

Terapia de pareja.
Del enamoramiento a la psicoterapia

Juan Pablo Mazón Avila
Claudia Fuentes Rodríguez
Lesly Paola Morales Iñiguez
Erika Ximena Peña Muñoz
Freddy Omar Peralta Castro

Terapia de pareja.
Del enamoramiento a la psicoterapia

ISBN: 978-9942-27-081-8

Edición y Corrección
Lic. Marilin Balmaseda Mederos, MSc.

Diagramación y maquetación en L^AT_EX
Ing. Rodolfo Barbeito Rodríguez

Diseño de cubierta
DG. Alexander Javier Campoverde Jaramillo

Imagen de la cubierta:
Lesly Paola Morales Iñiguez

Derecho de Autor: CUE-2843

Segunda Edición, 2018
Primera Edición, 2016

© Sobre la presente edición: Universidad Católica de Cuenca

Esta obra cumplió con el proceso de revisión por pares académicos
bajo la modalidad de doble par ciego

Impresión: Editorial Universitaria Católica (EDÚNICA)

Queda prohibida la reproducción total o parcial de la obra sin permiso por
escrito de la Universidad Católica de Cuenca, quien se reserva los derechos
para la segunda edición.

Índice general

Introducción	1
1. Vinculación Afectiva	3
1.1. De los términos vinculación y apego	3
1.2. Los vínculos afectivos	13
1.2.1. Estilo de apego seguro	13
1.2.2. Estilo de apego evitativo	14
1.2.3. Estilo de apego ansioso y ambivalente	16
1.3. Estilos de apego y desarrollo de la sexualidad	18
1.4. Relación de pareja. Etapas para su forma- ción desde las bases de la teoría del apego .	27
1.4.1. Etapa de pre-apego	27
1.4.2. Etapa de apego	28
1.4.3. Etapa de apego definido o amor . . .	30
1.4.4. Etapa de corrección de metas o fase postromance	31
1.5. Relación de pareja. Estilos de apego en la edad adulta	32
1.5.1. Estilo de apego adulto seguro . . .	32
1.5.2. Estilo de apego adulto preocupado .	34
1.5.3. Estilo de apego adulto huidizo alejado	35
2. Ciclo vital de la pareja	43
2.1. Enamoramiento	43

2.2.	Parejas recién conformadas	46
2.2.1.	Separación de la familia de origen	48
2.2.2.	Establecimiento de acuerdos para la convivencia	48
2.2.3.	Consolidación de la pareja como un sistema autónomo	48
2.3.	Familias con hijos pequeños y escolares	49
2.4.	Familias con hijos adolescentes	53
2.4.1.	Familias con hijos adultos	53
3.	Estilo de pareja	59
3.1.	Introducción	59
3.2.	Sexualidad	63
3.3.	Roles de género	64
3.4.	Polígamo	65
3.5.	Roles de género	67
3.6.	Ilegal	69
3.7.	Investigaciones	70
3.8.	Monogamia	72
3.9.	Monogamia en Serie	74
3.10.	Apareamiento	76
3.11.	Interracial	84
3.12.	Psicología y Desarrollo Interpersonal	85
3.13.	Matrimonio arreglado	87
3.14.	Ventajas de los matrimonios arreglados	99
3.15.	Las desventajas de los matrimonios arreglados	100
4.	Nido vacío	103
4.1.	Síndrome del nido vacío	103
4.2.	Parejas de la Tercera edad	105
4.3.	Vida en pareja	107

4.4.	Nido Vacío	108
4.4.1.	Características del síndrome del nido vacío	113
4.4.2.	El desahogo del nido holgado	115
4.4.3.	El nido no tan vacío	116
4.5.	Conflictos en la pareja por síndrome de nido vacío	117
4.6.	Cambio de rutina ante nido vacío en la pareja	119
4.7.	Afrontamiento del Nido Vacío	122
4.8.	Cambios en la vida de la pareja	125
4.9.	Sexualidad en parejas longevas	126
4.10.	Jubilación	128
4.11.	Dependencia en parejas longevas	130
4.12.	Muerte y duelo	132
4.13.	El Duelo en Esposas	134
4.14.	Depresión en cónyuges de la tercera edad .	135
4.15.	El Rol de los Abuelos	138
4.16.	Acciones que favorecen el desarrollo de las parejas de la tercera edad	140
4.17.	Bienestar Psicológico en parejas longevas . .	141
4.18.	Divorcio en pareja Longevas	145
4.19.	Nuevas Nupcias en parejas Longevas	147
4.20.	Infidelidad	149
4.21.	Consumo de alcohol	150
4.22.	Violencia en parejas longevas	153
5.	Psicoterapia de pareja	159
5.1.	Contextualización	159
5.2.	Terapia de pareja	171
5.3.	Constantes en las problemáticas de pareja .	178
5.4.	Objetivos de la terapia de pareja.	182

5.5. Proceso terapéutico	187
5.5.1. Formación del sistema terapéutico .	187
5.5.2. Historia de la fundación de la pareja	189
5.5.3. Dinámica de la relación de pareja . .	192
5.5.4. Búsqueda de soluciones intentadas .	197
5.5.5. Análisis de capacidades propias de la pareja.	198
5.6. Reestructuración hacia cambios mínimos. .	200
5.6.1. Mantenimiento del cambio.	201
5.6.2. Cierre de la terapia.	202
Referencias	205
Referencias bibliográficas	216

Agradecimientos

A mi madre, hermanas y compañera de vida, que sin su enseñanza constante no sería lo que soy.

Reconocimiento

A los coautores de la presente obra por su trabajo arduo y constante.

Introducción

Esta obra conjunta con los estudiantes, plasma la secuencia relacional de las parejas desde las primeras instancias. Toma en un primer momento la teoría propuesta por John Bowlby y los estilos predominantes de apego que existen, de donde suelen venir las elecciones de pareja, se menciona además a Murray Bowen (1991), y cómo los niveles de diferenciación inciden en la elección de un partenaire.

En el segundo capítulo se analiza todo lo referente al ciclo vital de la pareja, en donde se irán amalgamando, períodos de adaptación y conflicto usuales a cada etapa evolutiva de la pareja. Se analiza de igual forma desde la etapa de cortejo propuesta por Haley (1996; 2011) y Ángel Hernández (2008; 2009) terminando en el nido vacío.

En un tercer capítulo se aborda la conformación de las nuevas parejas su dinámica y su complejidad en los contextos actuales. En una cuarta etapa o capítulo se profundiza sobre el nido vacío desde uno de los teóricos actuales del enfoque sistémico Marcelo Ceberio (2013), que visualiza este ciclo en un contexto específico que conlleva cambios y periodos en los cuales las individualidades sumarán en gran medida para contribuir a la pareja. El nido vacío suele acompañarse de otros cambios evidentes, por ejemplo, la jubilación, fallecimiento de la pareja, establecimiento de nuevas relaciones amorosas.

En última instancia se abordará el proceso de terapia de pareja desde un enfoque sistémico breve. Se partirá contextualizando la misma, sus principales ideas, por lo que es importante recalcar que es un acercamiento al quehacer de la terapia de pareja, de sus enfoques y de técnicas utilizadas en el abordaje.

Con ello invitamos al lector a ser crítico con lo que lea y tome lo que en su práctica le aporte, ampliando el conocimiento que aún falta por recabar y generando un nuevo aprendizaje en su devenir diario.

Esta obra pretende tener un abordaje que le permita al lector tener una visión caleidoscópica de lo referente a la pareja, su conformación, sus cambios constantes, su diversidad, su etapa final y su encuentro con vicisitudes que le llevan a la consulta terapéutica, el encuentro de dos mundos conformados del Yo al Nosotros tanto en la pareja como en la relación de terapia.

1

Vinculación Afectiva

“El hombre feliz es el que vive objetivamente, el que es libre en sus afectos tiene amplios intereses, el que se asegura la felicidad por medio de estos intereses y afectos que, a su vez, le convierten a él en objeto de interés y el afecto de otros muchos.”

Bertrand Russell (1872-1970)

“Amarse a uno mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida”.

Oscar Wilde (1854-1900)

1.1 De los términos vinculación y apego

En relación al significado que se le atribuye al término *vinculación*, por el Diccionario de la Real Academia Española, se puede definir que el mismo constituye el acto de enlazar, crear o formar una cosa en base a otra. Sin embargo, al ahondar en disciplinas como la Psicología, el vocablo cobra un valor aún mayor.

El vínculo afectivo, incluso desde la etapa de gestación, se establece como un proceso de vital importancia en el desarrollo de cada individuo a lo largo de su vida. Por ende, las dificultades que puedan sucederse durante este proceso, alcanzan consecuencias tales como la falta de intimidad, dificultades en la expresión de la sexualidad, ausencia de confianza ante sí mismo y el resto de personas, e incluso, el escaso desarrollo de relaciones interpersonales, ya sean familiares, de pareja o con amigos.

El término *apego*, presente también en el estudio de este tema, fue introducido por el psicoanalista inglés John Bowlby. Después de haber asumido la tarea de investigar las carencias que presentaban los niños sin familias u hogar, luego de la Segunda Guerra Mundial, se dedicó arduamente a este tipo de investigación. Es así que, el concepto de *apego*, de acuerdo al estudioso, citado en (Safrany, 2005, p. 4) aparece como:

La disposición que tiene un niño o una persona mayor para buscar la proximidad y el contacto con un individuo, sobre todo bajo ciertas circunstancias percibidas como adversas. Esta disposición cambia lentamente con el tiempo y no se ve afectada por situaciones del momento.

Las investigaciones pioneras en este campo, llevadas a cabo por investigadores como Hazan y Shaver durante los años 1987 y 1988, constataron que, para el análisis de las relaciones afectivas en la etapa de la adultez, la teoría del apego jugaba un papel fundamental. Como resultado, investigaciones futuras desarrolladas por un equipo de investigación encabezado por Simpson, Rholes y Nelligan, 1992;

Feeney y Noller, 1990, corroboraron tal hipótesis (Barón, Zapiain, y Apodaca, 2002).

Asimismo, una de las teorías defendidas en cuanto al apego y el vínculo emocional del infante es la desarrollada por el antes mencionado psicoanalista, Bowlby; en donde se establece el nivel de protección y seguridad experimentado por el niño en relación al apego establecido durante los primeros años de vida, a través de los vínculos fundados con la madre, incluso antes de su nacimiento. De acuerdo a tal afirmación, aunque en términos de afectividad es muy amplio y particular el abanico de situaciones vividas por los individuos, las interacciones positivas con las personas que cuidan del menor, de forma estable y con amor, forjan en ellos sentimientos de felicidad, satisfacción y, por ende, propician el desarrollo de una seguridad o confianza básica, característica que acompañará al individuo, incluso durante su vida adulta. (UNICEF, 2004)

Si bien el apego se define como una especie de “lazo psicológico” según Chavarría (2013), el mismo se funda como el resultado de las experiencias agradables y no tan placenteras que se viven al lado de la otra persona. Por ende, el acercamiento que se crea no es meramente fisiológico, sino colmado de una serie de elementos como la intimidad, confianza y seguridad, factores de carácter afectivo que forman parte, incluso, de la personalidad del sujeto.

De esta forma, las definiciones que han sido generadas a lo largo de los años confluyen entre sí. Desde la teoría humanista de A. Maslow (1995), citado en (Chavarría, 2013, pág. 20) el apego es “una forma deficiente e inmadura del amor, es decir, una manera de expresar amor al otro, a

través de depender de este último”. Constituyéndose como uno de los criterios, no es este el más defendido por el autor del capítulo, sino más bien el desarrollado por Hazan y Shaver (1987), citados en Chavarría (2013, pág.20), cuando plantea que:

[...] el apego es un reflejo de la forma en que fue cuidado los cuales tienden a ser duraderos a lo largo del tiempo y están predispuestos a responder de la misma forma en que lo hizo en la infancia con sus padres.

Por su parte, Milling y Walsh (2009), también citados en la obra de (Chavarría, 2013, pág. 21), opinan que el apego no es más que:

El proceso de cuidados expresados y no, que están interrelacionados de manera directa uno con el otro, relación que repercute en el estilo del cuidado que tiene la persona en su ser. El funcionamiento del vínculo de apego depende de la coordinación emocional entre la persona, la relación y el cuidado que se recibe por parte de la pareja.

Pese al sinnúmero de interpretaciones, cada autor, respondiendo a la corriente psicológica que defiende, acierta en sus definiciones. En este caso, y concomitante a la relación de pareja, tema central de la obra, se asume el concepto asignado por Bartholomew y Horowitz (1991), al establecer que “el estrés del vínculo emocional en las

relaciones amorosas adultas, se centra en temer, rechazar, sentir, evitar experimentar ansiedad por abandono, o bien, desde el polo opuesto, evitar la proximidad, siempre y cuando esta no sea producto de un apego seguro” (Chavarría, 2013, pág. 20).

No sería difícil, entonces, entender al apego como un lazo establecido entre dos o más personas cargado de elementos emotivos y que, en su manifestación desencadena en conductas de conservación, proximidad, amor romántico o por lo contrario, en situaciones de dependencia, evitación o alejamiento. La relación tan estrecha e influencia que el apego mantiene dentro de las relaciones intrapersonales e interpersonales de un sujeto, constituye, sin duda, un tópico necesario de abordar.

Entre los aportes del Psicoanálisis, emerge la teoría revolucionaria de Sigmund Freud, en la cual la afectividad y la sexualidad se unen, formando un lazo único e importante para el desarrollo de los individuos. En este caso, se creía que la relación entre el niño y su cuidador dependía únicamente de los impulsos como el hambre o la sed, sosteniéndose entonces que el vínculo de apego se formaba a partir de la gratificación que la otra persona era capaz de proporcionar.

Asimismo, en cuanto a la teoría del Yo, desde la visión psicoanalista, la importancia asignada a la madre en relación al equilibrio emocional del infante es primordial. Este equilibrio proporcionado, interiorizado por el niño, será el responsable de sus futuras actitudes y desenvolvimiento. Partiendo de ello, el estudioso Eric Erikson (1950) establece diversas etapas como la “confianza básica *vs* des-

confianza e intimidad *vs* aislamiento”, entre otras, factores claves que explican el desarrollo de una personalidad sana y la capacidad de establecer y mantener una relación amorosa, en donde la sexualidad cobre un significado relevante. (Cavero, 2008)

Finalmente, el concepto proporcionado por el principal investigador de la teoría de la vinculación afectiva, el ya mencionado John Bowlby, citado en (Cavero, 2008, p. 42) se dirige al criterio de que:

El comportamiento de apego es concebido como toda forma de conducta consistente en la consecución o mantenimiento de proximidad con otra persona diferenciada y preferentemente individual y que es considerada, en general, como más fuerte y/o más sabia. Especialmente evidente durante la temprana infancia, el comportamiento de apego se considera que es propio de los seres humanos desde la cuna, hasta la sepultura.

En consecuencia, partiendo de las diversas opiniones científicas, mencionadas con anterioridad, se puede determinar que los patrones de conducta que se aprenden desde la primera infancia gobiernan o dirigen las relaciones que en el futuro somos capaces de establecer. Así, la postura que asumamos será propicia y positiva, siempre y cuando desde una actitud autónoma y personal, con referentes propios, seamos capaces de validar la construcción del vínculo en pareja como un proceso de dos.

En este punto de la investigación, se hace necesario recalcar el criterio de López (2009), citado en (Herrero,

2011) cuando afirma que el apego tiene tres componentes básicos, componentes tan relacionados estrechamente que son capaces de interrelacionarse en un sistema. De este modo, la construcción mental emerge como el primero, caracterizado por la asociación que el niño establece entre sus padres y sí mismo, a través del sentido de pertenencia en el que él se siente y asume su posición de hijo de sus padres.

En un segundo momento, la unión afectiva hace referencia a los sentimientos que el infante es capaz de experimentar en relación a sus figuras de apego, por ejemplo, la felicidad al permanecer junto a ellos, o la ansiedad ante la separación o ausencia. Por último, pero no menos importante, el sistema de conductas de apego, orientado a mantener la proximidad entre los sujetos, se ve caracterizado por el contacto seguro, la interacción y comunicación íntima, el refugio ante dificultades y el consuelo emocional (Herrero, 2011).

Para los estudiosos del tema y cada uno de nosotros, como actores y protagonistas de estas situaciones, se hace evidente que, mientras más amor reciba el infante, más capacidad de amar tendrá para enfrentar relaciones futuras, así como seguridad y tranquilidad a la hora de enfrentar rompimientos con su pareja y establecer relaciones más duraderas o maduras. Ello, basado en que la infancia acorde a las teorías de la Psicología evolutiva, se constituye como el período de la vida de más relevancia en cuanto al desarrollo de capacidades interpersonales y, en general, de la personalidad.

Una de las más interesantes explicaciones en cuanto al papel del apego en la niñez para el desarrollo de una relación de pareja sana, se basa en el desarrollo de modelos internos que de acuerdo a la teoría de Bowlby, se establecen como expectativas, intereses e incluso sentimientos a partir de las experiencias como resultado de la interacción con las figuras principales de apego. Estos modelos están estrechamente relacionados a la disponibilidad, el amor y la atención recibida. Estos elementos influyen, como resultado, en la capacidad de cada uno de nosotros para fomentar y conservar una relación afectiva deseada.

Ahora bien, la familia como núcleo y base del desarrollo de emociones, se instaaura como el principal contexto para el inicio del vínculo afectivo, evidenciado no solo a partir del nacimiento del niño, sino desde el momento en que la pareja decide concebir al bebé y unirse de forma definitiva. Durante el embarazo, tanto la madre como el bebé comienzan a fomentar una relación. Incluso dentro del vientre, el feto es capaz de reconocer sonidos como la voz de su madre, además de percibir la posición en la que esta se encuentra.

El establecer un apego saludable, desde la posición de la madre hacia su hijo, empieza por la lactancia, constituyéndose como un espacio íntimo entre ambos. Este acto dramatiza la interacción armoniosa del recién nacido con su principal figura de apego. Influido por las miradas y el contacto físico, el amor maternal se irá desarrollando con el paso del tiempo. De igual forma, el apoyo y actitud de las figuras del padre y hermanos, así como la de los demás familiares, tendrán una relación íntima con el

desarrollo del niño en cada una de las áreas, ya sean estas cognitivas, afectivas, psicológicas o comportamentales.

El gran polímata italiano Leonardo Da Vinci, citado en (Rojas y Pujol, 2009), planteó alguna vez que:

Una misma alma gobierna los dos cuerpos. Las cosas que desea la madre se imprimen frecuentemente sobre el niño que lleva allí en el momento en que ella las desea. Todo anhelo, deseo supremo o temer de la madre o todo dolor de su espíritu hieren fuertemente al niño ya que sea frecuente que él muera debido a ello.

El miedo al abandono o en cambio, el placer de sentirse amado, deseado y atendido, son sentimientos claves desarrollados por los infantes, factores que no solo florecen a partir del nacimiento, sino desde el recibimiento de la noticia de la concepción por parte de los padres. La relación entre los progenitores, como resultado, constituirá una de las principales etapas en tal proceso.

Una vez que el niño comienza a formar parte de la vida de la familia, luego del parto, el fomento del vínculo afectivo se hace más fuerte. En este ámbito, el infante se desenvuelve de acuerdo a los modelos y principios que es capaz de distinguir a su alrededor, los cuales interioriza y hace suyos. A partir de estos patrones se relaciona con su familia y las personas que lo rodean, actitud que puede emprender desde el sentimiento de bienestar o el conflicto.

Una vez determinada la importancia de este espacio de amor generado por los padres, se hace necesario que la familia brinde al niño la posibilidad de desarrollar un

cúmulo de destrezas o habilidades, tanto personales como sociales que le permitan sentirse seguros de sí mismos y autónomos. De esta forma, el equilibrio emocional del niño dependerá de cómo se desempeña en los diferentes ámbitos de la vida a través de la utilización de las herramientas que le han sido proporcionadas desde los primeros años.

Partiendo de la teoría familiar desarrollada por (Bowen, 1991, p. 35), “la relación simbiótica entre madre e hijo es un fragmento de una de las modalidades de relación más intensas”. Así mismo, los padres a la hora de establecer el vínculo afectivo con sus hijos, se basan en las experiencias que vivieron con sus progenitores o cuidadores. Estos a su vez transmitirán a sus hijos lo aprendido, generando un estilo de vínculo afectivo semejante al vivenciado. Pese a ello, existe la posibilidad, dada en frecuentes casos, de que los padres sean conscientes en cuanto a la forma en que se relacionan con sus descendientes, cambiando así el estilo de apego por uno seguro, en el caso de no haber sido vivenciado por ellos tal tipo de relación con sus progenitores.

Si bien el estilo de familia convencional incluye a todo un grupo de parientes, en las sociedades occidentales se tiende a optar por relaciones entre padre, madre e hijos. En estas existe una relación horizontal por parte de los progenitores, marcada por la pasión, compromiso e intimidad, y una relación vertical con los hijos, caracterizada por un apego filial, fraternal y el rechazo de contenido sexual.

Aun así, hemos de recordar que cada persona posee sus experiencias vitales específicas. Ya sea que estas estén

conformadas por divorcios, reconstrucción de familias, monoparentalidad, la decisión de no tener hijos, la formación de parejas homosexuales o la adopción, ha de concientizarse la realidad de que los contextos pueden ser muy diversos y así, los estilos de apego que son capaces de forjarse.

1.2 Los vínculos afectivos

Una vez aclarados los términos vinculación y apego, al referirnos a las investigaciones realizadas en el campo de la vinculación afectiva en la pareja, se demostró que de acuerdo a (Barón y cols., 2002), en los adultos, la seguridad que se expresa en cuanto al apego emocional hacia la pareja está relacionada a la positividad del mismo y a la capacidad de interpretar de un modo adecuado las emociones de los demás. Por tanto, las personas que mantienen una relación estable, feliz y con emociones positivas hacia su pareja, tienden a haber desarrollado apegos seguros durante la infancia.

1.2.1 Estilo de apego seguro

Los adultos seguros de sí mismos suelen recordar el trato amoroso y la preocupación por parte de sus padres y demás figuras de la infancia. Han aprendido y entienden que sus cuidadores, o al menos uno de ellos, no les fallarán, que les son incondicionales, les quieren, cuidan de forma segura y valoran. Por lo general, estas personas tienden a ser más confiados, aceptan a su compañero pese a los defectos y son capaces de resolver conflictos con mayor facilidad, haciendo uso acertado de herramientas

psíquicas y físicas que le fueron proporcionadas durante la niñez.(Barón y cols., 2002)

El estilo de apego seguro propicia el comportamiento activo y confiado por parte del infante, siendo este capaz de interactuar de manera positiva con las figuras de apego y demás personas, además de posicionarse como explorador ante el entorno que le rodea. La mirada, el contacto físico y emocional, la expresión de sentimientos y la armonía en la interacción íntima forman parte de un código que permite la mejor intimidad en la niñez y, en consecuencia, durante el resto de su vida.(Herrero, 2011)

Los individuos seguros son capaces de hacer constructivas las malas experiencias, obtienen conocimiento de las mismas y salen gloriosos ante los problemas. Por ello, nunca dudan a la hora de buscar apoyo en sus figuras de apego, sabiendo el confort y estabilidad que estas les proporcionan. El establecimiento de una adecuada autoestima y de relaciones interpersonales sanas, la reciprocidad, así como la independencia desarrollada a pesar de la búsqueda de apoyo, son características inherentes a este grupo de sujetos.

1.2.2 Estilo de apego evitativo

Por otra parte, con respecto a las personas que presentan rasgos evitativos, el lazo de amor que se crea está marcado por el rechazo a la intimidad, por la falta de confianza, y la inestabilidad emocional. En estos casos, por lo general, se hace referencia a una historia de rechazo y falta de respuesta por parte de las principales figuras de apego, así como a la frialdad y el desentendimiento. Tales

elementos propician que el infante sienta no poder contar con sus seres queridos, sintiéndose no amados, desvalorados o sin posibilidad de ser ayudados, en caso de que fuese necesario.

De igual forma, la capacidad de expresar y entender los sentimientos de los demás no habrá sido aprendido por este grupo, por lo que el contacto emocional será evitado debido a la frustración que les proporciona. Como resultado, la formación de una coraza que les lleve a temer y rechazar las relaciones, comportándose como ajenos a los demás, será posible, aunque no determinante. Aunque el establecimiento de relaciones íntimas y las manifestaciones de cariño espontáneas y relajadas, serán tareas arduas para ellos.(Herrero, 2011)

La dificultad para depender de otras personas, la duda constante de la validez y estabilidad del amor, la autosuficiencia y la imposibilidad de aceptar a su pareja pese a sus defectos, constituyen algunas de las características de este grupo de individuos, como plantean J. Ortiz, Gómez, y Apodaca (2002).

De acuerdo a lo expresado por el mismo autor, estudio que profundiza en este tema, el refugio en el alcohol y en actividades como el trabajo, constituyen un instrumento de distracción para no pensar en sus sentimientos y evitar o reducir las tensiones de los individuos en estos casos. La hostilidad de estas personas hacia los demás es evidente, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones ellos no son conscientes de la situación. La negación de las emociones y de una vinculación afectiva es característica principal en evitativos.

1.2.3 Estilo de apego ansioso y ambivalente

La bibliografía afirma que en el caso de los individuos con características ansiosas y de ambivalencia, las experiencias en cuanto a las relaciones personales están marcadas por la preocupación excesiva al abandono y la traición. Contrario al caso anterior, este grupo ansía la reciprocidad de atención y la dependencia a su pareja, elementos acompañados de igual forma, con la desconfianza, la vulnerabilidad ante situaciones de conflicto y los celos.

Los infantes que han construido tales patrones de inseguridad o duda en la relación, no son capaces de sentirse seguros en relación a la incondicionalidad de sus figuras de apego, por ello, la necesidad de aprobación y de que sea recordado y demostrado que son queridos. El temor a ser abandonados, la dificultad de aceptar separaciones, la vigilancia continua de las personas a quienes aman y la exploración poco relajada del medio que les rodea, constituyen características de este grupo.

En este último caso, la falta de comprensión y la incapacidad de un estrecho vínculo afectivo con las principales figuras de apego durante la infancia, así como la polémica entre los propios padres, así como otros factores, emergen como la causa de la realidad del individuo. (Barón y cols., 2002)

La tendencia a experimentar episodios de cólera, tristeza, vergüenza, miedo, a malinterpretar los estados anímicos de las demás personas, son elementos presentes en los ambivalentes. Por ende, en aras de exigir el contacto y afecto que desde niños han aprendido a recibir, son propensos a sentirse indefensos y sobrecitados en la mayoría

de los casos; intentando satisfacer sus necesidades elevadas a través de la actitud vigilante, invirtiendo gran energía mental y física en conseguir que su pareja y demás personas estén cerca de él.

Ante las separaciones, una vez se da el reencuentro, las personas con este estilo de apego quedan sensibilizadas por el miedo a una nueva separación, es así que se mantienen pegajosas, pero con el temor de entrar en un contacto franco e íntimo. Han tenido la oportunidad de valorar la importancia de una relación de intimidad, y por tal motivo la desean, pero a su vez dudan de poder conservarla, hecho por el cual experimentan momentos de bienestar y de inestabilidad de forma oscilada. La angustia y ansiedad en cuanto a lo que es y será su relación, y la necesidad de que sea confirmado el amor o cariño que sienten hacia ellos, así como la necesidad de la presencia de su pareja son algunas de la características centrales en estos casos. (Herrero, 2011)

Por último, el estilo de apego desorganizado aunque no es asumido por disímiles investigadores del tema, constituye un tema difícil de entender y describir. Lo cierto es que este tipo de apego es visto como una especie de combinación entre los dos estilos inseguros descritos con anterioridad, debido a las características ansiosas y evitativas experimentadas por los sujetos. De esta forma, elementos inherentes al estilo serán el comportamiento inapropiado, los cambios inesperados, las conductas estereotipadas, las relaciones conflictivas y la dificultad de entendimiento para con los demás de acuerdo a lo establecido por Herrero (2011).

Bartholomew, entre los años 1991 y 1997 planteó una atrayente versión de los estilos de apego en adultos, basada en las teorías de Bowlby y seccionadas en cuatro categorías. De esta manera, pudiéndose situar al individuo en una escala entre alta y baja en relación a los factores de dependencia y evitación, los prototipos de estilos serían el apego seguro, el miedoso, el preocupado y el ausente. Siendo el seguro quien siente bienestar con la intimidad y la autonomía; mientras el ausente, es quien niega la necesidad de apego, mostrándose extremadamente evitativa. (Herrero, 2011)

1.3 Estilos de apego y desarrollo de la sexualidad

Como se ha explicado hasta el momento, el establecimiento de sistemas de apego se encuentra dirigido a la consecución de satisfacción de las necesidades afectivas a lo largo del ciclo vital de cada individuo; siendo unos de sus principales objetivos el logro de sensaciones de protección y seguridad emocional, según plantea (Gómez-Zapiain, Ortiz, y Gómez-Lope, 2011). Ahora bien, como es de conocimiento, la sexualidad es un elemento clave dentro de las relaciones de pareja. Este espacio proporciona a las personas el fomento de la relación, permitiendo aún más el acercamiento entre ambos. En lo referido a la satisfacción sexual, la misma se encuentra estrechamente relacionada a la vinculación afectiva, tema que compete. De esta forma, como señala López (1993), citado en (Barón y cols., 2002), la sexualidad es desarrollada a través del contacto, la confianza y:

[...]es en la relación con las figuras de apego donde el niño aprende a comunicarse con los demás, con ellas mantiene formas de contacto íntimo (tocar y ser tocado, abrazar y ser abrazado, besar y ser besado, mirar y ser mirado, etc.) y sistemas de comunicación desformalizados, que posteriormente mediatizarán todas las relaciones afectivas y sexuales.

Otros estudios, como los realizados en animales y desde el campo de la sexología clínica, han demostrado la necesidad del contacto físico con la madre para el sano desenvolvimiento sexual del niño durante su adultez. Estas investigaciones pueden reflejarse también en los planteamientos psicoanalíticos de Freud, a través de la teoría de las etapas psicosexuales y el conocido Complejo de Edipo.

Partiendo de los tres tipos de grupos identificados con anterioridad, la relación que existe entre la experiencia sexual y el apego de la pareja ha constituido un tema debatido y corroborado a través de variadas investigaciones. Es así que Brennan y Shaver en 1995; Fenney, Noller y Patty durante el año 1993 y Hazan y Zeifman en 1994, determinaron que las personas seguras prefieren no mantener relaciones fuera de la principal, implicándose en las que se abren paso o son iniciadas de mutuo acuerdo, disfrutando de las caricias y del contacto corporal independientemente del comportamiento estrictamente sexual. (Gómez-Zapiain y cols., 2011)

Tracy, Shaver, Albino y Cooper (2003) encontraron que los adultos con estilo de apego seguro referían experimentar más pasión y emociones positivas en sus re-

laciones sexuales así como más amor hacia su pareja. Los individuos evitativos, por otra parte, preferían implicarse en relaciones que no conlleven al compromiso, escasas de intimidad, y con personas que acepten la posibilidad de encontrar placentero el sexo sin amor. Las relaciones sexuales casuales, con menor compromiso y tendencia a la promiscuidad, los niveles de intimidad erótica y de satisfacción sexual bajos, se convierten entonces en características centrales dentro de la vida sexual de tal grupo, de acuerdo a Gómez-Zapiain y cols. (2011).

Por otra parte, con respecto al grupo de los ansiosos y ambivalentes, los resultados arrojaron que las mujeres de este grupo tienden a implicarse en situaciones de exhibicionismo, voyeurismo y sadomasoquismo, trastornos identificados en el manual diagnóstico DSM-V como parafilias. Mientras que los hombres tienden a negarse o evitar la experiencia sexual. En su generalidad, la gran parte de los estudios consultados confirmaron lo desarrollado por Hurlbert, Apt y Rabelh (1993), citados en (Barón y cols., 2002). Durante sus investigaciones revelaron que la satisfacción sexual de las mujeres no dependía del número de orgasmos, sino de la consistencia o capacidad de su pareja para lograr una calidad de la experiencia en la intimidad.

De esta forma, tanto en mujeres como en hombres inmiscuidos en una relación de pareja, elementos como la expresión, la buena comunicación en cuanto a asuntos sexuales, la seguridad y el sentimiento de reciprocidad de la pareja, constituyen la piedra angular para el logro de la satisfacción sexual plena (Barón y cols., 2002). Hazan, et al. (1994) hallaron que la satisfacción sexual en este grupo

se encontraba asociada más a las caricias que a las conductas sexuales propiamente dichas, viéndose el sexo femenino relacionado a la práctica de relaciones de dominación-sumisión de dominación. Por último, Davis et al. (2004) y Schachner y Shaver (2004), citados en (Gómez-Zapiain y cols., 2011) identificaron la tendencia en adultos ansiosos de considerar tener relaciones sexuales como medio para el logro de intimidad emocional y evitar el rechazo o abandono de sus parejas.

En este ámbito, cabe destacar la importancia de la expresión emocional de las parejas en la consecución del bienestar de la relación. Al considerar a la comunicación sincera y abierta un método para el disfrute general, se da paso al intercambio acerca de lo que gusta o no, de cómo nos sentimos, qué nos gustaría o a qué tenemos miedo, siendo ello capaz de desarrollar una mayor intimidad y satisfacción en la relación. A esto, hay agregar que no solo es esta característica única de las mujeres, sino también de los hombres. Como apuntase Fitzpatrick (1988), citado en (Barón y cols., 2002, p. 474):

Cuando en los varones se produce una auténtica revelación o apertura emocional, esta ocurre generalmente en las relaciones de pareja, de forma que su nivel de expresión emocional sería una buena medida de la calidad de la relación, de lo seguros que los varones se sienten en su relación de pareja.

Tratar de precisar aspectos acerca de la vida afectiva en la etapa adulta resulta un tanto complejo, dadas las

características tan diversas que posee cada ser humano y por ser este, un amplio campo de conocimiento. Las personas vivimos sujetas, no solo a los factores que determinan nuestra personalidad genéticamente, sino también al medio ambiente que nos rodea y forma parte de nosotros. Las normas impuestas por la sociedad, los modelos de relación establecidos, entre otras cuestiones, se convierten en paradigmas que han de ser desglosados y analizados si se quiere entender con profundidad el estilo de apego de cada individuo, viéndole también como ser social.

El apego, como fue definido en el texto con anterioridad, se establece como el lazo emocional que las personas fundan y conservan con sus iguales. Estos enlaces son altamente significativos por las emociones positivas y bienestar que estos producen. La manera en que una persona exterioriza y expresa ese vínculo creado, parte de los esquemas mentales y experiencias adquiridas desde antes de su nacimiento. Por ende, cada individuo mostrará diferencias en cuanto al modo de comunicarse, siempre atado a la apertura emocional que tenga, a la confianza e incluso, a la valoración que haga de sí mismo y los demás. Para entonces, la vida afectiva y las relaciones interpersonales del individuo estarán marcadas por estos factores, internos y externos.

Si bien las relaciones entre los seres humanos han sido objeto de estudio de diversos campos de la ciencia como la Psicología, la Antropología, la Sociología e incluso, la Filosofía; en ocasiones, las relaciones de pareja se han visto limitadas por investigaciones en las que no se toma en cuenta la afectividad como una necesidad primordial. Los

estudios sobre este tema, en particular durante la edad adulta, “revelan que la búsqueda de un vínculo de apego, se mantiene activo a lo largo del desarrollo cumpliendo funciones similares a las de la infancia”, Cavero (2008, p. 62).

Sin embargo, para Weiss (1991) en la edad adulta, este proceso de búsqueda de un vínculo de apego está determinado no solo por los esquemas mentales y experiencias vivenciadas, sino también por la madurez adquirida en la esfera social y sexual, por la capacidad de entender las limitaciones de sus figuras de apego en la infancia, por la necesidad de independizarse y forjar lazos iguales o más fuertes que los que pudieron tener en su niñez. Esta búsqueda significativa de una nueva figura de apego se convierte en elemento clave para el desarrollo de vínculos duraderos y estables, capaces de acrecentar las posibilidades de supervivencia de ambas personas.

Como resultado, los vínculos de apego fomentados en la madurez no constituyen solamente una alianza benéfica y altruista, en pos de la satisfacción de la pareja. Contrario a ello, también implican el desarrollo intrapersonal, la independencia psicológica, emocional y física, constituyéndose como elemento clave el florecimiento de la pareja de manera individual y colectiva.

Otro de los resultados derivados de investigaciones en el ámbito, determinó que los vínculos formados en la etapa de la adultez comparten diversas similitudes con los desarrollados en la etapa infantil. Para los estudiosos Hazan y Zeifman (1999), la consecución de los mismos se apoya

mediante el análisis de cuatro variables fundamentales. De acuerdo a Cavero (2008, p. 63):

En lo que respecta al contacto físico (búsqueda de proximidad y contacto), se observan interacciones íntimas exclusivas de las relaciones de pareja y de las interacciones materno-filiales y que se diferenciarían de las mostradas en otro tipo de relaciones. López (1999) expone las similitudes entre el código de comunicación en situaciones de intimidad adulta y en la relación madre-hijo: interacción visual, postural, espacial, táctil y sonora desformalizada, etc.

En un segundo espacio, una vez que se desea seleccionar la figura de apego en la adultez, se desea encontrar a alguien que responda a las necesidades personales que propicie un ambiente de afecto, satisfacción, protección y posean competencias familiares; criterios que hallan una similitud tanto para niños como para adultos. Mientras tanto, en tercer lugar, la variable correspondiente a la reacción ante la pérdida o separación de la figura de apego es igualmente similar en ambas etapas de la vida. En ambos casos la ansiedad, el estrés, los estados depresivos e incluso el proceso de desapego, constituyen escenarios compartidos. (Cavero, 2008)

Por último, pero no menos importante, es señalado el criterio de los efectos que causa la ruptura con las figuras de apego en cuanto a la salud física y psicológica. Debido a los celos, la separación o la pérdida de los seres queridos el daño a nivel fisiológico es evidente, causando ello, complicaciones en el ámbito psicológico. Diversos estudios han

ahondado en este tema, encontrando de acuerdo a los datos ofrecidos por Cavero (2008, p. 63), cuando manifiesta que a:

[...] mayores índices de mortalidad entre las personas que carecen de vínculos emocionales (House, Landis y Umberson, 1988), mayor vulnerabilidad a la enfermedad física y mental en personas divorciadas (Bloom, Asher y White, 1978; Liberman, Wheeler, de Visser, Kuehnel, y Kuehnel, 1987), un porcentaje superior de trastornos mentales entre las personas solteras (O'Conors y Brown, 1984) y, en las relaciones conflictivas, una salud deficiente y hábitos de vida poco saludables (Kiecolt-Glaser y Newton, 2001) así como un elevado índice de desórdenes depresivos (Weissman, 1987).

Por otra parte, a pesar de las semejanzas encontradas entre la edad infantil y la adultez con relación a vínculos afectivos, se ha de reconocer que las necesidades y capacidades presentes en un adulto, marcarán la diferencia, debido a la relación de protección que existe por ambas partes. La simetría existente entre lo que se da y se recibe, tanto material y físico como emocionalmente, establecerán una diferencia significativa entre ambos. Mientras la posición el niño es la de ser protegido todo el tiempo, en el caso de los adultos ambos ocuparán el rol de cuidador, incluso cuando en un periodo de tiempo, uno de ellos se vea incapacitado, siempre existirá el equilibrio y la función variará de un miembro a otro.(Cavero, 2008)

Constatado por lo aludido con anterioridad, las características y funciones principales del apego persisten a lo largo del desarrollo y la vida del ser humano. El deseo de cercanía hacia una figura de apego, el sentirse privilegiado por esta conexión, el bienestar experimentado y la seguridad que aporta la otra persona, el sentimiento de incondicionalidad y el dolor que causa el alejamiento o separación de esta figura, se mantienen como constantes a lo largo de la vida.

Las autoras Hazan y Zeifman (1999), durante sus investigaciones con adultos jóvenes, determinaron que existen cuatro elementos fundamentales para el desarrollo de vínculos afectivos durante esta etapa de la vida. Estos cuatro componentes están determinados por la “búsqueda de proximidad, protesta de separación, refugio emocional y base de seguridad” (Cavero, 2008, p. 66). En cuanto a la búsqueda de proximidad, la diferencia marcada entre niños y jóvenes radica en que el adulto, como ser independiente, no necesita de la figura de apego exclusivamente para reencontrar su equilibrio tanto físico como emocional. Sin embargo, los sentimientos de miedo, duda y los conflictos que se suceden en esta época, pueden ser claves para la búsqueda de una proximidad y refugio, elementos también determinados.

Fraley y Davis, a lo largo de 1997, realizaron un estudio como seguimiento a los desarrollados por Hazan y Zeifman. En este encontraron que el sexo constituye uno de los elementos principales para la formación de vínculos entre jóvenes y confirmando que acorde a las investigaciones anteriores, “el desarrollo de un vínculo de apego entre

amigos necesita una relación de al menos 3 años y medio de duración; por el contrario, una relación romántica necesita de dos años para considerarse vínculo de apego” (Cavero, 2008, p. 66). Estudios posteriores corroboraron que las parejas románticas suelen constituirse como las figuras de apego más importantes, hecho que se explica en la exclusividad, el contacto físico y la intimidad que se experimenta en estos casos.

1.4 Relación de pareja. Etapas para su formación desde las bases de la teoría del apego

Ahora bien, basados en la teoría del apego desarrollada por Bowlby en 1979, en cuanto a la formación y mantenimiento de los vínculos afectivos; y teniendo en cuenta las investigaciones llevadas a cabo en el período infantil; Zeifman y Hazan durante el año 1997 y Hazan y Zeifman en 1999, despliegan un modelo del proceso de establecimiento del vínculo de apego durante la adultez, en el espacio de creación de una relación amorosa. Tal modelo se orienta a partir de cuatro etapas: “pre-apego, formación del apego, apego definido y corrección de metas cuyas características se detallan a continuación”, (Cavero, 2008, p. 68).

1.4.1 Etapa de pre-apego

Durante la etapa de pre-apego se da paso a la atracción, el encuentro de afinidades y el cortejo. En esta primera fase a través de la atracción hacia la otra persona, se da paso a un sinnúmero de acciones o conductas determinadas como universales, que incluyen las sonrisas, las

conversaciones durante largas horas, los gestos y expresiones, además del contacto visual. A lo largo de esta etapa, el entusiasmo, interés y respeto por el otro son elementos fundamentales.

Características justificadas en la presencia de “feniletilamina, la hormona responsable de la elevada energía y empatía que se produce en esta fase y disminuye la posibilidad de nuevos rivales que dificulten el potencial vínculo futuro”, acorde a (Cavero, 2008, p. 68). La búsqueda de proximidad basada en aspectos sexuales y sociales, constituirá un elemento clave de esta etapa, según Hazan y Zeifman. Es así que constituye un proceso usual el que nos sintamos completamente atraídos hacia la otra persona, obviando los posibles defectos y atendiendo de forma continua a sus ideas y pensamientos.

1.4.2 Etapa de apego

La formación del apego, constituida como la segunda fase, está determinada principalmente por el enamoramiento. Al igual que en la etapa anterior, la intervención de factores fisiológicos está presente. Sin embargo, en este caso se extiende más allá de la interacción entre las dos personas.

En relación a lo planteado por (Cavero, 2008, p. 68):

Estados como la falta de sueño y la disminución del apetito al tiempo que, paradójicamente, disponen de una energía inagotable, son algunas consecuencias de este tipo de activación. La explicación neurológica de este nivel de ac-

tivación, sigue siendo la acción de la feniletilamina, cuyos efectos serían similares a los de las anfetaminas, es decir, aumento de la activación y propiedades parcialmente alucinógenas, lo que podría explicar la idealización característica de esta fase.

Por otra parte, el vínculo de apego durante esta etapa está justificado, fisiológicamente en la relación bioquímica que se presenta y que genera el deseo de permanecer en contacto con la pareja. A lo largo de este proceso, ambas personas comienzan a constituirse como el apoyo y refugio emocional para el otro, facilitando así el desarrollo de una relación formal.

La hormona denominada oxitocina, que liberada tras el clímax sexual (Carter, 1992, 1998, citado en Hazan y Zeifman, 1999) está implicada en los abrazos que a menudo siguen a las relaciones sexuales. Observamos así dinámicas más tranquilas e íntimas como cambios en la cualidad de la voz (susurros, habla infantilizada, etc.), contacto visual y corporal prolongados, abrazos, conductas más “parentales” (cuidados, mimos, etc.) y un mayor intercambio de información personal (secretos familiares, experiencias dolorosas anteriores, etc.) (Cavero, 2008, p. 69).

De acuerdo a Hazan y Zeifman, en el caso de que la relación terminase durante esta etapa, las personas estarían propensas a experimentar sentimientos como tristeza,

ánimo depresivo o falta de energía. Sin embargo, las consecuencias no llegarían a efectos mayores como la ansiedad, debido a que la ruptura no se llevaría a cabo con una figura de apego establecida y los padres y amigos podrían ser capaces de satisfacer estas necesidades.

1.4.3 Etapa de apego definido o amor

El apego definido o amor, determinada como la tercera fase, está caracterizada por el paso de la idealización del compañero a la aceptación del mismo. La persona es capaz de darse cuenta de cómo es realmente su pareja y, aun así, aceptarlo pese a sus defectos. Durante el desarrollo de la relación, la frecuencia de la actividad mengua mientras que acrecienta el sentimiento de familiaridad entre los miembros. La prioridad a los aspectos emocionales y al cuidado de la satisfacción sexual emerge como características fundamentales durante esta etapa. (Cavero, 2008)

En consecuencia, las parejas comienzan a utilizar su tiempo de calidad juntos, dialogan no solo de aspectos personales o sexuales, sino también enfocados en tópicos de interés externos a la relación. De acuerdo a los autores mencionados con anterioridad, citados en (Cavero, 2008, p. 69-70):

[...] la habituación a la feniletilamina producida en esta fase, estimula la liberación de endorfinas inductoras de calma y satisfacción. Además de aliviar la ansiedad, los opioides condicionan la vinculación a los efectos placenteros.

En la formación del apego se cree que pueda existir un condicionamiento del sistema opioide donde la pareja es asociada con los efectos fisiológicos de reducción de ansiedad producido por la liberación de las endorfinas. De este modo, el apego puede ser definido como un “condicionamiento del sistema opioide de un individuo al estímulo de una persona particular”.

1.4.4 Etapa de corrección de metas o fase postromance

Durante la última fase, definida como “corrección de metas o fase postromance” (Cavero, 2008, pág. 70), el comportamiento de la pareja regresa a la normalidad, los niveles de actividad sexual disminuyen al igual que las conductas experimentadas en etapas anteriores. El trabajo, las obligaciones diarias y los amigos influyen en la llegada de esta fase, marcada por la interdependencia y la regulación de los factores fisiológicos, a pesar de la fuerte conexión emocional que se experimente. Por lo general, el sentimiento de seguridad es más fuerte y establecido durante esta etapa, expresa Cavero (2008).

El resultado de los datos revisados con anterioridad, permiten establecer que dentro de la formación de vínculos de apego en las relaciones amorosas, existe una secuencia clara con repercusiones tanto fisiológicas como psíquicas. En este sentido, los esquemas mentales instituidos desde la infancia, pueden estar sujetos a diferencias implantadas mediante principales estilos de apegos adultos, inves-

tigados por Hazan, Shaver y Bradshaw a mediados de la década de los '80. Aun así, se ha de tener en cuenta el criterio de otros investigadores cuando en su obra plantean otras fases del enamoramiento que, en consecuencia, también serán tratadas en esta obra.

1.5 Relación de pareja. Estilos de apego en la edad adulta

A lo largo del capítulo, se ha hecho referencia a los disímiles estilos de apego establecidos durante edades tempranas y la repercusión de ello en la instauración y mantenimiento de estilos de pareja determinados. Como fruto de ello, además de los abordados con anterioridad, estudios identificaron tres estilos fundamentales de apego en el adulto determinados por el seguro, el huidizo y, por último, el ambivalente, en analogía a los establecidos durante la etapa infantil y a explicada en el inicio de este capítulo.

A pesar de las diferencias señaladas durante las investigaciones, los autores coincidieron en que, en cuanto a la búsqueda de la figura de apego, el objetivo principal era el de encontrar protección y seguridad emocional. Por lo tanto, las diferencias entre las dos etapas de la vida se verían determinadas por las herramientas emocionales y físicas que el individuo es capaz de utilizar, a partir de lo aprendido desde los primeros años de vida. (Cavero, 2008)

1.5.1 Estilo de apego adulto seguro

Los primeros estudios en cuanto al estilo de apego adulto seguro fueron desarrollados por los investigadores C.

George, N. Kaplan y M. Main en 1985. Basándose en la evaluación retrospectiva, se interpretaron junto a las personas estudiadas, las experiencias vividas en la infancia. Durante los relatos, las personas con estilos de apego seguro, describían de manera coherente y clara las vivencias. Eran capaces de acceder a los recuerdos con facilidad, tanto a los positivos como a los negativos; sin embargo son los más cálidos y afectivos son los recordados con frecuencia por este grupo de personas.

En estos estudios se corroboró que los individuos seguros se caracterizan por ser “personas abiertas, fáciles de conocer, con una alta autoestima y una imagen positiva tanto de sí mismos como de los demás”, de acuerdo a (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991; Collins y Read, 1990; Mikulincer, 1998; Feeney y Noller, 1990; Hazan y Shaver, 1987), citados en (Cavero, 2008, p. 73). Asimismo, el sentirse autosuficientes para desarrollar tareas diarias y resolver problemas, y la mayor apertura cognitiva para aprender y entender las cosas, forma parte de su personalidad. El desarrollo de una autoestima sólida, basada en la caracterización realista de sí mismo y los demás, la confianza en la aceptación por parte de los demás y la estabilidad intrapersonal son elementos que le diferencian de los otros grupos de sujetos.

En resumen, las personas con un estilo de apego seguro, buscan la autonomía en cada una de las esferas de la vida, ya sea familiar, laboral o social. La búsqueda de un apoyo emocional no interfiere con su independencia, sino que logra el equilibrio entre las necesidades emocionales y la necesidad de sentirse libre e independiente.

1.5.2 Estilo de apego adulto preocupado

Por otro lado, encontramos al apego adulto preocupado. En estos casos el sujeto también llamado ambivalente o dependiente, por Hazan y George et al., está caracterizado por poseer un esquema o modelo mental de inseguridad y falta de autoestima, debido en su mayoría a la poca disponibilidad de las figuras de apego durante la infancia. Los análisis derivados de los estudios y entrevistas, por parte de George et al. (1985) hallaron que la confusión con respecto a las vivencias pasadas, además de los conflictos sin resolver con las figuras de apego y la dificultad de reconocer la influencia de esto en sus relaciones como adulto, surgen como las características principales. El adulto preocupado experimenta una cercanía hacia sus padres, sin embargo, refiere una incompleta satisfacción ante las necesidades afectivas. (Cavero, 2008)

En su generalidad, este grupo de sujetos mantiene una relación con sus padres marcada por el enfado y la incompreensión, debido a la conducta injusta que recuerdan por parte de ellos. En consecuencia, las relaciones de pareja suelen caracterizarse por la falta de autoreconocimiento, la propensión a la dependencia y a la continua aprobación por parte de los demás. Las altas demandas de atención son resultado de la insuficiencia de la misma recibida durante la niñez, por cuanto, la persona preocupada tiende a experimentar estados de ansiedad y sentimientos de incapacidad o ineficacia, sintiéndose poco querido por sus semejantes. (Cavero, 2008)

La inquebrantable insatisfacción, derivada de sus propios esquemas mentales, facilita la generación de senti-

mientos de inutilidad y culpa ante situaciones como las de no sentirse valorado o querido. Ello les convierte en personas dependientes de difícil desarraigo a relaciones pasadas y difíciles para hacerse querer de forma estable. Su sensibilidad y frustración ante las dificultades se muestra como característica de los mismos.

1.5.3 Estilo de apego adulto huidizo alejado

En un tercer espacio, el grupo de sujetos con estilo de apego huidizo alejado está conformado por personas que mantienen sus relaciones sociales de forma distanciada y fría en el aspecto emocional. Los estudios iniciales sobre el apego de este estilo no reconocían los que hasta la década de los '90, se establecerían como huidizo alejado y huidizo temeroso. En el primer caso mencionado los individuos se caracterizan por describir de manera idealizada la imagen de sus padres, sin embargo, son incapaces de recordar hechos objetivos que aseveren sus afirmaciones, negando que toda experiencia pudiese ser de influencia para el establecimiento de relaciones futuras.

El esquema mental de este grupo está definido por el rechazo y alejamiento debido a sus experiencias con las figuras de apego y por no haber sido cumplidas sus necesidades afectivas. Por ende, durante la vida adulta prima la autovaloración de sus logros y los de los demás, pero se niegan y rechazan las necesidades afectivas propias y las de sus semejantes. En el año 1996, Mayseless, citado en (Cavero, 2008, pág. 75), definió a los sujetos huidizos alejados “por su elevada desactivación de las necesidades

de apego, el alto sentido de eficacia y por la preferencia hacia los objetos”.

A través de la minimización de la importancia de los sentimientos como vía para mantener alejados a los demás en cuanto al aspecto afectivo, este grupo prefiere conservar su “coraza de autosuficiencia”, con el objetivo de mantener un equilibrio emocional. Es decir, surge la coraza como mecanismo de defensa ante el supuesto rechazo de los demás. De esta forma, podemos establecer que los sujetos con un estilo de apego alejado poseen un esquema mental positivo de sí mismos, pero no así con relación a las demás personas, elemento definido por (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991), citados en (Cavero, 2008, p. 76).

Para (Feeney, Noller y Hanrahan, 1994; Maysseless, 1996) y (Brennan y Shaver 1995), citados en (Cavero, 2008, p. 76), los huidizos alejados presentan:

[...] una elevada incomodidad con la intimidad, y una consideración de las relaciones interpersonales como algo secundario a los aspectos profesionales o materiales, una gran necesidad de éxito, perfeccionismo, adicción al trabajo o materialismo y sobreimplicación en tareas y actividades de logro.

En consecuencia, la imagen positiva de sí mismos ante la sociedad les interesa, pero como la herramienta para mantenerse alejados de pensamientos o situaciones emocionales. Quizás el elemento de autovaloración existente en este grupo le hace semejante a los adultos seguros, sin

embargo, la diferencia importante entre estos dos estilos de apego radica, claramente, en la consecución de la autoestima. Mientras uno se basa en la consideración positiva del trabajo con los demás, el otro la asegura a través de la competencia y sus propias habilidades, desconectándose así del resto de las personas (Cavero, 2008).

En cuanto al segundo estilo dentro del grupo huidizo, encontramos al apego adulto huidizo temeroso. Los sujetos pertenecientes a este grupo suelen ser temerosos, su esquema o modelo mental es negativo, a diferencia del huidizo alejado, tanto de sí mismo como de las demás personas. Las características que definen a los sujetos pertenecientes a esta categoría son de acuerdo a (Cavero, 2008, p. 78):

[...] la elevada incomodidad con la intimidad, necesidad de aprobación, consideración de las relaciones como secundario y baja confianza en sí mismos y en los demás (Bartholomew, 1991; Feeney, Noller y Hanrahan, 1994; Maysel, 1996), así como un elevado miedo al rechazo (Bartholomew, 1994; Bartholomew, Henderson y Dutton, 2001).

Datos relevantes acerca de este estilo de apego arrojaron que con frecuencia, las personas que fueron adoptadas durante su infancia tienden a pertenecer a estos casos. Al igual que el estilo de apego alejado, el temeroso prefiere rechazar la idea de intimidad, sin embargo, la diferencia principal entre ambos radica en la autovaloración positiva y autoestima que posee el primero, mientras que el segundo obtiene la misma a través de la aprobación de los

demás. “En lo que respecta a su similitud con la persona preocupada, ambos poseen un concepto negativo de sí mismos unido a una elevada dependencia” (Cavero, 2008, p. 78).

El sujeto huidizo temeroso, además de la necesidad de aprobación, se siente incapaz de iniciar una relación íntima o amorosa, lo que facilita que el círculo o red social en el que se desenvuelve sea mínimo y limitado. Evaden a toda costa la proximidad, con el objetivo de para evitar el dolor que podría acarrear la posibilidad de pérdida o rechazo hacia su persona. Como resultado, muestran una frustración en el aspecto emocional puesto que al mismo tiempo muestran de este modo necesidades de apego frustradas, necesitan el contacto social, el afecto y la intimidad, el miedo al rechazo que les identifica les imposibilita crear lazos afectivos con sus semejantes. En resumen, el huidizo temeroso posee características de dependencia, evitación y frustración, elementos que le hacen propensos a la soledad y a los trastornos de estados de ánimo como la depresión (Cavero, 2008).

El apego adulto desorganizado, último de los grupos de estilos de apego posee:

[...] la presencia de un patrón conductual infantil que no se ajustaba a la clasificación tradicional ABC de la “Situación Extraña” (Ainsworth, et al., 1978), condujo a Main y Solomon (1986, 1990) a elaborar los criterios diagnósticos de un cuarto patrón denominado desorganizado o tipo D. (Cavero, 2008, p. 80)

Durante las investigaciones, los estudiosos encargados notaron que los infantes pertenecientes a esta categoría mostraban conductas desorganizadas en cuanto a que, ante las situaciones de estrés estimuladas durante el procedimiento de investigación solicitaban a la figura de apego, en estos casos, acreedores de temor y malestar. Este comportamiento indicó la existencia de dos conductas incompatibles, la de buscar protección a la vez que se evita la proximidad de la figura. (Cavero, 2008)

Ulteriormente, como resultado de la Entrevista de Apego Adulto desarrollada por George, et al., (1985), se confirmó que este grupo denominado D, coincidía con “historias familiares de abuso, negligencia, trastornos mentales severos, duelos no resueltos o historias de maltrato como antecedentes de este estilo afectivo desorganizado” (Cavero, 2008, p. 80). Como resultado, en la etapa adulta las relaciones de pareja capaces de formar, corresponden a características de incoherencia y desorganización, puesto que buscan la cercanía física mientras mantienen un alejamiento afectivo y mental. En estas personas, las conductas de apego están desorganizadas porque buscan desesperadamente cercanía física al tiempo que intentan crear una distancia mental.

En estos casos, estudios posteriores, a través de la observación en laboratorios (Crittenden, 1992; Main y Cassidy, 1988), establecieron tres tipos fundamentales dentro del grupo de apego desorganizado, incluyendo su inicio en la infancia: “el complaciente compulsivo o sumiso, el controlador punitivo y el cuidador compulsivo, que responden a una historia de negligencia, rechazo e incapacidad para

recurrir a los padres como fuente de apoyo y seguridad” (Maysseless, 1996, Maysseless, Bartholomew, Henderson y Trinke, 2004), citados en (Cavero, 2008). La intensa necesidad de agradar a los demás y cuidar de ellos se manifiesta como consecuencia del cuidado disfuncional de sus padres.

Podemos apreciar entonces la estrecha relación de este grupo con respecto al estilo de apego preocupado, en cuanto a que poseen una proyección hacia las demás personas y no por sí mismos, siendo extremadamente sensibles ante las necesidades del otro y preocupándose por su bienestar psicológico más que por el personal. Pese a ello, existe una diferencia entre ambos grupos y radica en que, a diferencia del estilo preocupado, el desorganizado se orienta a sus semejantes en búsqueda de la satisfacción ajena, elemento que le propicia sentimientos de seguridad y valía. (Cavero, 2008)

En síntesis, la infancia caracterizada por el comportamiento desorganizado y desestructurado en cuanto a la afectividad, así como la disfuncionalidad familiar durante la infancia, propicia al niño el desarrollo de un estilo de apego adulto desorganizado. Ubicando en una escala a los cuidadores principales de los infantes pertenecientes a este grupo, su competencia como padres se ubicaría “en el extremo de insensibilidad e incompetencia parental” (Cavero, 2008, p. 81).

Conveniente es el estudio, desde la década de los ‘80, del tema de la vinculación afectiva y su relación con el fomento de relaciones de pareja durante la adultez. No solo desde la búsqueda bibliográfica de escuelas conductistas, humanísticas o psicoanalíticas, sino también desde la ex-

perimentación con animales, la observación científica de campo y laboratorio. La explicación a las dificultades en el desarrollo de lazos afectivos ha constituido, desde la fecha, un tópico de interés dada la necesidad del equilibrio y bienestar de los seres humanos. La infancia, entonces, prevalece como una época de excesiva importancia para el desarrollo del hombre, así como el cumplimiento adecuado de las funciones del mismo como padre, educador y figura de apego principal.

Una vez descritos los diferentes estilos de apego durante la adultez, la calidad de la vinculación afectiva y la importancia de la misma en el desarrollo de relaciones personales a lo largo del ciclo vital, podemos determinar que la calidad de las mismas dependerá, además de otros factores, del vínculo que se haya creado y fomentado durante no solo los primeros años de vida, sino desde la concepción del sujeto. Ciertamente, el abanico de posibilidades que surge desde las características individuales de cada sujeto es amplio, sin embargo, los estudios desarrollados en cuanto al tema, demuestran la necesidad de figuras de apego responsables, dadoras de amor y calidez, para la sana formación de futuras relaciones, tanto interpersonales como intrapersonales.

La manera en la que una pareja decide vivir su relación está determinada tanto por las características personales de los sujetos, ya sea su historia de aprendizaje, sus modelos afectivos o las experiencias de relaciones románticas previas; como por el contexto y la realidad sociocultural en la que se desarrollan desde la infancia. Por ende, damos paso a entender que la disfuncionalidad que pueda darse

en ciertos casos, puede ser trabajada en pos de la calidad y el bienestar, no solo de la pareja, sino de cada sujeto como portador de seguridad, afectividad y amor.

Si bien en las parejas en las que ambos miembros son personas seguras, asociado ello a los estilos de apego aprendidos desde la niñez, existe un equilibrio entre la satisfacción, complacencia, prosperidad y felicidad mutua, además de individual. El trabajo de cada uno de nosotros está dirigido a como padres, asegurar la vinculación sana y placentera con nuestros hijos, y como hijos, a establecer durante nuestras vidas, relaciones que provean de placer, en todos los sentidos, a nuestros compañeros y a nosotros mismos.

La realidad es que, con el paso del tiempo, la pareja transcurre por diferentes fases y cambios, tanto personales como en conjunto. Como resultado, no están exentos de enfrentar algunas dificultades durante el camino, sin embargo, lo importante es detectar y asumir los problemas como suyos buscando siempre alternativas que faciliten el mejoramiento y el bienestar mutuo. Como dijese el poeta y escritor uruguayo Mario Benedetti, “para estar total, completa, absolutamente enamorado, hay que tener plena conciencia de que uno también es querido, que uno inspira amor”.

2

Ciclo vital de la pareja

2.1 Enamoramiento

Piani (2003) menciona sobre varios aspectos en las conformaciones de la pareja, aristas que van de cómo la estructuración y estratificación social inciden en la actualidad para formar una relación de pareja, aquello meramente social es un aspecto importante, pero ahora nos referiremos de una u otra manera al aspecto de tipo emocional implicado previa la convivencia de la pareja.

El enamoramiento es considerado como un estado emocional, donde las conmociones positivas se activan, así que la alegría, el placer o la felicidad se empiezan a presentar con relativa facilidad. La psique y el amor están dentro de lo más íntimo de cada una de las personas, la relación con otro u otra que se mantiene a través del tiempo tiende a generar afecto hacia el *partenaire*, creando un sentimiento más profundo en el período que están juntos, y causando una dependencia de lo más intrínseca e irracional (Carreno, Henales, y Sanchez, 2011).

Montes (2007) cataloga al enamoramiento definiéndolo como “El estado de una persona dominada por un vivo sentimiento hacia otra, a quien considera su mayor bien,

con la que desearía estar unida para siempre y por la que llegaría a sacrificar, si fuera necesario su propia vida”.

En realidad es que cada persona tiene una simbolización de lo que es el amor, es por eso que existen diferentes perspectivas del enamoramiento. Esto se da debido a que cada individuo percibe disímiles experiencias desde la infancia como por ejemplo la relación que viven entorno a sus padres, creando patrones similares de relación al futuro, como ese modelado de lo que queremos ser, o de lo que no queremos ser; podemos mencionar la vinculación inclusive en donde vamos creando un vínculo emocional enseñado que lo traspolaremos a un contexto de pareja.

Podemos describirlo como un estado psicológico tan común que se describe como limerencia, considerado como un estado mental que es el resultado de la atracción romántica, la combinación de que la necesidad de los sentimientos románticos sean correspondidos en la pareja, cuando uno está enamorado o limerente se piensa en el ser querido en toda faceta ya sea en la experiencia y diferentes tipos de eventos, como el simple hecho de recordar a esa persona relacionándolo con todo al escuchar una canción, al ver televisión o el comer, se piensa todo el día en esa persona.

Fromm (1996) menciona que el constructo de lo que es amor es una vivencia y concepto que lo elaboramos a lo largo del tiempo y que posee diferentes contextos que influyen, desde la creencia en Dios hasta lo social que nos amalgama una serie de creencias y hace que procesemos un concepto de amor.

Desde un punto de vista biólogo vemos lo que nos propone Garza (2010) la cual nos habla sobre los neurotransmisores implicados, quien menciona:

El valor de recompensa de una pareja está mediado por la dopamina del núcleo accumbens y también puede ser modulado por áreas corticales como el cíngulo anterior; esto puede ocurrir a través de las conexiones directas del cíngulo con el núcleo accumbens.

Entonces como propone Burunat (2007) el amor que conlleva el enamoramiento no solo son los estados emocionales de felicidad, satisfacción, cariño, sino también incluyen componentes fisiológicos creando un mayor interés sexual, si existe un estado emocional complementado y un interés por el mantenimiento de la relación, como un futuro compartido con aquella persona para estar firme, de lo contrario sería el caso de amores imposibles.

El amor en su estado social es considerado una emoción que nace de una relación social que va a depender de un estatus y de los principios del poder, de manera que el poder es la capacidad de hacer lo que uno quiere, aun en contra de los intereses de los demás y el estatus la capacidad no coactiva para conseguir aprecio (Rodríguez, 2012).

En el amor van a existir varios esquemas culturales, principios sobre los cuales se suele determinar el funcionamiento de una relación, por ejemplo la compatibilidad, esfuerzo, éxito, fracaso, con esto traemos a colación lo que Rodríguez (2012) menciona sobre el matrimonio "... es

un viaje;... es un lazo durable entre dos personas;... es un producto manufacturado; un(a) esposo(a) es una parte complementaria; el matrimonio es una inversión.”

En el enamoramiento de la pareja como ya una aceptación de manera formal aparecen sensaciones físicas ya cada vez de manera más intensa, es decir que en su gran mayoría de situaciones se percibe de manera extraordinaria, de lo común cotidiano a nuevo y extraordinario. (Belon)

La relación amorosa va a estar fundada por diferentes parámetros de acuerdo a una sociedad que estemos o que está dentro de un contexto cultural donde estos individuos se desenvuelven, e influirá de manera directa en que las dos personas actúan dentro de la relación.

2.2 Parejas recién conformadas

La relación de pareja se cultiva bajo procesos tanto positivos como negativos, que van a jugar un papel muy importante en ciertas conductas, características y razones que van a definir la permanencia de la relación.

Establecido el vínculo y el interés tanto afecto conyugales con el tiempo se vuelven más unidos y forman protección mutua y cariño y en el que vienen incluido una serie de inversiones de tiempo, dinero, y atenciones mutuas. De acuerdo a T. Torres y Ojeda (2009) mencionan que “el amor romántico es la base para el desarrollo de una relación íntima, en especial para los que viven bajo el mismo techo” considerando una serie de atenciones para una relación sentimental.

La comprensión del matrimonio en los primeros 5 años, pone de manifiesto el compromiso de la pareja, esta inclu-

ye desilusiones en los cónyuges puesto que el amor soñado al amor vivido dista mucho de lo que esperaban, comparaciones de la propia familia, sin embargo se desea un amor conyugal como la disposición física y emocional como necesidad de crear un sistema familiar.

Las parejas con relaciones que no son satisfactorias o gratificantes indicarían que los problemas surgen o aparecen en distintas áreas dentro de la relación debido a los desajustes que tienen sin resolver, otro de los problemas dentro de las relaciones de pareja va relacionado con los ambientes externos que afectan al equilibrio de la relación, a medida que la sociedad avanza la incorporación de la pareja se va a ver alterado por cambios tradicionales y va a producir cambios en la estructura funcional. Los problemas de pareja son considerados personas que tienen presión en el funcionamiento tanto psicológico como físico, todo va encadenado a los tipos de estrés que son los cambios ocasionados en el estilo de vida.

Ante todo este preámbulo mencionaremos lo que Hernández (2009) considera parte de la vida relacional y de pareja. Hace referencia a esta etapa como la primera en la convivencia y en la vida de relación posterior al enamoramiento, la cual está delimitada entre la convivencia hasta la llegada del primer hijo. Esta etapa como en las demás están conformadas por crisis normativas esperables en la convivencia familiar, describiremos algunas expuestas por la autora.

2.2.1 Separación de la familia de origen

El inicio de la relación fuera de sus familias de origen genera un alejamiento físico y relacional de las mismas, lo cual suele generar displacer en la relación de manera inicial, es frecuente que las parejas tiendan a recuperar la homeostasis dentro de esta convivencia, queriendo visitar a la familia constantemente, generando eventos sociales para convivir, etc. En este estadio el acople de la pareja dependerá de la individualidad que posee cada uno de ellos y su manera de afrontar y solucionar los problemas.

2.2.2 Establecimiento de acuerdos para la convivencia

En este estadio se ven reflejados las expectativas que cada uno de los miembros posee del otro, lo que espera y aspira, ya que se verán reflejados comportamientos de compromiso que generarán nuevos estilos de conducta que vayan a fundamentar a la pareja, acuerdos que parten de lo emocional, social, familiar y afectivo. En esta etapa es frecuente el conflicto debido a que las aspiraciones y expectativas no son cumplidas por el cónyuge al cual se idealizó previa a la convivencia.

2.2.3 Consolidación de la pareja como un sistema autónomo

Esta etapa que forma parte del inicio de convivencia de pareja se ve evocada desde protocolos de tipo social, religioso o como acuerdo mutuo. Llámese matrimonio eclesiástico, civil o una promesa de vida de estar juntos. En

esta etapa generan límites con sistemas externos de relación, los cuales generarán fricciones con familias de origen, amigos y espacios sociales, dentro de aquello es importante mencionar sobre las lealtades invisibles existentes hacia las familias de dónde proviene cada uno de ellos, tocando también los reclamos de los amigos por no pasar ni compartir tiempo tanto como antes, es uno de los instantes donde suele verse el compromiso que van a generar desde el nosotros como pareja y no del yo individual que existía previo a la convivencia.

2.3 Familias con hijos pequeños y escolares

En lo relacional implícitamente está un proceso biológico de por medio, el amor va a estar involucrado con la reproducción y crianza, esto es determinado porque abarca toda la naturaleza que lo conforma es decir este proceso no es solo para los seres humanos pues existen otros tipos de mamíferos que lo experimentan.

Mencionaremos pues a (Maurira, 2011) quien propone los pilares en los cuales se mantiene la relación, enunciando el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Sin lugar a duda es común que estos pilares funden la idea de concebir y generar una prole que perpetúe su amor, y así nos encontramos en una nueva etapa de vida relacional.

Esta etapa inicia con el nacimiento del primer hijo en la cual surgen múltiples cambios estructurales y de relación (Hernández, 2009; Haley 2012) generando conductas que influyen al sistema de pareja, una nueva renegociación se genera, en donde el tiempo de ocio o diversión ahora es compartido con un nuevo miembro familiar esperado,

pero que viene a crear patrones de relación desde el mismo instante de su nacimiento.

Con ello nos referimos a un principio sistémico de circularidad, en lo cual todo lo que pasa dentro de un sistema resuena o genera una reacción en los demás, así pues el sistema de pareja no está exento de aquello, mencionaremos los cambios generados en el sistema de la pareja a partir del nacimiento del primer hijo.

Establecen un sistema relacional con las familias de origen que al inicio se delimitaron a un accionar pobre dentro de la relación de pareja. Con el nacimiento del nuevo ser las familias al tener y poseer derecho sobre el nuevo miembro familiar, tenderá a visitar con mayor frecuencia quitando espacio en el cual la pareja solía desarrollarse.

La pareja de cónyuges ahora forma la pareja de padres ante lo cual asumen nuevas responsabilidades y retos como seres humanos y como familia, debido a lo cual suelen establecerse patrones de alejamiento de la relación como pareja para tornarse padres eficientes y eficaces.

El patrón de la pareja se torna distante ya que tienden a priorizar el ser padres y no fomentar una pareja estable. La doctora María del Carmen Borrero reconocida terapeuta de pareja del medio en una de sus conferencias, hacía la siguiente pregunta a los asistentes: ¿qué es lo más importante en una familia? la mayoría contestaba los hijos como una respuesta *a priori*, la especialista mencionaba que lo más importante en una familia es la pareja, con lo cual concordamos, ya que si existe un sistema de pareja disfuncional y que no está creciendo, el ser padres eficaces ira en desmedro de lo que se concibe como familia. Por ello

el repensar que ser padres eficaces parte de ser una pareja estable será uno de los puntos álgidos y generadores de conflictos en muchas de las ocasiones en este estadio de evolución de la pareja.

Recordemos que los componentes sociales inmersos en la concepción como en el cómo son vistos, generan también una presión extra en ser buenos padres y no seguir siendo una buena pareja. La intimidad y el compromiso son el lenguaje y conductor principal a la experiencia generada, ya que dichas conductas comienzan a adquirir un significado mayor cuando se posee un nuevo miembro, debido a que el compromiso va a generar un interés y responsabilidad que siente por su pareja, pese a variantes que se da en la relación, la intimidad genera un apoyo afectivo.

La llegada de los hijos en la familia es considerada un enriquecimiento en la pareja como unión definitiva, reafirmando su identidad sexual como padres.

La importancia decisiva en el matrimonio conlleva a la paternidad y a la maternidad como un concepto de familia (Miro, 2006) que plantea que la maternidad y la paternidad se hace en su vivencia pública, considerando como crianza al desarrollo infantil.

Se ha mencionado con anterioridad que la mujer en nuestra sociedad se desempeña ahora en la actividad económica, debido a las necesidades y nuevos espacios para las relaciones del incremento de trabajo (L. Torres, Ortega, Reyes, y Garrido, 2011). Los roles de género comparten los derechos y obligaciones que se desempeñan en el interior de la familia, el resultado es favorable para la crianza de los hijos que forman una buena relación.

Dentro de la sociedad en la sociedad, familia y pareja, influyen factores de maternidad y paternidad que es importante considerar como el amor, lo cual determinará el tipo de vinculación conyugal en las vivencias acontecidas a lo largo de sus vidas.

En la pareja se verá mostrada la ineptitud que evidentemente está en los primeros años, meses de vida del bebé, durante este proceso la paternidad dura hasta que los hijos reflejen un proceso de convertirse en padres (Fernandez, 2013), el compromiso de valores y diferentes formas de vida constituye una cultura, cada situación es una elección que se nos plantea a diario.

Los factores previos e importantes de la pareja marital deben tomar en cuenta ciertos aspectos de la edad, el tiempo que perdura el noviazgo, la influencia de los factores económicos, y la capacidad de cambios emocionales de cada uno. Los acuerdos de tener hijos son fundamental porque cada uno es un papel importante en la crianza.

Sin duda motivaría al perfecto estado de la pareja como renovación de vínculo afectivo, realizando base para una sociedad que se cree que la familia está completa, incrementando el número de familia.

Con la llegada de un nuevo ser, el objetivo es crear un sistema familiar de manera que consolida a un matrimonio o lo dificulta hasta disolverlo. En el compromiso de la adolescencia de pareja, al ser padres se sienten vulnerables a riesgos, que van a disminuir el control de que las cosas propias ya no serían para sí mismos.

La paternidad reafirma no solo a la pareja, sino que también reafirma la identidad masculina y femenina, con

ejercicios de rol de la paternidad, la cultura ejerce su poder y hace que la masculinidad límite funciones en el rol de la paternidad, en cuanto la madre no considera el hecho de realizar otras actividades que no sean maternas.

2.4 Familias con hijos adolescentes

Esta etapa de vida de pareja y familiar es una de las más complejas a lo largo del recorrido de todo ser humano, ya que posee características propias incluyendo al adolescente, en donde estará inmersa la pareja de padres y la de *partenaires*, generando un nuevo evento de cambios, definiéndose como padres rígidos por parte del hijo en esta edad, y entre pareja tildándose de padres poco involucrados. Esto conlleva que la relación de pareja se vea afectada, ya que están empeñados en educar a un hijo rebelde descuidando en todo sentido al cónyuge como tal, creando alianzas entre ellos como padres para invertir en la educación correcta de un hijo.

Esto no se puede claro está generalizar, ya que si en la etapa previa la pareja se consolidó como tal, este cambio evolutivo familiar generará una crisis normativa a la cual saldrán adelante no solo como padres sino como *partenaires*.

2.4.1 Familias con hijos adultos

La pareja ya se ha consolidado como una entidad propia, es decir, que han pasado a niveles más altos de compromiso en la relación que al principio de la misma, al inicio de la unión conyugal, el romance, la intimidad sexual,

y la demostración de los afectos eran mucho más frecuentes que en esta etapa. Esto no quiere decir que no existan, solo que se dan de manera más estable, con admiración y una sensación de cuidado y protección del otro, dado que representan el hogar, la familia, y la vida en conjunto (Davalos, 2007).

En relación a lo anterior, la pareja que se encuentra en edades maduras, entre los 45 años en adelante; seguramente ya los hijos están adultos y con sus propias aspiraciones y proyectos de vida, probablemente, ellos hayan formado un hogar propio y se separen de los padres, esto presenta uno de los conflictos en la familia, la separación de los padres con sus hijos, llamado comúnmente como “nido vacío”.

Aquí la pareja se enfrenta a retomar su vida sin ejercer el rol de padres, para algunas parejas, se presenta como la oportunidad perfecta para realzar su vínculo afectivo, y alcanzar objetivos propuestos al principio de la unión marital, mismos que fueron postergados con la paternidad. La pareja puede redescubrir el romance y afianzar su relación, como una nueva luna de miel; si la relación ha sido sana, con una buena comunicación, ha existido el respeto mutuo, y se cuenta con el apoyo del compañero y la compañera, la partida de los hijos es más llevadera. (Minuchin, 2004)

Otra forma que la pareja refleja la incapacidad de dejar ir a los hijos, es la intromisión frecuente en el hogar de los mismos, puesto que creen que ellos no van a poder solos con las responsabilidades de un matrimonio o la vida fuera del hogar; de nuevo, se evidencia la mala relación de la

pareja, que ha centrado la atención a los hijos para eludir los conflictos de la relación.

Cuando los hijos forman su propio hogar, las relaciones de la pareja se ven inmersas en nuevas interacciones, la familia se agranda y con ello, la posibilidad de ser abuelos. Tanto el esposo como la esposa, al relacionarse con la familia política de la esposa o esposo de sus hijos, de igual forma con su nuera o yerno, usualmente surgen conflictos dados los diferentes estilos y formas de pensar, tanto en la atención que merecen los hijos, sus nietos, como en el cuidado del hogar y las relaciones de pareja (Silva, s.f.).

Surgen los problemas cuando los cónyuges no aplican límites en su actuar; en muchas ocasiones, los esposos toman el rol de padres de sus nietos, resguardando la calidad de las atenciones para el supuesto bienestar del niño. Esto, en vez de ser una ventaja, llega a ser contraproducente, en la medida que se descuidan las relaciones maritales, se retrocede a estadios previos donde se ejercían los roles maternos y paternos, se desautoriza el rol que le pertenece a los hijos creando roces y disputas de poder.

Lo correcto en esta situación es que la pareja disfrute esta nueva fase de ser abuelos; mimar, apoyar y enseñar a los nietos, afianza el lazo de amor entre los esposos, con sus hijos y familiares. La opinión de los padres con sus hijos es importante visto los años de experiencia que les precede, en cuanto se de bajo los límites que impone el respeto, no hay ningún impedimento que no les permitan intervenir en la familia de los hijos. Intervenir en el sentido de apoyar ante la duda que tengan cualquiera de sus hijos,

puesto que la responsabilidad de criar a los nietos, es de los padres del niño y no de los abuelos.

A medida que el tiempo transcurre; los cónyuges más estables en el sentido de identidad de pareja, ahora se enfrentan a la vejez; las preocupaciones por mantener el hogar, la familia, los hijos, disminuyen notablemente, existe mucho tiempo para los dos. Adecuarse a este cambio puede resultar todo un reto, el tiempo les ha pasado factura y ya no cuentan con la misma fuerza y vitalidad que en su juventud; su físico ha cambiado y tal vez ya no realicen las mismas actividades por motivos de salud. En este momento de la vida matrimonial, la pareja puede descansar y disfrutar el tiempo a solas. Los esposos tienen la oportunidad de descansar de sus trabajos, algunos se jubilan, otros se dedican a otras actividades de carácter recreativo y social.

La comunicación entre ambos ha mejorado, es aquí donde recuerdan sus “años dorados”, haciendo memoria de sus logros, sus fracasos, sus aventuras y desventuras, existe una contemplación de su ser, y se acercan más a su lado espiritual; muchas parejas se retiran a una vida más tranquila, fuera del ritmo cotidiano de la ciudad. Sus costumbres y creencias se arraigan y son el motor de su actuar y pensar.

Los esposos se enfrentan a muchas pérdidas, los hijos se van, la juventud poco a poco se deteriora, los problemas que puedan presentarse en este momento de la vida se relacionan al deterioro físico y mental que denota la vejez; la pareja ahora se hace cargo de su compañero si este se enferma; de igual modo, los cambios en la personali-

dad afectan la calidad de la relación si estos son bruscos. Aunque existe una ventaja de vivir tanto tiempo juntos; la pareja se aprecia, se apoya y se conoce más que nunca; toleran más sus diferencias y resuelven los conflictos de una forma madura, buscando siempre el beneficio para la relación, existe también un mayor nivel de compromiso ante el matrimonio.

En relación a lo que se mencionaba sobre el deterioro de la salud del compañero, el cónyuge tal vez no se encuentre en la capacidad de atender a su pareja, debido a que su salud no esté óptima o porque las atenciones demandan mucho esfuerzo y no los puedan realizar solos. Aquí la participación de la familia es de gran ayuda, no solo porque representan un apoyo para los cuidados del adulto mayor pues de igual forma representan un soporte emocional para la pareja. El estar con la familia, les ayuda a incrementar su confianza y autoestima, al sentirse queridos y útiles en el hogar.

Cuando las complicaciones de la salud terminan con la vida de la pareja, esta puede sentir un vacío que ni la familia, ni los hijos pueden llenar. Esto se debe al intenso apego emocional que existía con el conviviente. Es importante que la persona que enviuda no se aisle y calle su sentir. Suele ser usual que cuando el compañero muere, la salud del cónyuge empeora, y también demandan más atención de sus familiares. Pueden empezar como medida de compensar la soledad, el entrometerse en la vida de los hijos, más si estos han vivido con ellos y de repente se van.

Afrontar la soledad al morir la pareja es el reto más grande que puede sobrellevar una persona. Si esta es aun

joven, existe la posibilidad de rehacer su vida con una nueva relación, muchas personas, después de pasar el periodo de duelo, comienzan por restablecer su vida; si la relación de pareja previa ha tenido dificultades, maltratos, violencia pueden sentir una sensación de libertad y paz, o como una nueva oportunidad para ser feliz; en cambio si la relación ha sido valiosa, es poco probable que comiencen de nuevo con otra persona. Sea cualquiera el caso, si la persona decide retomar su vida, con o sin una nueva pareja, debe dejar en claro sus deseos y motivos, estos tienen que ser respetados por la familia, situando los límites adecuados, ya que los hijos pueden tomar decisiones por los padres que no les corresponden, puesto que la vejez, no incapacita a la persona en tomar sus propias decisiones como adulto.

3

Estilo de pareja

3.1 Introducción

Durante mucho tiempo se sabía poco sobre las relaciones homosexuales y lesbianas porque los psicólogos rara vez lo estudiaban. Se asumió que eran menos estable, más transitorias. Hace poco tiempo los psicólogos todavía trataban las relaciones homosexuales y lesbianas como una patología, pero el interés de la investigación en estas relaciones siguió creciendo.

LGBT es una sigla que significa lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales. El inicio LGBT pretende poner de relieve la diversidad de cultura lesbiana y es a veces utilizado para referirse a cualquier persona que no es heterosexual, un lugar exclusivamente a las personas que son lesbianas, homosexuales, bisexuales o transgénero.

Se debe reconocer la inclusión de una variante popular llamada Queer (Q), para aquellos que se identifican como extraña y/o están cuestionando su identidad sexual como LGBTQ, registrada desde 1996. Sea o no que las personas se identifiquen LGBT abiertamente puede depender de si viven en un entorno discriminatorio, así como la situación de los derechos LGBT en que se vive, es decir, el contexto social donde se involucra y actúa.

Antes de la revolución sexual de la década de 1960, no había vocabulario ni despectiva común para la no heterosexualidad. El término más cercano era el “tercer género”, y se remonta a la década de 1860, pero nunca ha ganado una amplia aceptación en los Estados Unidos.

El primer término ampliamente utilizado, homosexual, fue pensado para llevar connotaciones negativas y tendían a ser reemplazado por homófilo en los años 1950 y 1960. Luego se empleó gay en la década de 1970, y como las personas lesbianas forjan identidades más públicas, la frase “gay y lesbiana” se convirtió en algo más común.

Las lesbianas que tenían una visión más esencialista que habían nacido homosexuales utilizaron el descriptor “lesbiana” para definir la atracción sexual que sentían, a menudo considerado un término separatista por las opiniones airadas de lesbianas-feministas que referían lo perjudicial para la causa de los derechos de los homosexuales. Esto fue seguido por bisexuales y transexuales, también las personas que buscan el reconocimiento como categorías legítimos dentro de la comunidad más amplia.

Después de la euforia inicial de los disturbios de Stonewall 1wore fuera, a partir de finales de 1970 y principios de 1980, hubo un cambio en la percepción; algunos gays y lesbianas, se volvieron menos aceptadas que las personas bisexuales o transexuales, se pensaba que las personas transgénero estaban estereotipadas y los bisexuales eran más que los hombres homosexuales o las lesbianas que tenían miedo de salir y ser honestos acerca de su identidad.

Cada comunidad que se incluye en conjunto ha tenido problemas para desarrollar su propia identidad, incluyen-

do el sí y el cómo, para alinearse con otro género y la sexualidad basada en comunidades, a veces con exclusión de otros subgrupos; estos conflictos continúan hasta el día de hoy.

A continuación hablare un poco de los hallazgos que se han hecho y como los roles se han establecido, la sexualidad que es una necesidad humana para la intimidad y la capacidad de formar lazos emocionales uno de los temas muy controversiales es la adopción de niños, las parejas del mismo sexo se enfrentan a algunos problemas específicos, sin embargo, como por ejemplo si revelar su orientación sexual o la naturaleza íntima de su relación con otras personas.

Relaciones íntimas del mismo sexo han existido a través de la historia y en todo el mundo, las experiencias de las parejas del mismo sexo se ven influidos por el estigma social de la homosexualidad, a pesar de que las actitudes sociales son cada vez más tolerantes, muchos individuos y parejas homosexuales, lesbianas reportan sucesos de rechazo, prejuicios y discriminación, a pesar de los diferentes contextos sociales las relaciones del mismo sexo y heterosexuales tienen muchos puntos en común.

Las necesidades humanas para la intimidad y la capacidad de formar lazos emocionales afectan a todos, investigaciones han comparado homosexuales, lesbianas y parejas heterosexuales usando medidas estándar de amor, intimidad, y satisfacción de la relación, el hallazgo consistente en que las parejas del mismo sexo no difieren significativamente de las parejas heterosexuales sobre estas medidas, esto no significa, por supuesto, que todas las parejas

del mismo sexo tienen relaciones satisfactorias, sino, más bien, que parejas lesbianas y homosexuales no son más propensas a tener buenas o malas relaciones que parejas heterosexuales.

Por otra parte, los factores que potencian o restan valor a la satisfacción de personas del mismo sexo y las relaciones heterosexuales son similares por ejemplo, independientemente de la orientación sexual, la calidad de la relación es mayor cuando hay confianza entre sí y tienen habilidades eficaces de comunicación, parejas del mismo sexo y las parejas heterosexuales no difieren en estos predictores de la calidad de la relación, las relaciones también se benefician cuando la pareja reciben el apoyo de la gente en su red social.

Las experiencias de apoyo del mismo sexo y las parejas heterosexuales lo hacen ser diferentes, cuando se pregunta nombres de las personas que les prestan ayuda, asesoramiento y apoyo emocional, las personas homosexuales son más propensas que los heterosexuales para nombrar amigos y menos probabilidades de mencionar a los miembros de la familia como proveedores de apoyo, las parejas del mismo sexo y las parejas heterosexuales suelen recibir niveles comparables de apoyo social, pero a partir de diferentes fuentes.

Ninguna relación se escapa de al menos de vez en cuando un desacuerdo o conflicto, lesbianas, gays y parejas heterosexuales generalmente informan desacuerdo sobre temas similares, con las finanzas, afecto, sexo, crítica y tareas del hogar los que son más frecuentes, las parejas del mismo sexo se enfrentan a algunos problemas específicos,

sin embargo, como por ejemplo si revelar su orientación sexual o la naturaleza íntima de su relación con otras personas, otro tema central es cómo con éxito las parejas son capaces de resolver los problemas que surgen en su relación.

3.2 Sexualidad

En general, las parejas homosexuales y lesbianas reportan niveles de satisfacción sexual más alta comparándolos a los heterosexuales, hay una amplia variabilidad en la frecuencia sexual y una disminución general en la frecuencia cuanto más tiempo una pareja está junta, las parejas lesbianas informan que tienen relaciones sexuales con menos frecuencia que cualquiera de las parejas heterosexuales u homosexuales, al principio de una relación, las parejas de homosexuales tienen relaciones sexuales con más frecuencia que otras parejas.

Las razones de estas diferencias en los informes de la frecuencia sexual no se conocen bien, algunos especulan que la socialización de género lleva a las mujeres a reprimir los sentimientos sexuales, tener dificultad para iniciar las relaciones sexuales con una pareja, o para definir la sexualidad de manera diferente que los hombres, otros sugieren que los hombres son generalmente más interesados en el sexo que las mujeres, lo que lleva a actividad sexual más frecuente en un par con al menos una pareja masculina.

Un hallazgo consistente es que los hombres homosexuales difieren de ambas parejas de lesbianas y heterosexuales en sus actitudes y comportamiento de unos la exclusivi-

dad sexual, los datos del estudio a gran escala; parejas estadounidenses realizadas por Philip Blumstein y Pepper Schwartz son ilustrativo, sólo el 36 % de los hombres homosexuales dijo que era importante para ellos tener una relación sexual monógama, en comparación con el 71 % de las lesbianas, el 75 % de los esposos heterosexuales, y el 84 %, de las esposas, en el comportamiento real, sólo una minoría de lesbianas (28 %), esposos (26 %), y las mujeres (21 %) habían tenido relaciones sexuales fuera de su relación primaria, en comparación con el 82 % de los hombres homosexuales, la fidelidad sexual se relaciona positivamente con la satisfacción de la relación de lesbianas y parejas heterosexuales, pero no para las parejas de hombres homosexuales, una de las razones es que algunas parejas de hombres homosexuales tienen acuerdos permitiendo que el sexo fuera de su relación primaria.

3.3 Roles de género

Las sociedades occidentales han definido tradicionalmente el matrimonio heterosexual a lo cual se les atribuyen funciones de género diferentes: el marido es la cabeza de familia, el sustento económico, y que toma las decisiones en jefe, y la esposa es ama de casa, a menudo se asume que las parejas del mismo sexo adopten los roles de marido y mujer similares como modelo para sus relaciones, en realidad, más contemporánea las personas homosexuales rechazan estas funciones.

La mayoría de los hombres y mujeres homosexuales están en relaciones de doble ingreso, se emplean la pareja, y tampoco lo es el exclusivo sostén de la familia, cuando las

parejas del mismo sexo viven juntos, la división más común de trabajo en el hogar implica flexibilidad, con socios que comparten actividades domésticas o que dividen las tareas de acuerdo con las preferencias personales, aunque el reparto equitativo del trabajo doméstico no es inevitable en las parejas del mismo sexo, es más común que entre los heterosexuales.

Las lesbianas y los homosexuales en general, favorecer la igualdad de potencia en sus relaciones, no todas las parejas lograran este ideal.

En resumen, las investigaciones muestran que la mayoría de las lesbianas y los gays contemporáneos evitan los roles de marido y mujer, en lugar de construir un modelo más igualitario de responsabilidad compartida y la toma de decisiones.

3.4 Polígamo

A finales de la década de 1970, los estadounidenses fueron testigos de una gran afluencia del Suroeste Asiático, por refugiados con la imposibilidad de volver a casa, estos refugiados emigraron sin elección debido a la persecución en su país de origen, uno de estos grupos de refugiados que emigraron fue; Hmong (Koltyk, 1998), los hmong son un grupo de personas que residen en las regiones septentrionales y montañosas de Laos, tienen un estilo de vida sencilla fundamentada en la agricultura y el sustento de una estructura jerárquica del clan (Donnelly, 1994; Koltyk, 1998).

Como resultado de su localización y su fuerte oposición al comunismo, los hmong fueron reclutados activamente

por la CIA para luchar en la guerra de Vietnam debido a su ocupación fundamental en las tierras altas de Laos (Donnelly, 1994; Cerhan, 1990; Koltyk, 1998), la CIA había visto la posición de los hmong como un paso crucial en la prevención del ejército para obtener una bodega en Laos y en última instancia, para detener la línea de suministro a la fuerzas comunistas (Koltyk, 1998).

Muchos de los Hmong se prepararon para el ejército secreto de la CIA, debido a promesas hechas por los norteamericanos que iban a liberarlos de los comunistas, proporcionar alimentos para sus familias, y dinero para cuidar de ellos (Koltyk, 1998) a medida que la guerra pasaba en mediados de 1970, los estadounidenses estaban perdiendo la batalla en Vietnam.

Además, hubo una intensa oposición en contra de la guerra de Vietnam en Estados Unidos, en 1975, los estadounidenses se habían retirado por completo de Laos, abandonando sus promesas anteriores de liberador y el cuidado de los hmong (Koltyk, 1998). Como resultado de su alianza con los americanos y los recursos ya limitados debido a que los americanos se retiraron, muchos Hmong fueron torturados y perseguidos.

Después de que los estadounidenses se retiraron de Vietnam, algunos estadounidenses comenzaron la audición del ejército secreto de Hmong en Laos, muchos estadounidenses se encargaron a sí mismos en cumplir las promesas vacías y proporcionar el cuidado de los Estados Unidos que había prometido el gobierno a los Hmong hace mucho tiempo.

Trabajando junto con el gobierno de Estados Unidos, estos ayudaron a los hmong establecerse en los Estados Unidos, con los Hmong llegando a finales de 1970.

Junto con su inmigración, los hmong trajeron consigo una simple, pero rica cultura, ellos trajeron los valores fundamentales de respeto, el trabajo duro, liderazgo, familias patrilineales, parentesco, reciprocidad y la estructura del clan (Donnely, 1994).

Estos valores guían muchas de sus decisiones y acciones, lo que contribuye al éxito de los Hmong dentro de un corto período de tiempo que no acentuaron en los Estados Unidos.

Dentro de este trabajo, la poligamia y la poliginia se utilizarán indistintamente porque la literatura y la comunidad en general utilizan el término poligamia más a menudo.

La poligamia, definido por el Diccionario de la lengua española (2003), es “Régimen familiar en que se permite, generalmente al varón, la pluralidad de cónyuges”. La poliginia es “régimen familiar en el que el hombre tiene varias esposas al mismo tiempo”.

3.5 Roles de género

Como parte de la estructura patrilineal, los roles de género son claras para los hombres y las mujeres; los hombres eran los responsables de las decisiones de la familia, mientras que las mujeres las cuidadoras, la creencia de que una casa se organiza en una jerarquía, con el mayor; los hombres como superior y en el control del poder sobre la familia era muy común (Donnely, 1994; Dao, 1993).

Esta fuerte creencia de mantener una estructura jerárquica dentro de la familia, tomado en cuenta los factores circunstanciales, como la pérdida de maridos durante la guerra, ha contribuido a algunos de las costumbre sostenida de la poliginia cultural como medio para la supervivencia (Cooper, 1998).

El Ejército de Lao luchó utilizando tácticas de guerrilla que muchos estadounidenses no habían visto nunca antes o estaban listos para combatir, muchos hombres Hmong, así como los soldados estadounidenses, murieron en la guerra, como resultado de la guerra y el alto número de víctimas mortales, varias mujeres Hmong y niños fueron dejados a su suerte en una cultura que ya se habían limitado a sus habilidades de supervivencia mediante la colocación de un principio como cuidadores de la familia.

Además de esto, las mujeres solteras y las mujeres divorciadas eran despreciadas y aisladas por otros, especialmente si tenían hijos, esto era simplemente porque carecían de afiliación o una relación a un hombre, se cree por muchos Hmong que sin un esposo/padre, mujer y sus hijos son excluido, similar a tener ningún valor (Rice, 2000).

Esta creencia profundamente arraigada en poder de los hmong hizo que muchas mujeres se sienten sin valor, los sentimientos de desesperanza y desesperación para mantener a sus familias grandes obligaba a muchas mujeres a convertirse en la segunda, tercera o cuarta esposas simplemente como un medio para asegurar la supervivencia de sus hijos (Foo, 2002).

3.6 Ilegal

En los Estados Unidos, es ilegal ser legalmente casado con más de una persona en un momento dado. Para los propósitos de este documento, todas las referencias a la poligamia y la poliginia están dentro del contexto cultural y no están dentro de la definición legal de la poligamia. Esto significa que sólo un matrimonio es legalizado, mientras que los matrimonios posteriores no lo son. Matrimonios polígamos en la cultura Hmong generalmente se realiza a través de ceremonias culturales y que no están legalizados (Allam, 2002).

Debido a que la práctica de la poligamia “legal” es ilegal en los Estados Unidos, estas costumbres culturales se mantiene en secreto, oculto a la cultura dominante (Kolyk, 1998). Rara vez es referido a las personas fuera de la comunidad Hmong a pesar de que técnicamente, existe. Generalmente no hay leyes rotas debido a que los matrimonios adicionales carecen de licencias de matrimonio. Una vez visto como una necesidad de supervivencia en Laos por algunos Hmong, es seguro de cómo muchos todavía creen en el mantenimiento de la costumbre en Estados Unidos.

La base original detrás de la poligamia en Estados Unidos se está convirtiendo en no válida, sin embargo, la práctica todavía está prosperando y tolerada (Allam, 2002). La poligamia se ha mantenido siempre un tema delicado y controvertido para la comunidad de Hmong.

3.7 Investigaciones

Por estas razones, ha habido muy poca investigación sobre la poligamia dentro de la cultura hmong. Hay una necesidad de estudiar los efectos de la poligamia en los Hmong individuos y familias debido a su práctica emergente y lo más importante, las recientes tragedias fatales que se han relacionado con la poligamia (Allam, 2002).

La poligamia dentro de la comunidad Hmong ha sido puesta de relieve por varias situaciones y personas valientes dispuestos a expresar públicamente sus opiniones. Habido un aumento en la conciencia de la práctica y sus efectos debido al reciente aumento de los artículos que tratan el tema publicado Hmong en muchas publicaciones populares y en los periódicos americanos ubicados en áreas pobladas de Hmong (Allam, 2002).

En febrero de 2002, los informes de un mujer de Hmong, Youa Lee, que se sintió tan atrapada en su matrimonio la única opción para evitar a su marido de casarse con una segunda esposa fue darle puñaladas y luego comprometerse suicidio misma fue noticia en la prensa del pionero (Allam, 2002). En sus ojos, después de años de infidelidad duradera, la vergüenza y el atrapamiento, este fue el único método para detenerlo (Allam, 2002; Hmong Times, 2002).

Al mes siguiente, historias de una diferente Hmong mujer, que había desaparecido cuatro años antes, hace circular los papeles que su cuerpo fue encontrado. Después de una década de abusos físicos y emocionales y tener que sucumbirse a una matrimonio polígamo, su marido finalmente la asesinó (Hmong Times, 2002). En California, in-

formas de adolescentes hmong que cometen suicidios en pactos llevó el tema a la vanguardia.

Varios de los suicidios se cree que es debido a las tensiones de la vida en un hogar polígamo. Hnub Tshiab (2001), una publicación que aboga por los derechos de la mujer Hmong, ha tenido una serie de artículos que condenan la poligamia de ambos lectores y periodistas.

En la actualidad, existe poca o ninguna investigación realizada sobre los efectos de la cultural poligamia en las personas hmong. Es por esta razón, junto con las recientes tragedias en la comunidad Hmong, que la investigación de los impactos de la poliginia culturales en Hmong deben llevarse a cabo y dirigida. Este documento no examina por qué la poligamia se produce, si es correcto o incorrecto o de continuar o interrumpir la práctica, más bien se ve para examinar cualitativamente si la poligamia tiene un efecto sobre los individuos y lo que estos efectos pueden ser tan informados por los participantes.

Si los efectos de la cultura poligamia puede ser estudiada e identificada, puede haber más impulso establecido para abordar la práctica y sus efectos a través de la psicología destinadas a la intervención, prevención y/o tratamiento.

En conclusión los efectos de la poliginia en las personas hmong se muestran ser muy diversa. Está claro que para muchos, especialmente los hombres, hay aspectos positivos de vivir en una familia polígama. Para otros, es evidente que las familias que viven en poligínicos dan lugar a la tristeza, la depresión, la confusión, el resentimiento, y una pérdida de la identidad y amor.

3.8 Monogamia

Hay varias teorías sobre la aparición de la monogamia, tratando de explicar por qué la poliginia ha sido sustituido por la monogamia. El problema fue estudiado por primera vez por sociólogos, antropólogos y los historiadores, que elaboran una variedad de explicaciones. Por ejemplo, Alexander (1979) ve la monogamia como una elección hecha por la élite gobernante, con el fin de “regular el esfuerzo reproductivo de los individuos y subgrupos dentro de las sociedades, en beneficio del mantenimiento de la unidad en el mayor grupo”.

Betzig (1986) afirma que los hombres ricos y poderosos, adoptados a la monogamia con el fin de obtener la cooperación de los demás cuyos servicios eran ambos esencial e irremplazable. Esta explicación, en base a la aparición de la especialización económica y la división del trabajo, apunta a la revolución industrial como el momento en que murió la poliginia. Este tipo de explicación, que bajo el nombre de la teoría compromiso macho, apunta a intereses masculinos como la fuerza impulsora en la transición a la monogamia.

MacDonald (1995) propone en cambio una teoría de la evolución de la monogamia impuesta socialmente, donde los mecanismos de control social también juegan un papel importante. En su teoría, “Monogamia es impuesta socialmente” significa que hay prohibiciones de relaciones reproductivas fuera de lo que se define como legítimo matrimonio, monógamo. Tanto Europa a finales de la edad media, y la antigua Esparta, debido a sus características sociales, que podrían adoptar el matrimonio monógamo.

En este marco, los intereses (y la participación política de las mujeres) y los hombres no calificados podrían haber jugado un papel clave en la elección social de la monogamia. Henrich, Boyd y Richerson (2012) ven la aparición de la monogamia como resultado de competencia intergrupala, ya que la monogamia crea beneficios a nivel social y reduce agregados costos para la sociedad, lo que da una ventaja en la competencia entre los grupos.

En particular, la imposición matrimonio monógamo reduce la competencia intra-sexual y aumenta la inversión parental en los niños, lo cual es clave para lograr el éxito en la competencia entre las comunidades. Kanazawa, Satoshi y Still (1999) también se apartan de la literatura de compromiso masculino, lo que sugiere que la fuerza monógamo, ha sido una elección femenina: si la desigualdad de recursos entre los hombres es pequeña, las mujeres prefieren casarse monogámicamente.

El único intento de proponer una interpretación amplia de la poligamia, y monogamia en serie se debe a Marlowe (2000). Afirma que cuando los machos proporcionar todos los ingresos, pero algunos tienen mucho más que otros, los hombres más ricos lograrán poliginia. Cuando los machos proporcionan todos los ingresos pero hay poca variación, ecológicamente impuesta monogamia prevalece porque no se alcanza el umbral de la poligamia.

Cuando casi no hay la inversión de sexo masculino, las mujeres deberían tienda de genes y aparearse poligamente. Cuando los machos proporcionan niveles intermedios de investigación con poca variación, las hembras son sólo

moderadamente dependientes en varones y el resultado es la monogamia en serie y una ligera poligamia.

3.9 Monogamia en Serie

Los economistas han formalizado tres teorías diferentes de la aparición de la monogamia. Consistente con la vista de Becker, según la cual la desigualdad masculina en riqueza produce naturalmente la desigualdad en el número de sus esposas, Lagerlöf (2005) explica la disminución de la poliginia por una disminución en la desigualdad de sexo masculino, que reproduce en este respetar el mecanismo propuesto por Kanazawa y Still (1999).

A partir de la observación que la monogamia también caracteriza a las sociedades altamente desiguales, Gould, Moav, y Simhon (2008) sugerir una explicación alternativa: monogamia surgió como consecuencia de un aumento en el valor de la calidad, en lugar de la cantidad de los niños. Si el capital humano de la madre afecta a la humana; la calidad de capital de sus hijos, y el valor de los hombres de los niños, se puede preferir una sola mujer de alta calidad (alto capital humano) durante varias esposas de baja calidad.

Esta teoría es compatible con la opinión de que, en el mundo occidental, el cambio a una economía industrial marcó el paso de la poligamia a la monogamia. Por último, Lagerlöf (2010) explica el aumento del “impuesto socialmente” la monogamia a través de la teoría de compromiso masculino, al ver la monogamia como una elección hecha por el elite gobernante con el fin de evitar la amenaza de rebelión por los hombres con menor estatus.

Este tipo de modelo es compatible con la monogamia que surge en la edad media, mucho antes de la creación de democracia. Pero ¿por qué las sociedades occidentales pasan de la poligamia a la monogamia, sin tener en cuenta la opción de la monogamia en serie? De hecho, la monogamia en serie puede ser visto como un tipo de compuesto intermedio pasaje, ya que permite el apareamiento múltiple (durante toda la vida), pero impide que los hombres más ricos de monopolizar la vida reproductiva de las mujeres múltiples al mismo tiempo.

Como se ha destacado la monogamia en serie parece haber sido una estrategia importante reproductora masculina en las poblaciones históricas: a través de un nuevo matrimonio, los hombres pueden potencialmente extender su esperanza reproductiva de vida superior a la de sus cónyuges. Así que, ¿por qué el sistema que tenemos en las sociedades modernas de hoy la monogamia en serie que implica una alta tasa de ruptura matrimonial lo que vienen después de la monogamia, en vez de derivar directamente de la poligamia?

Existente teorías de divorcio y nuevo matrimonio, Barham, Devlin, y Yang (2009) no hablan absolutamente nada sobre este punto, y una teoría de la emergencia de las leyes de divorcio es todavía carente.

Es crucial reconocer que las normas del matrimonio no son lo mismo que nuestra psicología de apareamiento evolucionado. Los seres humanos, al igual que todos los primates, poseen una psicología que evolucionó influyendo en nuestras decisiones con respecto a los autores, el apareamiento, la reproducción y la inversión de los pa-

dres. Por determinadas razones evolutivas, psicologías de acoplamiento macho y hembra difieren en aspectos importantes.

Al igual que en otros primates, estas diferentes estrategias de apareamiento producen un sistema de apareamiento (O gama de sistemas), como individuos cooperan y competir en diferentes circunstancias ecológicas y económicas.

3.10 Apareamiento

Aquí, lo primero es resumir los puntos clave acerca del apareamiento, y luego analizar los sistemas de matrimonio. Un enfoque considera que los sistemas matrimoniales específicos podrían ser favorecidos por la selección del grupo cultural, por cómo aprovechar los aspectos de nuestra psicología evolucionado las estrategias de apareamiento. Hay mucha evidencia de que las estrategias de apareamiento para los hombres y las mujeres difieren.

Siguiendo con lo que es la seguridad, a largo plazo, como lazos de pareja es favorecida, es decir, los hombres serán más aversión al riesgo y más paciente. Todos los padres deben decidir si invertir en sus hijos o en la búsqueda adicional de un compañero. Esta decisión debe depender de la certeza de paternidad, y sobre los beneficios marginales de la inversión en descendencia frente a apareamientos adicionales. Cuando los hombres ricos de alto estatus no pueden obtener fácilmente compañeros adicionales, deben invertir más en la descendencia.

Sin embargo, la aptitud directa se limita al número de los niños que puedan mantener. Para nuestros propó-

sitos, cuando los machos varían sustancialmente en el estado (basado en la habilidad, recursos, energía, etc.), las mujeres prefieren más hombres de alto estado como pares unidos a los socios a largo plazo, aunque también pueden buscar “buenos genes”.

Los sistemas de matrimonio son distintos a las estrategias de apareamiento. Los seres humanos, a diferencia de otras especies, dependen en gran medida al aprendizaje cultural para la adquisición de toda clase de comportamientos y prácticas, incluyendo el comportamiento social. Debido a que los seres humanos también adquieren las normas por parte de los cuales juzgan a los demás como parte de este proceso, la evolución cultural da lugar a las normas sociales.

El no ajustarse a normas da lugar a daño a la reputación, pérdida de la condición y diversas formas de sanción. Las diferentes sociedades han evolucionado diversos conjuntos de normas que regulan la normalidad. Tal matrimonio normas influyen en par-bonos a largo plazo de las personas, y por lo tanto, sus opciones de apareamiento. Estar casada viene con expectativas económicas, sociales y sexuales, prohibiciones para las dos partes, que son consecuencia evaluada-formal o informal por su comunidad.

Este elemento de la vida social humana se pierde en forma rutinaria no cultural enfoques para la monogamia. Las normas del matrimonio no son ciertamente independiente de nuestra psicología de apareamiento, ni pueden subvertir por completo eso. Pueden, sin embargo, influir en los patrones de comportamiento en dos maneras.

En primer lugar, los seres humanos fácilmente internalizan sociales normas, al menos parcialmente. Esto significa normas se vuelven internalizado tal que la adhesión norma es intrínsecamente gratificante. El trabajo en la neurociencia ha demostrado cómo ambos cumpliendo con las normas locales y castigar violadores de la norma activa los circuitos de recompensa del cerebro.

En segundo lugar, el hecho de que las personas adquirir e interiorizar normas significa que los violadores de la norma pueden ser condenados y sancionados. Sancionados, independiente de cualquier internalización, los resultados en violadores de la norma que sufren los costes reales.

Por lo tanto, muchos sistemas matrimoniales tienen culturalmente evolucionado para reforzar nuestro vínculo de pareja evolucionado estrategia, lo que más perdurable de sexo masculino - femenino.

Por supuesto, las prescripciones y prohibiciones de sistemas de matrimonio (conjuntos de normas) y los patrones de apareamiento en las sociedades humanas a menudo no coinciden ni debemos esperar eso. Se considera que algunas sociedades poseen normas de matrimonio que se especifica que cada hombre y mujer se casará una vez en su vida.

Al igual que con otras violaciones como el robo y la mentira, este nunca se resuelve, como nuestra psicología de apareamiento evolucionado da lugar a patrones generales a nivel de la sociedad de la infidelidad, divorcio, la prostitución, etc. Pero no hay duda de qué forma los sistemas de matrimonio y de la influencia de patrones de apareamiento resultantes, así como la inversión parental.

En Europa en el siglo XIX, por ejemplo, la fecundidad no matrimonial era tan ligero como para ser demográficamente insignificante a pesar de las tasas sustanciales en los últimos tiempos de matrimonio y de los adultos que nunca se casaron. Así, normas sociales son lo suficientemente potente como para reforzar nuestra psicología en lazos de pareja, de manera que la mayoría de la gente en una sociedad tiene sólo una pareja de larga duración, o para reducir casi todos a largo plazo los lazos de pareja, o para permitir que las mujeres busquen uniones activamente fuera de la pareja.

Sistemas matrimoniales encuentran en todo el registro antropológico de reflejar y amplificar los aspectos de nuestra psicología de apareamiento. Ecológicamente monogamia impuesta se debe a que las sociedades carecen suficientemente grandes diferencias de riqueza o el estado de sexo masculino para motivar a las mujeres a convertirse en segundas esposas. Socialmente la monogamia impuesta abarca situaciones en que las normas o leyes regulan el número conyugal (junto con la herencia y los derechos de divorcio), incluyendo circunstancias en que una clase noble impone la fuerza en el matrimonio monógamo.

Cualquier encuentro sexual podría dar lugar a dos décadas de intensa inversión. Los machos, que pueden potencialmente invertir muy poco, deberían ser menos exigente, y se centran principalmente en la fertilidad y genética calidad de parejas potenciales. Esto significa, en el extremo inferior del éxito reproductivo, casi cualquier mujer puede llegar a quedar embarazada debido a que algunos hombres

están siempre dispuestos a hacer el mínimo la inversión necesaria.

Por el contrario, los hombres que son a la vez de bajo estatus y la baja calidad genética podría acabar fácilmente sin dejar descendencia ya que las hembras son selectivos con los que se aparean. Empírico La evidencia de diversas sociedades apoya en términos generales estas diferencias en las preferencias de apareamiento.

Para comprender el apareamiento humano y la psicología de apareamiento es reconocer que los seres humanos, al igual que algunas otras especies de primates, forman vínculos duraderos. Gorilas, por ejemplo, los machos son protectores al tanto duradera evitar que otros hombres obtengan sexual el acceso a sus parejas, y proteger a sus crías, lo cual saben son “suyos” si tienen hecho un buen trabajo del compañero de vigilancia previamente.

Sin embargo, a diferencia de los gorilas, los machos humanos cuidan a varios grados de la descendencia de sus socios. Esto se ha observado incluso en el de las sociedades humanas en escala más pequeña, sobre todo entre las poblaciones de forrajeo. Los machos humanos, tanto más que todos los otros primates, invertir en al menos algunas de sus crías durante muchos años.³ Los esfuerzos para reconstruir las normas (pre-matrimoniales) pre-culturales sistemas de apareamiento de los antepasados humanos son necesariamente especulativa.

Un esfuerzo integral reciente sugiere que el ancestro común a los chimpancés y los seres humanos probablemente tenían un sistema de apareamiento de un solo varón, como los gorilas (que suceda que comparten un ancestro común

con los chimpancés y los seres humanos). En diferentes condiciones ecológicas los machos serán limitados en el número de hembras que puedan defender el acceso.

Hay una variedad de vías de evolución, que sugieren que los hombres poseen mecanismos psicológicos para tanto aparearse guarda (para asegurar la paternidad) y para la regulación de la inversión en la descendencia, mientras teniendo en cuenta tanto su certeza de paternidad y el costo de las oportunidades de apareamiento adicionales. Para los hombres esto crea dos diferentes tipos de estrategias reproductivas, uno basado en el desarrollo a largo plazo y otro basado en la búsqueda de corto plazo (a menudo, muy cortas) oportunidades de apareamiento (cópulas fuera de la pareja).

Las presiones de selección de las dos estrategias son algo diferentes. Por el apareamiento de corto plazo, los machos deben centrarse principalmente en las mujeres que muestran señales de fertilidad (ovulación) y salud. Para la selección de parejas de largo plazo, a la madre de la descendencia que el macho va a invertir en los machos, debe desear las mujeres que son jóvenes, sanos y fértiles, emocionalmente estable, maternal, trabajadora, y de las características personales adecuados y compatibles.

Ya que el deseo de un varón de invertir en la descendencia está fuertemente relacionada con sus creencias acerca de su paternidad, los machos de largo plazo debería siempre preocuparse de la fidelidad sexual de sus compañeros, pero que deberían ser más preocupado cuando la competencia intra-sexual es fuerte y algunos hombres tienen poca o ninguna oportunidades reproductivas.

Ambas estrategias pueden ser operativos al mismo tiempo, aunque la decisión de invertir en los hijos y en lazos de pareja cambia necesariamente la atención, los recursos y compromisos afectivos (incluyendo los cambios hormonales) del alcance de la búsqueda de parejas de corto plazo.

La psicología de acoplamiento hembra humana también tiene dos estrategias flexibles, pero son diferentes desde las estrategias de machos en formas cruciales. El éxito de la reproducción, al menos en humano ancestral sociedades, probablemente requiere lazos de pareja con un macho, estableciendo sus creencias acerca de la paternidad, y obteniendo como gran parte de su inversión en ella y su descendencia posible.

En compañeros a largo plazo, las mujeres buscan una combinación de la capacidad de invertir en forma de recursos y capacidades / habilidades, una cierta disposición a invertir, tamaño físico, y la calidad genética. Uniones fuera de la pareja no lo hacen mejorar la condición física de una hembra de la misma manera dramática que hacen la aptitud de un varón.

Como se ha señalado, las mujeres tienen un número limitado de veces que pueden estar embarazadas en sus vidas, y que “quiere” para hacer que cada uno de un cargo (obtener una descendencia de alta calidad). Una vez paruido, es más importante para una mujer que aparezca casta, ya indicios de infidelidad sexual reducirán un varón de certeza de la paternidad y su inversión en la descendencia.

Otra estrategia de apareamiento las hembras humanas entra en juego cuando uniones fuera de la pareja pro-

porcionan una oportunidad de obtener material de mayor calidad genética (es decir, los espermatozoides), u otra inversión directa, mientras que sigue manteniendo la inversión de su actual pareja. La evidencia reciente apoya esta que muestra cómo cambian las preferencias de pareja de la mujer durante la ovulación.

En la época de la ovulación las preferencias relativas de las mujeres para altos incrementos de calidad genéticos, mientras que su interés en los recursos disminuye; También están más interesadas en relaciones sexuales con hombres además de su socio a largo plazo.

Para los hombres, la situación de maximización de la aptitud es, probablemente, tener tantos acoplamientos como sea posible, y tienen otros machos invierten mucho en la crianza de sus hijos (cornudo otros machos). Sin embargo, puesto machos de bajo estatus de baja calidad genética tendrán perspectivas limitadas de apareamiento, que deben desplazarse hacia a largo plazo lazos de pareja y la inversión parental suponiendo que puedan obtener al menos una pareja de larga duración. Machos de estatus superior debe cambiar el equilibrio hacia la inversión de los padres como sus perspectivas de apareamiento disminuir o llegar a ser demasiado costoso.

Los factores sociales que

1. Hacen compañeros disponibles para los machos de bajo estatus (Que de otro modo no las tienen) y
2. Aumentar los costos más altos para los hombres de estado de la obtención de compañeros adicionales (ya sea largo o corto plazo) aumentará en general los padres la inversión de los varones.

Esto sugiere que la supresión de la competencia intra-sexual debe favorecer familiar la inversión, el ahorro y la búsqueda de la seguridad en los hombres

3.11 Interracial

Historia y prevalencia de las relaciones interraciales, Web Dubois predijo hace más de cien años que el aspecto más destacado en el siglo XX sería el problema de la línea de color. De hecho, no fue hasta mucho después de la decisión de 1967 Loving y Virginia vuelco de la prohibición de matrimonios interraciales que el matrimonio interracial pasó a ser legal en todos los estados de la nación (Alabama fue el último estado de revocar su prohibición sobre el matrimonio interracial en el año 2000, a pesar el hecho de que el 40 por ciento de su electorado apoyó la prohibición).

Con el Tribunal Supremo de EE.UU. gobernante leyes contra el mestizaje inconstitucional llegó una baby boom interracial y un aumento de tres veces más el matrimonio interétnicos e interraciales en los Estados Unidos, no es sorprendente que coinciden con el movimiento de derechos civiles. Los siguientes recursos proporcionan una histórica

panorámica y estadística de las relaciones interracialas a lo largo de la historia americana.

3.12 Psicología y Desarrollo Interpersonal

Teniendo en cuenta que las relaciones interracialas no se supone que antes de la era de los derechos civiles, las primeras investigaciones a menudo centrada en cuestionando las motivaciones de los individuos en tales relaciones. Los investigadores a menudo la hipótesis de que las principales razones de una persona tendría que hacer lo que entonces se considera como una decisión social pobre, a menudo consecuencias legales e incluso mortales, incluidas las enfermedades mentales, la falta de identificación con el propio grupo étnico, el deseo de la familia o de la sociedad de un rebelde, una fuerte curiosidad o deseo de participar y otros atributos personales negativas.

Si bien es imposible que algunas personas hacen interracial pareadas, de hecho, partido de uno o más de estas descripciones, la investigación actual se encuentra que los estadounidenses que están casadas o viven en pareja son personas sanas y productivas, poseen fuertes sentidos de las identidades étnicas y raciales individuales. Sigüientes recursos representan un creciente cuerpo de literatura que noce la normalidad de las relaciones interracialas y busca proporcionar herramientas para la comprensión de los puntos fuertes y los desafíos implicados con la intimidad interracial.

Con pocas excepciones notables, exploraciones críticos de las relaciones románticas interracialas han surgido principalmente de las ciencias sociales y del comportamiento.

A partir de las teorías estructuralistas sociales de sociólogos como Robert K. Merton a los exámenes de la identidad y el desarrollo interpersonal por los psicólogos como María P.P. Raíz, las contribuciones de los investigadores de las ciencias sociales en el cuerpo de la literatura han superado con creces la de otros campos.

La literatura sobre el tema de las parejas interraciales y el matrimonio se puede dividir en algunos temas básicos: la incidencia de la legislación y que rodea las relaciones interraciales; factores causales y consecuencias de las relaciones interraciales (por ejemplo, los efectos sociales y psicológicos, en los niños; el papel percibido de las relaciones interraciales románticas de la familia y en las citas y matrimonio perspectivas de las mujeres negras); la opinión pública de las parejas interraciales y el matrimonio; y la de una mejor comprensión de la naturaleza de las parejas interracial los profesionales de la salud mental, los médicos y la sociedad en general.

El análisis de la literatura seleccionada se divide en estas cuatro categorías generales. Las teorías de las parejas interraciales y el matrimonio porque las relaciones interraciales investigadores han confundido al público en general a lo largo de la historia, el mayor cuerpo de literatura parejas interraciales y el matrimonio en los Estados Unidos es la que con los factores causales que influyen en las personas para convertirse en involucrarse con alguien de otra raza.

Basándose en las teorías ya desde la psicología social y el estructuralismo sociales, esta área de investigación explora la justificación e implicaciones detrás de la endoga-

mia (Matrimonio entre miembros de la misma raza, etnia, y/o clase) y la exogamia (matrimonio entre miembros de diferentes razas, etnias o clases), y confirma o refuta sido superados (y podría decirse que, sexista y racista) teorías de hipergamia (endogamia en una clase social más alta) y hipogamia (matrimonios mixtos en una clase social más baja).

3.13 Matrimonio arreglado

A principios del siglo 20, el 72 % (o más) de todos los matrimonios en Asia y África fueron dispuestas por las familias de la pareja. A lo largo del siglo pasado, estos matrimonios han disminuido en aproximadamente 40 %.

Aunque algunos países (India, Pakistán y Bangladesh) no siguen los mismos patrones (matrimonios arreglados todavía representan al menos 95 % de todos los matrimonios), cohortes de jóvenes que viven en zonas urbanas de estos países también han comenzado a alejarse de los matrimonios arreglados.

La primera vez que muestro que esta transición de matrimonios arreglados en favor de la libre elección o matrimonios “amor” se correlaciona con el aumento de la educación, formal el empleo, la urbanización y la disminución de la agricultura. Estas tendencias son comunes en todos los países donde micro-datos están disponibles, lo que sugiere que a pesar de tener diferentes instituciones en el trabajo, hay una fundamental explicación económica detrás de estos cambios en las instituciones de la unión.

Sobre la base de estos patrones, construyo un modelo simple de elección matrimonio. Asumo que los matrimo-

nios arreglados sirven como una forma de seguro informal (como se sugiere en la literatura de la sociología, la antropología y la economía, por ejemplo, Rosenzweig y Stark (1989)), mientras que otros matrimonios (fuera de las redes de uno) no lo hacen. En el primer período, los padres gastan recursos en la educación de sus hijos y en busca de un cónyuge de un matrimonio arreglado.

Ambos inversiones tienen sobornos en el segundo período cuando el niño gana un salario depende de la educación sujetos a un shock, transfiere una parte de nuevo a sus padres y decide casarse con el cónyuge dispuestos los padres o elegir su propio cónyuge. Los matrimonios arreglados proporcionan seguro (para ambos padres e hijos) porque los padres (pero no los niños) pueden observar que dentro de su red frente a las crisis de ingresos que están correlacionados negativamente con descargas de sus hijos (mediante la observación de la totalidad de las historias de choque de otros hogares y por haber repetido interacción con ellos).

Sin embargo, los matrimonios arreglados vienen con un costo: se limitan establece la elección y la movilidad del niño, reduciendo así su potencial de ingresos, en comparación con el caso en el que tiene la opción para moverse geográficamente, encontrar una ocupación más lucrativa o un cónyuge con mayores ingresos. Por lo tanto, es un compromiso casarse dentro de la red y casarse fuera de la red: los individuos podrían ser dispuesto a renunciar a los ingresos potencialmente mayor a cambio de un acuerdo de riesgo compartido.

El modelo predice que los matrimonios arreglados desaparecen cuando los beneficios netos de la disposición de un seguro disminuyen relativa a (sin restricciones) los rendimientos fuera de la red social. Cuando este es el caso, los padres a invertir en más la educación para el niño, el aumento efectivo de la opción fuera y, por lo tanto, la probabilidad de que se rechazará el matrimonio arreglado.

En este marco, la disminución de los matrimonios arreglados y el aumento de los años de escolaridad son endógenamente determinados; más específicamente, el marco teórico predice que cuando los vuelve a aumentar la escolarización o la variación de la disminución de los ingresos, la demanda de seguros disminuye. Extiende el modelo base en dos direcciones que proporcionan adicional comprobable trascendencia.

En primer lugar, motivado por el hecho de que el divorcio tiene un bajo costo en algunos de los países estudiados (por ejemplo, Indonesia), que introduce la posibilidad del divorcio en un tercer período. Sosteniendo el costo de la constante de divorcio, el modelo implica que las parejas en matrimonios concertados tendrán mayores tasas de divorcio como sus ganancias de seguros desaparecer.

En segundo lugar, asumo dos niños en el hogar y en teoría explorar cómo los padres a decidir cuál de los niños para ofrecer un matrimonio arreglado. Me muestran que cuando las redes sociales son pequeñas (equivalente a tener 2 socios de seguros con choques correlación positiva), los padres tienen incentivos para arreglar el matrimonio de tan sólo un niño y deciden casarse sólo con el niño con el rendimiento esperado más bajo en el mercado laboral.

Por el contrario, el consumo de las parejas de matrimonios por amor varía significativamente con su ingresos, lo que sugiere que los individuos en los matrimonios arreglados son mejores asegurado. Estos resultados son consistentes con Rosenzweig y Stark (1989), que muestran que los hogares en la India utilizan el matrimonio de sus hijos como seguros para mitigar el efecto de los choques sobre el consumo de los beneficios.

La Revolución Verde se refiere a una serie de innovaciones tecnológicas asociadas con la difusión de semillas de variedades de rendimiento más alta en los países en desarrollo a finales de 1960, que aumentó los rendimientos de la educación y los ingresos agrícolas (Foster y Rosenzweig, 1996) 0,3 He recogido los datos del censo agrícola de Indonesia 1963 y 1983 (y otras fuentes impresas) de la intensidad de la revolución verde por distrito (% de las entradas de usar, % de la superficie cubierta, la producción de arroz, entre otros). Combino esta información con el censo de 1976 y 1995, a principios de 1980 encuestas socioeconómicas y la ola de 1993 EVFI para estudiar el efecto en los resultados del mercado laboral.

Los resultados muestran que la revolución verde aumentó rendimientos de la educación por un 2.1 % adicional al 4,7 % por año adicional de escolarización, que aumentó el ingreso medio de los hogares agrícolas, y esto es importante, se disminuido su varianza del ingreso en un 8,1 % y 8,3 %, respectivamente. Para identificar cómo estos cambios afectaron a los resultados de interés (matrimonios y la educación dispuestas), que comparan las cohortes antes

y después de la introducción del programa, en las zonas con alta y baja intensidad programa.

Como se predijo, la Revolución Verde dio lugar a en una disminución de 9 a 20 puntos porcentuales en la probabilidad de tener un matrimonios arreglados para la cohorte expuesto a la revolución verde, y en un aumento de la educación de 0,3 a 0,5 años de estudio de la misma cohorte. Los resultados son robustos a la adición de controles para otros programas implementados durante el mismo período (Programa de construcción de escuelas, y la expansión del suministro de agua y saneamiento), a la adición de los controles en el distrito nivel del censo de 1971, y para la instrumentación de la intensidad de la revolución verde con la agricultura características de 1963 (con el fin de mitigar las preocupaciones de la endogeneidad potencial).

Además, son también robusto para el uso de splines definidos como los 4 cuartiles de la distribución de la intensidad del tratamiento, para lo que permite efectos cóncavas o convexas mediante la adición de un término cuadrático de la variable de tratamiento, y al uso de una alternativa definición de la variable de tratamiento. Por otra parte, yo uso las cohortes no expuestas a la revolución verde de llevar a cabo una prueba de placebo y se muestra que la probabilidad de tener un matrimonio arreglado no cambió para ellos, proporcionar apoyo adicional a mi estrategia de identificación.

Luego utilizo la Revolución Verde para probar la predicción de que el divorcio entre las parejas matrimonio arreglado debe aumentar a medida que su disminución ventaja de seguro. En primer lugar, demostrar que Indo-

nesia y Turquía han tenido una tasa de divorcio cada vez mayor entre las parejas en matrimonios arreglados, mientras que la tasa de divorcio entre las parejas de matrimonios por amor ha disminuido. A continuación, se estudia el divorcio en matrimonios arreglados en los primeros tres cohortes de mi muestra de Indonesia. (Berscheid y Reis, 1998)

Estos individuos deberían haber casado por seguro, pero la revolución verde rebajado el valor del seguro de la disposición. De hecho, se muestra que la revolución verde cambia la probabilidad de divorciándose. La cohorte de los nacidos antes de 1933 y expuesto a la revolución verde tenía una probabilidad 18 % menor de divorciarse; Sin embargo, esta probabilidad aumenta hasta el 25 % para la cohorte nacida entre 1933 y 1942, y al 29 % para la cohorte nacida entre 1943 y 1952. La revolución verde no cambió significativamente la probabilidad de divorcio para cualquier cohorte de la muestra de amor matrimonio.

En general, la evidencia empírica es consistente con la hipótesis de que los matrimonios concertados como desaparecen la demanda de seguro informal disminuyen, especialmente cuando los países experimentan transformaciones económicas que aumentan el rendimiento de la educación y bajar la varianza del ingreso.

Por un lado, el valor del seguro informal proporcionado por los matrimonios arreglados podría haber caído tan formal y los arreglos informales aparecido como sustitutos (Por ejemplo, programas de bienestar o la migración temporal) o como el tipo (y la exposición) de los riesgos cambiaron como países se alejaron de la agricultura (los

padres ya no tienen una ventaja en la elección del mejor seguro socio puesto que ya no observan la historia de choques).

Por otra parte, el costo de pertenencia a este arreglo de seguro podría haber aumentado a medida que la migración y la urbanización han reducido la piscina de potenciales socios de seguros, el aumento de las barreras a los flujos de información y limitan la aplicabilidad de los contratos. Sin embargo, hay dos alternativas (y potencialmente complementarios) explicaciones.

Una de las alternativas es que en los últimos padres tenía un control total sobre los niños (mediante el control de todos los recursos de la economía), pero han perdido como nuevos (posiblemente más rentables) ocupaciones estén disponibles. Una segunda posibilidad, sugerido por la investigación dentro de la sociología y la antropología, es que los matrimonios por amor resultan del proceso de occidentalización y expansión de los medios de comunicación que a menudo acompaña el desarrollo económico.

Finalmente, este trabajo abre una nueva agenda de investigación interesante y extensa. En primer lugar, el caso de Asia del Sur presenta un rompecabezas. Los países de esta región (India, Pakistán y Bangladesh) están experimentando una similares la transición de la agricultura, y se han adoptado algunas de la nueva tecnología disponible en otra países; por ejemplo, las semillas de mayor rendimiento en el sector agrícola explotada en este trabajo. Sin embargo, 95 % de todos los matrimonios todavía están dispuestos.

Discuto posibles explicaciones para este rompecabezas en el papel. Segundo, modelar los efectos de equilibrio general en los mercados matrimonio podría proporcionar una nueva comprensión; por ejemplo, podrían ser necesarias pago de patrimonio y la novia con los precios para equilibrar el mercado. Por último, los resultados sobre el consumo suavizado y el divorcio indicar que la transición hacia matrimonios por amor podría tener importantes del bienestar consecuencias para los padres y los niños, y más en general, para el crecimiento económico como geográfico y social limitaciones de movilidad están relajados.

El estudio sistemático de las relaciones interpersonales y su impacto en el comportamiento humano y el desarrollo se vio obstaculizado por muchos años por descuido de los desafíos y complejidades conceptuales planteado por el concepto de relación. Estas ambigüedades permitieron a Hinde (1979) declarar que la ciencia era una relación “conceptual selva que asfixia a los incautos”.

Una fuente importante del abandono de los aspectos conceptuales fue el hecho de que la relación a largo plazo es parte del lenguaje común (Berscheid y Peplau, 1983), y por lo tanto, los estudiosos de la relación, como laicos, a menudo se supone que el significado de la palabra era evidente y no necesita de conceptual escrutinio y elaboración.

Como el interés en el estudio de la relación aumentaron fenómenos, sin embargo, se hizo evidente que no sólo el término llevara a una amplia variedad de significados entre los teóricos e investigadores, sino también que los referentes del término, en los raros casos referentes, fue-

ron suministrados, a menudo estos no estaban ligados a observables sino, más bien, a otros conceptos y abstracciones que a menudo tenían referentes no especificados o no empíricos.

Los Cerrar término descriptivo cuando se aplica a las relaciones fue igualmente vago e indefinido, con la mayoría de los investigadores identifican cerca relaciones con referencia al tipo de relación (por ejemplo, todas las las relaciones de pareja se supone que las relaciones personales, una supuesto de que perdura hasta nuestros días a pesar de una tasa de divorcio galopante que llama a su validez en tela de juicio; Berscheid, Snyder, y Omoto, 1989).

La mayoría de los estudiosos que han emprendido la tarea fundamental de proporcionar un análisis conceptual de la relación a largo plazo (véase, por ejemplo, Hinde, 1979; Kelley, 1983) han acordado que la esencia de una relación interpersonal reside en las interacciones que tienen lugar entre los socios de relación.

El sello distintivo de la definición de la interacción es influencia; El comportamiento de cada socio influye en la otra el comportamiento posterior de la pareja (Berscheid y Reis, 1998), como Hinde (1999) ha observado, sin embargo, “na relación es más que la suma de sus interacciones constituyentes”, ya que cada socio de comportamiento afecta el comportamiento posterior de la otra parte dentro de una solo episodio interacción y cada episodio influencias interacción episodios futuros. por tanto, las relaciones son intrínsecamente temporal en la naturaleza.

El estudio de las relaciones, entonces, no es equivalente al estudio de influencia social, la definición usual de la ta-

rea de la psicología social. Barone (1999) ha proporcionado una exégesis de la interacción social, cómo fue trasladado desde el centro de la psicología social a su periferia. A pesar de que la interacción social fue inicialmente el tema principal de estudio de la psicología social, durante el último medio siglo, los procesos de interacción y los patrones rara vez han sido el objeto de investigación psicológica social directa.

Más generalmente, Si la interacción se incorpora en absoluto en la investigación, sino que simplemente se permite intervenir entre el independientes y dependientes variable y constituye el vehículo por el cual se supone que el ex para producir su efecto. Excepciones tradicionales han sido la investigación derivada de la teoría interdependencia (Kelley y Thibaut, 1978).

Hoy, sin embargo, excepciones están creciendo en número e incluyen investigación utilizando el registro de interacción Rochester (Reis y Wheeler, 1991) y Ickes 'Diádica paradigma de interacción (Ickes, Bissonnette, Garcia, y Stinson, 1990), así como estudios de observación de la interacción civil y familiar.

Añadiendo impulso a estos esfuerzos es (2000) el argumento de Kelley que "el estudio adecuado de la psicología social es el estudio de la interacción y su inmediata determinantes y consecuencias". Su argumento gira en torno a una la diferenciación necesaria entre la tarea de la psicología social y otras áreas de la investigación psicológica, además de la exigencia de cualquier ciencia para estudiar sistemáticamente los observables. Kelley elaboró que, empíricamente, el estudio de la interacción social, que reque-

riría la psicología se centran en “lo que podemos ver y escuchar al observar un pequeño número de personas en la interacción cara a cara”.

Se también requeriría el desarrollo de un núcleo teórico claro para apoyar este enfoque empírico: “una teoría de la personalidad y de las situaciones: »en« situaciones medida en que personalidades determinan situación interacción, y 'de' situaciones medida en que la personalidad es conformado por, y toma su significado, las posibilidades de interacción de situaciones”. Kelley señaló que su receta para la psicología social es una reminiscencia de Theodore Newcomb (1950) Descripción temprana de “interacción como la materia de sociales la psicología”.

Es una reminiscencia, también, de (Forgas, 1979) argumentos para el estudio de la interacción social típica y recurrente episodios. Que los psicólogos sociales pueden necesitar ser recordado que el destino último de su teoría y la investigación debe ser la interacción social en los entornos naturales se ilustra por Fiske (1992) peroración a los teóricos de la cognición social y los investigadores que las “El pensamiento es para hacer” y que la hace por lo general se lleva a cabo en la interacción con los demás (Reis y Downey, 1999).

El estudio de la interacción social le ha ido un poco mejor dentro de la psicología del desarrollo. Muchos de desarrollo psicólogos atendieron (1951) la sugerencia de que Sears ampliar su horizonte de la unidad individualista de análisis a la pareja. Los psicólogos del desarrollo, sin embargo, tienen casi exclusivamente centrado en las relaciones de los niños con sus padres o cuidadores.

Aunque el reconocimiento de la importancia de las interacciones entre compañeros en desarrollo ha aumentado de forma espectacular (Hartup, 1989), el papel de la interacción social en el desarrollo humano más allá del primeros años y durante toda la duración de la vida sigue siendo relativamente descuidado. Un conjunto coherente de conocimientos centrado en la interacción social facilitaría el desarrollo de la relación ciencia.

Sin embargo, el estudio de la interacción social no es equivalente para el estudio de las relaciones. La interacción social es necesaria para que una relación existe, pero no es suficiente (un ejemplo típico ser un episodio fugaz interacción entre dos desconocidos, como con frecuencia se produce en el contexto de un experimento de psicología).

El estudio de la interacción social más particularmente no es equivalente al estudio de las relaciones cercanas, que a menudo son vistos como relaciones en las que los socios han mostrado un sólido mutua influencia en el comportamiento de los otros por un período de tiempo prolongado y para los cuales las representaciones metales de los socios de la relación son idiosincrásicas a la relación a lo largo de varias dimensiones (Berscheid y Reis, 1998).

Además, las estrechas relaciones por lo general son más cargada de afecto que las relaciones son menos cercanas (Reis y Patrick, 1996). Debido a que muchos de los procesos que subyacen a la relación fenómenos se creen que están directamente vinculadas a la cercanía de la relación, el concepto de cercanía ha recibido mucha atención y las relaciones cercanas son el foco de la mayoría relación investigaciones. Han pre-arreglado, tiene las estadísticas de

divorcio más bajos de todo el mundo en sólo un 1,1 por ciento. Sin duda, esto nos dice algo.

3.14 Ventajas de los matrimonios arreglados

El por qué estos matrimonios arreglados son tan exitosos (aparte de la denuncia de divorcio que he mencionado anteriormente) puede ser un misterio para la mayoría. Dado que estas relaciones son elegidas por miembros de la familia, parece que se basan en un conjunto de valores morales y creencias.

El matrimonio arreglado es un sistema de creencias similares es de suma importancia para una relación exitosa. Claro, lo hace ver ejemplos de personas con diferentes creencias hacer que funcione, pero es mucho más fácil cuando se tiene un bloque de construcción establecida en el primer lugar.

En segundo lugar, un cierto nivel de igualdad se logra en estas uniones. No estoy hablando acerca de la igualdad de género, ya que es un tema totalmente diferente. Esto no tiene nada que ver con los derechos de la mujer o similares, que es una novela en sí misma.

Lo que estoy hablando es de la igualdad cuando se trata de la educación, las finanzas y la visión del mundo. Dado que las familias hacen el juego, tienden a ir para los socios que son de la misma categoría. Si usted tiene una hija muy culta, que no van a coincidir con ella con alguien que no terminó los estudios secundarios. Así se inicia la relación de igual a igual y las cosas pueden construir a partir de ahí.

Por último, se alivia mucha presión. Cuando dos personas se unen a cabo por su propia voluntad hay una gran cantidad de las creencias y preocupante. ¿Me amas? ¿Estoy diciendo algo equivocado? ¿Va a proponer? Si sabes que ya tienes tu esposo o esposa en la bolsa (por así decirlo) que le libera de ser lo que realmente son.

3.15 Las desventajas de los matrimonios arreglados

Obviamente, la mayor desventaja es no ser capaz de elegir la persona que va a pasar el resto de su vida. La libertad de elegir, ya sea su pareja, su carrera o su lugar en este mundo es uno de los mejores regalos que se pueden dar. La elección de su esposo o esposa es una decisión muy personal y que le impacta para siempre. La vida es difícil, pero mucho más manejable y agradable cuando estás compartiendo con la persona adecuada.

Pero no olvidemos el amor. No estoy diciendo que los matrimonios arreglados no están llenos de amor. De hecho, he conocido a personas en quienes dicen que han llegado a amar y apreciar a su pareja tanto como, si no más, alguien que habrían elegido a sí mismos. Sólo pienso que cae en el amor propio es una de las partes más mágicas de estar vivo. La emoción del cortejo y el sentimiento de su corazón saltar un golpe nunca pueden ser reemplazados.

Otra gran desventaja es que su familia política lo más probable es jugar un papel muy importante en su vida. Si ellos ayudaron a elegir a su esposo o esposa, es mejor creer que tendrán voz y voto en la forma de criar a sus hijos, dónde vive y la mayoría de los otros aspectos de

su vida. Para algunos esto está muy bien. Para otros, es una pesadilla. Las estadísticas muestran que la intromisión en las leyes es un gran tema de discusión en muchos matrimonios.

Si bien las estadísticas de matrimonios arreglados son prometedores, no hay manera correcta o incorrecta para el amor. Creo que los matrimonios arreglados pueden trabajar y que pueden hacer que algunas personas muy feliz. También, sin embargo, creo que el amor no puede ser fabricado o creado usando un conjunto de normas o ideales. Me gusta la idea de la elección. Si decide que su matrimonio arreglado, tanto más poder para usted. El punto es, usted debería ser capaz de elegir.

4

Nido vacío

4.1 Síndrome del nido vacío

Con el pasar del tiempo las parejas de adultos mayores se ven enfrentados a lidiar con cambios que se van produciendo a través del tiempo, por ejemplo los avances de la tecnología, comunicación, ciencia, entre otros, que en gran medida resultan beneficiosos para la sociedad, para los adultos mayores es una exposición en su estilo de vida estos cambios socioculturales influenciarán directamente en la estructura de la pareja, cabe mencionar los ciclos vitales de la pareja en los cuales la misma se encuentra en una constante reestructuración con la llegada de los hijos, la económica, crisis matrimoniales, cuando los hijos abandonan el hogar, duelos, cambios físicos, biológicos propios del envejecimiento.

La apariencia física también se ve afectada, cada persona envejece de diferentes formas, la piel se vuelve arrugada, pálida, manchada, cabello comienza a crecer blanco y fino, la estatura también disminuye y en ocasiones aparece una postura encorvada, puesto que existen varios estereotipos sobre la juventud, muchos adultos invierten gran cantidad de tiempo para volver a tener una apariencia juvenil, es más común en mujeres, esto puede dificultar la conviven-

cia de la pareja, los cambios en las capacidades sensoriales y motoras son evidentes en donde está involucrado el sistema nervioso central.

Los cambios en los procesos psicológicos son notorios, la convivencia en las parejas de la tercera edad es diferente en cuanto a los roles de apego, el control ante diferentes acontecimientos, las esperanzas hacia el futuro, estrategias de afrontamiento, y la expresión de las emociones, las parejas suelen afrontar el estrés de forma más pasiva, tienen actitudes más adaptativas, por lo general suelen ser menos flexibles y usa mecanismo de defensa como la negación, proyección, regresión adoptando actitudes infantiles, la motivación también se va apagando según la edad, son menos entusiasta (Moreno, 2005).

Investigaciones han demostrado que los hombres se tornan dentro de la relación más serenos, pensativos y pacientes, mientras que las mujeres se vuelven más activas, ocupándose de labores domésticas y cuidado de los hijos o los nietos, estos cambios también dependerán de la personalidad de cada persona. En esta etapa de cambios la relación con los hijos también es diferente, puesto que los hijos se convierten en adultos, esto puede traer en ocasiones algunos conflictos por valores, creencias o deseos, pero por lo general los hijos suelen estar cercanos a los padres, los padres ayudan a los hijos a ganar estabilidad ayudándoles económicamente, o con el cuidado de sus hijos mientras establecen el hogar, cuando los hijos son adultos medios y los padres ancianos la relación mejora, los hijos dedican tiempo a los padres el vínculo se hace más fuerte en donde existe ayuda mutua (Suarez, 2006).

4.2 Parejas de la Tercera edad

Una gran cantidad de parejas son las que hoy en día llegan a estar casadas por varios años, y estos matrimonios pueden ser felices cuando la pareja sobrevive a diferentes cambios que se dan a lo largo del matrimonio, además si se tiene comunicación adecuada y buscan el bienestar mutuo se dan sentimientos más poderosos de amor, las relaciones matrimoniales deben ser llevadas con amor y madurez no con desorden y caos, las relaciones requieren de madurez y confianza, es necesario que la pareja exprese sus sentimientos y que hable de todo aquello que les cause malestar, las parejas que están mucho tiempo casadas han llegado una relación en donde pueden intercambiar emociones, afecto, empatía, apoyo.

Las parejas longevas dan valor e importancia a las relaciones largas, poniendo mucho de sí y dándoles un importante peso emocional, la convivencia con otra persona brinda experiencias y aprendizajes, la oportunidad de tener recuerdos juntos, de ver a los hijos crecer, pasar por dificultades y salir victoriosos de ellos también unirá más a la pareja, por lo contrario si la pareja no ha desarrollado todas estas alternativas saludable para seguir con la relación, vivirá en constantes peleas, dificultad en la comunicación, la pareja seguir viviendo juntos pero habrá una separación la cual inicia de manera silenciosa y específica de infelicidad, que va estableciendo una barrera entre el matrimonio

Como ya se mencionó hablar sobre los sentimientos y pensamientos es una manera de arreglar las dificultades, sin embargo no todas las parejas saben abordar los con-

flictos y son los hijos lo único que les mantienen juntos, pero cuando el último de los hijos abandona el hogar se da una etapa llamada nido vacío y es frecuente que la pareja sufra otra crisis, se encuentran solos, la pareja se deben enfrentar, deben reestablecer la relación, si logran regenerar la relación los cónyuges tendrán una fase de apoyo, respeto, confianza y compartimiento mutuo.

En las parejas longevas se colecciona todas las acciones que se realizaron en etapas anteriores, frialdad, maltrato, compresión o afecto, si la pareja fue siempre equilibrada, resolvieron problemas, se apoyaron tendrán calidad de vida en la última etapa, enfrentaran prejuicios existentes sobre amor y sexualidad en parejas de la tercera edad (Stella & Mata, 1998).

Las parejas que llevan varios años casados se desenvuelven, crecen, evolucionan y aprenden a través del tiempo que llevan casados, superando las diferentes dificultades que son comunes en la vida cotidiana, la compatibilidad física y cotidiana son factores importantes en un comienzo para comenzar una relación pero cuando pasa el tiempo el aspecto físico se va deteriorando, el cuerpo y la forma de actuar se van modificando y es ahí en donde se debe demostrar amor, desde que se inicia una relación es importante la sinceridad y confianza hablar de todos aquellos temas que atormentan a uno de los cónyuges

En las parejas longevas es importante mantener sinceridad, confianza y comunicación, hablar todo sobre lo que causa malestar y no deja avanzar, es significativo no descuidar estos aspectos con el cuidado de los hijos siempre se debe buscar espacios en donde los cónyuges se encuen-

tre solos y puedan expresar el cómo se sienten cada día, de la misma forma tener compatibilidad psicológica es un asunto que da bienestar a la pareja, es aquí en donde demuestran afinidades, emociones y personalidades factibles, es importante que a lo largo de la relación la pareja comparta gustos, intereses, temas, metas y visiones, esto es algo que no se debe perder con el pasar del tiempo, incluso cuando la pareja pasa por el nido vacío debe seguir con proyectos u objetivos, y si es que carecen de estos plantearse nuevas metas las cuales pueda cumplir.

Mantener relaciones afectivas en las parejas longevas es importante, no se debe descuidar los elogios, detalles, que aún se puede y se debe tener con el cónyuge, cada conducta que realiza una persona genera en su compañero una consecuencia emocional esta puede ser positiva o negativa, expresar los sentimientos con respeto siempre contribuyen de manera favorable en la relación (Martínez, 2007).

4.3 Vida en pareja

Hoy en día las expectativas de vida son más altas, lo que ha llevado a que los matrimonios sean más duraderos, en la antigüedad este acontecimiento era diferente ya que el riesgo de muerte era más común por enfermedades como bronquitis, apendicitis o en las mujeres que morían en partos, esto sucedía ya que en otros tiempos no existían los avances medicinales con los que gozamos hoy en día, esto hacia que los matrimonios sea más efímeros.

En la actualidad se ha observado matrimonios que han llegado a su quincuagésimo aniversario debido la supervivencia, existen otro tipo de parejas que han estado varios

años casados por los hijos, el sentimiento de culpabilidad le imposibilitaba la separación o divorcio, pues no querían negarle a los hijos la posibilidad de crecer dentro de una familia estable, además la religión oponía el divorcio en la pareja ya que en momento que unían sus vidas debían estar casados hasta que la muerte les separe, de la misma forma en la sociedad el divorciarse o separarse no estaba bien visto, había un gran número de prejuicios por lo cual la pareja prefería ocultar los problemas, la mayoría de mujeres evitaban la separación ya que eran criticadas utilizaban términos como mujeres fáciles para describirlas, es así como los matrimonios duraban varios años, conservando un perfil de familia ante la humanidad.

No obstante en la actualidad se ha visualizado un número predisponente de matrimonios que han sido de corta duración por divorcios o separaciones, trayendo consigo la formación de nuevas parejas y familias. Las parejas que han llegado a la vejez califican al matrimonio como agradable, testificando que con el pasar de los años han sabido superar las dificultades. Mucho de los padres dedican toda su vida a los hijos, estudios han demostrado que en la actualidad los hijos demoran más tiempo en marcharse de la casa buscando su independencia, años atrás esto era diferente los hijos se marchaban en edades tempranas de la casa buscando su autonomía (Ceberio, 2013).

4.4 Nido Vacío

El síndrome del nido vacío es un término utilizado desde 1980, cuando la famosa autora Bing Xin publico una novela titulada Nido Vacío, haciendo referencia al aban-

dono de sus hijos, fenómeno que afecta a diversos matrimonios, este acontecimiento sucede cuando los hijos abandonan el hogar por diversas circunstancias, matrimonio, estudio, fuentes de empleo o independencia, no obstante en ocasiones existen varios problemas que han sido invisibilizados pero que se han estado arrastrando en la pareja desde varios años atrás, no han accedido al divorcio por los mismos hijos y para ocultar críticas por los estereotipos de la sociedad, sin embargo cuando los hijos se van los cónyuges se quedan solos y es momento de enfrentar algunas de las dificultades, en la antigüedad este hecho no era tan común pues las familias compartían mucho tiempo juntos y gozaban de la compañía, hoy en día es algo más común ya que los hijos buscan independencia.

El síndrome del nido vacío es un suceso en el cual los hijos abandonan sus hogares por diferentes motivos como: estudio, matrimonio, trabajo o simplemente por independencia, y es ahí cuando aparecen una serie de síntomas en uno o los dos padres como: malestar, fatiga sin razón, ansiedad, sensación de vacío, confusión en cuanto a los objetivos de la familia, falta de adaptación, depresión, dificultad de comunicación con la pareja, crisis en la relación (Melgosa, J., Melgosa, A., 2006).

Varios estudios han demostrado un alto índice de divorcios en esta etapa, afectado más a las madres que a los padres debido a que la madre por lo general es quien dedica más tiempo al cuidado de los hijos muchas veces olvidando cuidar de sí misma, debido a que todo su trabajo y esfuerzo giraba en torno a los hijos, es más común en amas de casa, que en madres que tiene algún tipo de

ocupación, lo que sucede es una especie de desadaptación, un mal afrontamiento al acontecimiento, las madres caen en un estado de depresión en donde la tristeza se apodera de sus vidas.

Además algunos estudios afirman que el síndrome del nido vacío tiene relación a la menopausia en la mujer que ocurre aproximadamente de los 45 a los 65 años de edad, es una etapa en donde se detiene el ciclo menstrual, se pierde la capacidad reproductora, y se da una serie de cambios psicológicos, debido a la disminución del funcionamiento ovárico, es un proceso de cambios de carácter fisiológico, es común que la mujer en esta misma etapa este viviendo el síndrome del nido vacío, es ahí donde está su relación, afectando principalmente el bienestar psicológico, como se mencionó anteriormente la madre en la mayoría de los casos es quien se ocupa del bienestar de los hijos y cuando se marchan, sienten que han perdido su valor protagónico en la sociedad, en varias culturas se observa que un gran número de mujeres, por encima del rol de trabajadoras o de dar importancia a su pareja, se ocupan de los hijos, trayendo consigo en un futuro el nido vacío, la mujer se siente frustrada, y se da una disminución del bienestar, además muchas de ellas han perdido la capacidad de reproducirse, es por eso el sentimiento de pérdida, investigaciones han determinado que el síndrome del nido vacío también experimentan mujeres que no tienen hijos, este acontecimiento es difícil de entender, pero que se ha visto con gran frecuencia (García, 2003).

Los padres sienten menos tristeza cuando los hijos se independizan, algunos aceptan este hecho con alegría de

bido a que se sienten liberados ante compromisos materiales, psicológicos, los padres aceptan de mejor manera este suceso y sienten felicidad al ver a los hijos superados, no obstante, también tienen sentimientos de nostalgia, inquietudes similares a los que experimenta la mujer, cuando el último de los hijos ha decidido marcharse para formar otro hogar.

Las parejas que sufren de síndrome de nido vacío son conscientes de la situación y expresarse con frases como siento que me falta algo, la casa está vacía, me siento inútil, no tengo comunicación con mi pareja entre otras, el ser consecuente de la situación hace que las parejas busquen terapia lo cual es un gran paso para la adopción de medidas correctas para el afrontamiento de la nueva realidad, además es favorable ya que pueden lidiar con las dificultades que experimentan a nivel de pareja.

En muchos de los casos el síndrome del nido vacío comienza por el apego que el niño crea con los padres en los primeros años de vida, Bowlby (1979) en la teoría del apego, afirma que los niños pueden transmitir mensajes emocionales a partir de los dos meses de vida se da una serie de gestos del rostro, transmisión de sonidos y acciones que posibilita una interacción afectiva con la imagen de apego, por esta razón en los primeros meses es importante que los padres creen una relación afectiva temprana con los hijos esto forjara sentimientos positivos como seguridad, confianza, relaciones amorosas estables entre otras, la carencia de las mismas pueden provocar inseguridad, miedo, ansiedad dependiendo de cómo responda los padres ante las necesidades del niño.

La vinculación afectiva es algo que se va forjando hasta cuando los hijos siguen creciendo pero en menor medida, los padres que tienen el síndrome de nido vacío poseen apego hacia los hijos en donde buscan tener una proximidad o contacto con los mismos ya que así sienten seguridad física y psicológica, y al no estar con ellos experimentan los síntomas ya mencionados con anterioridad, muchas de las veces se crea un vínculo tan fuerte que los padres se hacen dependientes a los hijos, teniendo varios problemas cuando ellos buscan su independencia. (Carmona, Martínez, Jiménez, Rodríguez, Sierra & Uribe, 2009).

Una problemática en algunas familias es que varios de los padres crean dependencia en los hijos, proporcionándoles cuidados y atención excesiva incluso cuando ya han llegado a la mayoría de edad, esto afecta a los hijos ya que se despojan de la satisfacción que se consigue cuando se logra cosas por cuenta propia o por un mínimo de orientación, varios de los padres tiene actitud autoritaria, tratando de oponer reglas, esto suele chocar a los hijos adultos pues quieren ser tratados como tal, es contraproducente que los padres dedique todo el tiempo a los hijos pues no les dejan buscar su estabilidad, por acontecimientos como estos es frecuente que la pareja experimente el nido vacío(Martínez, 2000).

En el síndrome del nido vacío mucho de los padres sienten que los hijos son el sentido de la vida y cuando dejan el hogar los cónyuges sienten como una muerte como si los hijos salieran y jamás regresaran, sin embargo este es un hecho que ocurre a la mayoría de las familias en donde para algunos les resulta más fácil y para otros no, por esta

razón es importante que la pareja se prepare manteniendo un espacio como pareja conyugal durante los años de crianza de los hijos, es significativo que busque actividades juntos como tomar vacaciones solos, salir sin ellos, realizar acciones individuales y de pareja cuidar el vínculo afectivo con sencillos detalles y atenciones.

Existe un factor muy importante que debe ser aclarado el síndrome del nido vacío no es una enfermedad, como su nombre indica, más bien se trata de una respuesta emocional negativa de los padres hacia la ausencia de los hijos, no obstante es significativo no olvidar que es un proceso por el cual un gran porcentaje de los padres pasa en donde debe ser considerado como una fase normal en la vida de la pareja, y es común que la pareja sienta desequilibrio por la ausencia de los hijos por este motivo es importante plantearse nuevos objetivos con el fin de evitar vacío emocionales (Serra & Dato & Leal, 1988).

4.4.1 Características del síndrome del nido vacío

Varias con las características que representan a este ciclo vital, mencionaremos las propuestas por Candelas (2015) quien refiere los siguientes ítems:

1. Pérdida de ocupación diaria, muchos de los padres dedican todo el tiempo a sus hijos en casa, y al marcharse, los padres ya no saben a qué dedicarse esto les causa aflicciones, falta de entusiasmo aburrimiento.
2. Crisis matrimonial, varias parejas están unidas por los hijos, y cuando abandonan el hogar, se da una serie de dificultades llevando al divorcio.

3. Sobre cuidado hacia los hijos.
4. Falta de comunicación, este acontecimiento se arrastra desde varios años atrás, pero cuando los hijos se van se da un temor a enfrentar y compartir momentos con la pareja.
5. Temor al fracaso de los hijos.
6. Pérdida de control, autoridad hacia los hijos, esto mucha de las veces genera conflictos en los padres.
7. Preocupación, sufrimiento con el cónyuge, familia e hijos por la separación de los hijos. (Candelas, 2015)

Es muy importante que las parejas acepten que llegara un día en que los hijos crecen, que tienen responsabilidades, actividades o circunstancias que hacen que tenga que abandonar el hogar, lo cual es beneficioso, es normal que como padres extrañen a los hijos, que hayan sentimientos de nostalgia y desconsuelo, pero a la vez las parejas quieren ver a sus hijos realizados, felices que aprecien la vida, que establezcan familias, y cumplan sus sueños, sin embargo hay parejas que tiene vacíos, sentimientos de soledad, se aferran a los hijos y no les dejan continuar, les sobreprotegen, se meten en sus relaciones, intervienen en sus decisiones, esto sucede cuando la pareja o uno de los cónyuges no tienen una vida propia, a lo largo de sus matrimonios se han olvidado de sí mismos y su única función ha sido alrededor de los hijos, para estos padres es complicado superar el nido vacío, y en mucho de los caso no les dejan progresar y seguir a los hijos.

Hay parejas que aun cuando los hijos ya han contraído matrimonio, los siguen cuidando e interviniendo en la relación, el problema es que varios padres se escudan detrás de los hijos los utilizan como distractores para no enfrentar la realidad, los problemas matrimoniales, los vacíos, las soledades, el abandono a uno mismo, a la relación, son varias dificultades que se deben enfrentar (Chávez, 2006) existe otra vertiente que se da, la cual describiremos con mayor profundidad a continuación.

4.4.2 El desahogo del nido holgado

Sucede en matrimonios estables, en donde han disfrutado de una relación buena, sana y moderada, la partida de los hijos se ven como algo positivo y se visualiza como una oportunidad para mejorar la relación, gozan de su compañía mutua, viajan, se expande la comunicación y comparten momentos juntos, aquí el nido vacío se ofrece como una circunstancia para que la pareja pueda relacionarse otra vez como hombre y mujer como en un comienzo cuando se enamoraron, es un período en donde se logran dedicar principalmente hacia la pareja y hacia sí mismo, pueden seguir con las actividades que ya realizaban desde un comienzo o descubrir nuevas o diferentes acciones, investigaciones recientes afirman que algunas de las parejas mejoran su relación debido a que se dedican más tiempo y poseen menos carga porque ya no tienen responsabilidades con los hijos (Melgosa & Melgosa, 2006).

En varios casos las madres mayores no se angustian al ver el nido vacío, al contrario lo ven de forma positiva ya que se encuentran en una etapa de autonomía en donde

buscan otras alternativas para vivir con la pareja, es importante que los padres dejen que los hijos se independicen que tomen responsabilidades, así será más fácil el desapego, la pareja debe encontrar otras actividades en donde pueda descargar su energía, es decir que busque tener un senectud activa, el cual es un transcurso de optimización de las circunstancias de salud, colaboración y seguridad con el fin de transformar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (López, 2004).

4.4.3 El nido no tan vacío

En muchos países, un gran número de adultos jóvenes retornan a la casa de sus padres, representando al hogar como un refugio, un apoyo, mientras reconstruyen estabilidad, varios de los hijos regresan por varias dificultades como financieras, matrimoniales, por fracasos laborales o estudiantiles es más común en hijos solteros, separados o divorciados, además existen un número amplio de hijos que no han dejado sus hogares este suceso es muy común sobre todo en la clase media, la exigencia para la educación superior, los altos valores de las universidades, rentas y dificultad para conseguir trabajo ha hecho más difícil que los hijos puedan establecer autonomía total, este hecho en alguno de los casos resulta negativo y genera conflictos entre padre e hijos, como desacuerdos por responsabilidades domésticas, rebeldía para acogerse a las reglas de los padres, los adultos jóvenes se quejan de que sus padres aún les traten como niños, mientras que los padres se disgustan por la hora en que llegan los hijos a la casa, varios padres no pueden adaptarse al estilo de vida del hijo adulto, los

padres también pueden sentirse obstaculizados en cuanto a su intimidad, o resolver conflictos maritales por esta razón es mejor que los padres lleguen a un acuerdo con los hijos en cuanto a los roles y responsabilidades (Lugones, 2001).

4.5 Conflictos en la pareja por síndrome de nido vacío

La pareja se encuentra consigo mismo como tal, cuando se han preparado para esta fase de la vida resultara un proceso de apreciación, pero si no ha existido preparación previa se puede transformar en un tormento, comienzan a aflorar diversos problemas que se han venido arrastrando desde tiempo atrás como: falta de comunicación, pérdida de amor, infidelidad, celos, objetivos e intereses diferentes, enfermedad de alguno de los cónyuges, problemas económicos, inestabilidad emocional entre otros. La principal problemática es que su relación ha girado al cuidado de los hijos descuidándose por conocerse mejor y compartir intereses y tiempo solo los dos.

Sin embargo, es importante que la pareja afronte sus problemas y comiencen a tener una relación saludable, este periodo es importante porque los hijos tienen varios logros en la vida profesional o sentimentalmente, la llegada de nietos es una experiencia nueva y confortante para la pareja, es impórtate que se arreglen los conflictos y se dé un cambio de rutina, además deben aprender a perdonarse, tener paciencia, no predisponerse negativamente, respetar decisiones, poseer fortaleza. Los cónyuges tienen la potestad de cambiar su realidad, esforzándose para una

tener una relación mejor en vez de aceptar vivir con incomodidad y conflictos.

Es significativo establecer lazos de comunicación mutua ya que al no hacerlo son factores que afectan a la salud tanto física como mental, la comunicación forja más comunicación, es importante que demos a conocer lo que sentimos expresando sentimientos de forma respetuosa, por lo contrario podemos afectar a la personas y provocar reacciones comunicacionales, en las parejas longevas la comunicación es algo que se va perdiendo a través del tiempo que llevan casados, pues con las múltiples obligaciones que tiene cada uno de los cónyuges dan menor tiempo a la relación.

Existen algunos parámetros que ayudaran a mejorar la relación como por ejemplo, utilizar un lenguaje sencillo, llegar a acuerdos juntos, no involucrar a los hijos en una discusión, es necesario hablar en primera persona, esto hará tomar compromiso de la comunicación e desarrollara la percepción de las emociones. Existen algunos comportamientos que provocan mal entendidos en una pareja, la comunicación puede ser perturbada cuando los cónyuges tienen una conversación solo para atacarse y tener la razón, sin escuchar lo que siente o expresa la pareja, suele ser común que en las riñas se generalice, y recuerden sucesos del pasado en vez de resolver primero lo que les está causando dificultad, varias parejas expresan sentimientos de forma confusa, tratan de adivinar lo que está expresando el otro en vez de preguntar, otro factor que provoca una mala comunicación en la pareja es la interrupción y no terminan de escuchar lo que dice el otro.

La comunicación es un factor complejo pues no es solamente lo que decimos y como lo decimos pues influye también la persona que nos escucha, por esta razón es muy importante como ya fue mencionado que la pareja mejore la comunicación, los conflictos en las parejas longevas deben ser recapitados y reflexionados con actitud positiva.

Frente a dificultades por la que experimentan las parejas existen varios caminos: predecirlos y prevenirlos, evadiéndolos e ignorándolos o enfrentándolos una vez que han aparecido, en una pareja no importa el tiempo en el cual se encuentren juntos siempre existirán conflictos pero es la manera en como los resuelven lo que determina si siguen juntos o no, existen algunas formas de enfrentar los conflictos. Es regular que ante diferentes acontecimientos de la vida en la pareja se den diferentes emociones o estados de ánimo diferentes tanto positivos como negativo, en algunas de las peleas las parejas suelen perder el dominio de las emociones y su forma de reacción cambia y es abrumadora o intensar por lo genera actúan impulsivamente, es por esto ante un momento de ira antes reaccionar se debe pensar, entender, escuchar y dar a conocer lo que se está experimentando es así como se consiguen conductas ajustadas y un dirección emocional sana.(Porrás 2010)

4.6 Cambio de rutina ante nido vacío en la pareja

Es verdad que la pareja no es la misma que cuando eran jóvenes, son personas distintas, con nuevo desafíos y metas que lograr, la pareja debe hacer individualmente lo que les

gusta y juntos lo que les gusta a los dos, esto requiere de confianza y estabilidad para poder lograr nuevos retos.

Una vez que los hijos han dejado el hogar la pareja se descubre sola, esto debe ser considerado beneficioso ya que esto permite mejorar la comunicación de la pareja, se debe visualizar como una oportunidad de recuento, en donde la pareja deberá aprender a seguir las mismas direcciones, sin duda el nido vacío es una etapa de cambio en donde la pareja renuncia de realizar varias actividades que antes compartían con lo hijos y dejan al descubierto si tuvieron una relación de amor, dialogo o de silencio y desamor.

Distintos retos debe plantearse la pareja para enfrentar los diferentes desafíos que se darán cuando los hijos abandonen el hogar y se origine el reencuentro entre ellos, la pareja deberá modificar las conductas enfermizas, y aprender a convivir juntos, debe visualizarse como una circunstancia para realizar actividades que han sido limitadas por la crianza de los hijos, realizar viajes, hacer obras de caridad, compartir tiempo juntos como ir al cine o teatro, realizar deporte, participar en grupos de lectura o costura, jardinería, son actividades que contribuirán a la unión como pareja, tener proyectos y comenzar con nuevas actividades beneficiara a la pareja y contribuirá para que su última etapa la hayan vivido con plenitud (Acosta & Gonzales, 2009).

Con los diferentes cambios que está experimentado la pareja es importante que tengan un envejecimiento sano que realicen todas las actividades que benefician su salud física y mental, algo que contribuye a mejorar la calidad de vida en el adulto mayor es el reconocimiento que gane

con las relaciones sociales sobre todo la familia, en esta etapa es donde se deben buscar actividades constructivas para realizarlas para sí mismos y la pareja, lo opuesto a esto podría provocar una fase de decadencia, retraimiento, e incomunicación.

Establecer relaciones sociales en esta etapa de la pareja es importante ya que pueden compartir momentos importantes, las parejas longevas necesitan continuar con actividades, poseer recursos económicos para que puedan satisfacer sus necesidades. Es obvio que la pareja luego de haber tenido una vida muy caótica, por las diversas responsabilidades que debieron cumplir, como el trabajo, los hijos, deudas, economía, entre otros, busque una etapa de retiro en donde tenga paz, tranquilidad, pero esto no significa no realizar actividades, o estar aislado, tener paz está vinculado a tener estabilidad con la pareja la familia y consigo mismos, a ver superado las pérdidas, el miedo, los sentimientos de soledad y ansiedad, la depresión, sentirse aceptado y respetado, tener tranquilidad hace énfasis a contar con salud, tener recursos económicos, para poder cumplir con necesidades básicas, realizar actividades que sea del agrado de la pareja, sentirse reconocidos socialmente (Vera, 2007).

Para que la pareja pueda tener cambios en la rutina dentro de la relación debe buscar oportunidades para continuar activos, y de esa forma seguir contribuyendo con la sociedad, una opción muy buena y saludable es el voluntariado, esta actividad por lo general suele generar bienestar, sociabilidad y reconocimiento a lo largo de la vida, el voluntariado aporta a la pareja pero también ayuda in-

dividualmente, mejora la comunicación, la autoestima, da sentimiento de utilidad, el estado de ánimo y la salud, estudios han demostrado que las parejas contribuyen o realizan voluntariado, tienen menor probabilidad de poseer algún tipo de trastorno, presenta mejor adaptación, ocupa mejor el tiempo libre, menor número de peleas con la pareja. Que una pareja de edad avanzada permanezca activa y comprometida será fundamental e incrementará la percepción que tienen de sí mismo y su adaptación social, las parejas a medida que envejecen deben encontrar otras actividades o continuar con la acción que ejecutaban de modo que logren conservar estilos de vida activos.

Como plantea la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en el 2002, las personas de la tercera edad deben participar y tener oportunidades para seguir contribuyendo de todas las maneras posibles en esta sociedad, una forma de seguir aportando es el voluntariado ya que en ella las parejas de adultos mayores pueden encontrar satisfacción, realización, mejora la percepción que se tiene de uno mismo, da sentimientos de utilidad, mejora la salud física y mental, la adaptación y le da valor a las actividades que realiza (Mundaca & Zavala 2014).

4.7 Afrontamiento del Nido Vacío

El nido vacío no significa el fin de la paternidad, como ya se explicó con anterioridad es una modificación en la vida de la pareja, es una nueva etapa de relación entre padre e hijos adultos, es una fase en donde los padres pueden dejar a un lado las responsabilidades que tenían con los hijos y dedicarse más tiempo como pareja y a sí mismos,

pero cabe recalcar que el síndrome del nido vacío afecta a matrimonios que han dedicado su vida al cuidado de los hijos, varios problemas afloran en el matrimonio que no habían sido atendidos por compromiso paternos, además de los síntomas de soledad, estrés, depresión, ansiedad que deja la partida de los hijos, enfrentar la nueva realidad es difícil, es por esto la importancia de la psicoterapia en las parejas en donde se les brinde estrategias de afrontamiento en donde el objetivo principal sea disminuir y eliminar los síntomas.

El término afrontamiento hace referencia a pensamientos y conductas que ayuda a una persona para enfrentar distintas situaciones negativas, con el objetivo de disminuir, tolerar o controlar diversas circunstancias que ocurren en el diario vivir, existen estrategias de regulación emocional, en las cuales se debe reconocer y controlar la emoción del individuo ante determinada situación, en el caso del síndrome del nido vacío se busca eliminar el sentimiento de intranquilidad, que los padres sienten cuando los hijos se ha marchado.

Mccubbin, citado por Oblitas (2006) plantea algunas estrategias de afrontamiento, las cuales analizaremos a continuación:

- a. **Expresión de sentimientos:** Es la manifestación de los problemas y los fracasos.

- b. **Buscar actividades:** La pareja deberá buscar alternativas y realizar nuevas y diferentes actividades así dar sentido a la nueva etapa.

- c. **Desarrollar la autoconfianza y el optimismo:** Mirar el lado positivo de la situación mirar el abandono de los hijos, como una oportunidad para descubrirse como pareja.
- d. **Resolviendo los problemas de pareja:** Llega un momento en donde los cónyuges se encurtan solos deben hablar de sus dificultades y resolverlos, esto contribuirá a la convivencia y mejora en la relación.
- e. **Integrándose a actividades:** Plantearse metas, proyectos u objetivos que aporten en la vida de los cónyuges.

La pareja de buscar nuevo mecanismos de adaptación y ajuste, es preciso que los padres se conecte consigo mismo y entre ellos, buscar autonomía en donde comiencen a buscar sus propios beneficios, construir autoestima en donde se amen y respeten un sentimiento de valía personal, buscar actividades en donde sienta productivos para sí mismos y la sociedad, afrontar el nido vacío es aprender a disfrutar del espacio propio para el padre y la madre, también se debe visualizar como una oportunidad en donde la pareja podrá tener un reencontró en donde puedan dialogar, llenarse de mimos, tener relaciones sexuales satisfactorias para ambos, no obstante esta es una etapa que puede ser dolorosa, aquí es importante vivir y hacer el proceso del duelo, expresar los sentimientos de dolor, soledad, y temor que la pareja está experimentando, superar esta etapa y buscar diferentes posibilidades, hobbies, organizar el tiempo que se tiene libre realizar ejercicio, realizar via-

jes, buscar entretenimiento contribuirán al afrontamiento del síndrome del nido vacío.

4.8 Cambios en la vida de la pareja

Todas las parejas experimentan diversas etapas, cada una de ellas con características y problemáticas, se identificaron cuatro tipos de etapas: la pareja independiente, la pareja con hijos, la pareja con hijos adolescentes, la pareja nuevamente sola, en cada uno de estas etapas también se distinguen distintos cambios en la comunicación.

La comunicación en la pareja es un factor importante, ya que es una forma de intercambiar mensajes en donde se puede proporcionar alegría, felicidad o satisfacción, o por los contrarios malestar, daño y resentimiento, en la etapa donde se vivencia el nido vacío la pareja nuevamente sola debe comunicarse de mejor forma expresando emociones, sentimientos, vivencias, esto ayudara a procesar mejor esta modificación en la vida de la pareja, de la misma forma la pareja debe forjar el autoestima de su compañero, por ejemplo: manifestaciones cariño, afecto, brindando seguridad emocional, haciendo elogios sobres sus valores, dando importancia a sus capacidades, brindando apoyo y compañía. Además en esta etapa la pareja sufre otros cambios, en la áreas labores, sociales, y biológicas, salud, en el área laboral, por ejemplo se da la jubilación, el cual también trae problemas ya que muchos de ellos no saben cómo utilizar el tiempo disponibles, también cambio en las oportunidades para conseguir un trabajo, lo que produce también dificultades financieras, en el área social también hay limitaciones, con el pasar del tiempo el organismo su-

fre deterioro, y aparecen nuevas dolencias y enfermedades es por eso que todo este proceso resulta difícil la pareja la cual deberá adaptarse al cambio.(Martínez, 2007)

4.9 Sexualidad en parejas longevas

Cuando los hijos se marchan la pareja debe encontrarse, y es momento para compartir tiempo juntos, sin embargo existen mitos sobre la sexualidad en el adulto mayor, ni la experiencia que el adulto mayor posee por lo años vividos, le salva de la exclusión social, cultural y familiar que se ha impuesto sobre la sexualidad en las parejas de la tercera edad, esta serie de prejuicios se han producido por la carencia de conocimientos sobre este tema, la sociedad se niega a pensar que los adultos mayores tenga relaciones sexuales, los califican como “viejos sucios”, términos totalmente erróneos y discriminativos para las parejas, la sexualidad es factor de la conducta humana que no ha sido estudiada como se debería, se tiene creencias y definiciones equivocadas sobre la actividad sexual, estos conceptos errados han afirmado que las parejas de ancianos son sexualmente inactivos (Herrera, 2003).

Maslow define a la Salud sexual geriátrica como “la manifestación psíquica de emociones y comportamientos que demanda una considerable dosis de comunicación, esta de ser realizada de forma cálida, entre los esposos, se debe estructurar un matrimonio de compañerismo, afecto, comprensión y placer, con o sin cópula” (Herrera, 2003)

Muchas de las parejas mayores están interesadas sobre el sexo y la actividad sexual, es natural que se dé un cambio biológico, algunas enfermedades también bajan el

rendimiento en el acto sexual, pero es importante que la pareja longeva tenga claro que la intensidad erótica va a disminuir proceso inevitable con el pasar de los años, pero que puede ser sustituida por caricias, compañerismo e intereses mutuos, además se puede buscar orgasmos sin que exista penetración.

En la vejez las parejas tienen más experiencia sexual, conocen mejor a la pareja, tomar mayor conciencia de lo que pueden y no pueden hacer con el sexo, la sexualidad en las parejas longevas tienen la función de dar y recibir placer, en muchos de los casos la relación sexual en las parejas no debe estar enfocada solamente al coito por los cambios fisiológicos, anatómicos y funcionales de los órganos sexuales, la relación sexual se puede orientar a compartir momentos de afecto, compañerismo, placer, los juegos previos se desenvuelven con mayor plenitud, opuesto a lo que sucede en los adultos jóvenes que en donde buscan desesperadamente la penetración y el orgasmo, la práctica sexual en la pareja resulta muy beneficioso ya que ayuda en la autoestima, la salud, bienestar psicológico entre otros (Bolgeri & Quagliarini, 2008).

Es importante que la pareja tenga claro las modificaciones que trae consigo la vejez, para que sepan sobrellevarlos, en alguno de los casos se da una serie de fracasos sexuales, llevándoles a sentimientos de angustia, temor, ansiedad, por esta razón también es importante un tipo de orientación sexual, estudios han revelado que la queja más común entre las parejas longevas es la falta de deseo, que en varias ocasiones se da por problemas que no han sido atendidos con anterioridad, las parejas mayores

requieren sentirse amados, mostrar ternura, gratitud para que este despierto el interés sexual, de lo contrario se llegar a la impotencia , a la frigidez y falta de deleite sexual (Stella & Mata, 1998).

Debido a que los hijos ya no habitan el hogar la pareja pasa mucho tiempo solos, en un comienzo este puede ser un elemento para que la pareja tenga una recuperación conyugal, pero si no saben enfrentar diversos problemas que se dan en la vida cotidiana estarán resistentes al divorcio, muchas de las parejas tratan de evitar los enfrentamientos a los problemas tratando de criar a los nietos y así siguen evadiendo sus dificultades, pero hay un momento en la vida en que están literalmente solos y deberán hablar, llegar a un acuerdo mutuo en donde puedan llegar a una relación sana llena de estabilidad, buscando actividades creativas en donde se sientan útiles ante la sociedad.

4.10 Jubilación

Como ya se había mencionado la pareja va pasando por un proceso de cambios en toda la relación, al llegar la tercera edad, se experimenta la jubilación, esto contribuye a que la pareja comparta más tiempo juntos, sin duda este acontecimiento va a modificar la dinámica o modo de vida de la pareja, incluso puede afectar la economía , muchas de las parejas también evaden sus problemas yendo a sus diferentes lugares de trabajo y al jubilarse deben estar juntos todo el día, como la pareja no está acostumbrada también puede ser causante de crisis matrimonial, muchas de las parejas al encontrarse inactivas suelen tener sen-

timientos de frustración, desaliento, nostalgia, ansiedad, desconfianza una fuerte impresión de dependencia.

Los cónyuges además se hacen menos sociables, prefieren permanecer en sus hogares, que salir a las calles y dar paseos, por esta razón pierden contacto con sus amigos, y sienten que han perdido su papel protagónico en la sociedad, en esta edad están más unidos a los hijos y esperan la visita de ellos, sin embargo en otros casos la jubilación es vista como la oportunidad para descansar y comenzar a compartir más tiempo con la pareja, hijos y nietos, o para realizar actividades que sean de su agrado, como realizar viajes, participar en las iglesias, cuidar de los nietos, o simplemente descansar en casa. Las parejas adultas mayores deben encontrar actividades en donde se sientan como seres útiles que aun aportan a la sociedad, esto también brinda bienestar psicológico y promueve la autoestima.

En las parejas que no poseen una fuente de dinero segura que solventen los gastos hasta la vejez con la llegada de la jubilación es normal que experimenten cambios económicos, disminuyendo la calidad de vida, pues las parejas mayores aumentan gastos como por ejemplo con visitas a doctores, comprando medicamentos, en alguno de los casos ayudando a los hijos y nietos, la posibilidad de encontrar un trabajo disminuye debido a que hoy en día se da preferencia a la juventud, desperdiciando la experiencia que las personas de la tercera edad han ido construyendo, la jubilación cambia todos los aspectos a los que estaban acostumbrados la pareja pues sus vidas ya no están destinadas al trabajo sino al tiempo libre, el nivel de ingresos

disminuye de manera radical y las parejas comienzan a depender de instituciones o de la ayuda de los hijos o familiares, el proveedor de la pareja suele sentirse desolado pues el trabajo le daba distribución en el tiempo además de status, relaciones con la sociedad, actividades, identidad.

El problema de varias parejas es que han transmitido todo su tiempo a los hijos y al trabajo y es normal que con la jubilación las parejas experimenten inestabilidad y vacío en sus vidas (Limón, 1989).

4.11 Dependencia en parejas longevas

La dependencia en el matrimonio resulta negativa para la pareja, no obstante es normal que durante tanto tiempo de haber compartido juntos se haya creado cierta dependencia el uno con el otro, este suceso en la tercera edad puede asfixiar la fortaleza individual, además cuando fallece uno de los cónyuges el proceso de duelo suele ser más doloroso.

Es necesario que las parejas compartan tiempo juntos que se den muestras de amor y respeto sin embargo la pareja también debe buscar alternativas en donde puedan satisfacer sus necesidades propias, estas actividades las realiza solo, pero esto no quiere decir que no va a recibir el apoyo de su pareja, los matrimonios longevos deben buscar actividades para sí mismas y para los dos, los cónyuges además deberán adoptarse a la decadencia de las fuerzas físicas y salud de su pareja, acoplarse a la reajuste del sueldo, adaptarse a los nuevos roles que cumplen en

la sociedad, ajustarse a una nueva relación con los hijos debido a que ellos también se han convertido en adultos.

El llegar a pensar que no se puede subsistir sin el cónyuge, resulta problemático pues se comienza a condicionar todo comportamiento a esa unión patológica, todas las actividades que se realizan suelen estar dirigidas para agradar, enfurecer, atraer, recompensar o castigar a aquel de quien depende, a este tipo de personas se les denomina codependientes es un sujeto que padece un trastorno igual a cualquier adicción, la persona que es dependiente a la pareja puede llegar a cometer comportamientos irracionales para seguir a lado del cónyuge, en algunos casos se visualiza cuadros graves de abstinencia, pero la adicción a la pareja queda escondida detrás de valoraciones de amor y comportamientos dependientes, suelen transmitir frases como No puedo vivir sin ti, Te necesito siempre a mi lado entre otras.

Estos pensamientos siempre son con el fin de conseguir algo, es considerado como una conducta manipuladora hacia la pareja. Cuando las parejas están mucho tiempo casadas, y llegan a la tercera edad juntos y han construido un matrimonio estable ayuda al bienestar psicológico ya que así no se sentirán solos y desatendidos, además compartirá con el cónyuge vivencias de cuando eran jóvenes es así que les dará satisfacción cuidarse mutuamente y darse cuenta hasta donde hay llegado, cuando han tenido una relación equilibrada mirar al esposo o esposa será un estímulo para continuar ante otras dificultades que también vivirán. (Stella & Villanueva, 1995)

4.12 Muerte y duelo

El fallecimiento de una de los integrantes de la pareja suele ocasionar un profundo sentimiento de malestar, la pareja ha compartido un estrecho vínculo de amor y compañía, las personas de la tercera edad deben lidiar con varias pérdidas ya sea de amigos, hermanos, o cónyuges y además enfrentarse a la posibilidad de la propia muerte, y además adaptarse a un nuevo sistema de vida, la muerte es un suceso inevitable de la vida por el cual todas las personas llegamos, el organismo se va deteriorando nuestro cuerpo no responde como lo hacía antes, todas estas son señales de que estamos próximos a la última etapa de nuestra vida (Espinosa, 2006).

Perder a un ser querido es dramático y en cada caso hay factores que obstruyen la superación del duelo y dañan su desarrollo, Las personas de la tercera edad enfrentan de manera más trágica la pérdida de un ser querido y más si se trata de su compañero de vida, se realizó un estudio en donde se entrevistó a un grupo de viudas cuyos esposos habían muerto años atrás, varias de ellas tenían síntomas físicos y psicológicos, mostraban apatía, insomnio, introversión, falta de contacto con la sociedad, deterioro en la salud, irritabilidad (Ceberio, 2013). La muerte del cónyuge es un acontecimiento muy estresante seguida de luto y aflicción, es importante que se dé un proceso de duelo él puede durar unos meses, pero en ocasiones suele ser patológico y dura toda la vida, las personas suelen reaccionar de distintas maneras ante la muerte, se puede experimentar, negación, ira, estrés, racionalización, sentimiento de culpa, depresión.

No obstante existen otras personas que pueden enfrentar mejor la pérdida de la pareja por las diferentes experiencias que ha vivido, cambios laborales, separaciones, embarazos, nacimiento de los hijos, los niños creciendo y marchándose, accidentes, enfermedades, hospitalizaciones entre otras, todos estos acontecimientos vividos son parte integral del desarrollo de una persona, cada experiencia contribuye en una persona a afrontar acontecimientos difíciles de nuevo. En la última fase de la vida las pérdidas suelen ser más constantes pero la experiencia ayudara a las personas a que sean capaces de enfrentarlas.

El término duelo expresa tristeza, melancolía, aflicción, es definida como un comportamiento natural ante la pérdida de un individuo, objeto o suceso significativo, incluso la pérdida de una relación querida, puede afectar física, mental, y socialmente puede durar meses, años o toda la vida dependiendo del malestar que genere a la persona, hay que tomar en cuenta también quien fue la persona que falleció en caso de ser la pareja, la fuerza del apego, el tipo de relación que tenían (Morales, 2014).

Superar el duelo va a depender de múltiples factores, como haberse despedido de la pareja, haber cerrado el vínculo, la aceptación hacia la muerte, si es que entre la pareja se hablo acerca de este tema, otro factor importante es que si hubo despedida más rápido se restaurara y saldrá del duelo, mientras mayor negación y obstinación a despedirse se incrementara el periodo de duelo.

En el proceso del duelo se dan una serie de reacciones de tipo emocional, como angustia, llanto, desamparo, dificultad para concentrarse, enojo, irritabilidad entre otras

en las fisiológicas, se experimenta cansancio, diarrea, falta de apetito dolores de cabeza problemas para respirar mareos, en las cognitivas dificultad para entender el porqué del fallecimiento de la pareja y espirituales en donde se apega fuertemente a la religión para encontrar paz y calma ante el fallecimiento de su cónyuge (Uribe& Valderrama, 2007).

4.13 El Duelo en Esposas

Por lo general las mujeres son criadas de distinta manera que los hombres, las mujeres que hoy en día son ancianas crecieron en una época en donde socialmente no eran importantes por lo que no tenía derechos, el rol de la mujer era criar a los hijos y servir al esposo, es por eso que se observa gran dependencia a hijos y esposo, no realizaban otras actividades es por eso que se da con gran frecuencia el síndrome del nido vacío. Por todas estas razones la mujer es más vulnerable y sufre más cuando el cónyuge fallece, además estudios han demostrado que un mayor número mujeres tiene que lidiar con el proceso de duelo ya que tienen más expectativas de vida, para muchas ancianas la pérdida de su pareja trae mucha tristeza, soledad, el hecho de comenzar una vida sola es muy atemorizante (Pérez, 2001).

Las esposas se siente desamparadas frente a la desdicha de a ver perdido a su compañero de vida, afirman no contar con el respaldo de nadie, este suceso en algunos casos es muy difícil de superar y más cuando no se contaba con el fallecimiento del cónyuge, esto suele ser porque en una edad determinada es común infartos, paros respiratorios

o caídas estos acontecimientos suelen ser inesperados por lo que son más dolorosos y difíciles de asimilar (Peláez, 2008).

Lo importante es que cuando la pareja entre a la etapa de las pérdidas posea estrategias para poder enfrentar las diferentes situaciones, el adulto mayor debe tener calidad de vida y en la última etapa debe enfrentar asuntos irresueltos y vivir de manera serena, mejorando así los procesos de adaptación a los duelos, de este modo disminuirá la existencia de ansiedad que se dan ante circunstancias imprevistas.

4.14 Depresión en cónyuges de la tercera edad

Hoy en día son múltiples los casos de depresión en parejas longevas, originando un impacto negativo en la calidad de vida, son algunos los factores que aumentan el riesgo de este trastorno como: nido vacío, duelo, trastornos del sueño, enfermedades crónicas, abandono, soledad, economía, las parejas de mayores muestran un estado de ánimo triste, además sensibilidad a cualquier comentario, ansiedad, quejas físicas, son varias las modificaciones que experimenta una persona de la tercera edad, como pérdida de los hijos o del cónyuge, esto suele ser muy doloroso y afecta drásticamente la vida del esposo o esposa, cuando se trata de un trastorno de depresión mayor el pronóstico suele ser desolador, ya que existe mayor vulnerabilidad a recaídas, en estos casos es necesario el apoyo de los hijos y familiares mostrándoles a la pareja alternativas para mejorar esta condición, es aconsejable la visita de un psicólogo que utilice psicoterapia como tratamiento, además puede

ser acompañado de tratamiento psicofarmacológico (Peña, Herazo & Gómez, 2009).

Otro factor que suele ser causante de depresión en los ancianos es la muerte del cónyuge, y como los hijos ya han establecido sus familiar, horario de trabajos, se encuentran solos y deben acudir a centro geriátrico, es ahí cuando más deterioro hay tanto físico como mental, hay síntomas de desorientación, torpeza, olvido y cualquier otro síntoma que haya padecido se acentúa, no obstante en algunas ocasiones este acontecimiento suele ser positivo ya que cuentan con personas especializadas que podrán brindar apoyo y cuidado a las personas de la tercera edad, además los ancianos se encuentran con personas de su similar edad con las que pueden compartir tiempo y así eliminar el sentimiento de soledad, de la misma forma estos centro pueden contribuir con actividades que ayuden a que los ancianos se mantengan distraídos y útiles.

Para los hijos resulta difícil cuidar a uno de los padres y más si es que tienen carácter autoritario y van a interferir en las decisiones ya determinadas en el hogar. La mayoría de los problemas de los problemas que poseen las parejas de la tercera edad son de tipo social, sufren por pérdidas como hijos, amigos, hermanos, muchos de ellos se sienten abandonados, otro factor que suele ocasionar depresión es la pérdida de trabajo, o el rechazo ante diferentes labores, se debe reorganizar la vida nuevamente para que puedan vivir la última etapa con paz y calidad, otro motivo por el cual las parejas se deprimen son los cambios físico, afecta más a las mujeres, quienes se sienten inseguras al momento de tener una relación sexual, en el hombre también hay

cambios y disminución de las fuerzas físicas que no les permite trabajar como en tiempos atrás.

La depresión es un elemento que afecta solo una parte de la persona, sino a todo su ser, el trastorno depresivo se caracteriza por pérdida de interés, cambios en la alimentación, desmotivación, tristeza profunda, sentimientos de culpa, baja autoestima, cansancio, falta de energía, entre otros, una pareja de adultos puede adquirir este trastorno por varios factores como biológicos, sociales, psicológicos o espirituales, la depresión en pareja de adultos mayores es un acontecimiento fatal puede causar falta de interés, sufrimiento lo que provoca deterioro físico, mental y social, este trastorno en algunos casos es ignorada por lo cual no es sometida a tratamiento, esto se debe que en ocasiones no es fácil detectar entre depresión y otras enfermedades que frecuentemente afectan a los adultos mayores.

Estudios han demostrado que las personas mayores el índice de muerte por depresión es preocupante, en los Estados Unidos la tasa de suicidio es de un 65 %, es por esta razón que adulto mayor no debe ser abandonado por la familia, debe buscar actividades recreativas que le haga sentir útil para la sociedad, es también recomendable, que la pareja del afectado los familiares y amigos más cercanos, brinden apoyo, ánimo, respeto (Montilla, 2004).

Es importante que se les brinde ayuda tanto psicológica como física a los ancianos ya que tienen mucho que enseñarnos por la sabiduría que han construido con el pasar de los años, en pueblos orientales se da gran reverencia y son sus consejos que muchas veces sacan de aprietos a las culturas, en la civilización en la que vivimos no pasa lo

mismo, todo se concentra a la juventud en donde el hombre y mujer que cumple un papel importante tiene entre 22 a 18 años, de modo que la parejas ancianas sufren por la economía ya que dejan de ser interesantes para la cultura y con el pase de años dejan de ser activos disminuyendo las probabilidades de conseguir un trabajo bien remunerado, lo que provoca problemas en la economía, quejas en la salud (Dulcey & Ardila 1976).

4.15 El Rol de los Abuelos

Como ya se mencionó con antes las parejas ancianas son muy respetadas y honradas, en algunas comunidades africanas, los abuelos son denominados como nobles, en Japón las abuelas viste de rojo en señal de su estatus, las parejas longevas en otras culturas son demasiado distinguidos en la vida de una persona, en la actualidad es muy común que las parejas sean abuelos antes de terminar la paternidad activa, con la mayor expectativa de vida muchos adultos pasan períodos largos siendo abuelos, como las mujeres tienen más prolongación de vida que los hombres ven a muchos de sus nietos convertirse en adultos y se convierten en bisabuelos. Cuando los abuelos gozan de salud es común verlos elaborando varias actividades a pesar de la jubilación, se incluyen en clubs y buscan alternativas, varios abuelos también participan en la crianza de los nietos e interfieren en las decisiones familiares.

Las parejas longevas suele ser muy importante ocupar un lugar importante dentro de la familia, la relación con los nietos se fundamenta principalmente entre la comunicación entre padres e hijos, el respeto que los nietos tengan

hacia la pareja de abuelos resulta del respeto que hayan infundido los hijos, la relación entre abuelos y nietos genera bienestar para ambos, además los nietos pueden aprender de los abuelos por la experiencia y sabiduría que ellos poseen acerca de la vida (Carnachione, 2008).

Las parejas longevas pueden establecer una dinámica en relación con los nietos convirtiéndose en tipo de abuelos como lo propone Iacub (2001) las que enunciaremos a continuación:

- a. **Abuelos Formales:** Son parejas que están interesados por los nietos, pero respetan las decisiones de los padres.
- b. **Abuelos Alejados:** Son parejas que manifiestan mínimo de interés por los nietos y se ven solo en fechas especiales.
- c. **Abuelos Sabios:** Son parejas que expresan valores e infunden una forma de ser en los nietos.
- d. **Abuelos Lúdicos:** La pareja no se muestra autoritaria, y cuidan a los nietos con alegría y complacencia.
- e. **Abuelos o padres sustitutos:** Son aquellos que crían a los nietos, quienes suelen ocupar este lugar son las abuelas.

4.16 Acciones que favorecen el desarrollo de las parejas de la tercera edad

Existen varias actividades que se puede realizar con la pareja en la tercera edad con el fin de mejorar la calidad de vida en esta última etapa Duque (1995) menciona alguna de ellas, deben vivir de forma organizada, estableciendo horarios para sus diferentes actividades esto certificar una senectud tranquila y feliz, deben mantenerse comunicados sobre sus temas de interés como la jubilación que suele ser en ocasiones causante de malestar en las parejas.

Es importante que las parejas estén al tanto sobre los servicios de salud a los que tienen derecho como pareja. Establecer relaciones interpersonales, mantenerse comunicados con amigos, familia y entorno social. Buscar alternativas de actividades en las que puedan utilizar el tiempo libre sintiéndose útiles y productivos, procurar pasar tiempo con la pareja buscando mecanismos que le gusten a los dos.

Apoyarse mutuamente por los diferentes cambios que experimentaran, darse compañía mutua, ya que se quedarán solos luego de que los hijos se marchan, enfrentar y hablar sobre los problemas que han arrastrado como pareja para que puedan vivir su relación de mejor manera.

En caso de ser varias las dificultades que experimentan, acudir a un psicólogo que le asesore, continuar teniendo relaciones sexuales con la pareja, ya que da varios beneficios tanto físicos como psicológicos, vivir cada momento de la relación intensamente no limitarse, disfrutar de la vida. Buscar actividades positivas, nuevas y distintas a las cuales se han limitado por el cuidado de los hijos. Nuevas

experiencias mejora la relación de pareja y la calidad de vida.

Las parejas longevas deben utilizar bien el tiempo libre, varias personas tienen un concepto erróneo sobre tiempo libre, piensan que se debe utilizar para satisfacer necesidades primarias como alimentación, vivienda, vestido, cuando en realidad se debe utilizar para buscar actividades que puedan compartir con la pareja o que puedan realizar solos con el apoyo del cónyuge, esto dignifica y amplía el nivel de complacencias tanto para la pareja y a nivel personal, que la pareja se mantenga ocupada ayudara también a sentirse menos solos por el síndrome del nido vacío, además disminuyen las probabilidades de desarrollar depresión, varias parejas de ancianos piensan que la jubilación es el fin de mantenerse activos, y no concientizan la importancia de buscar actividades que puedan realizar como pareja, además mantenerse activos también contribuyen al crecimiento de la vida espiritual, emocional, afectiva y familiar.

4.17 Bienestar Psicológico en parejas longevas

Como se saben los últimos años de una pareja longeva son difíciles por el gran número de pérdidas y amenazas que experimentan, además problemas de adaptación en la estructura familiar, sin embargo un número considerable de parejas logran adaptarse a las modificaciones que viven, además se replantean metas como pareja, arreglan dificultades, se adaptan a sus nuevas capacidades físicas, sociales y culturales, es por esto que se ha visualizado altos niveles

de bienestar ya que los cónyuges han sabido lidiar con las dificultades y salir adelante.

Existe un modelo multidimensional de desarrollo de bienestar psicológico en donde se toma en cuenta principalmente seis características propuestas por Ortiz & Castro (2009):

- a. **Auto aceptación y aceptación a los demás:** Es muy importante para obtener bienestar, se relaciona con buscar una actitud positiva hacia uno mismo, su vida pasada y aceptar a la pareja tal y como es, con virtudes y defectos.
- b. **Relaciones efectivas con otros:** Seguir con las relaciones pasadas con las que la pareja frecuentaba.
- c. **Independencia:** Es positivo que la pareja pase tiempo juntos pero es importante mantener su propia individualidad e independencia.
- d. **Autoridad del medio:** Buscar ambientes y actividades favorables para uno mismo y la pareja
- e. **Propósito en la vida:** Plantearse, metas, objetivos que revivan el sentido de la relación.
- f. **Desarrollo:** Buscar actividades que hagan que la pareja longeva se sienta activa y viva con plenitud.

Bienestar psicológico y autoestima son sinónimo de llevar una vida positiva, que uno mismo y nuestra pareja tenga bienestar es importante ya que contribuye en el desarrollo emocional, cognoscitivo y práctico, la carencia

de este afecta todas las áreas de la vida, incluyendo el matrimonio, algunos estudios han afirmado que va reduciendo cuando se va ganando edad y se llega a la senectud.

Es significativo poseer autoestima en la vejez debido que las parejas longevas deben apreciar las habilidades y características propias de sí mismas y de su pareja, la falta de autoestima en las personas de la tercera edad comienza por la sociedad en la que vivimos, ya como se había señalado anteriormente las personas de la tercera edad son generalmente discriminados piensan que vejez es sinónimo de enfermedad, por esta razón es común que los ancianos se sientan rechazados y se sientan culturalmente menospreciados, esto suele afectar más a las mujeres por las creencias que se tienen a cerca de la juventud, se sienten inseguras con los esposos teniendo problemas en las relaciones sexuales, es admirable como no se ha tomado en cuenta la sabiduría y valores que puede dar una pareja longeva.

Como pareja se puede mejorar la autoestima reconociendo las virtudes que poseen cada uno, dando muestras de amor y comprensión, haciendo halagos y sobresaltando las actitudes positivas que cada uno establece en el diario vivir, mejorar la autoestima es buscar alternativas que favorezcan el desarrollo de salud es por esto tan aconsejable que la pareja busque actividades que fomenten su bienestar y salud.

La falta de autoestimas en las parejas de la tercera edad a veces está vinculada a la jubilación, ya que se encuentran en una fase en la que piensas que su único deber es descansar, y es ahí cuando comienzan a florecer sen-

timientos de inferioridad, rechazo o inutilidad, pero este acontecimiento no solo sucede a nivel laboral sino también en el área de pareja y familiar, llegan a sentirse insuficientes y escasos, es importante que los esposos se informen acerca de las alternativas de vidas con apoyo psicológico pueden seguir y de esta manera cambie el estado de ánimo y valor personal que tienen hacia sí mismos, es problemático la falta de autoestimas en el adulto mayor porque puede llegar a crear una incapacidad para formar parte de grupos sociales, o hasta de no poder convivir con la pareja o familia, favorablemente hoy en día se cuenta con varias alternativas para disminuir y eliminar la carencia de autoestima, ya que se cuenta con especialistas de la salud mental como psicólogos que pueden dar psicoterapia de orden emocional, familiar, de pareja, y así mejorar el bienestar psicológico y pueda tener una vida útil y plena (Mazadiego, Calderón, Solares, Zárate, Torres & Coto, 2011).

Realizar actividades en el envejecimiento también es esencial en la salud mental de las parejas longevas, ganas bienestar físico, psicológico y social, entre ellos podemos encontrar:

- a. **Bienestar mental y físico:** Las parejas longevas que participan en actividades como deporte, arte cultura, turismo, cuenta con mejores características para enfrentar diferentes acontecimientos como duelo, enfermedad, depresión, además se encuentra en contacto con otras personas lo que disminuye el riesgo a morir que las parejas que viven aisladas o tienen menor contactos sociales.

- b. **Desarrollo cognitivo:** La pareja debe seguir instruyéndose, realizar lectura, pintura estas actividades trae beneficios en la capacidad funcional y disminuye el riesgo de poseer algún tipo de demencia.
- c. **Hábitos Saludables:** Tener una dieta sana, realizar ejercicio, dejar vicios, ayudara a la pareja a vivir de forma saludable y disminuirá el riesgo de enfermedad o muerte, además contribuirá a que la pareja busque actividades en donde puedan desarrollarse de mejor manera.
- d. **Comunicación a nivel de la pareja:** Favorece a llevar relaciones sanas, da mayores posibilidades de vida, incrementa el vínculo afectivo entre la familia y aumenta la autoestima.

4.18 Divorcio en pareja Longevas

La parejas suelen tener varios problemas en todo el matrimonio, hay parejas que pueden lidiar con las dificultades y seguir adelante, hay otras que han venido callando, ocultado, y no enfrentado dichas diferencias, siguen con un matrimonio infeliz, ya no hay amor a pesar de haber vivido varios años juntos, cuando experimentan el síndrome del nido vacío los cónyuges están solos y las dificultades salen a la luz, pero siguen juntos es frecuente que el apego sea más fuerte que el amor y llegan a tolerar engaño, resentimiento, enojo, traiciones por el apego o dependencia que suele existir en las parejas longevas, cuando la pareja permanece casa varios años el apego continúa porque

muchos matrimonios prefieren tener una relación dolorosa que no tener nada.

El divorcio en los adultos mayores suelen ser muy dolorosas ya que han compartido gran parte de sus vidas juntas y tienen hijos quienes los unen más, no obstante muchas de las veces es mejor terminar con una relación que tener un matrimonio enfermizo que les hace daño a los dos y también a los hijos, cuando la pareja longeva toma la decisión de divorciarse o separarse cada cónyuge queda muy afectado experimentan sentimientos de soledad, culpa, temor, ira, sufrimiento estudios han demostrado que ambos experimentan el mismo dolor ante la pérdida de la relación, los psicólogos que han trabajado con matrimonios los cuales han estado varios años casados han contestado que el proceso de duelo es profundo pero necesario. No existen parejas que experimenten de igual manera el divorcio sin embargo varios investigadores han descubierto cuatro fases de recuperación las cuales son:

1. El trauma de la superación
2. Cambio de emociones
3. Edificación de la identidad
4. El yo recentrado

Estas etapas son similares al duelo que se realizan por lo viudo o viudas, el divorcio es un proceso de tristeza, reconocimiento de pérdida y superación, que suele ser más difícil en matrimonios longevos, en ocasiones es muy traumática la separación se experimenta, ansiedad, pánico,

descontrol, problemas en la concentración, trastornos del sueño, cambios de apetito, tensión, vulnerabilidad, estos síntomas suele durar días o meses, cuando una pareja ha llegado a la decisión de divorciarse es necesario que realice el duelo, necesario para la superación, no obstante se debe seguir con la vida y buscar grupos de apoyos en donde comiencen a superar lo sucedido (Mckay, Rogers, Blades & Gosse, 2000).

Después de experimentar el dolor de una separación es importante que cada uno de los cónyuges sepan crecer y aprender de esta experiencia así sea por caminos diferentes, se debe visualizar como la oportunidad para convertirse en mejor persona y emprender una nueva vida, el divorcio es un proceso largo y doloroso y más en parejas longevas que han convivido mucho tiempo juntos y además están experimentando varios cambios tanto, laborales con la llegada de la jubilación, familiares con el divorcio, y el abandono de los hijos, cambios físico y de salud, es una etapa de pérdidas, no obstante es importante saber superar este proceso y seguir con la vida dando calidad a los años que aún falta por vivir, luego del divorcio siempre queda un vínculo con la pareja, es necesario perdonar y continuar, es obvio que no van a tener una relación de pareja como antes pero si pueden compartir una relación de amistad basada con respeto y así poder participar en experiencias con los hijos y los nietos (Smoke, 1995).

4.19 Nuevas Nupcias en parejas Longevas

La dinámica familiar en los últimos años ha ido teniendo varios cambios, se ha dado un número considerable de

divorcios, algunos matrimonios han durado 6 meses otros 3 años y otros han llegado a estar casados 50 años pero la crisis matrimonial ha obligado que los cónyuges lleguen a la conclusión de separarse y comenzar una nueva vida solos o con nuevas parejas (Santos, 2009).

Las personas longevas siempre han sido discriminadas por la sociedad en temas como estos, se tiene la creencia de cuando han culminado un matrimonio se deben mantener solos y no conocer a otras personas, para una persona longeva es muy difícil comenzar con una nueva relación luego de haber fracasado en el primer matrimonio, además les invade sentimientos de culpa por iniciar una nueva vida con otra persona, temen a las críticas de las personas, a la aceptación de los hijos, y en esta edad es frecuente el temor a la iglesia quienes han inculcado que el matrimonio es un pacto que debe ser para toda la vida, no obstante es importante que las personas longevas se den la oportunidad de comenzar relaciones con otras personas, que son necesarias en la tercera edad.

Tener una pareja que sea apoyo en este proceso de cambios y de pérdidas es significativo ya que existen menor riesgos de padecer algún tipo de trastorno como depresión, para las mujeres se les es más difícil comenzar una relación y contraer nuevas nupcias por la falta de información y los prejuicios que existen acerca del tema. Es frecuente que las ancianas se vuelvan a casar con personas mayor a ellas, convirtiéndose en esposas cuidadoras, con los ancianos ocurre lo contrario a menudo contraen matrimonio con mujeres mucho más jóvenes.

Es importante aclarar que el matrimonio en la tercera edad no es un hecho que se dé con frecuencia, ya que los ancianos tienen menor probabilidad de encontrar una pareja, además luego de un divorcio muchos de ellos van a vivir con los hijos en donde cuenta con menor privacidad asimismo es considerable los mitos que tienen las mismas personas de la tercera edad para darse una nueva oportunidad con una persona, esto es perjudicial porque también hay una interrupción en la vida sexual de la persona y se les hace difícil asumir tener placer nuevamente con otro individuo (Corrales & Álvarez & Domínguez & González, 2010).

4.20 Infidelidad

La infidelidad es un acontecimiento muy doloroso que sucede muy a menudo en diferentes parejas y más si es que no se ha establecido una relación saludable, resulta un hecho devastador está compuesto por asombro, furia, herida prolongada que provoca engaño en la pareja, por creencias erróneas varias personas prefieren callar para evitar las críticas de la sociedad, alguno de los cónyuges suelen tener doble familias, viviendo así en una red de mentiras y perjudicando tanto a los hijos como a las parejas, investigadores demuestran que casi el 90 por ciento de los individuos con cónyuge infiel tiene conocimiento de que sus parejas les han traicionado, así mismo el 78 por ciento de las parejas en que uno ha sido infiel siguen juntos y tratan de reparar sus dificultades, y más adelante describen su relación como infeliz o vacía.

Por lo general es más común en hombres que en mujeres, esta situación suele ser muy enfermiza ya que se experimentan desconfianza, engaño, peleas y principalmente celos, que se le define como una emoción que florece ante la duda real o imaginaria de una tercera persona en su relación, cuando la pareja está en la fase del nido vacío y además está viviendo esta situación suele ser mucho más doloroso, y difícil para la pareja e incluso los hijos pueden tener sentimiento de culpa por dejar a la familia, en estos casos es fundamental la ayuda psicológica para la pareja de tal forma lleguen a un acuerdo sobre su relación y futuro, también terapia individual para que sigan y busque su bienestar propio, los hijos apoyan al padre que ha sido afectado aunque ya no vivan cerca de ellos. Otras relaciones íntimas dentro de un matrimonio siempre confrontan con el temor del rechazo, abandono y a no ser vistos y cuidados y es obvio que va a debilitar y en la mayoría de los casos a acabar con la relación (García, Gómez & Canto, 2001).

4.21 Consumo de alcohol

El consumo de alcohol en uno de los cónyuges varía con el paso del tiempo y según las circunstancias socio-culturales de cada contexto, el consumo de alcohol es un obstáculo en el bienestar de la pareja, trayendo repercusiones en toda la familia, estudios muestran que algunas pareja adictas o no consumen alcohol, para sentirse aptos, alegres, para dejar de lado dificultades, disminuir tensión o ansiedad, en el caso de la tercera edad, algunos beben para así poder lidiar con los cambios que están experimen-

tando como, pérdidas, jubilación, cambios en la economía, problemas con la pareja, discriminación, sentimiento de inutilidad, aburrimiento, sexualidad, soledad entre otros, se ha visualizado que las mujeres que viven con hombres alcohólicos por lo general no toman y si lo hacen es de forma moderada.

Estudios han demostrado que afectan más a hombres que a mujeres, aunque hoy en día el porcentaje es similar, es importante mencionar que el alcoholismo es una enfermedad crónica, progresiva e incurable que afecta a cualquier persona sin importar la edad, la raza, la economía, es por eso que se ha observado un número considerable de parejas longevas afectadas por el alcoholismo en uno de los cónyuges.

Es obvio que el consumo de alcohol incontrolable va a traer dificultades a nivel de la pareja, perjudica la economía, el área laboral, suele ser común violencia física, psicológica, sexual, descuido, abandono afecta la salud física y mental, es lamentable observar que varias parejas viven casi toda su vida así, sin optar a otras alternativas por miedo a las críticas de la sociedad muchas veces uno de los cónyuges solapan la conducta de consumo brindándoles más alcohol, tal vez por miedo o temor o simplemente para mantener tranquilo al adicto.

Investigadores determinan que, en parejas maduras, el hombre va ampliando su consumo con el pasar del tiempo, por ejemplo: Un hombre bebía antes cinco veces al mes, pero ahora toma a diario por un mes, este fenómeno es multicausal, algunos incrementaban el consumo por jubilación pérdida de empleo, abandono de los hijos, crisis

matrimonial entre otras. Es frecuente también que varios de los padres aumenten el consumo de alcohol debido a que ya no tienen responsabilidades con los hijos ya no deben aportar económicamente con ellos, sin embargo, no se percatan que siguen afectado a los hijos e incluso a los nietos.

Aparte es un período en la que los cónyuges conservan su relación por no permanecer solos, en estos casos es común que los esposos mayores no disminuyan el consumo y la pareja tampoco obstaculizaran.

Cuando la pareja experimenta la fase del nido vacío en algunos casos, permiten que la pareja consuma de manera incontrolada alcohol pues así disminuyen la tensión de haberse quedado solos y enfrentar más problemas sobre todo en la comunicación, sin darse cuenta que el principal problema es la adicción al alcohol, este pensamiento es totalmente erróneo es importante que la pareja busque terapia o establezca formas de comunicación, o posibilidades de reuniones para que los cónyuges logren hablar sobre sus experiencias, eliminar los hábitos de consumo de alcohol contribuirá favorablemente a la pareja así disminuyendo problemas y superando juntos las diferentes etapas que están experimentando (Glantz, Martínez, Tinoco & León, 2004)

Para dejar el trastorno del alcoholismo es necesario que el cónyuge el cual consume tenga compromiso para dejar de beber, y mejorar la relación con la pareja. Como se sabe hay factores como psicológicos, sexuales, sociales, normativos y económicos, o necesidades básicas que hace que perdure una relación como amor, comprensión, com-

pañía, comunicación, satisfacción, son características que deben perdurar a lo largo de un matrimonio, cuando la pareja ha decidido seguir con la relación a pesar del trastorno deberá existir compromiso y determinación. Para tener una relación con amor se necesita tener habilidades por parte de los cónyuges las cuales se pueden obtener con la orientación de algún especialista en este tipo de casos. (Gaja, 2012)

4.22 Violencia en parejas longevas

Cuando uno de los cónyuges consume alcohol es probable que se sufra de maltrato o violencia familiar, es más probable que la mujer sea quien sufre de este tipo de situación, hay otros factores que disminuyen el riesgo, cuando no han existido antecedentes de consumo en el pasado, no hay que olvidar que el alcoholismo es una enfermedad que puede coger a cualquier edad es así como se desarrolla en las personas de la tercera edad.

Es común que la violencia en la pareja con frecuencia de en un entorno donde haya abuso de alcohol, por lo que el maltrato físico, emocional, sexual es un elemento que desarrolla relaciones codependientes.

James Gilligan (1996) define a la violencia como la acción de ocasionar daño a un ser humano o a uno mismo, o cuando se es testigo del daño hacia otros, especialmente cuando el daño es irreversible, y amenaza con la vida de la persona, este puede ser ocasionado de manera consciente o por falta de atención o de interés a otra persona.

Una persona puede mostrar conductas violentas habiendo o no consumido alcohol, provocando de la misma

manera efectos destructivos hacia la pareja, sin embargo, el abuso en el consumo de alcohol en ocasiones funciona como un alentador, el alcohol es una droga que aumenta el comportamiento violento y por tanto su consumo favorece a desembocar en los individuos predispuestas por problemas de violencia no resueltos a través de su vida (Gayol, 2013).

En las parejas longevas es común visualizar tipos y formas de violencia y maltrato:

- a. **Físico:** Acto el cual involucra maltrato, no accidental que estimule y pueda producir daños tales como, bofetadas, pellizcos, golpes, fracturas quemaduras.
- b. **Psíquicos:** Este es el más común en las parejas longevas, se trata de una serie de insultos, actitudes que provocan desvalorización, o sufrimiento, pueden existir amenazas, humillaciones, celos, posesión, delimitar actividades para el crecimiento de uno mismo, generar sentimientos de culpa a la víctima ante cualquier dificultad que tengan.
- c. **Sexual:** Cualquier acto te obligue a tener relación sexual contra su voluntad.

Estas tres formas de violencia suelen combinarse y rara vez se dan aisladas pero en las parejas longevas es más común violencia de tipo psicológico y más cuando el cónyuge es machista y no deja que la mujer realice ningún acto para su beneficio o ganancia. Existen algunos factores que alientan la violencia doméstica en la pareja como, celos irracional, dominio, control, tener poder sobre esa

persona como se mencionó ya, en la parejas en donde se ha establecido una dinámica machista es común que hayan esos tres elementos, y en muchos de los casos la mujer aprueba esas conductas dominantes, el hombre agresor suele ser un individuo de mentalidad tradicionales regida a las costumbres de los antepasados y para quien lo masculino está por encima de lo femenino y una manera de manifestarlo es ejerciendo autoridad. (Infante, López, Moreno, Fernández, Macías & Jiménez, 1999)

El objetivo es modificar el estilo de vida que lleva una pareja longeva, se habla de las principales problemáticas que pueden aquejar a una pareja en esa determinada etapa, haciendo énfasis en el síndrome del nido vacío, que es muy común sobre todo en las mujeres quienes además suelen estar experimentando la menopausia, se da una serie de síntomas de vacío, soledad, ansiedad, inestabilidad, hasta puede provocar depresión, cuando los hijos se marchan afloran las dificultades maritales que han sido ocultadas o dejadas atrás por la pareja, pero se va a dar un tiempo determinado en donde tendrá que enfrentar los problemas y comenzar con una nueva dinámica.

Sin embargo el nido vacío no suele ser tan negativo para otras parejas más bien se visualiza como la oportunidad de realizar actividades que no pudieron realizar por dedicar demasiado tiempo a los hijos, en otros casos los hijos vuelven a los hogares y los padres vuelven a tener responsabilidades con los hijos lo cual suele inquietar la convivencia, una problemática también es la sexualidad en el adulto mayor varias personas tienen varios prejuicios sobre este tema, piensas que el adulto mayor no puede

tener relaciones sexuales, y que vejez es sinónimo de enfermedad, cuando ocurre lo contrario, los adultos mayores también pueden gozar de relaciones sexuales, no es necesario el coito, las parejas pueden tener placer y satisfacerse, simplemente con la compañía, la ternura, la comprensión, caricias que se proporcionen entre los cónyuges.

La tercera edad es una etapa que se caracteriza por pérdidas ya sean laborales, económicas, hijos, familia, amigos estos eventos suelen ser fuertes para el adulto mayor por esta razón es necesario que se realice el proceso de duelo que debe durar entre 3 a 4 meses, para los adultos mayores suele ser un hecho terrible perder a su pareja pues ha compartido varios años juntos, es necesario el apoyo psicológico y familiar para superar estas etapas. En las parejas longevas pensar en tener un segundo matrimonio es un acto muy dificultoso por los prejuicios que oponen la sociedad, además de varios temores de comenzar una nueva vida.

Las parejas longevas debe buscar alternativas en donde se sientan útiles según sus posibilidades ya sea viajando, o metiéndose en clubs, de costura, lectura, baile, cocina, o voluntariado, estas son actividades que subirán la autoestima en la pareja, y además les dará un sentimiento de gratificación al sentirse útiles para la sociedad y contribuirá a que la pareja viva los últimos años de manera plena, la comunicación es otro factor que contribuye con el bienestar psicológico en las parejas ya que es ahí donde se da a conocer los principales sentimientos, emociones, y se podrán solucionar los malos entendidos.

Lo importante es que las parejas longevas luego de haber pasado por miles de situaciones continúen con sus vidas, buscando un sentido y proporcionando a los demás la sabiduría que han obtenido a través de los años, varios estudios han demostrado que se puede tener una relación en la vejez viva que se debe cuidar todos los días (Ceberio, 2013).

5

Psicoterapia de pareja

5.1 Contextualización

Hablar de terapia es referirnos a varios contextos, enfoques e interacciones, correlacionando la vivencia interna de la familia, la de los consultantes-terapeuta y de la interrelación que se da entre los consultantes dentro de la sesión, es no solo ver lo epistemológico que sustenta el accionar del terapeuta, sino ver al profesional en su real dimensión, en su propio ser, en su vivencia interna, en lo que resuena desde su sistema de origen o de la familia consultante.

Es importante cuando se realiza terapia de pareja salir del sesgo de atención individual, debido a que se trabajará con la relación de pareja y no con el individuo como tal, es frecuente ver a terapeutas de estilos o enfoques individuales conflictuarse o sesgarse desde esa visión —interviniendo en la individualidad y no en la relacionalidad— y no ver a la pareja como tal, verlos como el conjunto de interacciones e interrelaciones conflictivas en las cuales hay que intervenir y por las que asisten a sesión.

Para Espriella (2008) los objetivos generales al realizar una terapia de pareja son diversos y complejos por ejemplo el manejo de la queja —motivo de consulta— requiere de una mayor exploración, debido a que en la misma se

ve inmersa otra persona, en el análisis de lo que sustenta el accionar conflictivo de la pareja, suele ser usual que el accionar de terapeutas de enfoque individual y la explicación de la pareja sea entorno al conflicto y no en el patrón conflictivo que lo mantiene, dicho en otras palabras, es visualizar lo superficial y no lo real del conflicto.

Hay errores que se repiten con frecuencia al abordar a las parejas, entre ellos mencionaremos algunos que cometemos como terapeutas:

- a. No connotar positivamente los esfuerzos previos de la pareja por resolver la problemática.
- b. Generar mensajes ambiguos dentro de la sesión que solo crean confusión en los consultantes.
- c. Tratar de imponer una visión de pareja perfecta desde un sesgo personal de parte del profesional.
- d. Proponer tareas específicas que solo van a perpetuar el patrón isomórfico de relación conflictiva.
- e. No remitir el caso cuando existe una contratransferencia, o desde el léxico sistémico, cuando resuena la problemática del consultante.

En esta contextualización, mencionaremos también conceptos de transferencia y contratransferencia que a pesar de que es un legado del psicoanálisis, es aplicable al manejo en los procesos de terapia de pareja, de por ejemplo cómo los cónyuges hacen que el terapeuta se torne en el papel de salvador o verdugo, y de cómo las problemáticas

no resueltas por el profesional se ven reflejadas en que tenga, estos dos posicionamientos —incluso otro— que cumple desde su propia problemática, idiosincrasia, esquemas mentales e historia de vida, así por ejemplo una terapeuta se torna salvadora de la mujer agraviada que le recuerda a su matrimonio en el que sufrió similares problemáticas, y verdugo del esposo que agrede —recordando a su propia pareja— lo que conlleva a problemas de tipo terapéutico causando iatrogenia a los consultantes.

Es importante mencionar cuando el terapeuta mantiene relaciones duales dentro de la sesión como una de las problemáticas que suelen darse, por ejemplo una relación de amistad, sexual o afectiva con uno de los miembros, (Río, Borda, Pérez, Martín, Torres, 2003) ya entenderemos pues la complejidad de realizar terapia en cualquiera de estos contextos.

Es importante abarcar varios aspectos esenciales dentro del accionar de todo psicoterapeuta, para que, en medida de lo posible evite procesos contratransferenciales o transferenciales, aspectos entre los que sugerimos:

1. Realizar previamente un proceso psicoterapéutico que vaya a paliar las problemáticas del ser humano, llamado terapeuta.
2. Supervisar su accionar en psicoterapia para mejorar, cambiar y convertirse de esta manera en un profesional que este actualizado y sea eficiente en su praxis.
3. Tener aspectos deontológicos inmersos en su accionar como profesional, que le permita tomar decisiones importantes conforme su ejercicio profesional.

Con todo aquello podemos inferir la importancia del trabajo personal del terapeuta previo a su ejercicio profesional. Es usual que ciertos enfoques tiendan a restar importancia a este trabajo del ser del terapeuta, Haley (2011) un proponente del enfoque estratégico menciona que no existe diferencia entre terapeutas que realicen procesos de terapia de los que no, para el autor, el éxito de la terapia estará en los resultados que obtenga en la misma, Linares & Ortega (2008) ponen énfasis en la supervisión y la importancia de que sea realizada por un profesional capacitado, y formado en realizar supervisión como tal, sin embargo, nuestros lectores serán los que determinen la opción a tomar en lo que respecta a sus procesos personales de terapia, recordando que una cosa es hacer y otra muy diferente ser.

Es para nosotros importante que dentro de la consulta de la pareja se trabaje desde un enfoque breve, por ello, Trepper citado por Roizblatt (2013) menciona algunas premisas de la Terapia breve centrada en soluciones. Importantes mencionarlas y analizarlas como preámbulo para introducirnos de lleno en la terapia de pareja, antes de aquello cabe mencionar lo que Szprachman (2003) señala sobre aquella, indica que esta se centra en un problema específico y determinado, focalizando su accionar en el circuito relacional que mantiene el problema y dirigiendo sus esfuerzos a lograr cambios en ella, así pues expondremos algunas de las premisas de este enfoque:

- a. **Si no está roto, no lo arregle:** no hay que involucrarnos en aspectos inmersos en la pareja que

funcionan de forma adecuada, ya que eso sería como ingresar a un mundo al cual no hemos sido invitados.

- b. **Si algo funciona, hagan más de lo mismo:** mencionamos anteriormente la connotación positiva de lo que se está realizando bien dentro de la pareja, ello contribuye a la devolución del poder a la pareja, para que sean ellos los que generen y mantengan el cambio.
- c. **Sino funciona hagan algo diferente:** es frecuente encontrar patrones isomórficos o repetitivos disfuncionales en la pareja, usualmente son estos los que se generan en varios espacios de la vida de pareja, y son invisibilizados, porque ni la pareja ni el terapeuta se han dado cuenta de aquello, una vez vistos, es momento de generar cambios a los mismos.
- d. **Pasos pequeños pueden conducir a grandes cambios:** es usual que en la consulta se tienda a generar falsas expectativas, desde los consultantes hacia parejas ideales o perfectas, o cambios inmediatos, ante exigencias de querer cambiar, por ello iniciar por cambios pequeños, como colocar la ropa en un lugar adecuado, preguntar como estuvo su día son cambios mínimos que generarán un patrón funcional a larga data.
- e. **La solución no está directamente relacionada con el problema:** no siempre los conflictos que se palpan inmediatamente son los que deben ser modificados para encontrar una solución, existen en oca-

siones luchas de poder intrínsecas a los problemas que no se visibilizan como un foco de cambio.

- f. **Las exigencias del lenguaje para el desarrollo de las soluciones son diferentes de las que se necesitan para describir un problema:** encontrar dentro de las propias habilidades de la pareja es un trabajo terapéutico complejo, por ello saber preguntar de manera adecuada, será de vital importancia, vemos que en las parejas en conflicto un discurso repetitivo de sus problemáticas, importante que el terapeuta genere una narrativa o discurso diferente, impulsando a la pareja a un estilo diferente en su comunicación y en su resolución de conflictos.

- g. **Ningún problema ocurre todo el tiempo:** en el análisis de la problemática es importante realizar movimientos específicos en la terapia que nos permitan visibilizar momentos, contextos y espacios donde la pareja es funcional, ya que no todo el tiempo discuten, existirán pues ciertos instantes en los cuales se comuniquen de manera adecuada y sean eficaces en la resolución de conflictos, esto nos permite ver a la pareja y sus capacidades.

- h. **El futuro es creado y es negociable:** dentro de las problemáticas que el ser humano posee, es frecuente vernos y sentirnos como estancados, y sin solución evidente, pero al trabajar en la relación y en objetivos palpables, alcanzables, se visualiza una manera distinta en la relación, generando cambios

a través del ceder, negociar y cambiar, con aquello comprendemos este acápite.

Cerraremos estas características con lo que Gilbert & Shumukler (2000) ponen como lo principal de este enfoque, refieren que lo que se espera con esta intervención es generar un amplio espectro de comportamientos de respuesta, distintas a las que ya presentan los consultantes, de esta manera se rompe con los patrones que se mantienen constantes y que son generadores de conflicto.

Con ello decantamos que la complejidad del quehacer terapéutico de pareja, enumeraremos algunos aspectos importantes de la pareja que a través del tiempo se han tornado usuales dentro de nuestra consulta privada y que son motivo de análisis en la presente obra.

- a. **Compromiso:** existen muchas parejas que asisten a consulta presentando procesos disfuncionales que han estancado su relación comunicacional y relacional, es frecuente que uno de los miembros inicie las sesiones por temor al abandono de la pareja, pero sin realmente desearlo, por brindarse una última oportunidad, o por vínculos emocionales patológicos, cualquiera fuere el caso, es el terapeuta quien en un análisis del caso deberá visualizar todos los contextos posibles, concluyendo el compromiso real de cada uno de los miembros entorno a la relación, cuando este compromiso es palpable es un camino ya ganado para establecer cambios mínimos.

Dicho compromiso conlleva dejar mucho del Yo individual y llegar al Nosotros como pareja, establecer cambios

específicos pensando más allá del yo necesito al nosotros necesitamos, es frecuente que en las primeras sesiones estén animados a dar cambios bruscos, rápidos, pero no se percatan del proceso a seguir para lograr una estabilidad en el nuevo patrón que desean establecer, aquí en los momentos difíciles, en donde tienden a repetir patrones de relación disfuncionales, es donde se logra visualizar el compromiso real.

Ceder es uno de los aspectos importantes del compromiso, en el cual se debe pensar en el otro como relación, más que en una lucha de poder individual, hay que visualizar el ceder como parte de un mayor beneficio a largo plazo en la relación, en este acápite es importante recalcar, que es el terapeuta quién generará cambios mínimos en los cuales, la persona que ceda, no sienta que está dejando de ser el mismo, pero que si está aportando a la pareja.

- b. **Expresión de sus emociones:** es frecuente establecer diálogos importantes dentro de las sesiones de terapia, en los cuales existen personas que relatan los hechos de manera bastante obsesiva, dejando de lado todo atisbo de emociones, generando diálogos áridos que se fundan en la problemática y en lo que el otro hace —o lo que no hace— y una contraparte que ha sucumbido a este patrón, donde reclama desde su emocionalidad, pero que solo genera distanciamiento, vemos pues el patrón de persecución/escape, en el cuál uno huye con mucha habilidad de la persona que solo quiere tenerlo a través de insistentes reclamos.

Es importante en este acápite generar una expresión de sentimientos adecuados, donde prime su manera de sentir ante ciertas actitudes, una manera de realizarlo es mediante un redefinición a sus propios comportamientos, visualizarlos desde una óptica distinta a la que nos exponen, por ejemplo; *veo que cada uno de ustedes muestra una manera muy propia de tratar de resolver estos conflictos, uno huye queriendo evitar una discusión y el otro busca generar un diálogo, buscando el mismo objetivo —mejorar como pareja— lo importante aquí no es dejar de buscar una solución, sino tratar de hacer lo mismo de una manera un tanto distinta.*

Esto genera dos efectos el primero connotar positivamente lo que ellos realizan como un esfuerzo para salvar su relación, y segundo generar desde sus propias aptitudes un cambio mínimo, lo que conlleva a una instancia distinta, donde se puede generar desde sus propios comportamientos una expresión de cómo se sienten, del porque ese comportamiento en la resolución, comúnmente hablan de cómo se sienten y porque lo hacen, generamos pues que ese patrón de persecución/escape, se puede aplicar de una manera distinta, el que huye, luego de calmarse podrá generar un diálogo, y la que persigue encontrará momentos en los cuales sea necesario parar, vemos pues que ante la mismo tipo de respuesta, se pueden generar cambios mínimos que se conviertan en grandes transformaciones, todo partirá del cómo nos sentimos y del porqué lo hacemos.

Espriella (2008) menciona que en los procesos de terapia se promueve cambios que tengan como dianas mejorar la metacomunicación, siempre y lo repetiremos con énfase

sis respetando los valores y creencias propias de la pareja y sus integrantes, además nos permite redefiniciones para evitar interacciones rígidas, que conllevan o mantienen la problemática.

- c. **Conocimiento del otro:** uno de los procesos más complejos en la vida del ser humano en general es el conocernos, imaginemos esto en el área de la pareja y de cuanto dejamos que realmente sepa de nosotros, de por si es complejo el accionar y convivencia diaria, si bien es cierto existen ciertos paradigmas sociales en las cuales las parejas deben encajar, y las cuáles muchas tratan de cumplir a cabalidad, parámetros como de una convivencia armónica, de establecer una buena comunicación, pero no se habla de cuanto se conoce a la pareja como parte de una convivencia, de cuanto dejamos que nuestras parejas nos conozcan, nos referimos, a nuestras vivencias personales, familiares, temores y sueños.

Cabe ser enfáticos en este ítem, ya que no quiere decir que todo lo que vivimos deba ser comentado y dicho, ya que perderíamos la individualidad, y ciertas cosas que se viven deben ser manejadas en espacios de terapia individual, pero si en cuanto a lo común a la pareja, metas, sueños que se compartirán, es frecuente, que mucho de lo que se comparte en pareja, suele en una discusión ser vistas como dianas de ataque, en la consulta es constante que tiendan hacer interpretaciones del porqué del comportamiento de su pareja, por ejemplo; *es que él vivió una niñez difícil, su padre le golpeaba. . .* o cosas como *ella*

no convivió con su padre por eso es así... estas interpretaciones al comportamiento del otro no aporta más que conflictos, ya que por un lado está utilizando un aspecto importante en la vida del otro que fue compartida, y en contraparte recibe una interpretación del porqué de su comportamiento conflictivo de pareja actual.

Recordemos que en la sesión de terapia no se requiere interpretaciones ni justificaciones del porqué la pareja actúa de tal o cual manera, sino soluciones a los patrones disfuncionales de relación, sin restar claro está la importancia a los conflictos individuales que se ven ligados directamente al conflicto de pareja.

- d. **Expectativas similares:** un eje importante en la pareja es el compartir expectativas similares en su ideal de pareja, en lo que aspiran y esperan de la convivencia, del comportamiento de la pareja, usualmente este es uno de los focos de problemas más frecuentes, de lo que se espera del otro en la convivencia, ya se vio en el capítulo dos, los ciclos de la pareja, en cada uno de los cuales se tenderá a esperar de la pareja algo, pero eso ya fue abordado en su plenitud, aquí queremos referirnos a lo que una a la pareja como tal, en lo que quieren y desean, en lo que comparten y los une como tal, es importante esto verlo ya desde los inicios de la relación, cuanto en común tienen, refiriéndonos en aquello a lo que compartimos desde nuestra individualidad y lo que esperamos en la dualidad de la pareja.

Un ejemplo de un conflicto típico es al inicio de la convivencia, en donde se espera que los cónyuges se vean como

prioridad del otro, en ciertas ocasiones hay parejas en la cual uno de sus miembros sigue como *soltero*, sin establecer un compromiso de convivencia, mantiene todavía las juergas de fin de semana, prioridad de los amigos por sobre la pareja, gastos innecesarios económicamente sin visualizar el de su casa, etc., en contraposición una pareja que aspira compartir momentos y espacios comunes, que vio la convivencia como un nosotros, que dejó espacios sociales y familiares, prefiriendo el compartir de pareja, vemos en el ejemplo que las expectativas son disimiles, lo cual generará conflictos, es importante dentro de la sesión buscar estos pensares comunes y expectativas para que la pareja se dirija o direcciona a expectativas similares, en donde puedan generar patrones de relación basadas en ellas.

- e. **Fundación de la pareja:** el análisis de este apartado es importante y esencial para comprender mucho del accionar de una pareja, ya que con ello veremos desde donde inician muchos de los conflictos, mencionaremos para una mejor comprensión una pareja conocida a lo largo de la literatura y el cine, y nos permitiremos extrapolarla hacia una convivencia de tipo real, que no sucedió, pero que para cuestiones prácticas inferiremos, nos referimos pues a Romeo y Julieta del escritor Shakespeare, todos conocemos las familias en conflicto y de su amor desbordado y de su fin junto con Paris, concluyamos pues que la pareja hubiese llegado a una convivencia, la cual desde su fundación estaría inmersa en problemáticas familiares y de lealtades invisibles, que sin ser el foco principal de la obra están inmersas en toda ella.

Vemos que provienen ya de familias en un conflicto extremo, preguntémosnos pues qué pasaría si esta pareja se hubiera casado ¿Cómo sería la relación de la pareja con sus familias de origen? ¿La expectativa de la relación cubriría lo que se espera? ¿Existiría límites para sus familias y de lo que estas opinan? ¿Tenían conocimiento real el uno del otro? ¿Qué esperan y aspiran a más de jurarse amor eterno? Estas preguntas poseen una respuesta, *conflicto en la relación*, si bien es cierto es una obra clásica, también sus conflictos son comunes en la vida diaria de las parejas que asisten a consulta, se fundan o inician en conflictos, en donde esperan que cambie con el matrimonio, que sea fiel una vez comprometidos o en convivencia, que deje de golpearla, etcétera.

Por ello la fundación de la pareja es importante ya que en ella se ven inmersas actitudes y aptitudes previas a la formación de la pareja como tal, se verá pues comúnmente que muchas situaciones y contextos en donde se funda la pareja es donde también inician daños colaterales a la convivencia, resentimientos y actitudes dañinas a la relación.

5.2 Terapia de pareja

En un primer encuentro es importante establecer parámetros de tipo relacional dentro de la consulta, mencionaremos dos de ellos propuestos por Tapia & Molina (2014) el primero es el común para muchos enfoques, nos referimos al proceso empático el cual según las autoras está compuesta de dos factores, el primero es el de la resonancia emocional, la cual se da de manera inmediata, no verbal esto implica un nivel inconsciente, y el segundo es

el de la empatía por el proceso comunicacional consciente, cognitivo y volitivo.

El segundo parámetro analizado es el de la mentalización término que hace referencia al análisis del contenido de lo dicho, de lo que transcurre en la sesión, del dialogo y sus diferentes aristas, lo que se piensa y opina, de lo que se dice y hace, el proceso de ser y estar, desde el aprendizaje, es importante pues eso nos hace parte de ese sistema terapéutico que estará en constante retroalimentación.

Uno de los primeros retos con los que se enfrenta el terapeuta es cuando la pareja no redefine el problema en la misma medida (Gilbert & Shmukler, 2000), con ello enunciaremos varios aspectos para nosotros importantes dentro de aquello, por ejemplo existen varios tipos de parejas en las cuales se pueden ver reflejadas, las que poseen problemáticas pero que minimizan las mismas o las invisibilizan, otras conscientes de sus conflictos pero que no desean ni quieren buscar ayudar, un tercer tipo son las que buscan ayuda profesional con miras claras de cambio, un cuarto estilo de pareja es la que comienza a depender de los terapeutas y parecen nómadas terapéuticos, que van de profesional en profesional, sin resolver nada, debido que han logrado un equilibrio en su desequilibrio, o porque los terapeutas no han logrado generar en ellos expectativas para algún cambio.

Espriella (2008) en cambio caracteriza a las parejas desde varias aristas, mencionando la cohabitación doméstica, el reconocimiento que posee en comunidad o sociedad, las reglas de conducta establecidas —explícita o implícitamente— generadas desde alguna forma de ceremonia o

ritual de unión, lo que las establecerá como tal en sus inicios. Lewis citado por Castrillon (2008) mencionan aspectos importantes para determinar la calidad de la relación en una pareja, acápite a tomar en cuenta en el análisis total de la misma, estos aspectos los enunciaremos y discutiremos a continuación.

- a. **Poder:** es un punto importante abordar, ya que dependerá de cómo se ha establecido este parámetro en la relación, determinará la forma de relación y resolución de conflictos, existirán jerarquías de tipo simétrica y otros complementarios, Haley (2012) considera que en este aspecto los patrones isomórficos se establecen desde la etapa de Galanteo, mismo que suele generar las primeras discusiones en la vida de convivencia.
- b. **Proximidad-distancia:** se refiere al grado de intimidad emocional que se mantiene a nivel de la pareja, de que situaciones, emociones y pensamientos se pueden compartir como parte de la convivencia íntima, de cuánto me entrego emocionalmente y que entrego al otro, hasta donde le permito conocerme y conocerlo, un aspecto en donde entrarán en juego las individualidades y experiencias previas familiares y de parejas anteriores.
- c. **Inclusión-exclusión:** hace referencia a los contextos, situaciones y hechos que se comparten en la pareja, de cómo se determina el espacio de la pareja, de seguir siendo individuo y pareja al mismo tiempo,

este parámetro es importante ya que suele ser generador de problemáticas, deberá pues establecerse un patrón de cómo, cuándo y de qué manera comparten esos espacios, en los cuales la pareja se sienta parte del mundo de su partener pero al mismo tiempo tengan espacios individuales.

- d. **Compromiso de pareja:** aquí se denotará la prioridad que tiene la relación para cada uno de sus miembros, de cómo y que hacemos para mantenerla estable, de cuánto nos brindamos para generar comportamientos del pensar en el otro como bienestar de la pareja.
- e. **Intimidad:** este es un puntal base para el mantenimiento de una relación de pareja, en este acápite, haremos referencia a cuanto permito que mi pareja me conozca, y cuanto le confié de mis temores, sueños e ideales, es la confianza que se generará y se verá reflejado en cuanto de mi vulnerabilidad permito que conozca mi pareja y cuanta confianza tengo en que no me hará daño con lo que le confío.

Con todo lo mencionado inferiremos que el proceso terapéutico se centrará en la análisis y abordaje de pautas interaccionales, la atribución de significados y emociones ligadas a esos patrones (Tapia & Molina, 2014), la perspectiva en base a la cual evolucionará el resto del capítulo tenderá desde un enfoque de tipo breve con enfoque sistémico, el mismo que es definido como un proceso de orientación que se direcciona a desarrollar a la pareja, creando consciencia de su propio imaginario (Gilbert & Shmukler,

2000), con que como diana posee el cambiar patrones de tipo disfuncional.

La pareja desde su consolidación genera un estatus social (Santi, 1996), en el cual se enmarca y dentro del cual existe también limitantes importantes, pasan por varios cambios desde el apareamiento, cortejo, convivencia, llegada de los hijos, etc. Por ello trabajar en un sistema cambiante y el cual posee varias metamorfosis a lo largo de su ciclo, es importante enunciar aquello, por la relevancia que enviste como sistema.

No solo desde el respeto profundo de la misma, sino porque como psicoterapeutas es importante ver la complejidad de este sistema, que desde sus inicios genera expectativas sociales, familiares e individuales, todo este peso que recae sobre ella suele generar complicaciones importantes, en la cual la identidad propia e individual entran en juegos de poder, generando fricción constante, ponemos a colación una premisa traída desde la química que reza nada se crea nada se destruye todo se transforma, hacemos énfasis en la misma debido que se partirá de las funciones de la pareja propuestas por Omar Biscotti (2006) las cuales enunciaremos y analizaremos detenidamente, para comprender de mejor manera esta constante de evolución en la cual, la pareja no se mantendrá estática, las funciones son:

- a. **Confirmación de la identidad:** hablaremos de esta desde la identidad de pareja como desde la individual, ya que la una sustenta a la otra, en la de pareja se busca generar patrones, rituales o rutinas que confirme a la misma, comportamientos que las identifi-

quen como tal, por ejemplo el ritual del matrimonio que suele ser la primera etapa de confirmación de la pareja, por otro lado la confirmación de la propia individualidad dentro de la pareja, del sentirse parte de algo en lo cual se aporta, del ser y estar dentro de una familia, y concebirse como un ente rector de la misma desde su propia subjetividad.

- b. **Tendencia a la completud:** viene desde la subjetividad del ser, desde el reflejo de la propia incompletud, desde generar compromisos de procreación, sueños y fantasías que solo se convertirán en algo real a través de él o ella, desde el imaginario implementado desde lo social, religioso o poético inclusive, desde el discurso de ser incompletos se tenderá a buscar esa otra mitad.
- c. **Célula de organización social:** como es mencionado la familia es el núcleo de una sociedad, reformularemos esta premisa desde la pareja, ya que es donde suele cimentarse las familias y donde se generan los patrones de relación para sus miembros.
- d. **Acatamiento o rebeldía de mandatos sociales/familiares:** como fundamento está el ideal de la familia, religión y en ocasiones de la sociedad en formular la importancia de la pareja dentro de los parámetros de convivencia esperables, pero este se puede entender desde dos aspectos importantes el primero en el cual perpetuamos lo que se espera la sociedad, el crecer y formar una familia partiendo de la pareja, y la contraparte escoger a la pareja que se

contrapone a todo lo que la familia espera escojamos, aunque como menciona Bowen (1986) en su libro de la familia al individuo, la pareja se escogerá dependiendo el grado de diferenciación que poseamos de nuestras familias de origen.

- e. **Sustento afectivo/económico:** en tiempos anteriores a los nuestros la premisa que conllevaba casarse era el de acrecentar las fortunas familiares, percibir a una familia estable cuyos hijos se casaban por tener la edad y valores correctos, en los tiempos actuales la reformulación social acerca de lo que es la pareja ha cambiado en gran medida, pero gran parte de las parejas se sustentan afectiva como económicamente, con compromisos en los cuales están los dos en una misma posición de aportar, no olvidemos que la compañía del otro genera emociones estables y que generan bienestar, claro está exceptuando cuando existen conflictos.
- f. **Intermediario para otros logros:** aquí se habla respecto a la paternidad y maternidad, salir de casa por decisión propia y en el que media la afectividad o simplemente por escapar del medio conflictivo, una sexualidad activa, etc. Lo importante dentro de aquello es poder a través del nosotros conseguir mucho más, ya que desde la individualidad sería complejo.
- g. **Perpetuación de la especie:** planteada desde el punto de vista biológico donde solo se perpetua la especie y por ende la sociedad, este parámetro tiene

un contraste en la actualidad por los nuevos métodos por los cuales una persona puede quedarse embarazada, otro punto de vista es el planteado por Eusebio Rubio el cual considera a la reproductividad como algo mucho mayor a lo biológico, planteando este concepto desde el hecho de poder dotar de algo a otro ser humano por ejemplo, las personas que adoptan a pesar de no ser padres biológicos pueden ejercer la paternidad/reproductividad como una transición de pensamientos, formas de actuar que dan al niño que cuidan.

- h. **Fuente de reaseguro sexual:** tiene relación con lo anteriormente expuesto, lo cual hace que la vida en pareja a más de la reproducción asegure una vida sexual activa y satisfactoria, aunque no siempre se mantenga esta premisa, existe a través de ciertos periodos en la que la actividad sexual disminuye en frecuencia.
- i. **Emancipación:** es referida como la salida del hogar de la familia de origen a la conformación de un sistema distinto, esto dependerá del contexto y situación de fundación de la pareja, en nuestro país es común ver a familias multigeneracionales en un mismo hogar, donde no existe independencia ni emancipación.

5.3 Constantes en las problemáticas de pareja

Hernández (2008) enuncia desde su investigación ciertas problemáticas de pareja, nosotros las extrapolaremos a motivos de consulta frecuentes ya que coinciden con las

que se presentan en la consulta, además de ello situaremos algunas que van desde nuestra experiencia:

- a. **Relaciones rígidamente complementarias o simbióticas:** caracterizadas por estar en un circuito de poder, en el cual uno está por sobre el otro, en la toma de decisiones, en la comunicación, en lo sexual, a pesar de ello se mantienen, como eje en la patología relacional, está el no poder separarse, se mantienen en constantes conflictos pero permanecen unidos, este vínculo relacional a pesar de no ser entendidos por los demás —incluso por ellos mismo— genera un estancamiento en un solo patrón de relación, del cual no existe ninguna salida aparente, desde la perspectiva de la pareja.

- b. **Escaladas simétricas y falsa simetría:** las parejas quedan entrampadas en discusiones que tienen como objetivo tener mayor jerarquía, en tener la razón, en ganar la pelea, cuyo efecto colateral es el daño a la relación de pareja, algunas comienzan en discusiones pequeñas y terminan escalando a fuertes enfrentamientos, como lo suelen definir las parejas discutimos por nada, por cosas sencillas, recordemos que estas peleas poseen una carga importante detrás, es la punta de lanza de la problemática real, dentro de aquello se da una dinámica muy interesante, donde uno de los dos tiende a manejar la discusión cediendo, dejándose ganar pero realmente es el que con su actitud tiende hacer que las peleas no lleguen a ningún lugar.

- c. **Distanciamiento progresivo:** parejas que como solución han encontrado el alejamiento, el distanciamiento, tanto desde la parte afectiva, sexual, social y relacional, a veces es uno que de a poco encuentra espacios de trabajo, sociales o deportivos que son mejores que llegar a casa con su pareja, en otra ocasión a pesar de tener espacios de pareja conjuntos, parecen estar emocionalmente fríos y distantes, todo ello producido por la no resolución de los conflictos.
- d. **Resentimiento por acumulación de conflictos no resueltos:** los problemas que tienden a ser invisibilizados, no resueltos, dejados de lado como algo pasajero, generalmente son bombas de tiempo, ya que no dialogar para poder llegar a una solución —que no siempre están libres de fricción— genera resentimiento por no decir, usualmente es el que cede, se aleja o no habla, se siente no escuchado, y cuando implomona todo es cuando el problema se aparece en las parejas.
- e. **Parejas consultantes por maltrato conyugal:** estas parejas poseen conflictos graves en la comunicación, han degenerado su no hablar en golpear, con frecuencia se encuentran parejas que poseen violencia de tipo física, psicológica y a veces sexual, es importante recalcar que el terapeuta no es juez ni parte de lo que pasa en la pareja, es un profesional que por su formación intervendrá para cambiar estos patrones disfuncionales y creará opciones en base a las propias capacidades de los consultantes.

- f. **Intromisión de las familias de origen:** una de los conflictos frecuentes es el de una pareja con límites porosos/difusos en las cuales la constante es, el que todos opinen sobre lo que deben y esperan de ellos, en ocasiones un miembro de la pareja hace todo enmarcado en legados familiares o mandatos sociales que debe cumplir, a pesar de ir en contra del pensar de su pareja, lealtades familiares entran en juego, en donde el pensar es, el de imponer el modelo de nuestras familias de origen generando un conflicto en el cual dejamos que no evolucione la familia que se está formando.
- g. **Infidelidad:** una causa bastante común dentro de la consulta es las problemáticas de pareja por infidelidad de uno de los cónyuges y en pocas ocasiones de ambas partes, como es de entender se parte de un conflicto que ha mellado la identidad de la pareja como la individual, en este tipo de circunstancias el trabajo es hacia una parentalidad eficiente luego de una posible separación (Grove & Haley, 1996), en los casos en las que las parejas tienden a decidir seguir en una relación el terapeuta deberá generar compromisos que vayan al fortalecimiento de las capacidades propias de la pareja y a reestructurar lo que no permite aquello.
- h. **Esposos periféricos:** parejas que se han tornado desde un inicio como ajenas a la relación de convivencia, jóvenes y adultos casados que creen que no poseen ninguna responsabilidad en el desarrollo y

estabilidad de su pareja/hogar, personas sumidas en sus propios mundos o trabajos, es otro de los motivos que suele traer problemáticas, el uno reclama atención del otro, y el otro no cree estar haciendo nada negativo, puntos de vista validos de ambas partes pero que no contribuyen al desarrollo de la pareja como tal, un tire y jale, en poner como verdad absoluta su propia necesidad, es importante que nadie gane esta lucha, más que la pareja como tal, por ello llegar a generar cambios para que se flexibilicen las posiciones es importante.

5.4 Objetivos de la terapia de pareja.

Enunciaremos algunas de los objetivos propuestos para abordar la pareja desde distintos autores, (Biscotti, 2006; Hernández 2008; Haley & Richeport-Haley, 2011; Szprachman, 2003) todos ellos contribuyentes de una visión importante en nuestra vida profesional, con ello mencionamos los siguientes objetivos:

- a. **Promover las redefiniciones sobre la pareja o cada uno de sus miembros:** evaluaremos este objetivo desde la visión que posee la pareja de sí mismos, desde su diario vivir, es usual ver a parejas conflictuadas que poseen una perspectiva negativa, que ha degenerado que el autoconcepto de la pareja se vea mermado, esto suele ser algo que se debe redefinir desde el propio discurso dado por la pareja, encontrando atisbos de las capacidades individuales que fortalezcan a la pareja como tal, desde lo crea-

do y cimentado como algo bueno en sus inicios, que se ha invisibilizado con el devenir del tiempo y los problemas.

- b. **Cambiar patrones isomórficos de conducta generadores de conflicto:** nos referimos con aquello a generar comportamientos distintos a los que vienen perpetuando los consultantes, un ejemplo que nos ayude a clarificar aquello es que en el enamoramiento se establece una relación jerárquica en donde uno de los miembros tiene mayor poder que el otro, cuando inician la convivencia la jerarquía tiende a generar un patrón de simetría/igualdad, ante lo cual el sistema de pareja tiende a generar problemas para que se mantenga como funcionaba en el noviazgo, dicho en palabras distintas, una pareja de enamorados la mujer manda en la relación, al casarse el esposo quiere tener igualdad en la toma de decisiones, esto genera fricción, porque se está cambiando el patrón previo de pareja.

Este período de crisis es algo normativo algo esperable en las parejas, por ello cuando estos círculos o patrones repetitivos de relación llegan a consulta es momento de generar un cambio en el comportamiento, recordando que siempre los cambios hacia patrones distintos generarán en un inicio desestabilidad, terapeuta y pareja entonces deberán crear nuevos estilos de comportamiento alternos a los que poseen.

- c. **Generar consciencia de la responsabilidad mutua en el conflicto:** las parejas en consulta suelen

establecer toda la culpa de cómo está la relación en el otro, en sus comportamientos y en el que no calza en el ideal que poseían previamente, con ello constatamos la importancia que enviste la corresponsabilidad en la estabilidad de la pareja, de cómo los dos han generado e instituido la problemática, motivo de consulta, con ello tenemos un tramo ganado, desde el hecho de incluir un nosotros y no un tú como problema.

- d. **Establecer una gradación similar en la comunicación:** uno de los axiomas de la teoría de la comunicación es el de la gradación (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 2009) referido a la importancia que le dan las personas a ciertos temas, imaginemos este axioma en la relación de pareja y del porqué del mismo, dependerá claro está del contexto (Antognazza, 1998) donde se trata de establecer esta gradación, así por ejemplo hablar para uno sobre el futuro y sus planes es importante, para la contraparte lo importante es el presente y su vivencia, esta pareja cuando aborde un tema sobre este aspecto la importancia que le den hacia una o tal cosa será distinto desde el punto de vista individual, si no se llega a un consenso en este punto generará conflicto debido a que no están poniendo la misma importancia al escuchar al otro, ya que el tema o punto de vista no concuerda con el suyo propio.
- e. **Reconstruir con la pareja lo histórico-contextual del problema:** con bastante frecuencia las parejas

se encuentran atrapados en historias y narrativas que van entorno al problema, sin tomar otra perspectiva, suelen quedar en este discurso repetitivo creyendo que la realidad presente es lo único que los enmaraña, sin tomar en cuenta que el conflicto tiene una historia no dicha, no narrada, que posee un inicio y una fundación, realizar un recorrido histórico hasta llegar a su génesis es preponderante, debido a que nos permitirá reconstruir una realidad contextualizada y permitirá a la pareja ver el problema desde una perspectiva histórica-contextual.

- f. **Favorecer para un manejo de límites flexibles en la relación:** uno de los puntales dentro del quehacer del terapeuta es gestionar y generar un cambio en la delimitación que posee la pareja, establecer límites flexibles donde este sistema pueda desenvolverse de la mejor manera, donde la relación de pareja sea un sistema que permita entrada de información pero que sea después de un diálogo una decisión conjunta, desde la otra visión, desde la individualidad inmersa en la pareja, estos límites deben ser los mismos, permitiendo un diálogo y respeto por lo que le hace mejor a la pareja, es un problema debido que la pareja suele tener un conflicto de poder en la cual quieren tener la razón desde su individualidad por sobre la relación de pareja.
- g. **Generar cambios mínimos en base al análisis de focos prioritarios de atención:** Medina (2012) en su obra *Cambios modestos, grandes trans-*

formaciones, manifiesta la importancia del trabajo de aspectos pequeños que vayan a contribuir a los grandes logros en la pareja, esto va de la mano con el trabajo conjunto en base a las expectativas que poseen, no es de extrañarse que suelen tener ideales de cambio que no se basan en las realidades que poseen, por ejemplo ser una pareja ideal o perfecta, pero pueden ser una pareja que aprenda a solucionar sus conflictos de mejor manera, que él o ella sea y haga lo que el otro desee, dejando de lado un interés conjunto y pensando solo en lo que es mejor para uno.

- h. **Organizar cambios en las relaciones de poder:** uno de los constructos en donde suelen basarse las parejas es el inicio de la relación de enamorados, en la cual se constituyen formas y maneras de actuar, donde el ceder espacios, tiempo y contextos es algo habitual, todo ello genera una relación de poder en donde uno de los dos posee mayor jerarquía que el otro, cuando inician la convivencia esta relación de poder se modifica en gran medida, y se debe replantear este patrón relacional, el conflicto es que este trastoque a la relación que mantenían rompe la homeostasis, y genera conflictos, que suelen llegar a consulta, por ello un objetivo en el cual se debe trabajar es establecer cambios en las relaciones de poder o jerarquía de la relación.

5.5 Proceso terapéutico

En la psicoterapia de pareja, el quehacer terapéutico es poder entender y trabajar con la dinámica que parte desde la realidad de la pareja y la visión o ideal que esperan (Perez, Castillo, & Davins, 2009) tratando con el trabajo a un punto que confluyan las dos visiones para una convivencia funcional, sin olvidar que no se cambiará al individuo sino a la relación, suele ser usual que ciertas parejas tiendan a sustraerse, anularse incluso no llegan a tener una existencia como tal, ya que tiende a prevalecer el ser padres, hijos, hermanos, dejando relegado el papel de la relación de pareja (Gomes, 2014), para ello proponemos a continuación un esquema que acerque al profesional a un abordaje en la terapia de pareja.

5.5.1 Formación del sistema terapéutico

La formación del vínculo terapéutico es un eje común para gran parte de los enfoques de intervención, el concepto de empatía es algo que estará inmerso en esta relación inicial que se da entre el terapeuta y los consultantes, Johnson (2008) menciona que al realizar bien el proceso empático podemos cumplir con varios aspectos entre los que menciona algunos el primero es que la pareja debe ser validada desde una escucha adecuada, esto nos permitirá reducir el temor de lo desconocido, al espacio en el que están, con ello motivaremos a un conocimiento amplio de sus experiencias y expectativas, con lo que lo replicarán aquello a la experiencia del convivir diario.

Segundo generar una escucha empática desde un posicionamiento que visualice y ponga énfasis en el interés superior —la pareja— este mismo interés es el que toma el terapeuta, no juzgando lo que hacen para solucionar su problema, esto generará que los consultantes bajen sus defensas ante la sesión y el proceso, recordemos que pedir una explicación cuando no entendemos algo es la mejor manera de tener una visión contextualizada del problema y generará en la pareja un sentirse escuchados.

Para mantener este proceso empático el terapeuta debe ser equilateral como propone Zavattini (2006) concepto que va mucho más allá que el de la neutralidad, ya que se deberá colocar en un lugar donde no le triangulen, es decir no enrolarse o aliarse con uno u otro partenaire.

Esta empatía generada nos da paso para poder establecer una alianza terapéutica que permita establecer un ambiente óptimo de trabajo conjunto, Aznar, Pérez, Davins, Aramburu & Salamero (2014) proponen cuatro aspectos fundamentales:

- a. **Negociación:** en esta se construye un significado compartido, desde un diálogo que permita establecer hacia donde llegar e ir, desde la experticia del terapeuta y la experiencia de la pareja que quiere lograr cambios.
- b. **Mutualidad:** nos permite un trabajo colaborativo permitiendo al terapeuta y a la pareja llegar hacia unos objetivos comunes.
- c. **Confianza:** esto posee varias connotaciones ya que esto permitirá compartir experiencias de parte de la

pareja en donde se sientan tranquilos de expresar sus vivencias, y permitirá conocer a la pareja en su realidad, permitiendo al terapeuta plantearse metas desde un conocimiento más profundo de la pareja

- d. **Aceptación:** conlleva una aceptación del proceso de terapia, del terapeuta y del proceso a seguir, todo este conjunto ayudará a generar cambios dentro de la relación disfuncional.

A todo este proceso es importante lo mencionado por Ortiz (2008) quién habla sobre el encuadre en este inicio del proceso, referido el mismo al número de sesiones, objetivos perseguidos, costo y tiempo de duración, donde consultantes y terapeuta trazan la línea a seguir, un faro guía, esto será contextualizado, con las características propias de la pareja y de la problemática.

5.5.2 Historia de la fundación de la pareja

Un aspecto de análisis y de evaluación dentro de la pareja es donde se funda y como se da su historia de relación, con aquello nos referimos al inicio de la relación, en base a que parámetros y contextos estuvieron arraigados, tiempo de noviazgo previo a la relación, problemáticas previas y de cómo fueron resueltas, que tiempo después de iniciar la convivencia iniciaron los conflictos, con ello determinaremos si es parte de una crisis normativa o un conflicto de pareja motivo de intervención, debemos tener en cuenta que las parejas como tal buscan en un inicio la resolución de problemas desde sus propias experiencias.

No es igual el inicio de la relación que se da en un marco de conocimiento mutuo, de respeto y validación hacia el otro, que en una pareja que se funda desde una infidelidad, con ello no queremos decir que las problemáticas y sus conflictos solo se dé a partir de un inicio conflictivo, para explicitar mejor este punto describiré a breves rasgos un caso que asistió a consulta.

La pareja asiste a consulta por presentar problemas de relación, al indagar sobre la fundación de la misma, obtuvimos la siguiente información:

Terapeuta: ¿Dónde se conocieron?

Ella: En Chile, él llegó a estudiar su posgrado

Él: Yo estudiaba y ella estaba en la misma universidad en la que cursaba mis estudios, los dos somos ingenieros.

Terapeuta: ¿Qué tiempo después deciden convivir juntos?

Ella: estuvimos dos años de relación de noviazgo, provengo de una familia de provincia de Chile, así que estuve en Santiago estudiando mi posgrado, por ese tiempo decidimos iniciar la convivencia.

Él: pero era todo distinto yo pasaba mucho con mis docentes y preparándome, compartíamos poco tiempo, además, al yo ser de otro país no poseía mucho dinero y ella sustentaba gran parte de los gastos.

Ella: pero eso para mí no era ningún problema, yo lo quería mucho y para mi verlo bien era importante.

Terapeuta: ¿quién decide retornar al Ecuador y qué los motivo?

Ella: mi esposo quiso regresar y yo lo apoye a venir, pero si hubiera sabido lo que me tocaba vivir acá, créame que nunca hubiera apoyado esa idea.

Él: es que ella allá tenía el poder, su familia y el aspecto económico, ahora soy yo el que posee todo eso, y además Doctor usted sabe lo tradicional de esta ciudad, yo soy una persona muy apegada a mi familia y eso ella no entiende.

Terapeuta: ¿Qué nos puede decir acerca de lo que su esposo menciona?

Ella: es que todo cambio, pasa mucho con su familia, me deja de lado por su trabajo, además ha cambiado mucho de lo que era en Chile. . .

Dentro de la breve descripción para ejemplificar este acápite podemos ver varios aspectos entre los cuales mencionamos:

- a. El contexto donde se funda la relación está dada en una jerarquía complementaria donde ella tiene poder por sobre su pareja.
- b. Al no tener un eje de apoyo familiar él se tornó dependiente de su pareja ya que ella lo sustentaba.
- c. El retorno al país evidencia un cambio jerárquico que rompe la homeostasis de la pareja y genera conflicto.
- d. Ella espera que todo sea como antes pero el contexto social y familiar son distintos.

Como podemos observar al generar un diálogo sobre la historia o fundación de la pareja nos dota de mucha información donde podemos visualizar los ejes de conflicto, ante lo cual el terapeuta podrá desarrollar un proceso con cambios mínimos.

5.5.3 Dinámica de la relación de pareja

Esta debe ser analizada en tres aspectos específicos, los patrones disfuncionales, isomórficos y de comunicación, estos aportarán en gran medida en lo que la pareja vive en su relación, para aquello el terapeuta deberá tener claro lo que indagará dentro de la sesión, con preguntas direccionadas, connotaciones positivas, reencuadres, retroalimentaciones que le aclararán en panorama del diario vivir que se han convertido en problemáticos, para ello daremos una breve descripción de cada uno de ellos.

- a. **Patrones disfuncionales:** a pesar de que nuestro objetivo no sea el de diagnóstico coincidimos con lo que Foran, Whisman, & Beach (2015) refieren, es decir que la pareja no se mida solo desde la calidad de la relación sino desde otras aristas que se deben analizar, en el primer capítulo se mencionó sobre la personalidad inmersa en la relación de pareja, el tipo de vinculación que establecemos y del porqué, la elección de pareja desde el grado de diferenciación, por ello y regresando con lo que los autores mencionan, tomaremos en cuenta para estos patrones disfuncionales conceptos del DSM V y acoplándolo con lo que Minuchín (1982) menciona acerca de lo disfuncional.

Minuchín menciona que para poder visualizar un funcionamiento adecuado las parejas deberán tener límites claros con los otros subsistemas —parental, filial, familia de origen— obteniendo con ello el desarrollo de las funciones propias a la pareja pero permitiendo el contacto necesario con otros holones, también señala que existen tres condiciones específicas de funcionalidad, primero debe ser un sistema abierto en proceso constante de transformación, segundo deberá estar en constante reestructuración debido a que cursará etapas de cambio y tercero será fomento de crecimiento social para sus miembros.

La funcionalidad familiar puede también ser definida como la capacidad de adaptarse y enfrentar cada ciclo vital o crisis normativas y paranormativas (Rangel, Valerio, Patiño, & García, 2004) que enfrentará la pareja a lo largo de su recorrido de vida. Tomando lo que el Asociación Americana de Psiquiatría (2013) refiere sobre la relación conflictiva de pareja dentro de los diagnósticos realizados al grupo primario o de apoyo hace referencia al deterioro funcional que posee la pareja en ciertas áreas describiendo la conductual, afectiva y cognitiva dentro de la relación, todo ello enmarcado como una problemática de atención dentro de la salud mental.

Inferimos entonces que el correcto funcionamiento del sistema familiar es necesario contar con un modelo que integre el correcto desarrollo individual (Almonte, Montt, 2012) y de la pareja en donde es necesario que se establezcan patrones de relación adecuados y que conlleven a un desarrollo en la estima de pareja e individual, todos

estos parámetros mencionados al no ser desarrollados y cumplidos generarán patrones de disfunción.

- b. **Patrones isomórficos:** estos hacen referencia al patrón de comportamiento que se replica en todos los espacios y contextos de la pareja, desde la decisión de donde ir a comer hasta las de tomar decisiones trascendentes, mencionamos aquello debido a que son los comportamientos repetitivos-conflictivos que debemos modificar en la pareja, se analizará desde cómo se perpetúa y donde está el circuito que debemos modificar, Haley (2011) menciona que en la manera directiva de intervención en la terapia está el éxito del trabajo, de cómo el terapeuta logra visualizar el patrón y de cómo se utilizará y del cómo manejará la pareja. Dicho de otra manera y que se pueda visualizar pondremos el siguiente esquema.

En la relación de pareja la relación jerárquica dominante es el de la enamorada previo a la convivencia y han generado este circuito de relación, cuando se casan el enamorado quiere cambiar aquello generando un desequilibrio en la homeostasis de la relación y cambiando los roles jerárquicos previos, esto lo veremos en el siguiente conflicto.

<p>Enamorada decide donde ir, que hacer, que decisiones tomar</p>	<p>Enamorado en convivencia desea tener mayor oportunidad de opinar</p>
<p>Jerarquía previa a la convivencia</p>	<p>Jerarquía que desea el enamorado en la convivencia</p>
<p>$\frac{M}{H}$</p>	<p>M/H</p>

Ello se repite en todos los contextos como problemático generador de conflicto, debido que ante un establecimiento previo de cómo actuar en la relación generan una respuesta desadaptativa donde quieren permanecer atascados, y tienden a repetir lo mismo en todos los contextos, aquí el patrón isomórfico sería la lucha de poder que desean tener, estas crisis suelen llamarse relaciones de simetría y de complementariedad, mencionaremos lo dicho por Villegas & Mallor (2012).

La simple existencia de desigualdades no tiene por qué considerarse disfuncional, puesto que en muchas ocasiones se trata más bien de diferencias que de desigualdades, no dando origen a crisis, sino a relaciones compensadas que son consideradas satisfactorias por ambos componentes de la relación. (pág. 107)

Debemos pues entender que un conflicto no tiene por qué ser disfuncional en sí, se torna disfuncional cuando se convierte en repetitivo generando un conflicto permanente en la relación, por ello contextualizar y poder analizar estos aspectos son importantes, cabe destacar que en todo proceso adaptativo existirán conflictos propios de acople

que el profesional deberá conocer para no apresurarse a emitir juicios y criterios en desmedro de la pareja.

- c. **Patrones de comunicación:** analizar la comunicación en la pareja es un ámbito importante para ello mencionaremos un análisis desde los axiomas de comunicación propuestos por Watzlawick (2009) y los tipos de comunicación de Virginia Satir (1981), los axiomas son pues cinco primero el hecho de la imposibilidad de no comunicar, esto hace referencia al lenguaje no verbal a lo que no decimos con las palabras pero si con gestos, posturas, en las parejas suele existir una premisa conflictiva en el hecho de saber lo que siente y piensa el otro desde un supuesto conocimiento, un segundo axioma es el nivel de relación y contenido es decir lo que menciono con palabras y el metamensaje inmerso en lo dicho, un te amo acompañado de un gesto de desdén por ejemplo.

El tercer axioma es la puntuación gradación asignada a una comunicación, hablar de un tema que es importante en diferente medida para el otro, genera problemas ya que uno no se siente escuchado y validado por el otro, un cuarto axioma hace referencia al lenguaje digital y analógico, en la relación esto se puede evidenciar en las palabras expresadas y todo lo gestual que conlleva un quinto y último axioma es el de la interacción simétrica y complementaria, es decir, quien hace escuchar su voz y de qué manera, quien tiende a girar en torno a ella todo lo que se dice, si se comunican en igual medida es simétrica, en contraparte esta la complementaria.

Los modelos de comunicación son establecidos por Satir (1981) describiendo cuatro el primero el aplacador caracterizado por la no discusión, el agradar a su pareja todo el tiempo, algo relevante de esta comunicación es sentir y ver a la persona comunicarse como si no pudiera valerse por sí misma, el modelo acusador posee como peculiaridad una constante crítica hacia el otro encontrando fallas en todo lo que hace y dice, un tercero el superrazonable posee énfasis en la monotonía, en querer analizar todo, en no mostrar emocionalidad alguna y el último el irrazonable se especializa en cambiar de tema hacia algo irrelevante que nada tiene que ver con el tema de conversación o discusión.

5.5.4 Búsqueda de soluciones intentadas

Luego de realizar el análisis de patrones disfuncionales, isomórficos conflictivos y comunicacionales, es momento de indagar e investigar sobre las soluciones previas intentadas (Haley, 2011; Hernández, 2008), nos referimos pues a lo que la pareja ha tratado o intentado como solución a su problema, en este momento es preciso que el terapeuta podrá plantear desde esos comportamientos posibles tareas para casa, recordemos también que en este punto álgido es necesario connotar positivamente esas soluciones previas, validando a la pareja y devolviéndole el poder, re encuadrando muchos de sus comportamientos.

En este punto dependerá mucho de la experiencia en el trabajo de parejas para poder reestructurar comportamientos y guiarlos hacia el objetivo que se plantee en la sesión y en el proceso de terapia, por ejemplo en ocasiones existen parejas que permanecen en un mismo manejo

del problema estancándose a pesar de que intentan solucionar los conflictos. Es importante indagar si dentro de estas soluciones han acudido a otros profesionales, ya que nos permitirá comprender a lo que la pareja se resiste o lo que no es pertinente hacer, preocupándonos siempre del bienestar mayor que es la relación.

Indagar sobre las recomendaciones que han recibido previamente, ya sea de familia, sacerdotes, profesionales, amigos, etc., esto es un punto importante ya que nos amplía la información de tal medida, nos permite visualizar todo lo que han hecho previamente antes de llegar a la sesión, generando en el terapeuta el utilizar lo que Minuchín (1983) menciona sobre la espontaneidad y generar conductas que tengan un cambio mínimo de las ya desarrolladas por la pareja.

5.5.5 Análisis de capacidades propias de la pareja.

Las parejas poseen capacidades propias que por el conflicto suelen invisibilizarse, no tomarse en cuenta o minimizarse, la labor del terapeuta dentro de sesión es poder hacer visible estas cualidades y aptitudes que poseen, no es labor fácil ya que dependerá de la resistencia que posea la pareja y el nivel de conflicto que los trae a consulta, en ocasiones lo visto como algo negativo puede generar un cambio mínimo en la pareja que propenda a mejorar la relación.

Un ejemplo claro de aquello es la persona periférica dentro de la relación, en cuyo caso se connotará positivamente el hecho de no involucrarse en la pelea directamente, sino que se aleja para no acrecentar la problemática,

a aquello se puede agregar un cambio mínimo, en el cuál el que huye, luego de tranquilizarse, regrese y establezca el diálogo con la pareja, con aquello esta persecución que suele generarse en las parejas, pueden ser modificadas, cambiando el patrón isomórfico utilizado.

Dentro de este acápite la técnica sistémica utilizada son las preguntas circulares, que generen un discurso distinto dentro de la sesión, que puedan decirse como se ven cuando hacen cosas positivas, un punto interesante dentro de aquello es focalizar los momentos hacia los cuales ellos tienden a ser funcionales, ya que no todo el tiempo estarán en conflicto, existirán espacios y contextos específicos, incluso si no fuera así, en la terapia ya poseen un comportamiento distinto de un diálogo y escucha empática, lo que se puede extrapolar hacia el hecho de que pueden lograr un cambio ya que es demostrable en el contexto terapéutico o en los contextos en los que hemos visibilizado esta funcionalidad.

Es inevitable que dentro de la sesión la pareja tenga enfrentamientos por puntos de vista y expectativas distintas, este es el momento preciso para poder visualizar el accionar real de la pareja y no el que se nos muestra al inicio de la sesión, con ello podemos indagar sobre las posibles soluciones que se pueden plantear, incluso poder crear alianzas las cuales se direccionen a maximizar las aptitudes, dentro de esto veremos lo que Morón en 2006 manifiesta sobre las polarizaciones que suelen darse a nivel de pareja o se es extremadamente malo o se es malo, con ello mencionamos, que las parejas en conflicto tienden a

generar una visión del otro en desmedro de la relación y de la realidad.

5.6 Reestructuración hacia cambios mínimos.

En este punto la reestructuración se dará desde lo abordado en el proceso terapéutico, donde es necesario que el terapeuta haya evaluado previamente, aptitudes y capacidades propias de la pareja, y sea el inicio de los movimientos terapéuticos que vayan desde los cambios mínimos hacia la reestructuración de lo que propende a realizar la pareja como manera de mediar el conflicto.

Es decir en este punto el profesional tenderá a realizar como punto importante tareas para casa específicas, que no sean perpetuadoras de patrones isomórficos, y generen bienestar en la relación, recordemos que estos cambios deben salir de lo hablado previamente con la pareja, donde a más de visibilizar la atención puesta por parte del terapeuta, serán capacidades que les son propias a la pareja y en las cuales se puede trabajar, modificándolas en una medida mínima, pero que generen cambios importantes.

Existen varios tipos de tarea, estas van a depender del área a trabajar de la pareja, por ejemplo tareas para mejorar la comunicación, para mejorar el tiempo de calidad, cambiar un patrón isomórfico, una lucha de poder, establecer límites flexibles, por ello a pesar de ser un elemento importante, dependerá de la experticia y conocimiento que se posee de la pareja el poder plantearlas para crear cambios y con ello reestructurar a la pareja.

5.6.1 Mantenimiento del cambio.

En este punto de la relación terapéutica se deben visualizar los cambios que se han dado en la pareja y hablar sobre todo lo tratado y modificado a lo largo de la relación, connotando positivamente los esfuerzos realizados por la pareja, las diferentes etapas cursadas durante el cambio, el acople a nuevos patrones de relación, las crisis dadas durante el cambio y la manera en la que han logrado resolverlas.

Una manera de evaluar aquello es trayendo a colación un problema mantenido durante el trayecto, para que la pareja logre explicitar que hicieron, como se sintieron al hacerlo y que primo para tomar la decisión de tomar un rumbo distinto en la resolución del conflicto, un recurso interesante es el de las preguntas circulares, para indagar el sentimiento generado ante un comportamiento de aporte a la relación, en donde se logre visualizar lo que se concibe como nuevo eje relacional.

En esta etapa la polaridad de lo negativo se convierte en un análisis de lo que no podían observar, de las cualidades y aptitudes que sí poseían, pero que invisibilizaban, de la corresponsabilidad en la creación del conflicto y de la estabilidad que poseen, dentro de aquello mencionaremos a Haley (2011) quien refiere que es importante decir sobre las posibles recaídas que se pueden dar en la relación, al autor menciona que esto es importante ya que si se llega a dar el conflicto nuevamente, es normalizado por haberlo previsto con anterioridad, y si no, la pareja creará la alianza que mantenga el cambio generado previamente. Lo mencionado por el autor se puede complementar que

los cambios no son para generar parejas perfectas o ideales, pero sí más funcionales, que puedan desde sus propias herramientas, capacidades y aptitudes una resolución eficaz de las problemáticas tanto de las crisis esperables como de las paranormativas.

5.6.2 Cierre de la terapia.

Este es el punto hacia donde se parte cuando se inician los procesos psicoterapéuticos, sin lugar a duda el cumplimiento de los objetivos propuestos serán evidenciados en un cambio en los comportamientos disfuncionales de la pareja, cabe ser enfáticos que todo proceso de terapia debe apuntar a que los consultantes, manejen herramientas propias para la resolución, comprensión y abordaje de sus propias problemáticas, y no se tienda a generar una dependencia hacia el terapeuta; es común que cuando existen resonancias o contratransferencias de parte del profesional hacia la pareja este tiende a alargar el número de sesiones, creando iatrogénica en los procesos y estancando a la pareja.

El cierre dependerá de varias aristas, la primera el haber cumplido con los objetivos planteados, segundo haber creado cambios mínimos que hayan generado un rompimiento en la homeostasis disfuncional, generar una identidad en la pareja como eje fundamental de soporte emocional y comunicacional, haber devuelto el poder a la pareja, es decir, generar cambios desde las propias capacidades, y en donde el terapeuta fue orientador para que ellos puedan maximizar su potencialidad, mantener los cambios dados como patrones relacionales que van a sumar al nosotros.

El número de sesiones que suele plantearse para un proceso es de diez a doce consultas, dependerá del caso, de la problemática, etc., por ello desde el inicio el terapeuta tiene un rol activo dentro del involucramiento de y hacia dónde quiere llegar la pareja, visualizando las capacidades, aptitudes y roles que cumple cada miembro en el accionar patológico —entendido como patrones disfuncionales— debido que con ello generará una identidad saludable en el que la corresponsabilidad prime desde una visión conjunta.

Existirán parejas que deserten del proceso de terapia, a lo cual el profesional deberá generar un proceso de supervisión, introspección para poder examinar si es por un movimiento dentro de terapia que estuvo mal realizado, o simplemente es porque la pareja no quiere romper su homeostasis disfuncional.

Referencias

- Agresión y violencia en la adolescencia: La importancia de la familia. (s.f.).
- Alexander, R. D. (1979). *Darwinism and Human Affairs*. Seattle: University of Washington.
- Allam, H. (2002, septiembre). *The pain of polygamy*.
- Andrés, S., y Ángela, B. (2009). De la violencia a la convivencia en la escuela: El camino que muestran los estudios más recientes. *Revista Complutense de Educación*, 20, 206.
- Aron, A., Aron, E., y Smollan, D. (1992). *Inclusion of other in self scale and the structure of interpersonal closeness*. *Journal of personality and social psychology*.
- Ayala, H., Pedroza, F., Morales, S., Chaparro, A., y Barragan, N. (2002, junio). Factores de riesgo, factores protectores y generalización del comportamiento agresivo en una muestra de niños en edad escolar. *Salud Mental*, 25, 27–40.
- Baragán, L., Valadez, I., H., Barragán, A., Lozano, A., Pizarro, H., y Martínez, B. (2010). Elementos del concepto de intimidación entre iguales que comparan protagonistas y estudiosos del fenómeno. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*.
- Barón, M. J. O., Zapiain, J. G., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja.

- Psicothema*. Vol. 14, n° 2, 469–475.
- Barone, D. F. P. (1999). *The problem of interaction in experimental social psychology*. Ottawa.
- Barrera, D., Restrepo, C., Labrador, C., Niño, G., Restrepo, D., Díaz, D., ... López, C. (2006). Medio familiar y entorno escolar: detonantes y antídotos de las conductas agresivas en niños en edad escolar. *I SSN*, 10, 99–107.
- Belon, M. (s.f.). El enamoramiento en la relación terapéutica. *Universidad Autónoma de Barcelona*, 51–71.
- Benatuil, D. (2005). PAternidad adolescente: Factor de riesgo o de resiliencia. *Psicodebate*, 5, 11–26.
- Berscheid, E., y Peplau, L. A. (1983). *The emerging science of close*.
- Berscheid, E., y Reis, H. T. (1998). *Attraction and close relationships*. New York: McGraw Hill.
- Berscheid, E., Snyder, M., y Omoto, A. M. (1989). *Issues in studying*. Newsbury Park.
- Betzig, L. (1986). *Despotism and Differential Reproduction: A Darwinian View of History*. New York: Hawthorne.
- Bowen, M. (1989). *La terapia familiar en la práctica clínica* (Vol. II). Bilbao.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: PAIDOS.
- Burunat, E. (2007). Amor: Inicio y fin en el cerebro. *Universidad de la laguna*, 1.
- Cajidas, N., Khan, E., Luzardo, M., Najson, S., y Zamalvide, G. (2004). Escala de agresión entre pares para

- adolescentes y principales resultados. *Acción Psicológica, III*, 173–186.
- Carozzo, C. (2013). *BULLYING. Opiniones reunidas*. Lima, Peru: Observatorio sobre la Violencia y Convivencia en la Escuela.
- Carreno, J., Henales, M., y Sanchez, C. (2011, junio). El amor desde un enfoque psicologico. *Instituto nacional de Perinatología ISidro Espinoza de los Reyes, 25*, 99 – 108.
- Cavero, R. M. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* (Inf. Téc.). Valencia: Universitat de Valencia.
- Ceberio, M. (2011). *Quién soy y de dónde vengo. El Genograma: Un viaje por las interacciones y juegos familiares*. Buenos Aires, Argentina: Psicolibro Ediciones.
- Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre escolares. El bullying: estrategias de identificación y elementos para la intervención a través del Test Bull-S. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa, IV*, 333–352.
- Cerhan, J. U. (1990). *The Hmong in the United States: An overview for mental health*. Journal of Counseling & Development.
- Chavarría, J. L. E. (2013). *La pareja: un análisis cualitativo de su relación basada en apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de Acercamiento-Alejamiento de Díaz-Loving* (Inf. Téc.). México: Universidad Iberoamericana de Mé-

- xico.
- Choliz, M., y Gomez, C. (2002). Emociones sociales. *Universidad de Valencia; Universidad Jaume de Castellon, II*, 395–418.
- Collell, J., y Escudé, C. (2006). El acoso escolar: un enfoque psicopatológico. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 9–14.
- Cooper, R. (1998). *Vanishing cultures of the world*. Singapore: Times Editions.
- Dao, Y. (1993). *Hmong at the turning point*. Minneapolis.
- Davalos, M. (2007). Revision de diferentes etapas del ciclo vital de la familia. *Universidad del azuay*, 1–49.
- Delgado, L., y Argüello, F. (2013, septiembre). El bullying una manifestación de deterioro en la interacción social entre pares. *Raximhai*, 9.
- Dolgoff, S. (1996). *They said it would never last*. McCalls.
- Donnelly, N. (1994). *Changing Lives of Refugee Hmong Women*. Seattle: University of Washington Press.
- Elizur, J., y Minuchin, S. (1990). *LA LOCURA Y LAS INSTITUCIONES*. Barcelona, España: Editorial, Gedisa. S.A.
- Fernandez, L. (2013). Significados de la transición a la paternidad: análisis psicocultural de la narrativas expresadas por hombres que la atraviesan por primera vez en un grupo de apoyo online estadounidense. *Universidad de Barcelona*, 64–493.
- Ferré, P. (2012). Bullying: ¿violencia primaria o secundaria? Psique: *Boletín Científico Sapiens Research Group*, 2, 18–23.

- Fiske, A. P. (1992). *The four elementary forms of sociality*. Psychological Review.
- Foo, L. J. (2002). *In Asian American Women: Issues, Concerns, and Responsive*. New York: The Ford Foundation.
- Forgas, J. P. (1979). *Social Episodes*. London: Academic Press.
- García, B. (2003). Los núcleos de educación familiar y la prevención de las violencias difusas en contextos educativos. *Revista Colombiana de Psicología*, 49–59.
- Ghiso, A., y Ospina, V. (2010). Naturalización de la intimidación entre escolares: un modo de construir lo social. *Revista latinoamericana de ciencias sociales de niñez y de la juventud*, 535–556.
- Gómez, A. (2013). Bullying: El poder de la violencia. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 18, 839.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J., y Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, Vol. 27, 447–456.
- Grove, D., y Haley, J. (1993). *Coversaciones sobre terapia. Soluciones no convencionales para los problemas de siempre*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Guzman, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Universidad Católica del Norte*, 21, 69 – 81.
- Haberman, C. (1997). *In Citizenship in sickness and in health*. New York: New York Times.

- Haley, J. (2003). *Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Haley, J. (2009). *Aprender y enseñar terapia*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Haley, J. (2012a). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Haley, J. (2012b). *Terapia para resolver problemas, nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Hartup, W. W. (1989). *Social relationships and their development significance*. American psychologist.
- Herrero, M. S. (2011). *Apego en la infancia y apego adulto. Influencia en las relaciones amorosas y sexuales* (Inf. Téc.). Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Hinde, R. A. (1979). *Towards understanding relationships*. London: Academic Press.
- Hinde, R. A. (1999). *Commentary: Aspects of relationships in child development*. Mahwah: psychology.
- Hoffman, L. (1981). *Fundamentos de la terapia familiar, Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. New York, Estados Unidos: Basic Books, Inc.
- Hurtado, F., Ciscar, C., y Rubio, M. (2003). el conflicto de pareja como variable asociada a la violencia de genero contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9, 49 – 64.
- Hurtado, J., y Muñoz, A. (2012). La familia ante la gestión de conflictos escolares. *Repositorio Institucional*

Universidad de Manizales.

- Ickes, W., Bissonnette, V., Garcia, S., y Stinson, L. L. (1990). *Implementing and using the dyadic interaction paradigm*. Newbury Park: Sage.
- Kelley, H. H. (1983). *An essential science*. New York: Freeman.
- Kelley, H. H., y Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory*.
- Koltyk, J. A. (1998). *New pioneers in the heartland-Hmong life in Wisconsin*. Wisconsin: N. Foner Eds.
- MacDonald, K. (1990). *Mechanisms of Sexual Egalitarianism in Western Europe*.
- MacDonald, K. (1995). *The Establishment and Maintenance of Socially Imposed Monogamy in Western Europe*.
- Maier, E., y Guillermo, A. (2011). Sexo y Cultura disputando el significado del matrimonio y la familia. *la Ventana*, 117 -151.
- Maurira, F. (2011). Los Cuatro componentes de la relacion de pareja. *Universidad Santiago de Chile*, 14, 321-333.
- Miller, A. (2006). *Por tu propio bien, Raíces de la violencia en la educación del niño*. Barcelona, España: Tusquets Editores, S.A.
- Minuchin, P., Colapinto, J., y Minuchin, S. (2009). *Pobreza, Institución, familia*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Minuchin, S. (1982). *Familias y terapia familiar*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Celtia S.A.C.I.F. de M.R.

- Minuchin, S. (1985). Calidoscopio familiar. En S. Minuchin (Ed.), *Calidoscopio familiar* (p. 31). Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Minuchin, S. (2004). Técnicas de terapia Familiar. *Paidós*, 1-64.
- Minuchin, S., y Fishman, C. (1983). Técnicas de terapia familiar. En S. Minuchin y C. Fishman (Eds.), *Técnicas de terapia familiar*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Minuchin, S., Lee, W.-Y., y Simon, G. (1998). *El arte de la terapia familiar*. Toronto: Espasa Libros, S.L.U.
- Minuchin, S., y Nichols, M. (1994). *La recuperación de la familia. Relatos de esperanza y renovación*. Madrid, España: Espasa Libros S.L.U.
- Miro, J. (2006). La importancia decisiva del matrimonio, la partenidad, maternidad y el parentesco para el estado del bienestar y el crecimiento económico. *Instituto de estudio del capital social*.
- M. J. Ortiz Barón, J. G. Z. y. P. A. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*. Vol. 14, nº 2, 469-475.
- Monografías. (s.f.). Terapia estructural Sintesis de los principales conceptos.
- Montes, J. M. (2007). Comprension del enamoramiento. *Cauriensia*, II, 363 – 388.
- Morejón, J. (2011). *¡Ya me fregué! perdí el año, Crisis Familiar y fracaso escolar*. Quito, Ecuador: Solugraf Cia. Ltda.
- Moreno, M., Vacas, C., y Roa, J. (2006a). Victimización escolar y clima socio-familiar. *Revista Iberoamerica-*

- na de Educación.*
- Moreno, M., Vacas, C., y Roa, J. (2006b, diciembre). Victimización escolar y clima socio-familiar. *Revista Iberoamericana de Educación.*
- Newcomb, T. M. (1950). *Social psychology*. New York: Dryden.
- Ojeda, A., Torres, T., y Moreira, M. (2010). Amor y compromiso en la pareja? de la teoría a la práctica. *Universidad Iberoamericana de México, 2*, 125 – 140.
- Oliveros, M., y Barrientos, A. (2007). Incidencia y factores de riesgo de la intimidación (bullying) en un colegio particular de Lima-Perú, 2007. *Rev.peru.pediatr.*, 150–155.
- Olweus, D. (2006). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Lima, Perú: El Comercio, S.A.
- Ortega, J. (2012). el vínculo de pareja: Una posibilidad Afectiva para crecer. *Universidad Nacional Heredia Costa Rica, 16*, 23 –30.
- Ortiz, D. (2008). *La terapia familiar sistémica*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala/Universidad Politécnica Salesiana.
- Ortiz, J., Gómez, Z., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema. Vol. 14, n° 2*, 469–475.
- Pauzhi, C., Fárez, R., y Buñay, V. (2011). *Valoración del estado nutricional de los niños/as de la educación básica del cantón cuenca.*
- Perea, M., Calvo, A., y Anguiano, A. (2010, junio). La familia y la escuela coexistiendo con la violencia escolar. *Margen 58*, 1–15.

- Potocnjak, M., Berger, C., y Tomicic, T. (2011). Una Aproximación Relacional a la Violencia Escolar Entre Pares en Adolescentes Chilenos: Perspectiva Adolescente de los Factores Intervinientes. *PSYKHE*, *XX*, 39–52.
- Rangel, J., Valerio, L., Patiño, J., y García, M. (2004). *Funcionalidad Familiar en la adolescente embarazada*.
- Reis, H. T., y Downey, G. (1999). *Cognicion Social*.
- Reis, H. T., y Patrick, B. C. (1996). *Attachment and intimacy*. New York: Guilford Press.
- Reis, H. T., y Wheeler, L. (1991). *Studying social interaction with the*. Rochester.
- Rice, P. L. (2000). *Hmong women and reproduction*. Westport: Bergin & Garvey.
- Rodriguez, T. (2012, enero). El amor en las ciencias sociales. *Universidad de Guadalajara*, *VIII*, 155 – 180.
- Rojas, S., y Pujol, J. L. (2009). Los vínculos afectivos: lazos que nos unen en el bienestar y el dolor. Espejo de conocimiento. *Congreso SEDIBAC*, 1–25.
- Rosberg, G., y Rosberg, B. (2006). El Gran Libro sobre el AMtrimonio. En G. y b. Rosberg (Ed.), *El Gran Libro sobre el AMtrimonio* (pp. 2 –34). Mafi Novella TYNDALE.
- Rosenzweig, M. R., y Foster, A. D. (1996). *Technical Change and Human-Capital Returns*.
- Rosenzweig, M. R., y Stark, O. (1989). *Consumption Smoothing, Migration, and Marriage*.
- Rubia, J. (2011). Frecuencia de relaciones sexuales en parejas casadas. , *17*, 44– 76.

- Safrany, K. R. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: la importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*, 1–15.
- Shephard, B., Ordoñez, M., y Rodríguez, J. (2012). *Estudio de la Violencia Escolar entre Pares -Bullying- en las escuelas Urbanas de la Ciudad de Cuenca*. Cuenca: Universidad de Cuenca, Facultad de Psicología. Save the Children.
- Silva, T. (s.f.). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*.
- Sluzki, C. (2011). *La presencia de la ausencia, Terapia con familias y fantasmas*. Barcelona, España: Editorial Gedisa. S.A.
- Torres, L., Ortega, P., Reyes, A., y Garrido, A. (2011). Paternidad y Ruptura Familiar. *Enseñanza e Investigación en la Psicología*, 16, 177–293.
- Torres, T., y Ojeda, A. (2009). El compromiso y la estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la población de México. *Universidad Iberoamericana, Ciudad de México*, 17, 38–47.
- Train, A. (2004). *Agresividad en niños y en niñas, ayudas, tratamiento, apoyos en la familia y en la escuela*. Madrid, España: Narcea, S.A.
- UNICEF. (2004). *Desarrollo psicosocial de los niños y las niñas* (Inf. Téc.). Colombia: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda. Descargado de <https://www.unicef.org/colombia/pdf/ManualDP.pdf>
- Valdés, A., Yañez, A., y Martínez, E. (2013, marzo). Diferencias entre subgrupos de estudiantes involucrados en el bullying: víctimas, agresores-víctimas y agresores. *Google Academico*.

- Valdés, n., Martínez, E., y Torres, G. (2012, diciembre). Diferencias en la situación socioeconómica, clima y ajuste familiar de estudiantes con reportes de bullying y sin ellos. *PSICOLOGÍA DESDE EL CARIBE*, 29.
- Vindas, M. (2009). *Como superar Conflictos de Pareja*. San Jose.
- Wood, E. (1994). *Arranged marriage China 1921*. Poetry.

Otros títulos de la colección Ciencias Sociales y
Humanidades



Violencia Intrafamiliar. Beneficios de un Proyecto Social

Vanessa Quito Calle, Mónica Tamayo Piedra y Olga Neira Cárdenas

Hitos de la Constitución ecuatoriana

Colectivo de autores

El Perfeccionamiento de los Contratos

Fernando Moreno Morejón

Otros títulos de la colección Salud y Bienestar



Correlación entre la Medicina de Laboratorio y las Ciencias Básicas y Clínicas

Julio César Sempértegui Vega, Sandra Patricia Ochoa Zamora, Poleth Estefania Sempértegui Alvarado y Mateo Esteban Zea Cabrera

Patología Estructural Básica

Yolanda Vanegas Cobeña, Nancy Vanegas Cobeña y Leonardo Morales Vanegas

Esquizofrenia. El enigma continua

Douglas Calvo de la Paz

Otros títulos de la colección Ciencias, Ingenierías y
Medio Ambiente



Análisis de Funciones Especiales

Carlos Fernando Méndez Martínez

Topografía aplicada a las Ciencias Agrícolas

Carlos Eloy Balmaseda Espinosa

Bioestadística

Froilán Segundo Méndez Vélez, Milton Bolívar Romo Toledo y
Gabriela Alejandra Ortega Castro

***Desafiando a la Ciudad Letrada. Formas antagonis-
tas de urbanismo en América Latina***

Antonio di Campli

Este libro se terminó de imprimir en los talleres de
Imprenta de la Editorial Universitaria Católica
de Cuenca (EDÚNICA), el 20 de agosto de
2018, con un tiraje de 300 ejemplares,
previa revisión, aceptación y
aprobación de la Dirección de
Investigación, Posgrados,
Vinculación con la Sociedad
y Publicaciones de la
Universidad Católica
de Cuenca,
emitida el 23
de julio
de
2018.



Cuenca - Ecuador

