La persona puede comunicar su propia consciencia por medio de los mensajes yo.
- Cuando los miembros de la pareja comparten percepciones y sentimientos es importante el obtener y dar retroalimentación.
- La retroalimentación permite a las personas saber si comprenden y a la vez si son comprendidas por su pareja. Es importante dar saber a la pareja lo que se está experimentando sin juzgar, criticar o quejarse.
- La empatía permite demostrar comprensión. Si una persona es empática, su pareja está más dispuesta a revelar sentimientos y percepciones.
- La reunión matrimonial provee de una oportunidad para poner en práctica las destrezas de comunicación en una forma sistemática y sensitiva de la otra persona.
- **Capítulo 7:**
- **La elección en la relación matrimonial.**
- Resumen.
- El matrimonio proporciona la oportunidad y la necesidad de hacer elecciones continuas. Sin embargo los miembros de la pareja a menudo tienen dificultad para hacer elecciones.
- Una elección es cualquier conducta sobre la que la persona tiene influencia o control.
- Cuando se posterga el tomar decisiones que pueden mejorar el matrimonio, se elige dejar el matrimonio como está.
- Es importante ser realistas y honestos consigo mismos y la pareja cuando se hacen elecciones. Se deben tomar decisiones sobre las que se puede o desea actuar.
- Las elecciones son de gran ayuda cuando estimulan el desarrollo de una mejor relación y dañinas cuando restringen el matrimonio.
- Los matrimonios se enriquecen cuando los miembros de la pareja deciden amar y dar importancia a la relación, eligen ser responsables, divertirse, sentirse desafiados y ser congruentes.
- El matrimonio empieza con ciertas expectativas acerca de lo que la relación matrimonial traerá consigo. Los cambios en las circunstancias a menudo hacen imposible para los miembros de la pareja satisfacer las expectativas originales del otro.

- Al explorar las razones por las que se eligió a la pareja, una persona puede descubrir más acerca de la pareja, de sí misma, y de su matrimonio.
- **Capítulo 8:**
- **El conflicto en el matrimonio.**
- Resumen
- Los mitos acerca del matrimonio crean expectativas irreales en muchas parejas.
- El conflicto es una parte inevitable y necesaria del matrimonio.
- Las mayores áreas de conflicto en el matrimonio son el dinero, el sexo, el trabajo, los niños, los niños, los parientes políticos, la religión, los amigos, el alcohol, las drogas y la recreación.
- El proceso de resolución de conflictos involucra cuatro pasos:
- demostrar respeto mutuo,
- encontrar el verdadero problema,
- buscar áreas de acuerdo,
- participar mutuamente en las decisiones.
- Para resolver un conflicto, es necesario ser específico y concentrarse en el presente y el futuro más que en el pasado.
- Las destrezas de comunicación efectiva son esenciales para resolver conflictos.
- Los problemas deben resolverse uno a la vez y es importante recordar que aún la mejor solución puede no ser la solución necesaria para siempre.
- El cambio toma tiempo. Las personas deben ser pacientes con su progreso.
- Al aprender a manejar la ira constructivamente, la relación matrimonial fluirá mejor.
- **Capítulo 9:**
- **Estrategias para la resolución de conflictos.**
- Resumen
- Una buena relación sexual requiere del más alto grado de comunicación.
- Los problemas financieros a menudo aparecen como la base para el colapso de un matrimonio.. Sin embargo, razones más profundas tales como el énfasis en el prestigio personal, o la superioridad comúnmente emergen como el verdadero problema.
- Las relaciones felices y significativas dependen de dejar tiempo reservado para jugar regularmente. Encontrar formas de diversión es un reto que a menudo las parejas pasan por alto.
- Los padres pueden resolver los conflictos de la crianza de los niños si se dan cuenta de las motivaciones propias y están dispuestos a negociar.
- Las necesidades de una pareja siempre deben tomar precedencia sobre las necesidades de los padres y de otros familiares si se quiere preservar la armonía familiar.
- Cuando la pareja difiere en sus creencias y prácticas religiosas, se puede llegar a un compromiso aceptable, aún cuando este sea estar de acuerdo en no estarlo.
- Los amigos cercanos pueden agregar a la felicidad de un matrimonio, pero pueden presentar dificultades si la pareja está en desacuerdo en cuanto al tiempo disponible para estar con los amigos. Un problema potencialmente más grande para la pareja es no tener amigos.
- Cuando un miembro de la pareja tiene dificultades de alcoholismo o drogadicción, ambos están involucrados. El miembro no adicto contribuye al problema con su tolerancia, apoyo, ayuda y presencia con el adicto.
- **Capítulo 10:**
- **Procedimientos de autoayuda para mantener el matrimonio.**
- Resumen.
- Para mejorar el matrimonio, es necesario estar dispuesto a cambiar.
- En un matrimonio de igualdad, los miembros de la pareja tienen los mismos derechos para desarrollarse como personas e iguales responsabilidades de cuidarse a sí mismos, el uno al otro y a los niños.
- Para hacer un matrimonio a prueba de divorcio, se pueden emplear las siguientes destrezas:
- ✓ Estimulación constante de los miembros de la pareja.
- ✓ Comunicación frecuente.
- ✓ Enfrentar el conflicto
- ✓ Desarrollar el coraje de ser imperfectos.
- ✓ Apoyo total.
- ✓ Pasar tiempo juntos y divertirse regularmente.
- ✓ Tomar consciencia de las elecciones que cada uno puede tener dentro de la relación.
- ✓ Desarrollar sueños, metas e intereses en común.
- ✓ Ser auto aceptantes.
- ✓ Tener expectativas realistas.
- Es importante reconocer lo que está bien en el matrimonio y continuar con acciones que complacen a ambos miembros de la pareja.
- Para hacer cambios, primero se deben identificar los cambios específicos que se desea ver en el matrimonio.
- Un contrato matrimonial contiene los principios que gobiernan la vida de pareja y deben decidirse en pareja.
- La lista de mantenimiento matrimonial es de utilidad para llevar un récord del progreso en relación a las destrezas adquiridas en el curso de Enriquecimiento Matrimonial

