



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Taller:

"Entrenamiento para la Solución de Conflictos en Parejas".
Propuesta Basada en el Enfoque de Milton H. Erickson

TESIS

Que para obtener el grado de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Presenta:

Adriana Ramírez Crespo

Directora de Tesis:
Lic. Dalila Yussif Roffe

Revisora: Lic. Ma. del Rosario Muñoz

México, D. F.

Noviembre de 2005



0349491

Agradecimientos

Profra. Dalila Yussif Roffe

*Por guiarme en el desarrollo de esta propuesta de taller,
porque lo que me has enseñado me ha permitido
aumentar mis conocimientos,
pero también ha repercutido en mi vida personal*

Profra. Ma. Del Rosario Muñoz Cebada

Por el apoyo recibido a lo largo de las revisiones del presente trabajo

Mis sinodales

Profra. Aida Araceli Mendoza Ibarrola

Profra. Guadalupe Santaella Hidalgo

Profra. Beatriz Glowinsky Kotlar

Por sus atinados comentarios para enriquecer la presente propuesta

A todos mis profesores de la Facultad

*Gracias al conocimiento aportado a lo largo de mis estudios he logrado realizar
este trabajo.*

Mis amigos

*Tannia Oviedo, Angélica Álvarez,
Claudia López, Aída Rosales, Mónica Pérez
y Miguel Villavicencio
Por acompañarme y compartir esfuerzos, sueños, alegrías....*

A todo el personal administrativo que labora en la Facultad

A la UNAM

*Por permitirme formar parte de esta máxima casa de estudios de la cual me
siento orgullosa de pertenecer.*

Gracias a todas aquellas personas que confiaron en mi y me dieron la
fuerza para continuar y culminar este sueño

MUCHAS GRACIAS !!!!!

Con especial cariño dedico el presente trabajo:

A Dios

Por la vida que me has dado, por acompañarme en mi camino y darme fuerzas para superar los obstáculos que se me presentan, por haber puesto en mi camino a personas que me estiman y alientan a seguir adelante, muchas gracias.

A Mi papá

Sergio Ramírez Díaz

Por todas las enseñanzas que me has dado, por ser mi ejemplo a seguir, particularmente por enseñarme la importancia de la honestidad y por confiar en mí, sin tus consejos y apoyo no lo hubiera logrado, sabes que eres muy importante para mí.

A Mi mamá

Ángeles Crespo Martínez

Por tu paciencia y amor, porque me has cuidado en todo momento, por infundirme la confianza para que luche en lo que creo y sobre todo por darme la fuerza necesaria para continuar, te quiero mucho.

A mi hermano Sergio

Todo el apoyo recibido a lo largo de mis años de estudiante fue de gran ayuda, tu solidaridad te hace indiscutiblemente parte de este trabajo. No te rindas aprovecha tu ánimo y entusiasmo para alcanzar tus metas.

A mi hermana Lety

Porque además de ser mi hermana eres mi amiga, deseo que culmines todo lo que te propongas porque tienes todo lo necesario para lograrlo, eres una personita muy especial para mi.

A mi tía Vicky

Por el apoyo brindado en todo momento, por darme ánimo y fortaleza cuando más lo he necesitado, la confianza que depositaste en mi hizo que alcanzara este sueño, muchas gracias.

A mi primo Carlos

Por dar alegría a mi vida, a pesar de tu corta edad me has dado lecciones muy grandes de vida.

A mi tío Carlos Castañón

Por brindarme tu confianza y apoyo desinteresados, animándome siempre a luchar con ahínco.

“Aprendí a reconocer que hasta las situaciones más grises tienen un lado rosa y que la realidad es una totalidad. Aprendí a reconocer que siempre están presentes los dos lados de cada moneda: el día y la noche, lo bueno y lo malo, la luz y la oscuridad. Que cada persona es libre de elegir ver uno u otro lado y que es más útil ver el rosa, sin negar el gris, porque nos lleva a crecer. Descubrí que todos los sistemas abiertos, los seres vivos, tienen una tendencia al cambio, por su crecimiento y necesidad de adaptarse a su ambiente, y una tendencia al no cambio, que les da estabilidad; y así comprendí que la resistencia no era sino la falta de reconocimiento, por parte del terapeuta, de que en ese momento esa persona necesitaba un poco de estabilidad para no desintegrarse y más tarde retomar el camino”

Concierto para Cuatro Cerebros

Teresa Robles

ÍNDICE

Resumen	3
Introducción	4
Justificación	5
Capítulo I. La Familia	
1.1. Definición	7
1.2. Ciclo Vital de la Familia	8
1.3. Conflicto Conyugal	10
Capítulo II. Habilidades a desarrollar	
2.1. Asertividad	13
2.2. Comunicación Efectiva	14
2.3. Inteligencia Emocional	16
2.4. Negociación Matrimonial	17
Capítulo III. Enfoque Terapéutico de Milton H. Erickson	
3.1. Antecedentes	19
3.2. Principios Básicos	19
3.3. Fases de la Terapia	21
3.4. Lenguaje Empleado en la Terapia Ericksoniana	23
3.4. Características del Terapeuta desde el Enfoque de Milton Erickson	23
3.5. Métodos Terapéuticos desarrollados por Milton H. Erickson	24
Capítulo IV. Propuesta de Intervención	
4.1. Objetivo General	29
4.2. Objetivos Específicos	29
4.3. Características de los Participantes	29
4.4. Características del Facilitador	29
4.5. Escenario	29
4.6. Metodología	30
4.7. Descripción del instrumento de medición	30
Capítulo V. Taller: "Entrenamiento para la solución de conflictos en parejas"	
5.1. Sesión uno: El conflicto en la pareja	33
5.2. Sesión dos: Solución de conflictos en la pareja	39
5.3. Sesión tres: Asertividad	42
5.4. Sesión cuatro: Técnicas asertivas	46
5.5. Sesión cinco: Comunicación en la pareja	51
5.6. Sesión seis: Inteligencia Emocional y Negociación	57
5.7. Sesión siete: Cierre del taller	63
Conclusiones	65
Bibliografía	67
Anexos	73

RESUMEN

La presente propuesta tiene como objetivo mostrar un taller que permita a las parejas desarrollar 4 habilidades para resolver sus conflictos, dichas habilidades son asertividad, comunicación efectiva, inteligencia emocional y negociación. Se propone trabajar con matrimonios que tengan como máximo 5 años de casados, sin hijos. Para medir la efectividad del taller, se propone la aplicación de la Escala de Clima Social en la Familia (FES). Dentro de la propuesta se mencionan por sesión los objetivos, las técnicas a utilizarse y se describe el desarrollo de los temas. En la parte de conclusiones se explica porque es efectivo el taller.

Palabras clave: conflicto, parejas, asertividad, inteligencia emocional y negociación.

INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente trabajo denominado "Entrenamiento para la solución de conflictos en la pareja. Propuesta basada en el enfoque de Milton H. Erickson" consiste en plantear un taller dirigido a los matrimonios que tienen como máximo 5 años de formados, ésta propuesta es un programa preventivo orientado hacia el crecimiento de aquellos esposos deseosos de hacer su relación marital más satisfactoria. Con el taller se pretenden desarrollar la asertividad, comunicación, inteligencia emocional y negociación, dichas habilidades son importantes para enfrentar adecuadamente los conflictos más comunes que surgen entre los cónyuges y que si no se resuelve satisfactoriamente para ambos, pueden desembocar en la ruptura de su relación marital; para ello se hace un análisis minucioso de las causas que pudieran llevar a cabo problemas de desavenencia entre ellos.

Es conveniente que en el taller participen de 6 a 8 parejas, número que se estima suficiente y necesario para lograr los objetivos que se proponen. Durante el entrenamiento se propicia que los cónyuges compartan sus experiencias, tanto de conflicto como de solución ante diferentes situaciones para lograr una mejor comprensión de los mismos dentro de su relación marital.

Para la mejor comprensión del desarrollo del tema, en el capítulo primero se presentan varias definiciones de lo que se entiende por familia y se especifica la que se utiliza para los fines del presente trabajo; se mencionan las fases por las que atraviesa una familia en su ciclo vital y los conflictos más comunes que se manifiestan entre los cónyuges en las diversas etapas de esa relación.

El capítulo segundo contiene un análisis minucioso de las habilidades que se consideran suficientes para superar los conflictos y que permiten evitar la ruptura del vínculo matrimonial.

En el capítulo tercero se explican las técnicas adoptadas por Milton H. Erickson, las que se estiman idóneas para la efectividad práctica del taller por la naturaleza de su enfoque, se propone un cambio en su forma de aplicación, ya que dicho autor las utilizó dentro del marco de la terapia y debido a su efectividad, se pretende aprovechar sus postulados teóricos como medida preventiva en un taller grupal.

La metodología a seguirse, los objetivos del taller, las características de los participantes y las cualidades del instructor se mencionan en el capítulo cuarto.

El desarrollo del taller se detalla en el capítulo quinto, mencionándose las técnicas a utilizar, la temática y las tareas que se pedirán realizar en casa para reforzar las habilidades propuestas en éste trabajo.

Finalmente, se presentan las conclusiones de esta propuesta de taller.

JUSTIFICACIÓN

El conflicto está presente en cualquier tipo de relación humana, incluyendo el matrimonio. El conflicto no es una característica innata de las personas y se presenta por un "error" en el desarrollo de nuestras relaciones, éste puede ser modificado y resuelto (Vinyamata, 1999). Para esto, es necesario contar con los conocimientos, habilidades y/o medios necesarios para hacer frente a las limitaciones impuestas por los conflictos.

Se puede llegar al divorcio cuando no se logran resolver los conflictos satisfactoriamente durante la convivencia matrimonial. En la actualidad, las cifras de divorcios crecen cada vez más (Plateris, 1970 citado en Barragán, L., 1998; Flores, A., et al. 1986; Tapia, L., 2001; Bernales, S., 2001) y las de nupcialidad disminuyen. Aproximadamente, entre un 20 y 25% de las personas que se casan deciden separarse (Bernales, S., 2001). Cada vez más gente tiene como opción de vida no tener pareja, sin embargo el 80% de los hombre divorciados y el 70% de las mujeres en Estados Unidos se casan de nuevo (Cherlin, 1981 citado en Tapia, L., 2001).

Una investigación realizada en 1994 por el IMES en el Distrito Federal, mostró que un alto porcentaje de la población (81%) era casada o vivía en unión libre y se desglosa de la siguiente manera: el 43% de la población estaba casada por la iglesia y el civil, el 18% estaba solo por el civil, el 2% solo por la iglesia y el 18% vivía en unión libre. (Leñero, L., 1994).

Leñero (1994) encontró que el promedio de vida conyugal en el Distrito Federal está relacionado de manera directa con la edad de los miembros de la pareja. Por ejemplo, en los jóvenes de 15 a 24 años de edad el promedio es de 4 años; en los jóvenes de 25 a 34 años de edad, el promedio aumenta a 8 años; en las parejas de 35 a 44 años de edad, el promedio sube a 15.3 años; y en los matrimonios donde las edades oscilan entre 45 y 64 años de edad, el promedio de vida conyugal es de 26.8 años. Reporta que el 36% considera exitoso su matrimonio, el 21% se encuentra en situación crítica y el 43% sobrelleva su vida marital. Además, en situaciones de crisis el 23% de las mujeres y el 11% de los varones han pensado en la separación o el divorcio.

Existen factores negativos asociados al divorcio que afectan varias esferas de la vida de las personas:

- ◆ En el ámbito familiar se informa mayor incidencia de maltrato infantil, baja autoestima, conductas delictivas y antisociales en los hijos y éstos aprenden a enfrentarse a los conflictos con agresión (Barragán, L., 1998).
- ◆ A nivel social Barragán (1998 pag. 2) argumenta: "bajo desenvolvimiento socioeconómico del país por baja ejecución en el desempeño laboral, poca productividad, aumento de ausencias, baja obtención de logros, baja

creatividad, pérdida de empleo, problemas en sus interacciones laborales, etc.” Aumenta la incidencia de suicidios, hasta cuatro veces más de los que viven en pareja (APA Practitioner, 1990 citado en Barragán, L., 1998).

- ◆ A nivel fisiológico Tapia (2001) encontró que, ante los conflictos de pareja, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades físicas a consecuencia de la presencia de catecolaminas y cortisol que repercuten en el sistema simpático y el eje hipotálamo – hipófisis – suprarrenal. Debido a esto existe dificultad para acceder a nueva información, disminuye la comprensión cognitiva y baja el desempeño del sistema inmune. Además, aumenta el riesgo de enfermedades en un 35% de las parejas disfuncionales (Gottman, 1999 citado en Tapia, L., 2002), produciéndose daños en la salud física que a su vez decrementan los índices de longevidad y el padecimiento de un estilo de vida matizado por niveles altos de estrés (Barragán, L., 1998). Se presenta un mayor número de enfermedades crónicas, hospitalizaciones prolongadas y disminuyen las probabilidades de sobrevivir si se padece de cáncer (APA Practitioner, 1990 citado en Barragán, L., 1998).

Por lo anterior, los conflictos de pareja se convierten en un problema familiar, social y de salud pública.

Se ha demostrado que la intervención psicológica preventiva orientada al desarrollo de habilidades de comunicación y de solución de problemas en los cónyuges es eficiente para reducir significativamente la tasa de divorcios durante los tres años posteriores a la vida conyugal (Markman, et. al., 1988 citado en Barragán, L., 1998). Por lo anterior, se puede concluir que la prevención de este fenómeno, a través del desarrollo de habilidades que incidan en la interacción conyugal en ambos miembros de la pareja, es importante para evitar la presencia de factores negativos y alteraciones a diferentes niveles.

CAPÍTULO I

LA FAMILIA

1.1. DEFINICIÓN

El término familia proviene de las palabras latinas *familiaris* que quiere decir amigos íntimos, *familiaritas* que significa amistad, confianza e intimidad y de *familiariter* que es conocer perfectamente a fondo (Blanquez F., A., 1981). Por lo cual, etimológicamente hablando, familia es el conjunto de personas que viven juntas y se conocen a fondo debido a la confianza e intimidad existentes entre las personas que la conforman.

Tradicionalmente se entiende por familia al conjunto de dos o más personas que viven juntas y que están unidas por lazos de sangre, matrimonio o adopción (Bricklin y Bricklin, 1981 citado en Fernández, A., 1993; Murdoch, 1949 citado en Lamanna, M., 1997) y que interactúan y se comunican mediante sus roles sociales de esposo – esposa, madre – padre, hijo – hija y hermano – hermana creando y manteniendo una cultura común (Burgess y Locke, 1945 citado en Lamanna, M., 1997).

Según Teodoro Sloninsky (1962) la familia es un organismo y como tal tiene su unidad funcional. Si las partes o componentes de este organismo se correlacionan bien entre sí, éste será como un árbol bien desarrollado, robusto, sano y vigoroso que tiende a durar y a perpetuarse.

Minuchin (1977) define a la familia como un grupo social natural que determina las respuestas de sus miembros a través de estímulos desde el interior y el exterior. Su organización y estructura tamizan y califican la experiencia de los miembros de la familia.

Para Virginia Satir (1988) la familia es el sitio donde se origina lo que la gente sabe, lo que cree y la manera como resuelve sus diferencias. Es la unidad integral de la sociedad. Considera que la familia es un sistema donde todo y todos reciben influencias e influyen en todo y todos los demás (2002).

Leclercq (1979) describe a la familia como una institución natural que nace espontáneamente donde hay hombres y se rige por costumbres tradicionales, además, diferencia entre matrimonio y familia aclarando que la primera se refiere a la unión legítima, mientras que la segunda es la institución regular a que da origen el matrimonio.

Para la presente propuesta entenderemos por familia nuclear aquella integrada por una pareja de adultos con una tarea dual, que comprende ser esposos y padres. Ambos roles pueden ocurrir por separado o en forma simultánea, según el momento que se considere en la vida familiar. Esta pareja de

padres y/o esposos se complementa, en la mayor parte de las familias, por números variables de hijos de diferentes edades y sexos y, por tanto, en diferentes puntos del desarrollo individual.

La familia extensiva comprende a los abuelos, con su triple papel de padres de uno de los esposos, suegros del otro y abuelos, a los tíos y a los primos.

1.2. CICLO VITAL DE LA FAMILIA

Hill (1977 citado en Cusinato, M., 1992) definió el ciclo vital de la familia como la sucesión de momentos que caracterizan las operaciones de la unidad de vida familiar, desde la formación hasta su disolución, abre camino al estudio de diferentes problemáticas y a ciertas características de las fases de la experiencia familiar, tales como vulnerabilidad, riesgos, potencialidad y fuerzas (Duvall, 1957 citado en Cusinato, M., 1992).

De acuerdo a Cusinato (1992) son cuatro los elementos constitutivos inherentes al ciclo de vida familiar:

1. El tiempo. La familia tiene siempre un pasado, un presente y una perspectiva futura (Scabini, 1985 citado en Cusinato, M., 1992).

2. Fases o estadios del desarrollo. Cambios importantes que deben darse en momentos específicos o en concomitancia con determinados acontecimientos, por ejemplo, el nacimiento o la boda de un hijo.

3. Tarea evolutiva. Se refiere a la tarea que surge en un determinado periodo de la vida de un individuo y cuya realización conduce a la gratificación plena de la persona y al éxito en las tareas sucesivas, mientras que el fallo llevaría a la infelicidad del individuo y a la desaprobación social, agravando las dificultades para la tarea siguiente.

4. "Momento dócil" o momento de compromiso en el que se hace frente a la tarea evolutiva. Por ejemplo: la fase en la que los hijos deben aprender a separarse de los progenitores y éstos de los hijos para que los últimos puedan orientarse hacia la creación de su propia familia y los padres puedan reajustar su relación de cónyuges.

De acuerdo con Mario Barragán el estudio de la familia como sistema comprende tres relaciones o dimensiones fundamentales: la relación entre los esposos, la relación de los padres con los hijos y la relación entre los hijos. Nosotros sólo nos ocuparemos de la relación entre los esposos.

Considerando a la familia como la unión de dos adultos de diferente sexo con uno o más niños (Berg – Cross, L., 2000), Carter y McGoldrick (1980) proponen seis fases del ciclo vital de la familia :

La Soltería. Esta etapa se caracteriza por la creación de la propia identidad, la independencia de la familia de origen y el desarrollo de una identidad en el trabajo.

El Matrimonio. Consiste básicamente en la formación del sistema marital, la cual conlleva a la reordenación de las relaciones con las familias extensas y los amigos de los cónyuges.

La Familia con Niños Pequeños. En este periodo es necesario hacer un ajuste al sistema marital llevado hasta antes de este momento para abrir un espacio a los niños y aparece el rol de padres.

La Familia con Adolescentes. Se inicia un cambio en las relaciones de padres – hijos para permitirles a los adolescentes mayor independencia al mismo tiempo que cambian los intereses de las diferentes generaciones.

El “nido vacío”. Corresponde a la separación de padres e hijos debido a que éstos últimos forman su propia familia por lo cual es necesaria la reorganización de las relaciones que incluyan a los parientes políticos y a los nietos.

La Familia en la Última Etapa. Los cónyuges tienen que enfrentarse a la pérdida de su cónyuge, sus hermanos y amigos, a la vez que se preparan para su propia muerte.

Jay Haley (1973) propone seis etapas de la vida familiar, éste planteamiento es utilizado por Erickson para resolver problemas matrimoniales.

La primer etapa es el **galanteo**, consiste en la búsqueda de la pareja.

La segunda etapa consiste en el **matrimonio**, en el cual se enfatiza la ceremonia considerada como algo crucial para la estabilidad de la vida. Aunque el acto simbólico de contraer matrimonio tiene un significado diferente para cada uno de los miembros de la pareja, es, ante todo, un acuerdo de que la joven pareja se compromete mutuamente de por vida.

Haley considera que en esta etapa la pareja debe establecer su territorio con cierta independencia de la influencia parental y, a su vez, los padres deben cambiar los modos de tratar a los hijos una vez que estos se han casado.

La tercer etapa es el **nacimiento de los hijos y el trato con ellos**, aquí, al convertirse en padres, los miembros de la pareja se individualizan en mayor medida como adultos.

La cuarta etapa corresponde al **matrimonio en el periodo intermedio**, la cual se lleva a cabo aproximadamente entre los 10 y 15 años de casados y cuando los esposos están alcanzando los años medios de sus ciclos vitales. Haley

considera que éste periodo suele ser uno de los mejores de la vida. Es un periodo en el que la relación matrimonial se profundiza y amplía pues se han forjado relaciones estables con la familia extensa y con su círculo de amigos.

La quinta etapa es denominada el **destete de los padres**, nombrada así para destacar las dificultades de "soltar" a los hijos. En este periodo se espera que los hijos dejen el hogar, se separen de su familia y, a la vez, sigan involucrados en ella. Este equilibrio es lo que la mayoría de las familias consiguen y lo que los terapeutas de familia buscan como objetivo.

La sexta y última etapa corresponde al **retiro de la vida activa y la vejez**. Cuando una pareja logra liberar a sus hijos de manera que estén menos involucrados con ella, suelen llegar a un periodo de relativa armonía que puede subsistir durante la jubilación del marido. Algunas veces, sin embargo, el retiro de éste de la vida activa puede complicar su problema, pues se hallan frente a frente veinticuatro horas al día.

Es importante mencionar que la división en etapas de la vida familiar se hace con fines de estudio pues, generalmente, éstas tienden a interponerse unas con otras presentándose al mismo tiempo dos o más fases. Por ejemplo los matrimonios recién casados con hijos pequeños.

1.3. CONFLICTO CONYUGAL

Al igual que cualquier ser humano, la pareja tiene que aprender a constituirse, "crecer" y desarrollarse a lo largo de su vida. Los conflictos y crisis en este contexto, son etapas normales durante las cuales, tanto la pareja como los miembros que la constituyen, buscan cierta definición de ella y de sí mismos, así como de alguna orientación para su existencia (Attie, 1991).

La palabra latina *conflictus* es un compuesto del verbo *fligere, flictum*, de donde derivan *affligere* e *infigere*, afligir e infligir que significan chocar. Por lo tanto, el conflicto es, de acuerdo con su origen, un choque (Rodríguez, M., 1985).

El conflicto es lucha, desacuerdo, incompatibilidad aparente, confrontación de intereses, percepciones o actitudes hostiles entre dos o más partes. Los conflictos se relacionan con la satisfacción de las necesidades, se encuentran en relación con procesos de estrés y sensaciones de temor y con el desarrollo de la acción que puede llevar o no hacia comportamientos agresivos y violentos (Vinyamata, 2001)

Algunos aspectos negativos del conflicto son la destrucción, dominación, alienación, frustración, desgracia, dolor, sufrimiento, angustia, ofuscación, bloqueo y violencia. Pero también tiene aspectos positivos como crecimiento, oportunidad, posibilidad de innovación, cambio, regeneración, estímulo, mejora, descubrimiento y serenidad (Vinyamata, 2001).

Attie, T. (1991) menciona seis etapas diferentes por las cuales los matrimonios entran en conflicto:

1. Los primeros dos años de matrimonio o etapa de adaptación.
2. La llegada del primer hijo.
3. El ingreso del hijo a la escuela o la crisis de los cinco años de matrimonio.
4. La etapa de los siete a los nueve años de matrimonio.
5. El período de la adolescencia de los hijos, o etapa de los quince o veinte años de vida conyugal.
6. La fase del "nido vacío" o cuando la pareja se queda sin hijos en la casa.

Naranjo (1997) realiza una lista de aspectos que son una muestra relativamente amplia de los puntos de fricción típicos entre las parejas de los cuales solo mencionaré los que considero más importantes:

- La economía. Cuentas, gastos, caprichos, conocimiento por parte de ambos de cantidades, inversiones, cuentas bancarias, asunción de riesgos, etc.
- Expresiones de amor. ¿Siguen estando presentes o han disminuido o desaparecido?, ¿Qué y cómo se manifestaba antes y qué ocurre ahora?.
- Horario de trabajo. Puede ser demasiado largo por parte de alguno de los dos, lo que resta tiempo para permanecer unidos, o pueden tener horarios, turnos, etc., poco coincidentes, pero, aún siendo así, ¿Cómo es la calidad del tiempo que pasan juntos?
- Colaboración. Apoyo al otro cuando sea necesario. En las tareas domésticas, especialmente cuando ambos cónyuges trabajan fuera de casa, en proyectos individuales, etc.
- Escucha. Es uno de los primeros detalles que facilita el diálogo y es muestra de respeto hacia el otro. La mayoría de las veces las personas están pensando en lo que van a decir en lugar de realmente escuchar al otro.
- Comprensión. ¿Se está realmente dispuesto a comprender al otro?, ¿Se parte de la base de que somos distintos y que si no se hace un esfuerzo no se coincidirá en los distintos puntos de vista?.
- Los hijos. A veces, hasta los mínimos detalles pueden traer dificultades a los padres.
- El sexo. Este es probablemente uno de los aspectos por los que las parejas suelen tener mayor cantidad de fricciones porque todas las dificultades que se manifiestan en otros campos de la relación de pareja, tarde o temprano afectarán a la relación sexual.
- La diversión. ¿Cómo se divierten ambos y cómo pasan sus momentos de ocio, de vacaciones, de fines de semana, etc.?
- Compartir las creencias religiosas. Es importante compartir lo palpable y lo presente pero también lo trascendente.

La lista anterior muestra una amplia gama de aspectos que pueden ser puntos de discrepancia en la pareja. Los conflictos tiene un origen variado y, muy pocas veces están presentes solo uno o dos de los aspectos antes mencionados,

por lo general, cuando las discrepancias comienzan a surgir, si no se les pone remedio, aumentan con mucha rapidez.

Para Virginia Satir (citada en Flores, A. y Martínez, L., 1986) en las relaciones familiares conflictivas se encuentran uno o varios de los siguientes aspectos: autoestima baja; comunicación indirecta, vaga o no sincera; normas rígidas, inhumanas, fijas e inmutables; enlace temeroso, aplacante y acusador con la sociedad.

El conflicto no tiene por qué ser necesariamente destructivo, puede representar una oportunidad para crecer y para una mayor cohesión de la relación. Si lo situamos en una escala bipolar y nos paramos a considerar los dos extremos, podremos decir que el conflicto tiene consecuencias claramente destructivas si ambos cónyuges no están satisfechos con las consecuencias porque las consideran como una derrota. Por otra parte, un conflicto tiene consecuencias constructivas y productivas si los protagonistas están contentos de los resultados, que representan una ganancia para ambos. Por tanto, se puede decir como regla general que un conflicto cuyos resultados son satisfactorios para los protagonistas es más constructivo que aquel en el que es mayor la satisfacción de uno que la del otro (Cusinato, 1992).

CAPÍTULO II

HABILIDADES A DESARROLLAR

2.1. ASERTIVIDAD

La asertividad es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar, y de hablar por los propios derechos cuando es apropiado. Esto con el fin de elevar la autoestima y de ayudar a desarrollar la autoconfianza para expresar acuerdo o desacuerdo cuando se considera importante (Elizondo, M., 1997).

Muchos autores han identificado ciertas características que distinguen a las personas asertivas (Elizondo, M., 1997):

- ◆ Usa el lenguaje de sentimientos
- ◆ Habla de sí mismo y expresa sus percepciones
- ◆ Usa el lenguaje de apertura
- ◆ Acepta y da cumplidos
- ◆ Utiliza lenguaje claro apropiado
- ◆ Cuando expresa desacuerdo lo hace con respeto
- ◆ Pide clarificación
- ◆ Pregunta por qué
- ◆ Habla por sus derechos
- ◆ Se manifiesta libremente tal como es
- ◆ Se comunica fácilmente con todos y se siente libre de comunicarse
- ◆ Está orientado positivamente en la vida
- ◆ Tiene alta autoestima
- ◆ Se respeta a sí mismo
- ◆ Es emocionalmente libre para expresar sus pensamientos y sentimientos
- ◆ No dice "no" cuando quiere decir "sí", ni "sí" cuando quiere decir "no"
- ◆ Sabe elogiar y reconocer el trabajo de los demás
- ◆ Es sensible a los distintos contextos y procura responder.

En conclusión, la asertividad es la habilidad que nos permite defender nuestros derechos, opiniones, ideas y deseos mientras respetamos al mismo tiempo los de los demás. A diferencia de la agresividad, que ignora las necesidades ajenas, y de la pasividad, que ignora las propias necesidades, la asertividad es una forma emocionalmente inteligente de satisfacer nuestras necesidades porque tiene en cuenta nuestros pensamientos, ideas y sentimientos y también los de los demás, de forma que resulta beneficioso para ambas partes (Weisinger, H., 2001).

A continuación se presentará un cuadro comparativo de las conductas pasivas, agresivas y asertivas de acuerdo a Bower (1980 citado en Elizondo, M., 1997).

	PASIVA	AGRESIVA	ASERTIVA
METAS	1. Apaciguar a los demás. 2. Evitar el conflicto a cualquier precio.	1. Dominar y ganar. 2. Forzar a la otra persona a perder. 3. Ganar humillando, degradando, dominando y/o despreciando. 4. Debilitar al otro y hacerlo menos capaz de expresar y defender sus derechos.	1. Comunicación. 2. Mutualidad al dar y recibir respeto, y permitir el acuerdo en caso de que las necesidades y derechos de la otra persona entren en conflicto.
IMPLICA	1. Violar los derechos propios. 2. No expresar pensamientos, sentimientos, ni creencias.	1. Defender los derechos propios. 2. Expresar pensamientos, sentimientos y creencias.	1. Defender los derechos propios. 2. Expresar pensamientos, sentimientos y creencias.
SE EXPRESA	Con disculpas, apocadamente e inadvertidamente, de tal manera que los demás puedan fácilmente ignorarlos	Directamente, no sinceramente e inapropiadamente, de tal manera que siempre viola los derechos de los demás.	Directamente, sinceramente, apropiadamente, de tal manera que no viole los derechos de los demás.
MENSAJE	1. "Yo no cuento" 2. "Tú puedes aprovecharte de mí" 3. "No importan mis sentimientos, solamente importan los tuyos" 4. "Mis pensamientos no son importantes" 5. "Yo no soy nadie, tú eres superior"	1. "Esto es lo que YO PIENSO (tú eres un tonto por pensar de manera diferente" 2. "Esto es lo que YO QUIERO (lo que tú quieres no es importante" 3. "Esto es lo que YO SIENTO (lo que tú sientes no cuenta"	1. "Esto es lo que YO PIENSO" 2. "Esto es lo que YO QUIERO" 3. "Esto es lo que YO SIENTO" Expresa sus pensamientos, sus deseos, sus percepciones SIN dominar, SIN humillar, SIN rebajar y SIN degradar al otro.

Roderick Fensterham (1983 citado en Elizondo, M., 1997) identifican varias consecuencias positivas de la conducta asertiva por ejemplo, mayor control de las emociones para no "atropellar" el diálogo, ser más positivos y lograr que los demás también lo sean, aprender a escuchar a las demás personas, mayor respeto hacia uno mismo, minimización de los conflictos al no permitir que se acrecienten los problemas por no dialogar a tiempo, desarrollo de la habilidad de comunicación, menor angustia por cosas inútiles, se actúa de manera justa y motivamente, se logra la integración a un grupo y se consiguen las metas trazadas.

2.2. COMUNICACIÓN EFECTIVA

La palabra comunicación proviene del verbo latino *comunicare* que significa repartir, compartir o hacer hincapié de algo (González, 1997 citado en Félix, 2002). Parfraseando a varios autores, la comunicación es (Nina E. et. al., 1991):

"Un proceso por el cual la pareja puede tener: un intercambio de información sobre sus sentimientos, temores y percepciones, impresiones y pensamientos, sobre su vida pasada, actitudes y situaciones relacionadas con su vida presente, así como lo que se relaciona con el funcionamiento actual de la relación marital".

A esta definición, Satir (1991) agrega que la comunicación es el factor determinante del tipo de relaciones que un individuo puede tener con los demás y lo que le suceda en el mundo que lo rodea; además, abarca la manera como se transmite la información, la forma en que es utilizada y el significado que le es asignado.

Esta misma autora menciona que los elementos aportados en el proceso de la comunicación son el cuerpo, los valores, las expectativas, los órganos de los sentidos, la capacidad para hablar y el cerebro pues cuando hablamos, además de las palabras, comunicamos con la expresión facial, la postura corporal, el tono muscular, el ritmo respiratorio, el tono de voz y la gesticulación (Satir, 1991).

Entre los elementos necesarios para crear situaciones propicias para la comunicación de las parejas, Félix (2002) propone:

- ☞ Comunicarse directamente
- ☞ Enseñar a escuchar
- ☞ Motivar a validar al otro
- ☞ Alentar a que la pareja inicie el tema a tratar
- ☞ Evitar que las discusiones terminen en altercados destructivos
- ☞ Motivar las expresiones en primera persona
- ☞ Evitar los errores de interpretación en la comunicación

Lo anterior se complementa con las habilidades del hablante y del oyente propuestas por Hahlweg et. al. (1984 citado en Wilson pag. 2):

Habilidades del hablante:

- ☞ Usar mensajes "yo"
- ☞ Describir conductas específicas
- ☞ Atenerse al "aquí y ahora"

Habilidades del oyente:

- ☞ Escuchar activamente
- ☞ Resumir los comentarios del compañero
- ☞ Verificar su exactitud
- ☞ Hacer preguntas abiertas
- ☞ Dar retroalimentación positiva

Virginia Satir (1991) ha encontrado varias trampas en la comunicación de las parejas las cuales impiden que se lleve a cabo el intercambio adecuado de la información: pensar que los demás nos conocen muy bien, utilizar respuestas de una palabra (método de la insinuación), adivinar el pensamiento y las intenciones y suponer que el otro siempre conoce lo que se quiere decir.

En conclusión, la comunicación efectiva es un proceso que lleva tiempo, las parejas necesitan aprender que la buena comunicación no requiere solo energía, compromiso y entendimiento sino también tiempo para comunicarse.

2.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es el uso inteligente de las emociones, es decir, hacer de forma intencional que las emociones trabajen para nosotros utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados (Weisinger, 2001).

Daniel Goleman (2000) contrapone los conceptos de Coeficiente Intelectual (CI) e Inteligencia Emocional (IE) y demuestra que son diferentes. El primero sirve para medir una serie de capacidades intelectuales o académicas, mientras que el segundo representa la capacidad para motivarse uno mismo, de perseverar en un empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de regular los estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con las capacidades personales, de confiar en los demás y mostrarse empático.

Oriza (2000) diferencia los conceptos de emoción y sentimiento. Las emociones son las respuestas básicas derivadas de los procesos biológicos, en ocasiones instintivos o de autoprotección natural de los seres humanos; por ejemplo la ira, tristeza, temor, placer, alegría, sorpresa, vergüenza, disgusto, atracción sexual, etc. Por otro lado, los sentimientos se generan por la recurrencia de emociones específicas y se manifiestan al exterior en forma de actitudes. Para ejemplificar lo anterior, una emoción básica de ira, repetida hacia una misma persona en diversas ocasiones, genera un sentimiento de odio o aversión hacia esa persona.

Las cualidades de la inteligencia emocional según Lawrence E Shapiro (1997 citado en Oriza, 2000) son la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control del enojo, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

Salovey (citado en Goleman, 2000) propone cinco esferas principales que incluyen las capacidades de la inteligencia emocional:

1. **Conocer las propias emociones.** Las emociones pueden proporcionar información valiosa sobre uno mismo, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones. Si se considera esta información, se podrán modificar las conductas y pensamientos con el fin de transformar las situaciones.
2. **Manejar las emociones.** El control de las emociones es algo muy distinto de su supresión. Significa comprenderlas y luego utilizar esa comprensión para transformar las situaciones en nuestro beneficio.
3. **La automotivación.** En el contexto de inteligencia emocional significa utilizar nuestro sistema emocional para catalizar todo el proceso y mantenerlo en marcha.
4. **Reconocer las emociones en los demás.** La empatía se refiere a la capacidad que desarrolla una persona para percibir las emociones de los demás y sentir las como si fueran propias, para entenderlas y responderlas.
5. **Manejar las relaciones.** El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Es reconocer las emociones y los sentimientos de los demás, reaccionando ante los mismos al resolver situaciones de forma productiva a la vez que se utilizan para ayudar a los demás a ayudarse a sí mismos.

2.4. NEGOCIACIÓN MATRIMONIAL

Negociación es el proceso bilateral o multilateral mediante el cual las partes representadas difieren en sus intereses y se muestran favorables a intentar hallar un acuerdo o compromiso a través de las capacidades comunicativas (Vinyamata, 2001).

En otras palabras, la negociación fomenta una relación de cooperación en la que ambos lados desean llegar a un acuerdo, es decir:

- Implica la participación de por los menos dos partes, sean personas o grupos.
- En un procedimiento que requiere subrayar los intereses comunes y reducir las diferencias para llegar a un convenio que sea, como mínimo, aceptable a todos los participantes.
- Las partes interesadas deben cooperar entre sí, tratando de amortiguar el conflicto producido por la diversidad de intereses.
- En toda negociación debe haber concesiones y demandas otorgadas.
- Cada parte debe, en mayor o menor medida, ser capaz de revisar sus expectativas y estar dispuesto a abandonar algunas demandas con objeto de ver otras aprobadas. Aunque estas concesiones no sean iguales para ambas

partes, las diferencias entre posiciones adoptadas deben reducirse, si se desea lograr un convenio y evitar estancamiento.

Para negociar con éxito es esencial que uno se responsabilice de sus ideas y sentimientos. En general, se tiende a utilizar la palabra "tú" en lugar de "yo" para encubrir las relaciones; por ejemplo, "tú te ofenderías si alguien te tratara así", en vez de decir "yo me siento ofendida cuando alguien me trata así" (Ehrlich, 1994).

Ehrlich (1994) propone las reglas de negociación necesarias en el matrimonio: decir algo positivo acerca de la persona antes de expresar la crítica, escuchar atentamente lo que dice su cónyuge, afrontar un solo problema a la vez procurando resolverlo, evitar salirse por la tangente, estar preparado para llegar a un acuerdo, evitar atacar a la otra persona, permitir todas las sugerencias y alternativas, cada vez que se diga "no" a una sugerencia del cónyuge prepararse para ofrecer una solución alternativa, mantener contacto visual con el cónyuge y evitar las palabras nunca y siempre.

CAPÍTULO III

ENFOQUE TERAPÉUTICO DE MILTON H. ERICKSON

3.1. ANTECEDENTES

Milton Erickson (1902-1980), psicólogo y psiquiatra estadounidense reconocido por su labor en el campo de la hipnosis, es uno de los personajes más influyentes de la psicoterapia y, en particular, en la terapia familiar sistémica (Montalvo y Soria, 2003). Se le considera el maestro del enfoque estratégico en psicoterapia (Sánchez y Gutiérrez, D., 2000; Haley, 1973).

Ejerció una influencia importante en pensadores como Gregory Bateson y Margaret Mead y colocó la infraestructura de los innovadores de la terapia breve, como Paul Watzlawick.

En su propia vida, Erickson tuvo que enfrentar muchas incapacidades personales, como dos ataques de poliomielitis, dislexia y daltonismo, que lo ayudaron a esforzarse para volverse sumamente hábil en la solución de problemas y perfeccionamiento de sus técnicas (Haley, 1967).

Algunos teóricos consideran que las contribuciones de Erickson en términos de intervención son equivalentes a las hechas por Freud en términos de fundamentación teórica. Entre sus aportaciones más significativas están: el uso de la hipnosis, la sugestión indirecta, las metáforas, la técnica de la confusión y hablar el lenguaje de la persona con la que se interactúa (Lankton, 1995).

3.2. PRINCIPIOS BÁSICOS

De acuerdo a Hudson (1989) los principios en los que se basa el trabajo de Erickson son los que a continuación se mencionan. Cada una de estas expresiones se refiere a un principio específico que tipifica el trabajo de Erickson, sea el hipnótico o el terapéutico:

1. **Orientación Naturalista.** Erickson creía que las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar dificultades y resolver problemas. Su enfoque consistía en hacer que esas capacidades naturales emergieran. Se oponía a que en la psicoterapia se pretendiera enseñarle cosas a la gente. En palabras de Haley (citada en de Shazer, 1989), "la terapia se funda en el supuesto de que la personalidad tiene una fuerte tendencia a amoldarse si se le da la oportunidad para ello". Para Erickson (1966 citado en Hudson, 1989) cada persona reacciona de modo diferente, según sea su propio trasfondo de experiencia personal. Considera que todas las respuestas se encuentran dentro de la persona, por lo cual, no es necesario añadir nada desde fuera. Erickson ve básicamente a los seres humanos como capaces de conservar y sostener su salud si se les permite hacerlo. Corresponde esperar una conducta y un

crecimiento normales; los síntomas y la patología son bloqueos en esa buena salud natural.

Otro aspecto de la orientación naturalista sustenta a la psicoterapia y a la hipnosis como conversaciones y situaciones muy naturales (Hudson, 1989). Para Erickson no es necesario que la hipnosis sea un ritual formal, tampoco considera preciso que las personas tengan conciencia de cuándo se ha iniciado su inducción al trance. Lo mismo se aplica a la psicoterapia. La palabra hipnosis no alude a un ritual sino a un tipo de comunicación entre la gente (Haley, 1973 pag. 10). A menudo Erickson narraba anécdotas y asignaba tareas que no fácilmente se reconocen como intervenciones terapéuticas. Para él, la terapia es un proceso muy natural, no un ritual.

2. Orientaciones indirecta y directiva. A menudo se dice que Erickson era directivo y que utilizaba técnicas y sugerencias indirectas. Esto puede verse como una contradicción, pero en realidad no lo es. Él era muy directo en cuanto a conseguir que la gente hiciera cosas y a bloquear pautas de comportamiento antiguas que mantienen el síntoma. Pensaba que era erróneo decirle a la gente cómo debía vivir o manejar su vida en general. Asignaba tareas o formulaba sugerencias que permitían que la persona fuera menos rígida como para que ella descubriera otros modos de pensar y comportarse, capaces de eliminar el síntoma. Sus sugerencias e instrucciones permitían al paciente encontrar el mismo la forma de resolver sus problemas.

3. Orientación de respuesta. Para Erickson las personas reaccionan a diferentes estímulos con distintas respuestas, por lo tanto, ésta no se puede predecir. Considera que la personalidad rígida puede cambiarse mediante la utilización de las pautas individuales de conducta y respuesta al servicio del cambio.

4. Orientación de utilización. Erickson evitaba despreciar, condenar o rechazar alguna parte de la conducta del paciente, aún cuando ésta pudiera ser considerada irracional, opuesta u obstaculizante. Para él cualquier característica de la historia del paciente, de su entorno, su problema, sus valores, sus resistencias, su síntoma o los mecanismos a través del cual se mantiene éste puede utilizarse para facilitar la terapia. En otras palabras, sea lo que fuere lo que la persona presenta, se toma como punto de partida para una psicoterapia fructífera y, si es posible, se utiliza al servicio del objetivo deseado.

5. Orientación de presente y de futuro. Erickson no fue el primer terapeuta en introducir en la psicoterapia una orientación de aquí y ahora, pero fue el primero en introducir en la psicoterapia una orientación de futuro. A él no le interesaba la arqueología psicológica, procuraba apartar a la gente del pasado y la volcaba hacia el presente y el futuro, donde podía abordar las dificultades de modo más adecuado. Para Watzlawick et. al. (1974 citado en Hudson, 1989) la búsqueda primordial en la psicoterapia no es el esclarecimiento del pasado inmodificable, puesto que se va a la psicoterapia por insatisfacción con el presente

y con el deseo de mejorar el futuro. Para Erickson el pasado no puede cambiarse, solo se cambia la interpretación y el modo que tenemos de verlo, e incluso esto se modifica con el paso del tiempo (Hudson, 1989).

3.3. FASES DE LA TERAPIA DE MILTON H. ERICKSON

Hudson (1989) propone una sistematización general de la secuencia y la estructura del trabajo de Erickson. Sugiere 7 fases en la realización de la terapia:

1. Logro de rapport/compromiso

A través de su trabajo con la hipnosis, Erickson desarrolló modos de ganar rápidamente la confianza y cooperación de los pacientes. La rápida creación de rapport preparaba el camino para que Erickson desplegara su terapia breve.

Una de las formas que utilizaba Erickson para lograr el rapport era el bio-rapport. Utilizaba deliberadamente la sincronización de los ritmos biológicos para facilitar el desarrollo del rapport y para influir en sus pacientes. Lo más frecuente mencionado en este tipo de construcción es la copia de las pautas respiratorias. Básicamente, el terapeuta alinea el ritmo de su voz, sus movimientos o su propia respiración en concordancia con el ritmo respiratorio del paciente.

2. Reunión de información

En el trabajo de Erickson se puede apreciar que él continuaba con el proceso de evaluación a lo largo de todo el curso de la terapia. La mayoría de los terapeutas realizan una evaluación diagnóstica en el inicio del tratamiento, y basan el resto de sus intervenciones en ese diagnóstico inicial. Erickson muy pocas veces utilizaba diagnósticos psiquiátricos para describir a los pacientes; consideraba que tales diagnósticos suponen una descripción demasiado amplia como para basar en ellos la terapia. Parecía más interesado en descubrir las pautas y estilos de respuesta de los pacientes.

3. Eludir o interferir las limitaciones y creencias autoimpuestas

Erickson pensaba que los pacientes tienen problemas porque actúan y piensan siguiendo pautas rígidas. Una de sus metas terapéuticas consistía en quebrantar las creencias rígidas acerca de los problemas. Creía que las personas se autolimitaban innecesariamente. La confusión era una de las principales herramientas empleadas para eludir e interferir en las creencias autolimitantes de pacientes y sujetos. El reencuadre era otra de tales herramientas. La intervención en la pauta, si bien fundamentalmente supone intervenir en las pautas de conductas rígidas, puede también tener el efecto de cuestionar las limitaciones autoimpuestas. El punto principal en el empleo de la hipnosis era eludir las creencias limitantes conscientes.

Otro método que Erickson empleaba para eludir e ir más allá de las limitaciones conscientes se basaba en el shock y la sorpresa. Hacía o decía algo

inesperado para desorientar a los pacientes y, con ello, lograr respuestas y explicaciones diferentes a las habituales.

Algo importante destacado por Erickson fue que las personas tienen derecho a conservar sus síntomas si perderlo les significaría mayores molestias y pesares ¹.

4. Evocación de aptitudes y/o motivación

Erickson tenía una misteriosa habilidad para crear un clima en el cual las personas pudieran lograr acceso a la competencia o motivación que necesitaban para resolver sus problemas. En concordancia con su principio naturalista, él trataba de descubrir y hacer uso de los intereses y la motivación de sus pacientes. En lugar de preocuparse por la falta de motivación, él descubría en qué estaban interesados y qué estaban motivados para hacer, y entonces vinculaba la terapia con esa motivación.

5. Construcción de aptitudes

En general, Erickson, con su enfoque naturalista, parecía dar por sentado que los pacientes tenían todos los recursos y experiencias que necesitaban para resolver los problemas que los llevaban a la terapia. Sin embargo, a veces evocaba potenciales para construir aptitudes que el paciente no había desarrollado por completo. En uno de sus relatos ² muestra el poder de la mente sobre el cuerpo para superar serios traumatismos físicos. El personaje de esta historia, Pearson, que había sufrido un golpe de un ladrillo en la cabeza, admitió su responsabilidad de hacerse cargo de él mismo. Esta responsabilidad puede darse en situaciones de extremo peligro, cuando movidos por la necesidad imperiosa descubrimos recursos internos que no creímos poseer. El relato pone de manifiesto que, en general, sabemos más de lo que nos permitimos saber.

6. Vinculación de las aptitudes y habilidades en relación al problema

A Erickson le interesaba que los paciente trasladaran sus logros terapéuticos a la vida cotidiana lo antes posible. Uno de los modos para conseguir esta meta consistía en que los pacientes realizaran tareas y emprendieran acciones relacionadas con el problema.

¹ El cuento "marido amante" op. cit. en Rosen (1986) *Mi voz irá contigo. Los Cuentos didácticos de Milton H. Erickson*, pag. 168 trata de una señora que tiene un amante y asiste a consulta por una fobia a viajar en avión. Su amante padecía fuertes dolores de cabeza y, a través de un trance hipnótico, aceptó que su esposa también tenía un amante pero prefería continuar con sus dolores de cabeza a hacer consciente que su esposa le era infiel. Este relato demuestra que las personas tienen derecho a conservar su síntoma.

² "El ladrillo de Pearson" op. cit. en Rosen (1986) *Mi voz irá contigo. Los Cuentos didácticos de Milton H. Erickson*, pag. 156

7. La terminación de la terapia y el seguimiento.

A veces Erickson no daba por terminada una terapia sino que, tomando como modelo al "médico familiar", continuaba viendo a las personas, cuando lo necesitaban, a lo largo de los años. Para Erickson, el terapeuta no tiene por qué abordar todos los problemas potenciales perceptibles en la terapia. En general, su enfoque era más limitado y centrado en un problema.

En otras ocasiones, daba abruptamente por terminado el tratamiento, despidiendo a los pacientes, con el mensaje implícito de que la terapia que había recibido era todo lo que necesitaban. Con otros pacientes estipulaba un tiempo límite para el tratamiento. Esto parecía crear la expectativa de que se alcanzaran resultados dentro del marco temporal provisto.

Erickson tenía una sutil técnica naturalista para realizar el seguimiento sin recordarle a la gente los problemas que padecía, y de un modo que hacía probable que el paciente se mantuviera en contacto con él durante cierto número de años. Pedía que siempre se le enviaran tarjetas navideñas. De este modo, una vez por año recibía una tarjeta con una nota y/o una foto de la familia, que proporcionaba algunas indicaciones acerca de la situación en ese momento (Hudson, 1989).

3.4. LENGUAJE EMPLEADO EN LA TERAPIA ERICKSONIANA

En el lenguaje utilizado en la terapia Ericksoniana se hace especial énfasis en el uso de palabras, el tono de voz, la entonación y la rima, estas características utilizadas conjuntamente, logran la emisión de símbolos que se traducen fácilmente en sensaciones e imágenes, lo cual permite al terapeuta trabajar con mayor facilidad las resistencias de los pacientes.

Una vez que se logra que los pacientes entren en trance, es decir, cuando establecen mayor contacto consigo mismos en lugar de prestar atención al medio ambiente, se recalca el uso de verbos conjugados en gerundio, así como el empleo de metáforas, esto debido a que es más fácil la codificación en el hemisferio derecho del cerebro, con el cual se trabaja en este tipo de terapia.

3.5. CARACTERÍSTICA DEL TERAPEUTA DESDE EL ENFOQUE DE MILTON ERICKSON

Erickson subrayó la necesidad de que el terapeuta fuera flexible y en su obra hay pruebas de la importancia de la flexibilidad para formular hipótesis y actuar terapéuticamente. Este clínico no veía ninguna ventaja en "casarse" con las propias hipótesis.

En sus primeros estudios hipnóticos, descubrió la importancia de la flexibilidad en la conducta del terapeuta. Encontró que si éste cambia su conducta y comunicación, ello tiene un efecto acentuado en las experiencias de sus sujetos.

También halló que, a veces, cambios ligeros en las palabras, la conducta y las comunicaciones del terapeuta o del hipnotizador, pueden producir alteraciones espectaculares en la experiencia de los sujetos en trance. Amplió esta orientación en su trabajo terapéutico. Si lo que estaba haciendo no suscitaba la respuesta deseada, Erickson hacía otra cosa. No se sentía atado por ninguna teoría al realizar tales cambios; sólo lo guiaban un sentido de la curiosidad y la flexibilidad, combinado con un agudo sentido de la observación. Como ha descrito Haley (1973 citado en Hudson, 1989) "Erickson no tiene ningún método establecido. Su enfoque se orienta hacia la persona particular y su situación, y siente que sólo con experiencia uno puede saber qué hacer con un niño en especial. Una parte de su éxito se debe a su tenacidad en el trabajo con un paciente. Si un procedimiento no da resultado, él prueba con otros, hasta que alguno resulta eficaz".

Para que el terapeuta tenga una orientación flexible y sensible es importante que sea capaz de percibir cuándo se produce alguna respuesta deseada. Para esto, debe observar y escuchar atentamente y descubrir los cambios en la dinámica vocal del paciente, sus alteraciones en el tono muscular y sus gestos.

3.6. MÉTODOS TERAPÉUTICOS DESARROLLADOS POR MILTON ERICKSON

Desarrolló varias técnicas en su trabajo terapéutico, mismas que han sido retomadas, y algunas modificadas, por varios autores como Haley, Rosen y de Shazer entre otros. A continuación se mencionarán algunas de éstas aportaciones.

Técnica de la confusión

Pensaba que en las personas hay creencias limitadoras que obstaculizan el desarrollo del trance, tales creencias son mantenidas por la vigilancia de la mente consciente. Erickson utiliza la sorpresa y la confusión para eludir tales limitaciones autoimpuestas, emitiendo verbalizaciones o acciones complejas que son difíciles de seguir por las personas.

Esta técnica se basa en crear una confusión tras otra en las personas hasta que éstas se muestren dispuestas a aceptar una formulación clara del terapeuta (de Shazer, 1989). Su propósito es conseguir que los pacientes den forma a sus propios significados utilizando sus propios recursos para resolver los problemas (Hudson, 1989).

La confusión se puede producir mediante palabras o acciones. En la terapia, esta técnica incluye tres elementos (Hudson, 1989):

1. Observaciones o conducta fuera de contexto
2. Observaciones o conducta que se prestan a dos o más interpretaciones
3. Abrumar las capacidades para el procesamiento consciente

Metáforas

Las metáforas empleadas por Erickson son anécdotas e historias cortas dirigidas a conseguir un objetivo terapéutico concreto y limitado. Se usan para comunicarse con los pacientes y producir un cambio (Navarro, 1999).

Jeffrey Zeig (citado en Rosen, 1986) enumera algunos de los valores que tiene el empleo de anécdotas en la terapia:

- Las anécdotas no implican una amenaza
- Captan el interés del oyente
- Fomentan la independencia del individuo, quien al tener que dar sentido al mensaje, extrae sus propias conclusiones o emprende acciones por propia iniciativa.
- Pueden ser utilizadas para eludir la natural resistencia al cambio
- Pueden emplearse a fin de controlar la relación entablada con el sujeto
- Ofrece un modelo de flexibilidad
- Pueden crear confusión y así promover en el sujeto una buena respuesta hipnótica
- Imprimen su huella en la memoria haciendo que la idea expuesta sea más memorable.

Los cuentos didácticos deben ser empleados en conjunción con otros principios de la terapia ericksoniana como la prescripción del síntoma, la utilización de la resistencia y el reencuadre (Rosen, 1986).

Las reglas para contar historias en terapia de acuerdo con Barker (1985 citado en Navarro, 1999 pag. 73) son:

1. Tener preparada la historia antes de empezar
2. Tomarse el tiempo necesario para contarla
3. Variar el ritmo y el estilo al contarla
4. Decidir de antemano qué partes de la historia (frases, apartados, palabras) deben ser enfatizadas y hacerlo variando la velocidad, el tono o el ritmo de las palabras
5. Hacer que la historia suene interesante
6. Prestar atención a las respuestas de quienes escuchan, especialmente las no verbales, y modificar la técnica en base a ello.

Técnica de la bola de cristal

Esta técnica se emplea para proyectar al paciente a un futuro en el que tiene éxito, en el que el motivo de queja ha desaparecido. De uno u otra forma, el cliente construye su propia solución que puede entonces utilizarse como guía de la terapia (de Shazer, 1991).

La técnica consiste en producir varias visiones diferentes del tipo "bola de cristal" (de Shazer, 1991). En la primera se le pide que experimente en su totalidad uno de sus más antiguos recuerdos, que sea agradable y que haya olvidado hace ya mucho tiempo. Mientras está en el trance, se pide al paciente que su descripción sea tan detallada como le resulte posible, prestando particular atención a lo que están haciendo otras personas. A continuación se devuelve el recuerdo "al lugar donde estuvo todos estos años", y se saca a la persona del trance.

Originalmente, el segundo paso suponía el restablecimiento del trance, de modo que el paciente pudiera dedicar otra visión en "la bola de cristal" a recordar un acontecimiento reciente pero olvidado, de algún hecho que esta persona quisiera recordar con más claridad. Ahora se emplea la segunda visión para que el paciente recuerde algún éxito en su vida, que en particular constituya una excepción a las reglas que rodean la queja. En uno u otro caso, se le pide al cliente que describa su propia conducta y la conducta de las otras personas abarcadas por la situación. Después se vuelve al tema de conversación empleado antes del primer trance como un modo de reorientar al paciente antes de que la sesión concluya.

El tercer paso parece el más importante. Durante él se orienta a la persona hacia el futuro. Al principio, el paso del tiempo se describe detalladamente, después se va haciendo cada vez más vago. Cuando se el dice al paciente que mire la bola de cristal, no se le proporciona ningún indicio de fecha u hora específicas. A continuación se le pide que recuerde y retorne para hablar sobre la resolución fructuosa del problema.

En el cuarto paso, se pide que utilice otra visión en la bola de cristal para recordar la manera en que fue solucionado el problema, sus reacciones a ese proceso y las reacciones de las otras personas involucradas. Después se le reorienta al presente y se elige un tema de conversación que no tenga nada que ver con las visiones o el problema presentado.

Existe una técnica de la bola de cristal que no supone la inducción de trance ni la mención de la hipnosis.

La pregunta milagrosa

La pregunta milagrosa es una variante de la bola de cristal, en realidad no es una pregunta sino una secuencia de preguntas que pueden ocupar toda una entrevista. Se plantea de la siguiente manera (Navarro, 1999 pag. 161; Sánchez y Gutiérrez, 2000 pag. 201):

"Supongamos que una noche, mientras estás dormido, se da un milagro y tus problemas están resueltos, no como en la vida real, poco a poco y con el esfuerzo de todos, sino de repente, de forma milagrosa. Como estás durmiendo no te das cuenta de que este milagro se produce. ¿Qué cosas vas a notar diferentes mañana que descubras que este milagro se ha producido?, ¿Cómo te darías cuenta del milagro?"

Estas preguntas parecen activar el proceso para resolver los problemas en las personas dándoles una visión más clara de sus objetivos.

Aliento a la resistencia

Cuando un paciente pone resistencia, el terapeuta debe aceptar y alentar esa respuesta. Éste enfoque aceptador es típico de la hipnosis, y es fundamental en la técnica que utiliza Erickson par resolver los problemas humanos.

El funcionamiento de ésta técnica reside en que la persona queda atrapada en una situación donde su intento de resistir es definido como una conducta cooperativa. Una vez que está cooperando se le puede desviar hacia una nueva conducta (Haley, 1973).

Prescripción del síntoma

Una de las piedras angulares del enfoque ericksonianos era la aceptación y utilización de las pautas de conducta y experiencia del paciente. Esto no solo supone aceptar sin abrir juicio lo que el paciente presenta, sino también descubrir y usar activamente tales pautas al servicio del cambio.

La prescripción del síntoma es una asignación conductual para realizarse en el hogar según la indicación del terapeuta. Cuando aparece el síntoma, el paciente tiene que hacer lo que se le ha indicado. Generalmente se cambia algo de lo que habitualmente se hace (Hudson, 1989):

- La frecuencia / velocidad del síntoma
- La duración del síntoma
- El momento en el que se presenta el síntoma (del día, de la semana, del mes, del año)
- La ubicación del síntoma (en el cuerpo o en el mundo)
- La intensidad del síntoma
- La secuencia de los acontecimientos que rodean al síntoma
- Interrumpir o de alguna manera impedir que se produzca toda la secuencia o parte de ella.
- Agregar o suprimir por lo menos un elemento en la secuencia
- Fragmentar algún elemento completo en elementos más pequeños

Aliento a una recaída

De acuerdo a Erickson, si un paciente era demasiado cooperativo y parecía recuperarse con excesiva rapidez, era probable que tuviera una recaída y se manifestara desilusionado con la terapia. Para evitarlo, Erickson aceptaba la mejoría pero prescribía al paciente una recaída. La única manera en que el paciente podía resistir la terapia era no teniendo una recaída y seguir mejorando. Una de las formas de Erickson de prescribir la recaída era (Haley, 1973):

“Quiero que vuelva atrás y se sienta tan mal como la primera vez que vino con su problema porque quiero que vea si hay algo de esa época que usted quisiera recupera o rescatar”

Tareas condicionadas por el síntoma

Las tareas condicionadas por el síntoma son asignaciones conductuales para realizar en el hogar según la indicación del terapeuta. Cuando aparece el síntoma, el paciente tiene que hacer lo que se le ha indicado.

Independiente al hábito no deseable del paciente, se pretende convertir éste en una tarea fastidiosa, transformándolo en una molestia terrible a lo que el paciente desea y está dispuesto a renunciar.

Uno de los métodos más rápidos es persuadir al paciente de que cuando padezca el síntoma se castigue, con lo cual se le alienta a renunciar a ese síntoma.

El método consiste en obtener información del paciente acerca de la queja presentada y de las pautas o contexto que la rodea. El terapeuta debe determinar si se va a concentrar en una intervención dirigida solo al individuo, a los aspectos interpersonales o a ambos.

Como paso siguiente hay que indagar entorno de alguna otra dificultad o meta deseada, personal o interpersonal. Por lo general, esto puede hacerse preguntando: “¿Hay algo que usted crea que tiene que hacer pero que pospone o no hace, como por ejemplo tareas hogareñas, contestar correspondencia, limpiar el baño, etc.?” En las situaciones enfocadas de modo interpersonal la pregunta podría ser: “¿Hay algo que le gustaría hacer y que a la otra persona no le gusta que usted haga?”.

En el paso final, se vinculan la ocurrencia del síntoma o de la conducta no deseada con la tarea asignada por el terapeuta (Hudson, 1989 pags. 53 – 55).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. OBJETIVO GENERAL

Propiciar en las parejas el desarrollo de un abanico más amplio de respuestas en su relación y comunicación para que puedan interactuar de modo más efectivo y satisfactorio en la solución de sus conflictos.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Desarrollar en las parejas sistemas eficaces de comunicación interpersonal de manera positiva y constructiva.
- * Reconocer que la tolerancia se basa en la apreciación de la diferencia como algo positivo y enriquecedor.
- * Incrementar en las parejas su autoestima mediante la expresión de sus propias emociones, deseos y necesidades de una manera positiva y constructiva.
- * Propiciar la búsqueda de nuevas formas para reaccionar de manera creativa ante los problemas.

4.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES

- Los participantes deberán ser matrimonios heterosexuales que tengan como máximo cinco años de casados, sin hijos.
- Asistir con su cónyuge.
- Asistir de manera voluntaria.
- Con interés en mejorar su relación de pareja.
- Disposición para realizar conductas, durante las sesiones y en casa, que harán posible el desarrollo de su relación.

4.4. CARACTERÍSTICAS DEL FACILITADOR

- Formación profesional como psicólogo o terapeuta familiar.
- Conocimiento del enfoque terapéutico de Milton H. Erickson.
- Flexible, empático, respetuoso, observador y sensible.
- Conocimiento en el manejo de grupos.

4.5. ESCENARIO

Para llevar a cabo el taller de "Entrenamiento en Solución de Conflictos en Parejas" es necesario contar con un espacio lo suficientemente amplio para que puedan trabajar de seis a ocho parejas, con buena iluminación y ventilación, libre de distractores y tranquilo.

4.7. METODOLOGÍA

Se formará un grupo de seis a ocho matrimonios que asistirán de manera voluntaria. Para la realización del taller se propone una sesión semanal con duración aproximada de dos horas y media durante siete semanas consecutivas.

Se explicará en cada una de las sesiones el contenido temático, las dinámicas grupales, las técnicas de enseñanza – aprendizaje, los apoyos didácticos, los tiempos de realización, las tareas en casa y bibliografía que ayudará al instructor a ampliar los temas.

Para que el facilitador pueda evaluar la efectividad del taller se propone usar, al principio y al final de éste, la escala de ambiente social familiar (FES).

4.6. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

La escala de Clima Social en la Familia (FES) fue desarrollada por R. H. Moss, B. S. Moss y E. J. Trickett. Tiene tres formas de aplicación: la forma R (Real) que evalúa la percepción de las personas respecto al ambiente vivenciado dentro de su familia. La forma I (Ideal) mide el concepto que tienen las personas de un ambiente ideal en la familia. La forma E (Expectativa) valora las expectativas de las personas respecto al ambiente que les gustaría encontrar en su grupo familiar. Su aplicación dura aproximadamente 20 minutos, puede ser de manera individual o colectiva y está dirigida a adolescentes y adultos.

Consiste en un cuestionario dicotómico (falso – verdadero) que consta de 90 reactivos agrupados en 10 subescalas que definen 3 dimensiones fundamentales: relaciones, desarrollo y estabilidad.

- 1) **RELACIONES** es la dimensión que evalúa el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza. Está integrada por 3 subescalas:
 - a) **Cohesión:** mide el grado de confianza, ayuda y apoyo que los miembros de la familia se dan unos a otros.
 - b) **Expresividad:** mide el grado en el que cada miembro de la familia es estimulado para actuar abiertamente y expresar sus sentimientos de la misma manera.
 - c) **Conflicto:** mide la cantidad de angustia, agresión y conflicto expresada entre los miembros de la familia.
- 2) **DESARROLLO** evalúa la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal que pueden ser fomentados o no por la vida en común. Esta dimensión comprende las siguientes subescalas:
 - d) **Autonomía:** mide la cantidad en la que cada miembro de la familia es asertivo, autosuficiente y toma sus propias decisiones.
 - e) **Actuación:** mide qué tanto cada actividad (escolar o laboral) es orientada a una meta o trabajo competitivo.

- f) Intelectual – cultural: mide el grado de interés en actividades políticas, sociales, intelectuales y culturales.
 - g) Social – recreativa: mide el grado de interés en actividades sociales y recreativas.
 - h) Moralidad – religiosidad: mide el grado de énfasis en valores éticos y religiosos.
- 3) ESTABILIDAD proporciona información sobre la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros. La forman 2 subescalas:
- i) Organización: mide el grado de importancia de una organización y estructura clara en planeación de actividades familiares y toma de responsabilidades.
 - j) Control: mide el grado en el que se usan reglas y procedimientos en la vida familiar

Tiene una consistencia interna entre .64 y .79 así como una confiabilidad test – retest de 8 semanas entre .68 y .86. Estos datos se obtuvieron en una muestra de 47 personas pertenecientes a 9 familias (Barragán, L., 1998).

“Los conflictos, como decían de la energía, no se crean ni se destruyen, se transforman; es decir, forman parte de la vida misma y no llegan realmente a “resolverse” sino que se transforman en actos positivos, constructivos que da por finalizado un conflicto específico en su aspecto pernicioso, indeseable”.

Eduard Vinyamata Camp

CAPÍTULO V

TALLER “ENTRENAMIENTO PARA LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJAS”

5.1. SESIÓN UNO: “EL CONFLICTO EN LA PAREJA”

Objetivo General: Los participantes se conocerán entre sí, se les proporcionarán los aspectos generales del taller y se les introducirá al contenido del mismo durante los diferentes temas.

1. Bienvenida e información general del taller.

Objetivo	Proporcionar a los miembros del grupo información general del taller.
Duración	5 minutos.
Apoyos didácticos	Rotafolio con el objetivo general del taller.
Técnica de instrucción	Expositiva.

Descripción: El facilitador se presentará ante el grupo y explicará de manera breve el propósito y contenido del taller: “ El taller Entrenamiento para la Solución de Conflictos en Parejas ha sido creado para brindarles algunas herramientas que les permitan solucionar positivamente los problemas conyugales a los que se enfrentan todos los días.”

“La propuesta incluye cuatro habilidades que son asertividad, comunicación efectiva, inteligencia emocional y negociación. Para cada una de éstas se tienen programadas dos sesiones.”

“Mediante éste taller vamos a intentar cambiar la forma en que enfrentamos los conflictos y nos daremos cuenta de que un adecuado manejo del mismo representa una oportunidad de crecimiento y a su vez mejora la relación de pareja. Para ello es necesaria al cooperación de ustedes en las actividades a realizar durante las sesiones y en las tareas en casa. Trataremos de crear un clima de confianza en el cual nos sintamos a gusto y sin temor a ser criticados, respetando las opiniones y sentimientos de los demás.”

2. Presentación de los participantes

Objetivo	Que los integrantes del taller se conozcan entre sí y se integren.
Duración	30 minutos.
Apoyos didácticos	Etiquetas blancas, plumones de colores, una bolsa de papel estraza por participante y cinco pedazos de papel de 6 x 12 cm. por participante.
Técnica de instrucción	Dinámica “Interioridades”

Descripción: Para lograr que los participantes se familiaricen entre ellos, el facilitador realizará una dinámica de integración. Repartirá a cada uno de los

participantes una etiqueta, una bolsa de papel estraza, cinco pedazos de papel y 2 o 3 plumones.

Las instrucciones serán las siguientes: “En la etiqueta que les di, escriban su nombre y se lo pegan en el lado izquierdo del pecho para que todos lo podamos ver.”

“En una de las caras de la bolsa mencionen cinco características de su personalidad que consideren ustedes los describan mejor. En cada uno de los trozos de papel anoten otros cinco rasgos que son más íntimos y que no son perceptibles fácilmente a los demás. Estos papelitos los meterán en sus respectivas bolsas.”

Posteriormente, de manera informal y espontánea se indica a los participantes que revisen las bolsas de todos sus compañeros, tanto contenidos externos como internos. Al terminar, se discutirá al experiencia y se llegará a conclusiones.

3. Expectativas del taller

Objetivo	Conocer las expectativas que se tienen del taller así como establecer las reglas a seguir durante el mismo.
Duración	25 minutos.
Apoyos didácticos	1 Rotafolio por equipo, plumones de colores, cinta adhesiva, pizarrón, gises.
Técnica de instrucción	Corrillos.

Descripción: El facilitador formará subgrupos de 4 personas, una vez conformados solicitará a los participantes que se numeren del 1 al 4 y reunirá a todos aquellos asignados con el número 1 en un equipo, a los del número 2 en otro y así sucesivamente. Después repartirá un rotafolio y plumones de colores a cada subgrupo.

Las indicaciones para ésta actividad serán: “Por subgrupos van a contestar las preguntas que a continuación les voy a proporcionar y van a escribir sus respuestas en los rotafolios que les acabo de repartir. Al finalizar, elegirán a un miembro de su equipo para que presente sus conclusiones al total del grupo. Para esta actividad contarán con 10 minutos.”

Las preguntas que se formularán serán:

- ¿Por qué estoy aquí?
- ¿Qué espero del taller?
- ¿Qué espero del grupo?
- ¿Qué me gustaría que sucediera durante el taller?
- ¿Qué no me gustaría que sucediera durante el taller?
- ¿A qué me comprometo?
- ¿Qué reglas a seguir durante el taller propongo?

Una vez que terminaron de contestar las preguntas, el facilitador solicitará a cada uno de los subgrupos que exponga sus respuestas a todo el grupo a la vez que se van anotando en el pizarrón las conclusiones finales. Posteriormente se alentará al grupo a establecer las reglas que deberán cumplir durante el taller tales como puntualidad, asistencia, participación, etc.

4. Evaluación pre – test.

Objetivo	Identificar la percepción que tienen los participantes respecto a su ambiente familiar antes de la intervención del taller.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Escala de Clima Social en la Familia por participante, hoja de respuestas por participante (anexo 1), lápices, gomas.
Técnica de instrucción	Aplicación de cuestionario.

Descripción: El facilitador repartirá a cada uno de los participantes la hoja de respuestas y les pedirá que anoten en ella los datos que se solicitan (nombre, edad, etc.). Mientras lo realizan se les entregará el impreso de la prueba pidiéndoles que no escriban nada en él.

Las indicaciones que se darán serán las siguientes: “El cuestionario que a continuación van a contestar me ayudará a conocer la percepción que ustedes tienen de su familia a la vez que me permitirá medir los cambios que ustedes logren a finalizar el taller. Por esta razón les pido que contesten con la verdad.”

“Ahora vamos a leer las instrucciones de la prueba, están escritas en el impreso que les he entregado debajo del título. Yo lo haré en voz alta y ustedes al mismo tiempo en voz baja.”

Después de leer las instrucciones se practicará con los ejemplos: “Vean el lugar destinado a ejemplos en la parte de arriba de la hoja de respuestas. En el ejemplo Z se supone que se ha formulado la siguiente frase: la simpatía favorece las buenas relaciones. El sujeto ha pensado que ésta frase es verdad y por eso ha puesto una cruz sobre la V. Si ahora yo les digo: contestar un cuestionario es siempre divertido, ¿qué responderían ustedes? Háganlo en el espacio del ejemplo Y (pausa). Los que creen que esto es verdadero habrán puesto una cruz sobre la V y los que creen que no es cierto habrán puesto sobre la F. Esto es lo que tienen que hacer al leer cada una de las frases que se encuentren a continuación procurando que la casilla donde den su respuesta tenga siempre el mismo número que tiene delante la frase a la que están contestando.”

“Pueden comenzar a contestar las preguntas de la prueba. Procuren responder con sinceridad a todas ellas sin dejar ninguna en blanco. Tienen 20 minutos para ésta actividad.”

Al finalizar el tiempo, el facilitador recogerá los cuestionarios y las hojas de respuestas.

5. Definición de conflicto.*

Objetivo	Que los participantes definan la palabra "conflicto" con el propósito de manejar un mismo concepto a lo largo del taller.
Duración	5 minutos.
Apoyos didácticos	Pizarrón y gises.
Técnica de instrucción	Lluvia de ideas.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que describan la palabra "conflicto" e irá anotando en el pizarrón las ideas expuestas. Al terminar las intervenciones elaborará junto con el grupo la definición.

"Los conflictos son un fenómeno que nos acompaña a lo largo de nuestra vida y que afecta a todas las personas, sea cual sea su raza, credo, clase social, nacionalidad o ideología y generalmente describen las situaciones de crisis."

"De acuerdo a su origen, conflicto significa choque; es decir, es una confrontación de intereses, percepciones o actitudes entre dos o más personas."

6. El conflicto como posibilidad de crecimiento o estancamiento en la relación de pareja.

Objetivo	Propiciar que los participantes descubran la gama de posibilidades que existen de resolver los conflictos de manera positiva.
Duración	25 minutos.
Apoyos didácticos	Sillas.
Técnica de instrucción	Imaginación guiada.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que se sienten en sus sillas cómodamente, su espalda deberá estar totalmente recargada en el respaldo, sus pies estarán apoyados en el piso y sus manos colocadas sobre sus muslos. A continuación les pedirá que cierren sus ojos y moderará su respiración para después guiarlos a través de su imaginación a una escena en donde descubran la importancia que tiene el conflicto en su relación de pareja e intenten explorar diferentes formas de enfrentarlo, de tal manera que resulte satisfactorio para ambos cónyuges.

La escena que se les presentará a los participantes durante la imaginación guiada será una situación común que resolverán sin discusión. Al finalizar el ejercicio, los participantes expresarán sus pensamientos y sentimientos respecto a la escena que acaban de vivenciar y se darán cuenta de los aspectos positivos de los conflictos.

*NOTA: Se mencionarán algunos de los conceptos citados en los capítulos anteriores para fines prácticos del taller.

El tiempo destinado para la imaginación guiada será de 20 minutos y 10 minutos se destinarán para la discusión y conclusiones.

Una vez finalizada la actividad y a modo de conclusión se dirá lo siguiente: "Cuando intentamos resolver los problemas, por lo menos tenemos dos vías: por un lado podríamos prorrogarlos o reprimirlos aumentando así la tensión y, por el otro procuraríamos resolverlos partiendo de formas no violentas al hallar métodos que contribuyan a que ambas partes encuentren alternativas de solucionarlos de manera satisfactoria."

"Por eso, podemos entender que los conflictos pueden poseer como mínimo dos significaciones simultáneas. Cuando los conflictos significan y representan crecimiento, oportunidad, posibilidad de innovación, cambio, regeneración, estímulo, mejora, descubrimiento y serenidad. Por ejemplo, los problemas como las enfermedades, nos indican que alguna cosa está sucediendo y que, cuando mucho, podemos retardar pero no impedir. En este sentido, los conflictos son elementos que nos permiten avanzar, mejorar, prever su función regeneradora y sacar provecho."

"Pero el conflicto también puede significar destrucción, dominación, frustración, dolor, sufrimiento, angustia, bloqueo y/o violencia. En estos casos podemos pensar que se está produciendo una disfunción que forzará cambios que acabarán perjudicando en mayor o menor medida a todas las partes implicadas."

"El reto es encontrar la manera de resolver las diferencias constructivamente."

7. Actitudes ante los conflictos: positiva o negativa.

Objetivo	Que los participantes identifiquen algunas de las actitudes que se presentan durante las discusiones.
Duración	30 minutos.
Apoyos didácticos	Pizarrón y gises.
Técnica de instrucción	Debate dirigido.

Descripción: El facilitador dividirá azarosamente al grupo en dos subgrupos y explicará la mecánica a seguir. A uno de los subgrupos les pedirá que argumenten lo que sucede cuando hay conflictos en donde no se logra llegar a un acuerdo y ambas partes quedan insatisfechas. Al segundo subgrupo se le solicitará que explique lo que pasa cuando los conflictos terminan en armonía. Se indicará a ambos subgrupos que se reúnan para discutir el tema durante 6 minutos y que elijan un representante, el cual expondrá las conclusiones a las que llegaron, dando inicio así al debate. El facilitador fungirá como intermediario entre las dos partes y anotará en el pizarrón las opiniones, coordinará el tiempo de las intervenciones y asignará la palabra. Al finalizar se dará lectura a las conclusiones finales.

“Cusinato (1992) menciona en su libro “Psicología de las relaciones familiares” algunas de las actitudes que se presentan durante una discusión mal enfrentada:

- Durante los conflictos existen estrategias de poder y de coacción que a su vez conllevan amenazas y engaños, permitiéndose así comportamientos competitivos y destructores.
- El conflicto inicial tiende a expandirse por lo que se terminan discutiendo diversos temas.
- Se evita la conciliación para solucionar los problemas.
- Las personas implicadas potencian al máximo las diferencias y devalúan la comprensión recíproca.
- Crece la tendencia a tomar liderazgo y a ejercer el control para bloquear los elementos más conciliadores.
- Conducen el conflicto a través de la lucha.
- Existen procesos competitivos en los cuales se intenta vencer al otro.

El mismo autor menciona algunos aspectos que se presentan cuando la pareja desea llegar a un acuerdo durante las peleas:

- Reconocen que el problema es lo suficientemente importante como para merecer atención.
- Existe el deseo para resolver los problemas.
- Se acepta la diversidad de opinión y de sensaciones.
- Se buscan soluciones que respondan a las necesidades de ambos.
- Promueven actitudes amistosas que hacen a los cónyuges sensibles a los intereses comunes al tiempo que minimizan las diferencias.
- Las orientaciones de colaboración recíproca son provocadas y provocan orientaciones de cooperación.
- El interés de colaboración entre los cónyuges es más fuerte que el motivo de conflicto, lo cual permite que se resuelva adecuadamente.”

Tarea en casa

A fin de contar con información sobre la forma en que las parejas se enfrentan a los conflictos, se les pedirá a los participantes que reflexionen sobre su proceso de solución de problemas contestando las siguientes cuatro preguntas:

1. ¿Cómo solucionaba tu madre los problemas?
2. ¿Cómo solucionaba tu padre los problemas?
3. ¿Cómo solucionas tu los problemas?
4. ¿Qué sugerencias harías tu mismo en torno a cambiar el estilo de solución de problemas, si fueras tu propio terapeuta?

Este ejercicio les ayudará a sacar a la luz los patrones que utilizan en la solución de los problemas y les permitirá proponer alternativas.

Para ampliar el tema:

- ✦ Cusinato, M. (1992) *Psicología de las Relaciones Familiares*. España: Herder.
- ✦ Rubin J.; Rubin, C. (1990) *Cuando las Familias se Pelean. Cómo Resolver los Conflictos con los Seres más Queridos*. México: Paidós.
- ✦ Vinyamata C., E. (1999) *Manual de Prevención y Resolución de Conflictos. Conciliación, Mediación, Negociación*. España: Ariel.

5.2. SESIÓN DOS: “SOLUCIÓN DE CONFLICTO EN LA PAREJA”

Objetivo General: Los participantes se darán cuenta de su estilo de resolución de conflictos, por medio de un análisis en cuanto a las creencias erróneas, populares y las características generales de las peleas, a fin de expandir su forma de pensar.

1. Repaso de la sesión anterior.

Objetivo	Hacer un breve recordatorio de la información proporcionada en la sesión anterior.
Duración	10 minutos.
Apoyos didácticos	Ninguno.
Técnica de instrucción	Participación.

Descripción: Para verificar la información obtenida durante la sesión uno, se solicitará a diferentes personas que den un repaso al grupo de lo visto en el encuentro anterior. Las personas que participen deberán hacerlo de manera voluntaria.

Dentro del repaso se deben considerar los siguientes puntos:

- a) Reglas del grupo.
- b) Definición de conflicto
- c) Significado del conflicto: oportunidad de crecimiento vs. destrucción.
- d) Actitudes ante los conflictos

2. Mitos y creencias erróneas relacionados con las peleas.

Objetivo	Que los participantes analicen algunos de los mitos más frecuentes sobre las peleas familiares.
Duración	40 minutos.
Apoyos didácticos	Ninguno.
Técnica de instrucción	Dramatización.

Descripción: Se acomodarán las sillas de los participantes en semicírculo y en el centro dos personas representarán una pelea cotidiana. Se les pedirá a las parejas que determinen una situación familiar que constantemente origine diferencias entre ellos. Una vez determinada, se solicitarán dos voluntarios para

que representen dicha situación mientras los demás miembros del grupo observa cómo se desarrolla la escena. Una vez concluida la representación, se interrogará a los participantes con la intención de “descubrir” los mitos en los que se fundamentan las peleas.

A modo de guía, se mencionan algunas de las creencias erróneas que interfieren en las peleas familiares de acuerdo a Rubin, J. (1990):

- Pelear es malo. Cuando una pelea se desarrolla en una atmósfera saludable, permite que los sentimientos de las parejas salgan a la superficie sin desgarramientos y que los que hasta el momento estaban sumergidos sean descubiertos. La pelea no es esencialmente mala, pero es necesario aprender a distinguir cuándo es útil, saludable y orientada hacia el crecimiento y cuándo es destructiva y produce solo mayores peleas y heridas.
- La familia que se pelea habitualmente está enferma y necesita ayuda. Una familia que se pelea habitualmente dentro de límites razonables, reduciendo el riesgo de ocasionar daños graves, es saludable y vital. Si podemos tolerar la intensidad de nuestras diferencias, podemos pelear creativamente y salir a flote, enriquecidas con el intercambio.
- La pelea familiar puede evitarse. Las rivalidades son inevitables pues forman parte de la vida.
- La pelea se evita cuando no existen diferencias. Los individuos y las familias se fortalecen a partir de su capacidad para tolerar diferencias, aprendiendo que las personas pueden vivir juntas y disfrutarlo, a pesar de profundas diferencias de valores y puntos de vista. Valiéndose de la presión psicológica, es posible detener el conflicto familiar, pero los verdaderos problemas subsisten y esas tácticas pueden servir para ampliar las diferencias, al mismo tiempo que se va minando la relación familiar.”

Aunque estas cuatro interpretaciones erróneas del conflicto son las más comunes, no son la únicas y sirven de guía al facilitador para explicar el tema, pero también es necesario considerar las aportaciones de cada uno de los participantes.

3. Características de las peleas familiares.

Objetivo	Que los participantes identifiquen su estilo al enfrentarse a los conflictos, con el propósito de modificarlo.
Duración	60 minutos.
Apoyos didácticos	Pizarrón, gises de colores.
Técnica de instrucción	Interrogativa.

Descripción: Se invitará a las parejas a compartir con el grupo las respuestas a las cuatro interrogantes que se dejaron de tarea en la sesión anterior, situación que ayudará a desarrollar el tema. Las preguntas son:

1. ¿Cómo solucionaba tu madre los problemas?
2. ¿Cómo solucionaba tu padre los problemas?
3. ¿Cómo solucionas tu los problemas?

4. ¿Qué sugerencias harías tu mismo en torno a cambiar el estilo de solución de problemas, si fueras tu propio terapeuta?

Las parejas participarán de manera voluntaria y se tratará de obtener la opinión de todos. Durante la participación de las parejas, el facilitador deberá ayudarles a reconocer las características de su estilo de enfrentarse a los conflictos a la vez que se ejemplifican los errores cometidos generalmente durante las peleas. El facilitador se apoyará en las anotaciones hechas en el pizarrón sobre las opiniones de las parejas para obtener las conclusiones del ejercicio.

Rubin, J. y Rubin, C. (1998) proponen algunas de las características más comunes dentro de las peleas familiares, las cuales pueden servir de apoyo al facilitador para conducir éste tema:

- Multiplicación de los temas de discusión.
- Memoria de elefante.
- Leer la bola de cristal.
- Se vuelve una cuestión personal.
- Pasar del gris al blanco o negro.
- Proliferación de combatientes.
- Sustitución de motivos.
- Según el cristal con que se mire.
- ¿Por qué te odio? Tengamos en cuenta las situaciones.
- Cara o cruz.
- El arte de la profecía de la autorrealización.
- El efecto "bebé de brea".
- Quedar atrapado.
- Pelear por x cuando el problema es y."

5. *Creatividad en la solución de conflictos.*

Objetivo	Identificar la importancia de la creatividad en la solución de los conflictos.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Cuento "Cómo ir de un cuarto a otro" (anexo 2), pizarrón, gises.
Técnica de instrucción	Lectura comentada.

Descripción: El facilitador leerá a los participantes el cuento de "Cómo ir de un cuarto a otro" a fin de mostrar a las parejas la importancia de cambiar la forma habitual de pensar al momento de resolver los conflictos. Una vez terminada la lectura, pedirá a los participantes que propongan un problema frecuente en sus vidas matrimoniales a las vez que se proponen diferentes formas de enfrentarlo (solucionarlo). El facilitador anotará las propuestas en el pizarrón y al finalizar enfatizará la importancia de la creatividad en los conflictos.

Tarea en casa:

Producir un impulso positivo. Se pedirá a la parejas que reserven un tiempo para pasar los dos juntos entre semana, ellos mismos decidirán la actividad que compartirán, puede ser salir a cenar, caminar, etc., la única condición es que debe ser algo positivo, no se permitirán discusiones. La finalidad de ésta tarea es lograr que la pareja se tranquilice gradualmente, redescubra su capacidad de hacerse bromas y convivir sanamente y, por último se concentren en lo que a cada uno le gusta de su compañero.

Para ampliar el tema:

- ✦ Gilbert, M.; Shmukler, D. (1996) *Terapia Breve con Parejas. Un Enfoque Integrador*. México: Manual Moderno
- ✦ J. Lederer, W.; Jackson, D. (1990) *The Mirages of Marriage*. EUA: W. W. Norton & Company.
- ✦ Rosen, S. (1986) *Mi Voz irá Contigo. Los Cuentos Didácticos de Milton H. Erickson*. Argentina: Paidós.
- ✦ Rubin J.; Rubin, C. (1990) *Cuando las Familias se Pelean. Cómo Resolver los Conflictos con los Seres más Queridos*. México: Paidós.

5.3. SESIÓN TRES: “ASERTIVIDAD”

Objetivo General: Los participantes conocerán el concepto de asertividad y diferenciarán ésta de la conducta agresiva y pasiva no asertiva, por medio de la introspección, con el propósito de identificar su estilo de respuesta y modificarla.

1. Definición de asertividad.

Objetivo	Precisar en grupo el concepto de asertividad con el fin de que todos manejen la misma información.
Duración	15 minutos.
Apoyos didácticos	Pizarrón y gises.
Técnica de instrucción	Diálogo simultáneo.

Descripción: Antes de iniciar la sesión, el facilitador pegará en el respaldo de cada silla un papel de color, a fin de ayudar a los participantes a formar las parejas de trabajo. Les pedirá que de acuerdo al color de papel que tienen en sus sillas se unan a su compañero con el mismo color. Una vez formadas las parejas, les pedirá que durante cinco minutos intenten definir el concepto de “asertividad”. Al terminar el tiempo estipulado y una vez que se han sentado los participantes, el facilitador solicitará algunas de las opiniones e irá anotando las mismas en el pizarrón con el propósito de obtener una definición global.

Asertividad, de acuerdo a Magdalena Elizondo (1997) es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar y de hablar por los propios derechos cuando es apropiado. Esto con el fin de elevar la autoestima y de ayudarnos a desarrollar la autoconfianza para

expresar el acuerdo o desacuerdo cuando creemos que es importante, e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo.

2. Diferencias entre las conductas agresivas, pasivas y asertivas.

Objetivo	Que los participantes identifiquen las diferencias en los tres tipos de conducta.
Duración	70 minutos.
Apoyos didácticos	Acetatos con información de apoyo y ejemplos de las tres conductas, proyector de acetatos, música.
Técnica de instrucción	Expositiva, dramatización e imagería guiada.

Descripción: El facilitador acomodará las sillas de los participantes en "u" para que todos tengan buena visibilidad al frente. Con ayuda de los acetatos, se explicará la forma de comportamiento de las personas pasivas no asertivas, agresivas y asertivas, dentro del material se encontrarán algunos ejemplos de los tres tipos de conducta en la vida matrimonial para que las parejas ensayen su identificación. Una vez finalizada la parte explicativa, el facilitador solicitará 6 voluntarios para que actúen las conductas asertivas, pasivas y agresivas. Cada pareja decidirá la problemática a representar, pero el instructor les indicará los comportamientos con los cuales responderán. Una vez terminadas las representaciones se discutirá en grupo lo observado, a los voluntarios se les preguntará cómo se sintieron personificando su papel y se enfatizarán los sentimientos generados, a los observadores se les preguntará su opinión de cómo se sintieron acerca de lo visto en sus compañeros.

Al terminar con las conclusiones, el facilitador hará una reflexión con el propósito de que cada uno de los participantes identifique cuál es el comportamiento que predomina en su relación de pareja. Para ésta actividad se apoyará con música instrumental o clásica y utilizará la imagería guiada. Pedirá a las parejas que recuerden un problema frecuente, se sitúen en el lugar y analicen su comportamiento.

Bower (1980, citado en Elizondo, 1997) clasifica la conducta de los individuos en tres tipos: pasiva no asertiva, agresiva y asertiva.

La conducta pasiva consiste en no comunicar lo que se desea o hacerlo de una manera débil ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad. Este comportamiento presenta una escasa o nula expresión personal. Se resume en lo siguiente:

Metas	Apaciguar a los demás Evitar el conflicto a cualquier precio
Implica	Violar los derechos propios No expresar pensamientos, sentimientos ni creencias
Se expresa	Con disculpas, apocadamente e inadvertidamente, de tal manera que los demás puedan fácilmente ignorarlos.
Mensaje	"Yo no cuento" "Tú puedes aprovecharte de mí" "No importan mis sentimientos solamente importan los tuyos" "Mis pensamientos no son importantes, los tuyos son los únicos dignos de ser oídos" "Yo no soy nadie, tú eres superior"

La **agresividad** es cualquier conducta enfocada a dañar o lastimar a una persona que esté motivada a evadir cierto trato. Se resume en lo siguiente:

Metas	Dominar y ganar Forzar a la otra persona a perder Ganar humillando, degradando, dominando y/o despreciando Debilitar al otro y hacerlo menos capaz de expresar y defender sus derechos"
Implica	Defender los derechos propios Expresar pensamientos, sentimientos y creencias.
Se expresa	Directamente, no sinceramente e inapropiadamente de tal manera que siempre viola los derechos de los demás.
Mensaje	"Esto es lo que YO PIENSO (tú eres un tonto por pensar de manera diferente)" "Esto es lo que YO QUIERO (lo que tú quieres no es importante)" "Esto es lo que YO SIENTO (lo que tú sientes no cuenta)"

La **conducta asertiva** es cuando una persona posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa, respetando nuestros derechos sin pisotear los derechos de los demás. Se resumen en lo siguiente:

Metas	Comunicación Mutualidad al dar y recibir respeto, y permitir el acuerdo en caso de que las necesidades y derechos de la otra persona entren en conflicto
Implica	Defender los derechos propios Expresar pensamientos, sentimientos y creencias.
Se expresa	Directamente, sinceramente, apropiadamente de tal manera que no viole los derechos de los demás.
Mensaje	"Esto es lo que YO PIENSO" "Esto es lo que YO QUIERO" "Esto es lo que YO SIENTO"
Expresa	Sus pensamientos, sus deseos, sus percepciones SIN dominar, SIN humillar, SIN rebajar y SIN degradar al otro.

3. Derechos asertivos.

Objetivo	Que los participantes conozcan sus derechos asertivos así como su aplicación.
Duración	60 minutos.
Apoyos didácticos	1 rotafolio por persona, plumones, acetato con los derechos asertivos y proyector de acetatos.
Técnica de instrucción	Tormenta de ideas

Descripción: El facilitador mencionará al grupo algunos de los derechos asertivos, por cada uno pedirá a los participantes que lo expliquen considerando su aplicación y responsabilidad.

Al finalizar, el facilitador pedirá a los participantes que cada uno de manera individual haga un mapa conceptual sobre las ventajas y desventajas que ha vivido al hacer valer o no hacer valer sus derechos asertivos, así mismo analizará las ventajas y desventajas de incorporar el conocimiento de los derechos asertivos a su vida marital, para esta actividad contarán con 15 minutos. Una vez terminado el tiempo, se solicitará la participación espontánea para compartir su mapa al grupo y se obtendrán conclusiones.

Algunos de los derechos asertivos de acuerdo a Manuel Aguilar Kubli (citado en Elizondo, 1997) son:

1. A considerar tus propias necesidades
2. A cambiar de opinión
3. A ser tratado con respeto y dignidad
4. A cometer errores
5. A rehusar peticiones sin sentirte egoísta o culpable
6. A pedir lo que quieres
7. A hacer menos de lo que eres humanamente capaz de hacer
8. A no usar tus derechos
9. A tu privacidad, a que te dejen solo
10. A pedir reciprocidad
11. A ser feliz

Tarea en casa:

Diario de Sentimientos: En distintos momentos del día, hay que anotar en una libreta los sentimientos experimentados durante las horas anteriores y sus causas. Lo ideal es que los consignemos todos, incluidos los que parezcan insignificantes.

Para ampliar el tema:

- ♦ Elizondo T., M. (1997) *Asertividad y Escucha Activa en el Ámbito Académico*. México: Trillas
- ♦ Rodríguez E., M, Serralde M. (1991) *Asertividad para negociar*. México: McGraw - Hill

5.4. SESIÓN CUATRO: "TÉCNICAS ASERTIVAS"

Objetivo General: Los participantes conocerán y aplicarán algunas técnicas asertivas a través de ejercicios prácticos que les permitirán desarrollarlos en su repertorio conductual.

1. Repaso de la sesión anterior.

Objetivo	Reforzar los temas de las sesiones anteriores por medio de una dinámica grupal.
Duración	10 minutos.
Apoyos didácticos	1 pelota mediana.
Técnica de instrucción	Dinámica "Pelota caliente".

Descripción: Se les pedirá a los participantes que se levanten de su lugar y formen un círculo. Posteriormente se les dará la indicación de que se aventará la pelota a una persona y esa persona deberá responder a una pregunta que haga el instructor, una vez que haya contestado, lanzará la pelota a otra persona hará lo mismo y así sucesivamente. El instructor tendrá preparadas varias preguntas referentes a los temas vistos en las tres sesiones anteriores.

2. Técnica "Banco de niebla"

Objetivo	Que los participantes desarrollen la habilidad de escuchar las críticas y aprender a responder a lo que les dicen.
Duración	20 minutos
Apoyos didácticos	Rotafolios con información de ésta técnica
Técnica de instrucción	Expositiva, demostrativa

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que formen pareja con su cónyuge. Indicará que cada uno de ellos interpretará el papel de crítico y su pareja el que recibe la crítica; el primero le hará a su compañero observaciones respecto a lo disgustado que está por su espera debido al su retraso a la cita que tenían. El segundo deberá responder por medio del banco de niebla aceptando o reconociendo la posibilidad de la verdad que pudiera contener la crítica. Posteriormente se invertirán los papeles. Cada uno contará con 5 minutos para practicar la técnica. Al finalizar los 10 minutos, el facilitador obtendrá conclusiones junto con el grupo puntualizando lo que sintieron al usar la técnica en comparación con otras ocasiones.

Esta técnica consiste en reconocer ante las declaraciones o críticas de los demás la posibilidad de que exista algo de verdad en lo que nos dicen. Nos permite recibir las críticas sin sentirnos violentos ni adoptar actitudes ansiosas o defensivas sin ceder ante el que nos reprocha.

El banco de niebla obliga a las personas a escuchar exactamente lo que dice el crítico para responder únicamente a lo que se dice realmente y no al significado que le damos.

3. Técnica "Aserción negativa"

Objetivo	Que los participantes acepten sus errores de manera asertiva.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Rotafolios con información del tema
Técnica de instrucción	Expositiva, demostrativa.

Descripción: El facilitador explicará al grupo en qué consiste ésta técnica: "La aserción negativa nos permite enfrentarnos a nuestros propios errores sin preocuparnos por las críticas hostiles que se provocan. Nos permite sentirnos bien aún reconociendo los aspectos negativos de nuestro comportamiento o de nuestra personalidad sin tener que adoptar actitudes defensivas o ansiosas, ni vernos obligados a negar un error real, consiguiendo a la vez reducir la ira o encono de nuestro críticos."

Una vez finalizada la explicación, les pedirá a los participantes que formen parejas y ensayarán la técnica con su cónyuge. Cada persona contará con 5 minutos para practicar. Al terminar el tiempo, se obtendrán conclusiones.

4. Técnica "Estabilizador"

Objetivo	Que los participantes aprendan a reconocer sus derechos ante las peticiones de los demás sin violar los derechos de los otros.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Rotafolios con información del tema.
Técnica de instrucción	Expositiva, demostrativa.

Descripción: El facilitador explicará la técnica apoyándose en los rotafolios que haya preparado con anticipación. Una vez concluida la exposición, pedirá a los participantes que practiquen la técnica con sus compañeros del taller, deberán interactuar por lo menos con 3 personas. Para ésta actividad contarán con 10 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, pedirá a los participantes que platiquen su experiencia al practicar ésta técnica.

Como información de apoyo, a continuación se explica la técnica: "La técnica del estabilizador consiste en tomar en cuenta el derecho propio y el del interlocutor para posteriormente elegir una conducta a seguir. Se maneja utilizando tres frases:

Tu derecho es.....
 Mi derecho es
 Así pues"

5. Técnica: "Guión DEEC": Fase Proyectar

Objetivo	Que los participantes recuerden situaciones en las que no han sido asertivos a fin de identificar los elementos clave que las conforman.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Hojas de papel y lápices o plumas.
Técnica de instrucción	Expositiva e introspección.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que recuerden experiencias que hayan vivido con su pareja en donde sientan que no fueron asertivos, les dará las siguientes instrucciones:

"Intenten recordar situaciones en donde se encontraban con su pareja y consideren que no fueron asertivos. Proyéctense en cada escena recordada y olvidense por el momento de sus sentimientos y emociones. Traten de enfocarse en los detalles tales como la gente que estuvo presente, el lugar y los eventos que se dieron. Para ayudarse pueden contestar las siguientes preguntas: ¿Qué les incomoda?, ¿Qué personas les molestan?, ¿Cuál es la situación?, ¿Qué temas o discusión les incomoda?, ¿Cuándo ocurre la escena?, etc. Sus respuestas las anotarán en las hojas que se les repartieron, cuentan con 10 minutos para éste ejercicio".

De acuerdo a Elizondo (1997), la fase proyectar implica recordar y proyectar situaciones conflictivas pasadas en donde no se pudo ser asertivo para analizar qué tienen en común. Las preguntas que ayudan a identificar ciertos elementos para clarificar ésta fase son:

Quién: ¿Quién está involucrado en esta escena?

Cuándo: ¿Cuál es el contexto en que se está desarrollando la escena?

Qué: ¿Qué eventos se están llevando a cabo en esta escena?

6. Técnica: "Guión DEEC": Fase Analizar

Objetivo	Que los participantes identifiquen el grado de inconformidad que les causan las situaciones no asertivas y lo describan en una oración.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Hojas del ejercicio anterior, lápices o plumas.
Técnica de instrucción	Expositiva y

Descripción: El facilitador solicitará a los participantes que del ejercicio anterior elijan una situación y analicen su nivel de inconformidad basándose en los pasos propuestos por Richard E. Crable. Una vez realizado esto, les pedirá que describan en una oración el problema.

La fase analizar se conforma a la vez de dos subfases, por un lado, clasifica en términos de magnitud el nivel de inconformidad de cada situación identificada, y por otro, describe en una sola oración la problemática.

Para identificar el grado de incomodidad que causan las situaciones, Bower (1980, citado en Elizondo, 1997) propone la siguiente clasificación:

- A. Escena ligeramente amenazante
 - A.1. Le causa sentirse un poco mal.
 - A.2. Ocurre cuando menos una vez al mes.
 - A.3. Piensa en ello como cada dos semanas.
- B. Escena moderadamente amenazante.
 - B.1. Le causa incomodidad o frustración.
 - B.2. Ocurre cuando menos una vez a la semana.
 - B.3. Piensa en ello cuando menos una vez a la semana.
- C. Escena muy amenazante.
 - C.1. Le causa sentimiento de hostilidad o impotencia.
 - C.2. Ocurre casi a diario.
 - C.3. Piensa en ello diariamente.

Una vez clasificado el nivel de amenaza de cada situación, es importante estructurar una oración que describa con la mayor precisión posible el problema, para ello es necesario incluir las respuestas a las preguntas básicas: quién, qué, cuándo, dónde, por qué, identificadas en la fase anterior.

7. Técnica: "Guión DEEC": Fase Ver

Objetivo	Que los participantes identifiquen los sentimientos involucrados en las situaciones no asertivas que vivieron..
Duración	40 minutos.
Apoyos didácticos	Sillas.
Técnica de instrucción	Expositiva e imaginaria guiada.

Descripción: Para examinar los signos emocionales involucrados en las situaciones no asertivas vivenciadas por los participantes, el facilitador se apoyará en la imaginaria guiada. Las indicaciones serán las siguientes:

"Cierren sus ojos y moderen su respiración. Intenten evocar la escena del ejercicio anterior. Vamos a reconstruirla con todos sus detalles: qué ropa vestía yo y mi pareja, qué otras personas estaban, en qué lugar nos encontrábamos, hacía frío o calor, estaban sentados o de pie, etc. Ahora vamos a reconstruir la conversación que sostuvieron con su pareja. Intentemos volver a experimentar las emociones que sintieron durante ese encuentro: la vergüenza que sentimos al comprobar que ponía en tela de juicio nuestra capacidad, la rabia ante las exigencias poco razonables, etc. Ahora preguntémonos si nuestras emociones fueron congruentes con la situación."

Al finalizar el ejercicio, el facilitador pedirá a los participantes que comenten su experiencia y lo que descubrieron de sus emociones.

De acuerdo a Elizondo (1997), esta fase se centra en la identificación de los sentimientos generados en las diversas situaciones vividas para analizar lo que se tiene que cambiar.

8. Técnica: "Guión DEEC": Fase Hablar

Objetivo	Que los participantes aprendan a expresarse de manera asertiva.
Duración	15 minutos.
Apoyos didácticos	Rotafolio con los pasos de la fase hablar.
Técnica de instrucción	Liberación e integración de lo aprendido.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que se pongan de pie frente a su pareja y que le expresen de manera asertiva lo que descubrió en el ejercicio anterior, para ello se deberán guiar en los pasos marcados en el rotafolio que estará al frente:

*Describan la conducta no deseada.
Expresen la emoción que les provoca
Enuncien la conducta deseada: "quiero que", "te pido que"..
Comenten las consecuencias negativas de no cambiar el modo de conducirse*

Esta retroalimentación será proporcionada por ambos miembros, y sólo podrán escuchar lo que dice la pareja, no podrán dar su opinión respecto a lo manifestado. Al terminar, el facilitador preguntará a las parejas cómo se sintieron y sacará conclusiones.

En ésta fase se van sumando los aspectos que permitirán expresar lo que deseamos de manera oportuna, en el momento adecuado, en el lugar adecuado y con la persona adecuada.

Consiste en crear un argumento verbal que servirá para expresar los propios sentimientos con respecto a algo.

Tarea en casa:

Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable. Los participantes deberán comunicarle a su compañero diariamente algo que hayan hecho para complacerlos y se lo deberán agradecer, las actividades pueden ser:

- 1) Expresiones verbales como cumplidos, palabras de aprecio o aliento.
- 2) Conductas afectivas como tomar del brazo a su cónyuge cuando están paseando, recibéndole con un cálido abrazo o dándole una caricia afectuosa.
- 3) Acciones que hacen la vida más fácil o más alegre a su pareja como traer un regalo a casa o hacer recados.

El propósito de ésta tarea es forzar a las parejas a pensar en aspectos positivos de su relación, lo cual a su vez les permitirá aprender lo que pueden hacer exactamente para hacer feliz a su compañero.

Para ampliar el tema:

- ✦ Aguilar K., E. (1987) *Asertividad. Sé tu mismo sin sentirte culpable*. México: Editorial Pax México
- ✦ Elizondo T., M. (1997) *Asertividad y Escucha Activa en el Ámbito Académico*. México: Trillas
- ✦ Rodríguez E., M, Serralde M. (1991) *Asertividad para negociar*. México: McGraw – Hill
- ✦ Smith, M. (1983) *Cuando digo no, me siento culpable. Cómo estar a la altura siguiendo las técnicas de la terapia asertiva sistemática*. México: Grijalbo.

5. 5. SESIÓN CINCO: “COMUNICACIÓN EN LA PAREJA”

Objetivo General: Los participantes identificarán los elementos que conforman la comunicación, la interrelación que existe entre ellos y pondrá en práctica lo aprendido.

1. Definición de comunicación.

Objetivo	Lograr en los participantes la uniformidad en el concepto de comunicación, para manejar la misma información.
Duración	10 minutos.
Apoyos didácticos	Cinta adhesiva, 1 hoja de color por participante, plumones.
Técnica de instrucción	Participativa.

Descripción: El facilitador repartirá a cada participante una hoja y un plumón, les pedirá que definan la palabra comunicación en una sola palabra y la escriban en la hoja que se les proporcionó, les dará 2 minutos. Posteriormente, les pedirá que pasen al pizarrón de manera aleatoria y peguen su palabra. Una vez que hayan terminado, conformarán entre todos la definición.

La comunicación es un proceso por el cual la pareja puede tener: un intercambio de información sobre sus sentimientos, temores y percepciones, impresiones y pensamientos, sobre su vida pasada, actitudes y situaciones relacionadas con su vida presente, así como lo que se relaciona con el funcionamiento actual de la relación marital (Nina E. et. al., 1991).

2. Elementos que intervienen en la comunicación.

Objetivo	Identificar los elementos que intervienen en la comunicación.
Duración	30 minutos.
Apoyos didácticos	Sillas
Técnica de instrucción	Dinámica “Tomar fotografías”

Descripción: Se pedirá a los participantes que se sienten frente a su pareja e intenten tomarle una fotografía, las instrucciones serán las siguientes:

“Siéntense frente a tu compañero lo bastante cerca para tocarlo con facilidad. Imaginen que son dos personas y cada una tiene una cámara para tomar fotografías del otro. Ahora miren a la persona que tienen enfrente, disfruten de la oportunidad de observar con detenimiento; no hablen mientras lo hacen. Estudien cada una de las partes móviles del rostro, miren que hacen los ojos, los párpados, las cejas, las alas de la nariz, los músculos faciales y del cuello, y cómo se colorea la piel. Observen su cuerpo, tamaño y forma, la ropa que lo cubre. Ahora cierren los ojos y dense cuenta con cuanta claridad pueden evocar en su mente el rostro y cuerpo de esa persona. Ahora, aún con los ojos cerrados, piensen si les recuerda a alguien. Puede ser un padre, un antiguo novio (a), una estrella de cine, cualquier persona. Si encuentran algún parecido sean conscientes de lo que sienten por esa otra persona. Es probable que si la semejanza es grande confundan a la otra persona con la que tiene delante. Después de un minuto, abran sus ojos y compartan con su pareja lo que han descubierto”.

Una vez que los participantes hayan terminado, el facilitador pedirá que algunos compartan con el resto del grupo la experiencia.

De acuerdo a Virginia Satir (1991) en el proceso de la comunicación intervienen diversos factores como son el cuerpo, los valores, las expectativas del momento y las experiencias pasadas. Cuando nos encontramos frente a otra persona, la asimilamos a través de los órganos de los sentidos y el cerebro informa lo que significa para nosotros esa persona.

3. La función de los órganos de los sentidos en la comunicación.

Objetivo	Que los participantes se den cuenta del papel que juegan los órganos de los sentidos en la comunicación.
Duración	40 minutos.
Apoyos didácticos	Un pañucate para vendar los ojos
Técnica de instrucción	Demostrativa.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que formen parejas. Cada una pasará al frente e intentará comunicarse con su cónyuge de acuerdo a las siguientes instrucciones:

La primer pareja tendrá que manifestarle a su cónyuge los planes que tiene para el siguiente fin de semana sólo con movimientos corporales, sin gesticulaciones.

La segunda pareja le dirá a su esposo lo que más le gusta de su relación pero con los ojos vendados y sin tocarse.

La tercer pareja le comunicará a su cónyuge lo que le gustaría que hicieran después del taller únicamente con gestos, no podrá hablar ni hacer movimientos con ninguna parte del cuerpo exceptuando la cara.

La cuarta pareja le dirá a su compañero cuánto lo aprecia y lo que le hace sentir con un tono de voz apagado, no se permitirán gesticulaciones ni movimientos corporales.

La sexta pareja expresará a su marido alguna experiencia del día anterior con los brazos cruzados, evitando la mirada y con un tono de voz fuerte.

La séptima pareja le comunicará a su esposo lo que pensó cuando lo conoció integrando tono de voz, expresión facial, postura del cuerpo, etc.

Una vez que hayan participado todas las parejas, el facilitador pedirá que se comenten las sensaciones del ejercicio.

4. La sintonización de los sentidos en la comunicación.

Objetivo	Que los participantes descubran la importancia de la sintonía con su pareja para la comunicación..
Duración	10 minutos.
Apoyos didácticos	Ninguno.
Técnica de instrucción	Biorraport.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen de pie frente a su pareja para hacer el biorraport. Las instrucciones serán las siguientes:

“Ahora vamos a *sintonizamos* con nuestra pareja. Primero uno de ustedes evocará alguna experiencia del pasado, ésta podrá ser agradable o desagradable. Una vez que hayan elegido lo que van a recordar, intentarán revivir la situación en su mente, mientras su pareja los observa e intenta sintonizarse con ustedes a través de la imitación de su ritmo respiratorio, postura corporal y movimientos, etc. Mientras sucede esto, no podrán hablar. Contarán con 2 minutos”.

Al terminar, se invertirán los papeles. Posteriormente, se comentará el ejercicio por parejas. Cada participante le comunicará a su compañero lo que le recordó al imitar las posturas corporales de su pareja mientras la observaba. El facilitador deberá destacar que al sintonizarse, las parejas se pueden entender mejor.

5. La importancia de escuchar en el proceso de la comunicación.

Objetivo	Los participantes reconocerán la importancia de escuchar a su pareja.
Duración	15 minutos.
Apoyos didácticos	Sillas.
Técnica de instrucción	Demostrativa.

Descripción: Se pedirá a todos los participantes que se sienten frente a su pareja, cada uno de ellos hará una declaración que considere cierta. El otro responderá diciendo "¿Quieres decir ...?", para indicar si ha comprendido o no el mensaje. Las indicaciones serán:

"Vamos a sentarnos frente a nuestra pareja. Uno de ustedes le dirá a su esposo alguna declaración que considere cierta en este momento, por ejemplo "hace calor aquí". La otra persona intentará entender lo que le están comunicando a través de preguntas que inicien con *¿Quieres decir ...?*, por ejemplo "¿quieres decir que yo también tengo que sentir calor?". Deberán conseguir al menos 3 contestaciones afirmativas de su pareja. Después se invertirán los papeles".

El tiempo con el que contará cada uno de los asistentes será de 5 minutos. Posteriormente se comentará la experiencia.

El objetivo de éste ejercicio es propiciar que se logre lo que Virginia Satir (1991, pag. 84) propone como necesario para escuchar libremente:

- 1) El que escucha tiene que prestar toda su atención al que habla y estar presente en ese momento.
- 2) El que escucha debe abandonar todas las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
- 3) El que escucha interpreta lo que sucede de una forma descriptiva sin emitir juicios.
- 4) El que escucha necesita estar alerta para percibir cualquier confusión y formula preguntas para aclarar las dudas y tener mayor claridad de lo que le están diciendo.
- 5) El que escucha debe dar a conocer a su interlocutor que le ha escuchado y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

6. *Escucha activa.*

<i>Objetivo</i>	<i>Poner en practica las habilidades del oyente.</i>
<i>Duración</i>	<i>20 minutos.</i>
<i>Apoyos didácticos</i>	<i>Rotafolio con las 10 llaves para una escucha activa.</i>
<i>Técnica de instrucción</i>	<i>Demostrativa.</i>

Descripción: El facilitador pedirá que formen parejas y que se sienten frente a frente. Las instrucciones que les dará serán las siguientes:

"Ahora vamos a poner en práctica las habilidades del oyente. Por parejas, uno de ustedes le comentará a su esposo algún suceso importante del día anterior. Su compañero no podrá hablar, únicamente escuchará con atención todo lo que le digan. Cuando terminen de contar, el que está oyendo resumirá lo que escuchó verificando el contenido, en caso de que tenga dudas preguntará a su pareja y le dará retroalimentación cuando haya quedado claro el mensaje. Posteriormente, invertirán los papeles. Para ésta actividad cuentan con 5 minutos

cada uno. Como apoyo, al frente está pegado un rotafolio con lo que tiene que hacer el oyente”.

Al finalizar el ejercicio, se obtendrán conclusiones.

Para apoyar lo anterior, a continuación se enumerarán las 10 “llaves” propuestas por Sperry Corporation (1980, citado en Elizondo, 1997) para una escucha activa:

- ◆ Escucha ideas y no te pierdas en los detalles circunstanciales.
- ◆ Concéntrate en el contenido del mensaje, no en el estilo de comunicación del interlocutor.
- ◆ Escucha con optimismo.
- ◆ No brinques a conclusiones.
- ◆ Concéntrate.
- ◆ El pensamiento rompe la barrera del sonido, el pensamiento es más rápido que las palabras.
- ◆ Escucha activamente analizando y evaluando la información y dando retroalimentación no verbal al interlocutor.
- ◆ Mantén tu mente abierta y evita los prejuicios.
- ◆ Ejercita tu mente.
- ◆ Toma notas y verifica.

Hahlweg (1984, citado en Wilson) considera que es conveniente que el oyente desarrolle las siguientes habilidades:

Escuchar activamente a su pareja.

Resumir los comentarios del compañero (a) y verificar su exactitud.

Hacer preguntas abiertas cuando no se comprende lo expresado por su pareja.

Dar retroalimentación positiva a su pareja.

7. Habilidades del hablante.

Objetivo	Que los participantes pongan en práctica las habilidades del hablante.
Duración	30 Minutos.
Apoyos didácticos	Sillas, rotafolio con las habilidades del hablante.
Técnica de instrucción	Demostrativa.

Descripción: Se pedirá a los participantes que se sienten por parejas para propiciar las habilidades que necesita desarrollar el hablante, las indicaciones serán:

“Ya conocemos la mejor manera para escuchar, ahora vamos a poner en práctica las habilidades para hablar. Siéntense frente a su pareja y elijan entre los dos un motivo por el cual discutan frecuentemente en su vida matrimonial, puede ser referente a horarios de llegada, la forma de administrar el dinero, las actividades en su tiempo libre, etc. Después discutirán el tema considerando lo que han aprendido hasta el momento en relación a:

- ⇒ El conflicto como posibilidad de crecimiento
- ⇒ Diferencias entre agresividad, pasividad y asertividad
- ⇒ Respetar los derechos asertivos
- ⇒ Utilizar las técnicas de asertividad
- ⇒ Elementos que intervienen en la comunicación
- ⇒ Sintonización de los sentidos
- ⇒ Escucha activa
- ⇒ Habilidades del hablante

Cuando cada uno de ustedes tenga que comunicar algo a su pareja, tomarán en cuenta lo que Hahlweg (1984, citado en Wilson) propone como habilidades del hablante:

- ◆ Hablar en primera persona utilizando el "YO".
- ◆ Describir conductas específicas en situaciones específicas.
- ◆ Centrarse en lo que pasa en el aquí y ahora.

Para ésta actividad contarán con 20 minutos. Como apoyo, al frente está pegado un rotafolio con las habilidades del hablante".

Una vez que ha terminado el tiempo, el facilitador solicitará a los participantes que compartan su experiencia al resto del grupo, lo que les permitirá establecer ciertas conclusiones entre este tipo de comunicación y su forma habitual de hacerlo.

Tarea en casa:

Ponerse al día. Cada miembro de la pareja deberá invitar a su compañero a ponerse al día en cuanto a alguna situación o problema no resuelto. Elegirán un sitio en donde se sientan cómodos y se sentarán frente a frente. Le dirán a su cónyuge que hay cosas que les gustaría aclarar, corregir o concluir. Por ejemplo, "El lunes, hace dos semanas, de dije que saldría a dar un paseo contigo, pero no lo hice pues lo olvidé, quiero decirte que deseo esforzarme para cumplir mis promesas". Cuando hayan terminado de expresar lo que querían decir, incitarán a su pareja a compartir sus sentimientos y cualquier idea sobre la situación. Al terminar, agradecerán la confianza a su compañero.

Para ampliar el tema:

- ◆ Elizondo T., M. (1997) *Asertividad y Escucha Activa en el Ámbito Académico*. México: Trillas
- ◆ Oriza V.,J. A. (2000) *La inteligencia emocional en el matrimonio. Valores, sentimientos y actitudes*. México: Ediciones Étoile
- ◆ Satir, V. (1991) *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Colombia: Editorial Pax México
- ◆ Strayhorn, J. (1992) *Como dialogar en forma constructiva*. España: Deusto
- ◆ Wilson A., J. E. *Sorpresas en los Investigadores Maritales: Finalmente, ¿Qué Patrones Comunicacionales son Disfuncionales?*. Universidad de Chile, <http://rehue.csociales.uchile.cl/psicologia/publica/investigaciones-maritales.pdf>

5.6. SESIÓN SEIS: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEGOCIACIÓN"

Objetivo General: Los participantes definirán los conceptos de inteligencia emocional y negociación, a la vez que integran a su relación de pareja las técnicas propuestas por los mismos.

1. Definición de Inteligencia Emocional e importancia en la vida matrimonial.

Objetivo	Que los participantes comprendan el significado de la inteligencia emocional, identificando su importancia dentro de la convivencia matrimonial.
Duración	15 minutos.
Apoyos didácticos	Pizarrón, gises, 1 hoja y pluma por equipo.
Técnica de instrucción	Discusión en corrillos.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que formen grupos de 4 personas para definir el concepto de Inteligencia Emocional e identificar el papel que ésta juega dentro de la convivencia matrimonial. Las indicaciones serán:

"Vamos a formar equipos de 4 personas, les voy a pedir que se numeren del 1 al 4 y después se incorporen en un lugar los que tengan el mismo número, es decir los uno en un grupo, los dos en otro y así sucesivamente. Una vez que estén reunidos por grupos, designarán a una persona que tomará nota de las conclusiones a las que lleguen y otra que expondrá al resto del grupo lo comentado. Por equipo deberán definir "inteligencia emocional" y comentarán la importancia que ésta tiene dentro de la vida matrimonial. Contarán con 10 minutos para la discusión".

Cuando haya concluido el tiempo, se pedirá a cada equipo que exponga al resto del grupo las conclusiones a las que llegaron. El facilitador deberá anotar los puntos importantes en el pizarrón.

Para Weisinger (2001) la inteligencia emocional es hacer de forma intencional que las emociones trabajen para nosotros, con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento.

De acuerdo a Oriza (2000), la inteligencia emocional permitirá en el matrimonio:

- ◆ Canalizar positivamente las respuestas emocionales entre los esposos, es decir, convertir los problemas en oportunidades de superación y madurez.
- ◆ Ayudar a la pareja a resolver sus situaciones depresivas, de angustia, de estrés, enojo y presión.
- ◆ Hacer crecer su amor, mediante actitudes de comprensión y entrega.
- ◆ Desarrollar la capacidad de empatía y comprensión para resolver la mayoría de los conflictos que se presentan en cualquier matrimonio.

2. Reconocer las emociones.

Objetivo	Que los participantes reconozcan los diferentes tipos de emoción.
Duración	30 minutos.
Apoyos didácticos	Revistas, tijeras, cartulina por equipo, resistol, cinta adhesiva.
Técnica de instrucción	Dinámica "identificación de emociones".

Descripción: El facilitador formará equipos de 4 personas, les repartirá su material y les pedirá que identifiquen diversos tipos de emociones, las cuales estarán pegadas en una cartulina. Posteriormente, les solicitará que expliquen a través de qué identificaron las diversas emociones. Las indicaciones serán:

"Van a formar equipos de 4 personas. A continuación les voy a entregar varias revistas, tijeras, una cartulina por equipo y resistol. Lo que tienen que hacer es identificar los diversos tipos de emociones que existen y las van a pegar en la cartulina. Posteriormente, en conjunto, vamos a analizar qué características de las fotos elegidas les hicieron pensar que demuestra determinada emoción. Para la actividad en equipo contarán con 15 minutos".

Al transcurrir los 15 minutos, el facilitador pedirá a los participantes que expliquen los diversos tipos de emociones y obtendrá conclusiones.

Goleman (2000) propone 8 emociones básicas y agrupa algunos miembros que las conforman:

- 1) IRA: ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.
- 2) TRISTEZA: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.
- 3) TEMOR: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.
- 4) PLACER: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.
- 5) AMOR: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).
- 6) SORPRESA: conmoción, asombro, desconcierto.
- 7) DISGUSTO: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
- 8) VERGÜENZA: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

3. Estrategias para aplacar la ira.

Objetivo	Que los participantes descubran las alternativas que existen para tranquilizarse cuando están enojados.
Duración	40 minutos.
Apoyos didácticos	Una paleta por participante, una lectura por equipo, gises y pizarrón.
Técnica de instrucción	Estudio de casos.

Descripción: Se formarán equipos de 5 personas, a cada uno se les proporcionará una lectura (anexo 3) en donde se haya resuelto negativamente una discusión matrimonial, a fin de que los participantes analicen la situación, identifiquen las deficiencias en esa pareja al resolver el conflicto y propongan alternativas de solución de acuerdo a lo aprendido hasta el momento. Para formar los equipos, el facilitador repartirá paletas de colores y unirá a las personas con el mismo color. Las instrucciones para dar este tema serán:

“Vamos a formar equipos de 5 personas, para ello les he repartido unas paletas, ustedes se integrarán con aquellos participantes que tengan el mismo color de paleta que ustedes”. Una vez integrados los equipos, el facilitador les repartirá un texto y les pedirá lo siguiente:

“A cada equipo le he entregado una lectura, ésta fue obtenida de una novela, por lo cual es un caso ficticio de un problema de pareja. Lo que ustedes tienen que hacer es leer el texto y posteriormente analizar los errores que cometieron los personajes de la lectura al resolver la situación, después tendrán que proponer alguna forma de solucionar el conflicto de manera positiva. Tendrán que poner en práctica lo que han aprendido hasta el momento. Contarán con 20 minutos para esta actividad”.

Al transcurrir los 20 minutos, el facilitador pedirá a un participante de cada equipo que explique al grupo las deficiencias encontradas en la solución de conflictos del texto, así como la solución propuesta por ellos. Posteriormente, obtendrá conclusiones.

Para controlar la ira, Hendrie Wesinger (1998) propone:

1. Dar a conocer a nuestra pareja que nos estamos enojando, se puede decir “Me estoy empezando a enojar”.
2. Informarle que deseamos “desconectarnos” temporalmente de la situación, por ejemplo “Me gustaría dejar de discutir durante un rato para poder meditar al respecto y que nos reuniéramos dentro de una hora para intentar resolverlo”. Debemos poner un límite al tiempo muerto, ya que de no ser así, se puede convertir en una tentación para postergar el problema indefinidamente.
3. En el tiempo muerto, distraerse del problema .
4. Volverse a reunir y resolver la situación.

Para reforzar lo anterior, Diane Tice (citado en Goleman, 2000) menciona algunas estrategias que la gente utiliza comúnmente para tranquilizarse cuando se está enojado:

- Quedarse a solas mientras se calma.
- Salir a dar un largo paseo a pie.
- Realizar algún tipo de ejercicio activo.
- Utilizar métodos de relajación como respirar profundamente y relajar los músculos.
- Ver televisión o películas.
- Leer.

4. Definición de Negociación.

Objetivo	Que los participantes definan la palabra "negociación" para manejar un mismo concepto.
Duración	5 minutos.
Apoyos didácticos	Pizarrón y gises.
Técnica de instrucción	Lluvia de ideas.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que de manera voluntaria mencionen lo que para ellos es negociar e irá anotando en el pizarrón las opiniones para después obtener una definición global.

En una negociación, dos personas intentan alcanzar una solución para ambas partes aceptable (Hindle, 1998). Vinyamata (2001), la define como el proceso bilateral o multilateral mediante el cual las partes representadas difieren en sus intereses y se muestran favorables a intentar hallar un acuerdo o compromiso a través de las capacidades comunicativas.

En una negociación, cada una de las partes desea ganar. La negociación ganar – ganar consiste en llegar a un acuerdo en donde las dos partes queden satisfechas con lo convenido (Maddux, 1991).

5. Reglas para negociar.

Objetivo	Que los participantes conozcan y practiquen las reglas de la negociación matrimonial.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Dos sillas.
Técnica de instrucción	Expositiva y demostrativa.

Descripción: El facilitador explicará a los participantes las reglas de la negociación, posteriormente pedirá a una pareja voluntaria que escenifique la manera en que resolverían una situación común en su vida marital a través de la negociación. Las indicaciones que les dará serán:

“Vamos a escenificar una situación en donde apliquemos la negociación con nuestra pareja, para ello necesitamos a dos voluntarios, los cuales nos harán una demostración de la forma de negociar”. Se pedirá a los participantes que se sienten al frente del grupo para la dramatización.

Después de que los participantes han hecho la demostración, el facilitador pedirá a los participantes que den su opinión de la escenificación y obtendrá conclusiones.

Ehrlich (1994) propone las siguientes reglas para llevar a cabo una negociación en el matrimonio:

- ◆ Decir algo positivo de la pareja antes de expresar la crítica.
- ◆ Escuchar atentamente lo que dice el cónyuge.
- ◆ Afrontar un solo problema a la vez e intenten resolverlo.
- ◆ Evitar salirse por la tangente.
- ◆ Tener disposición para llegar a un acuerdo.
- ◆ Evitar atacar a la pareja.
- ◆ Permitir todo tipo de sugerencias y alternativas.
- ◆ Ofrecer soluciones alternativas cada vez que se niega una sugerencia del cónyuge.
- ◆ Mantener contacto visual con la pareja.
- ◆ Evitar las palabras nunca y siempre.

6. Técnicas de negociación.

Objetivo	Que los participantes conozcan algunas técnicas para negociar.
Duración	40 minutos.
Apoyos didácticos	Ninguno.
Técnica de instrucción	Expositiva y demostrativa.

Descripción: El facilitador explicará a los participantes en qué consiste cada una de las técnicas, para posteriormente escenificarlas. Para cada técnica solicitará dos voluntarios que harán la representación frente al grupo. Las instrucciones que se darán después de cada técnica explicada serán:

“Ahora vamos a hacer una demostración de ésta técnica, necesito dos voluntarios, ustedes decidirán la problemática que van a tratar y cómo llevarían a cabo la negociación de acuerdo a lo que acabamos de ver”.

Al terminar todas las técnicas, el facilitador obtendrá conclusiones con todo el grupo.

Algunas de las técnicas que se utilizan en la negociación son mencionadas por Rubin (1990):

- ◆ Ampliar el número de opciones, es decir buscar más alternativas al solucionar los problemas.

- ✦ Agrandar el pastel, significa lograr que ambas partes obtengan al mismo tiempo lo que desean.
- ✦ Intercambio de favores, consiste en hacer lo que la pareja quiere si acepta lo que se le propone.
- ✦ Reducir costos, cuando ninguna de las dos partes logra exactamente lo que desea pero ambos obtienen algo.
- ✦ Negociemos ésta vez por la próxima, es decir yo consigo lo que quiero esta vez y la próxima lo conseguirás tú.
- ✦ Yo corto tú eliges, se refiere a que uno da alternativas y el otro elige.

Tarea en casa:

Invitación a una noche loca. Se pedirá a los participantes que sorprendan a su pareja con un inesperado placer, este puede ser pasar una noche especial fuera de casa, preparar una platillo favorito, etc. De lo que se trata es de hacer algo con la pareja que a menudo no ocurre.

Para ampliar el tema:

- ✦ Ehrlich, M. (1994) *Los Esposos, las Esposas y sus Hijos*. México: Trillas
- ✦ Goleman, D. (2000) *La Inteligencia Emocional. Por qué es más Importante que el Cociente Intelectual*. México: Vergara
- ✦ Hindle, T. (1998) *La negociación eficaz*. Barcelona: Grijalbo
- ✦ Maddux, R (1991). *Negociación exitosa. Estrategias y tácticas efectivas para negociar*. México: Trillas
- ✦ Oriza V., J. A. (2000) *La inteligencia emocional en el matrimonio. Valores, sentimientos y actitudes*. México: Ediciones Étolile
- ✦ Rubin, J.; Rubin, C. (1990) *Cuando las Familias se Pelean. Cómo Resolver los Conflictos con los Seres más Queridos*. México: Paidós
- ✦ Weisinger, H. (2001) *La Inteligencia Emocional en el Trabajo*. España: Mateu Cromo

5.7. SESIÓN SIETE: "CIERRE DEL TALLER"

Objetivo General: Los participantes evaluarán la efectividad el taller dentro de su vida matrimonial y proporcionarán retroalimentación al instructor.

1. Evaluación pos – test.

Objetivo	Verificar los cambio que se dieron en la percepción que tienen los participantes respecto a su ambiente familiar después de la intervención del taller.
Duración	20 minutos.
Apoyos didácticos	Escala de Clima Social en la Familia por participante, hoja de respuestas por participante (anexo 1), lápices y gomas.
Técnica de instrucción	Aplicación de cuestionario.

Descripción: El facilitador repartirá a cada uno de los participantes la hoja de respuestas y les pedirá que anoten en ella los datos que se solicitan (nombre, edad, etc.). Mientras lo realizan se les entregará el impreso de la prueba pidiéndoles que no escriban nada en él.

Las indicaciones que se darán serán las siguientes: "El cuestionario que a continuación van a contestar me permitirá medir los cambios que ustedes lograron después del taller. Por esta razón les pido que contesten con la verdad."

"Ahora vamos a leer las instrucciones de la prueba, están escritas en el impreso que les he entregado debajo del título. Yo lo haré en voz alta y ustedes al mismo tiempo en voz baja."

Después de leer las instrucciones se practicará con los ejemplos: "Vean el lugar destinado a ejemplos en la parte de arriba de la hoja de respuestas. En el ejemplo Z se supone que se ha formulado la siguiente frase: la simpatía favorece las buenas relaciones. El sujeto ha pensado que ésta frase es verdad y por eso ha puesto una cruz sobre la V. Si ahora yo les digo: contestar un cuestionario es siempre divertido, ¿qué responderían ustedes? Háganlo en el espacio del ejemplo Y (pausa). Los que creen que esto es verdadero habrán puesto una cruz sobre la V y los que creen que no es cierto habrán puesto sobre la F. Esto es lo que tienen que hacer al leer cada una de las frases que se encuentran a continuación procurando que la casilla donde den su respuesta tenga siempre el mismo número que tiene delante la frase a la que están contestando."

"Pueden comenzar a contestar las preguntas de la prueba. Procuren responder con sinceridad a todas ellas sin dejar ninguna en blanco. Tienen 20 minutos para ésta actividad."

Al finalizar el tiempo, el facilitador recogerá los cuestionarios y las hojas de respuestas.

2. Cierre del taller.

Objetivo	Obtener las opiniones de los participantes respecto a lo aprendido en el taller.
Duración	90 minutos.
Apoyos didácticos	Ninguno.
Técnica de instrucción	Plenaria.

Descripción: El facilitador pedirá a los participantes que se acomoden alrededor del salón formando un círculo. Les solicitará que de manera voluntaria mencionen al resto del grupo lo que aprendieron en el taller promoviendo un ambiente de confianza y sinceridad. A modo de guía, se proponen las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció el taller?

¿Qué piensan de las técnicas utilizadas dentro del taller y las tareas en casa?

¿Qué le dejó el taller?

¿Cómo se sintieron a lo largo del taller?

¿Piensa que lo aprendido le permitirá en un futuro tener una relación de pareja satisfactoria?

¿Cómo ve a su pareja ahora?

¿Cómo ven su relación a futuro?

Después de que todas las personas hayan participado, el facilitador agradecerá su apoyo y dará por concluido el taller.

CONCLUSIONES

La familia es el núcleo central de la sociedad, por lo cual es importante la intervención temprana en momentos de crisis dentro del matrimonio, debido a que es a partir de aquí donde se forma a las personas. Al igual que en cualquier otro tipo de relación humana, en el matrimonio también se hacen presentes los conflictos.

Einstein decía que “un problema sin solución es un problema mal planteado” (citado en Vinyamata, 2001), por tal motivo se propone que, a través del taller, las parejas descubran nuevas perspectivas en la solución de los problemas y se planten decisiones creativas.

El error más común que comenten las parejas al intentar solucionar sus conflictos es responder de maneras preestablecidas y de acuerdo a las experiencias que tuvieron en sus respectivas familias, olvidándose de la situación que están viviendo y de sus necesidades como esposos. Al intentar que dos partes en conflicto desarrollen habilidades como las propuestas en este taller (comunicación, asertividad, negociación e inteligencia emocional), se pretende ofrecer a las personas herramientas que les permitan encontrar nuevas formas de solución de conflictos a la vez que se busca que ambas personas queden satisfechas con dicha solución.

Las técnicas, recursos y métodos que se proponen a lo largo de éste trabajo, son alternativas para solucionar los problemas del matrimonio recién formado y que a la larga, irán adoptando en su convivencia diaria para fortalecerse como pareja.

Es importante hacer notar que la forma como se perciben los conflictos determinará el tipo de solución que se de. Por una parte se consideran como algo negativo que solo creará mayores problema en la relación. Pero por otro lado, pueden derivarse de los conflictos consecuencias positivas cuando se resuelven satisfactoriamente para ambas personas, por ejemplo, el crecimiento de la pareja, la posibilidad de innovación dentro de la convivencia diaria, el cambio y la regeneración.

La meta de este taller no consiste en eliminar el conflicto, por el contrario, se pretende la búsqueda de nuevas alternativas para su solución, en donde ambas partes queden satisfechas con los resultados y les permitan cambiar su percepción.

Cuando los conflictos dentro de la convivencia matrimonial no se solucionan positivamente para ambas partes, crecen y pueden desencadenar el divorcio que, como se ha mencionado anteriormente, tienen graves repercusiones a nivel social, familiar y de salud pública.

Las investigaciones enfocadas a la pareja permiten brindar herramientas que incrementen la calidad de vida de los matrimonios, los resultados se han aplicado en forma de terapia familiar, de pareja, en grupos de parejas, talleres, etc.

En lo que respecta a la prevención, Bowman (1983, citado en Cusinato, 1992) menciona que ésta se orienta hacia el crecimiento de aquellos cónyuges conscientes y deseosos de una relación marital más satisfactoria. El presente trabajo considera que:

- ✦ Los costos de la prevención son inferiores a los de la curación.
- ✦ La prevención propicia en las personas un desarrollo más armónico en su personalidad, por lo cual crea sensibilidad respecto a la calidad de las intervenciones y les aporta mayores beneficios.
- ✦ Es más fácil practicar la prevención que la curación debido a que se encuentran menores resistencias psicológicas y la relación está menos distorsionada y rígida.
- ✦ El trabajo terapéutico se desarrolla en un clima positivo y espontáneo que suscita menos estrés, más colaboración y corresponsabilidad.
- ✦ La prevención permite concentrarse en objetivos específicos debido a que aún no se desarrollan problemas mayores que comprometan parientes, abogados, etc.

Existen diversas ventajas de trabajar con las parejas a nivel grupal. Por un lado, es posible tratar a un mayor número de matrimonios en menor tiempo, se pueden intercambiar experiencias y puntos de vista entre los participantes y finalmente, el establecer contacto con otras personas permite a las parejas ampliar sus opciones de respuesta ante los conflictos.

Respecto al enfoque propuesto como base para el taller, cabe mencionar que Milton Erickson hizo grandes aportaciones a nivel de intervención. Para él era importante propiciar la participación activa de las personas, ayudar a crear contextos para el cambio y orientar a las personas hacia metas presentes y futuras mediante el desarrollo de recursos. La flexibilidad de su enfoque permite propiciar un ambiente de confianza, por este motivo considero que sus aportaciones son aptas para la realización del taller.

A través del uso de metáforas, los participantes podrán representar de manera simbólica los problemas o situaciones que el facilitador exponga, lo cual les permitirá entender fácilmente los diversos contextos y les resultará poco amenazante.

La presente investigación documental da pie a posteriores estudios experimentales en donde se pueda comprobar empíricamente la eficacia del taller propuesto y en su caso, perfeccionarlo. Para verificar los cambios que puedan presentarse en las parejas una vez que han tomado el taller, se propone utilizar la "Escala de Clima Social en la Familia" desarrollada por R. H. Moss, B. S. Moss y E. J. Trickett, debido a que evalúa y describe las relaciones interpersonales entre

los miembros de la familia a través de tres dimensiones fundamentales: relaciones, desarrollo y estabilidad.

Dentro de cada una de dichas dimensiones, se encuentran varias subescalas: cohesión, expresividad, conflicto, autonomía, actuación, intelectual – cultural, social – recreativa, moralidad – religiosidad, organización y control. Esta escala se sugiere debido a que varios de los cambios que se esperan encontrar en las parejas una vez que hayan participado en el taller y desarrollado las cuatro habilidades propuestas (asertividad, comunicación, inteligencia emocional y negociación), son evaluados en ella.

En resumen, dentro de la relación de pareja existen diversos factores que intervienen en su funcionamiento, como son la religión, educación, clase social y edad, a pesar de ello es importante brindarles herramientas que les permitan afrontar de la mejor manera los conflictos, con lo cual se pretende disminuir la tasa de divorcios e incrementar la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- A. Carter, E.; Mc Goldrick, M. (1980) *The Family Life Cycle: a Framework for Family Therapy*. EUA: Gardner Press, Inc
- Attie, T. (1991) *La Pareja en Crisis. Cómo Superar sus Conflictos en Distintas Etapas de la Vida*. México: La Prensa Médica Mexicana
- Barragán T., L. (1998) *Un Modelo de Consejo Marital basado en la Aplicación de Estrategias de Solución de Conflictos y de Reforzamiento Recíproco*. Tesis de Maestría: Facultad de Psicología, UNAM
- Beckerman, N; Sarracco, M. (2002) *Intervening with Couples in Relationship Conflict: Integrating Emotionally Focused Couple Therapy and Attachment Theory*. Family Therapy . EUA: Libra Publishers, Inc. Vol. 29, Número 1, Año 2002, pags. 23 – 30
- Beckerman, N.; Shepherd, L. (2002) *Couple Therapy: Identification of Conflict Areas*. Family Therapy. EUA: Libra Publishers, Inc. Vol. 29, Número 2, Año 2002, pags. 77 – 85
- Bernales M., S. (2001) *La Pareja Humana: entre la Organización y la Finalidad. Entre lo Privado y lo Público*. De Familias y Terapias. Chile. Julio – Noviembre de 2001, 9:14 y 15, pags. 65 – 73, www.defamiliasyterapias.cl/TerapiaBern.pdf
- Blanquez F., A. (1981) *Diccionario Manual Latino – Español y Español – Latino*. España: Editorial Ramón Sopena
- Cusinato, M. (1992) *Psicología de las Relaciones Familiares*. España: Herder
- Chávez L., E.; Méndez A., E.; Reyes G., G. (1994) *Curso – Taller: Comunicación y Solución de Problemas en la Pareja*. Tesis de Licenciatura: ENEP Iztacala, UNAM
- Ehrlich, M. (1994) *Los Esposos, las Esposas y sus Hijos*. México: Trillas
- Elizondo T., M. (1997) *Asertividad y Escucha Activa en el Ámbito Académico*. México: Trillas
- Félix V., A. (2002) *Parejas en Conflicto, Conflictos de Pareja. Un Manual Psicodinámico Constructivista para su Tratamiento*. Tesis de Maestría: IFAC (Centro de Estudios e Investigación sobre la Familia)
- Fernández J. A.; Sánchez A., R. (1993) *Aplicación de un Programa de Entrenamiento de Comunicación entre Parejas en Población Mexicana y sus Efectos*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Psicología, UNAM

- Flores L., A.; Martínez V., L. (1986) *El Autoconcepto de los Miembros de Parejas en Proceso de Divorcio*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Psicología, UNAM
- Gilbert, M.; Shmukler, D. (1996) *Terapia Breve con Parejas. Un Enfoque Integrador*. México: Manual Moderno
- Goleman, D. (2000) *La Inteligencia Emocional. Por qué es más Importante que el Cociente Intelectual*. México: Vergara
- González M., C.; Espinoza S., M. (1999) *La Terapia de Pareja, un Enfoque Centrado en las Soluciones*. Alternativas en Psicología. México Número 6, Mayo 1999, pags. 16 – 19
- Haley, J. (1967) *Personalidad y Vida del Dr. Erickson*. Tomado de "Avances y Técnicas de la Hipnosis y la Terapia: Escritos Seleccionados de Milton H. Erickson". New York: Grune and Statton Publishers. www.erickson-foundation.org
- Haley, J. (1973) *Terapia no Convencional. Las Técnicas Psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Argentina: Amorrortu Editores
- Hoffman, L. (1987) *Fundamentos de la Terapia Familiar. Un Marco Conceptual para el Cambio de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica
- Hudson, W. (1989) *Raíces Profundas. Principios Básicos de la Terapia y de la Hipnosis de Milton Erickson*. España: Paidós
- J. Lederer, W.; Jackson, D. (1990) *The Mirages of Marriage*. EUA: W. W. Norton & Company
- Kelley, H. (1982) *La Cognición y la Comunicación en las Relaciones Conyugales*. Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social. Vol. 2, Número 2, Julio – Diciembre de 1982, pags. 113 – 140
- L. Ury, W. (2000) *Alcanzar la Paz. Diez Caminos para Resolver Conflictos en la Casa, el Trabajo y el Mundo*. Argentina: Paidós
- Lamanna, M.; Riedman, A. (1997) *Marriages and Families. Making Choices in a Diverse Society*. EUA: Wadsworth Publishing Company
- Lankton, S. (1995) *Milton Erickson's Contribution to Therapy. Epistemology – not Technology*. www.lannkton.com/epist.htm
- Leclercq, J. (1979) *La Familia. Según el Derecho Natural*. España: Herder

- Leñero O. L.; (1968) *Investigación de la Familia en México. Presentación y Avance de Resultados de una Encuesta Nacional*. México: Instituto Mexicano de Estudios Sociales, A. C.
- Leñero, O., L. (1994) *Las Familias en la Ciudad de México. Investigación sobre la Variedad de las Familias, sus Cambios y Perspectivas de fin de Siglo*. México: Instituto Mexicano de Estudios Sociales, A. C. A nombre de DIF Nacional, UICEF, CEMEFI e IMES
- Lieberman, R. et. al. (1987) *Manual de Terapia de Pareja. Un Enfoque Positivo para Ayudar a las Relaciones con Problemas*. España: Desclé de Brouwer
- Likert, R.; Gibson L., J. (1986) *Nuevas Formas para Solucionar Conflictos*. México: Trillas
- Martínez – Tabas, A.; Oblitas G., L. (1999) *Terapias de Familia y de Pareja. Enfoque Sistémico y Cognitivo – Conductual*. Tomado de Díaz – Loving, R. "Antología Psicosocial de la Pareja". México: Asociación Mexicana de Psicología Social
- Minuchin, S. (1977) *Familias y Terapia Familiar*. España: Gedisa
- Montalvo R., J.; Soria T., R. (2003) *Terapia Ericksoniana: Algunas de sus Características Teórico – Metodológicas más Importantes*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 6, Número 1, Enero de 2003 www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psiclin
- Naranjo, N. (1997) *¿Cómo es su Familia? ¿Contribuyen Usted y su Familia a una Sociedad Mejor?*. España: Ediciones Mensajero
- Navarro G., J; Beyebach, M. (1999) *Avances en Terapia Familiar Sistémica*. España: Paidós
- Navarro R., T. (1998) *Propuesta de un Taller de Orientación para Parejas*. Tesis de Licenciatura: Facultad de Psicología, UNAM
- Nina E. R.; Díaz L., R.; Pick W., S.; Andrade, P. (1991) *Comunicación y Estilo: un Análisis en la Relación Marital*. Investigación Psicológica. México, Vol. 1, Año 1, pags. 17 – 23
- Oriza V., J. (2000) *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio. Valores, Sentimientos y Actitudes*. México: Ediciones Étoile
- Robles, T. (1999) *La magia de Nuestros Disfraces*. México: Alom Editores S.A. de C.V.
- Rodríguez E., M, (1985) *Manejo de Conflictos*. México: Manual Moderno

- Rosen, S. (1986) *Mi Voz irá Contigo. Los Cuentos Didácticos de Milton H. Erickson*. Argentina: Paidós
- Rubin, J.; Rubin, C. (1990) *Cuando las Familias se Pelean. Cómo Resolver los Conflictos con los Seres más Queridos*. México: Paidós
- Sánchez y Gutiérrez, D. (2000) *Terapia Familiar: Modelos y Técnicas*. México: Manual Moderno
- Santoyo V., C.; Vázquez P., F. (2001) *Procesos Psicológicos de la Negociación y la Toma de Decisiones*. México: Facultad de Psicología, UNAM
- Sarquis Y., C. (1995) *Introducción al Estudio de la Pareja Humana*. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile
- Sastre V., G.; Moreno M., M. (2002) *Resolución de Conflictos y Aprendizaje Emocional. Una Perspectiva de Género*. España: Gedisa
- Satir, V. (1991) *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Colombia: Editorial Pax México
- Satir, V. (2002) *Terapia Familiar Paso a Paso*. Colombia: Editorial Pax México
- Shazer, S. (1989) *Pautas de Terapia Familiar Breve. Un Enfoque Ecosistémico*. España: Paidós
- Shazer, S. (1991) *Claves para la Solución en Terapia Breve*. España: Paidós
- Sloninski, T. (1962) *Familia y Relación Humana*. Argentina: Bibliográfica Omeba
- Stroup, A.; Pollock, G. (1994) *Economic Consequences of Marital Dissolution*. Journal of Divorce and Remarriage. Canadá: The Haworth Press, Vol. 22, Número 1/2, Año 1994, pags. 37 – 53
- Tapia V., L. (2001) *Algunas Consideraciones para una Terapia de Pareja basada en la Evidencia*. De Familias y Terapias. Chile. Julio – Noviembre de 2001, 9:14 y 15, pags. 7 – 30, www.defamiliasyterapias.cl/TerapiaParejaEvidencia.pdf
- Van Kleef, G.; de Dreu, C.; Manstead, A. (2002) *The Interpersonal Effects of Anger and Happiness on Negotiation Behavior and Outcomes*. Biblioteca Electrónica de Investigación en las Ciencias Sociales. Amsterdam, Enero de 2002, www.papers.ssrn.com
- Vinyamata C., E. (1999) *Manual de Prevención y Resolución de Conflictos. Conciliación, Mediación, Negociación*. España: Ariel

- Vinyamata, E. (2001) *Conflictología. Teoría y Práctica en Resolución de Conflictos*. España: Ariel
- Watzlawick, P.; Weakland, J.; Fisch, R. (1976) *Cambio. Formación y Solución de los Problemas Humanos*. España: Herder
- Watzlawick, P.; Nardone, G. (1997) *Terapia Breve Estratégica. Pasos hacia un cambio de Percepción de la Realidad*. España: Paidós
- Weisinger, H. (2001) *La Inteligencia Emocional en el Trabajo*. España: Mateu Cromo
- Wilson A., J. E. *Sorpresa en los Investigadores Maritales: Finalmente, ¿Qué Patrones Comunicacionales son Disfuncionales?*. Universidad de Chile, <http://rehue.csociales.uchile.cl/psicología/publica/investigaciones-maritales.pdf>

Anexo 1

ESCALA DE AMBIENTE SOCIAL FAMILIAR

Anote sus datos personales en la Hoja de respuestas; después de la palabra puesto, indique el lugar que usted ocupa en la familia: "padre, madre, hijo, etc..."

A continuación lea las frases de este impreso; usted tiene que decir si le parecen verdaderas o falsas en relación con su familia. Si usted cree que, respecto a su familia la frase es verdadera o casi siempre verdadera, marcará, en la Hoja de respuestas, una X en el espacio correspondiente a la V (verdadero); si cree que es falsa o casi siempre falsa, marque una X en el espacio correspondiente a la F (falso). Si considera que la frase es cierta para unos miembros de la familia y para otros falsa, marque la respuesta que corresponda a la mayoría.

Siga el orden de la numeración que tienen las frases aquí y en la Hoja, para evitar equivocaciones. La flecha les recordará que tienen que pasar a otra línea en la hoja.

Recuerden que se pretende conocer lo que piensa usted sobre su familia; no intente reflejar la opinión de los demás miembros de ésta.

Ejemplo:

	1			2	
V		F		V	F

1. En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros.
2. Los miembros de la familia guardan, a menudo, sus sentimientos para sí mismos.
3. En nuestra familia reñimos mucho.
4. En general, ningún miembro de la familia decide por su cuenta.
5. Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos.
6. A menudo hablamos de temas políticos o sociales.
7. Pasamos en casa la mayor parte de nuestro tiempo libre.
8. Los miembros de mi familia asistimos con bastante regularidad a los cultos de la iglesia.
9. Las actividades de nuestra familia se planifican cuidadosamente.
10. En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces.
11. Muchas veces da la impresión de que en casa solo estamos "pasando el rato".
12. En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece o queremos.
13. En mi familia casi nunca mostramos abiertamente nuestros enfados.
14. En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno.
15. Para mi familia es muy importante triunfar en la vida.
16. Casi nunca asistimos a conferencias, funciones o conciertos.
17. Frecuentemente vienen amigos a comer en casa, o a visitarnos.
18. En mi casa no rezamos en familia.
19. En mi casa somos muy ordenados y limpios.
20. En nuestra familia hay muy pocas normas que cumplir.
21. Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa.
22. En mi familia es difícil "desahogarse" sin molestar a todo el mundo.
23. En casa a veces nos enfadamos tanto que golpeamos o rompemos algo.
24. En mi familia cada uno decide sus propias cosas.
25. Para nosotros no es importante el dinero que gane cada uno.
26. En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente.
27. Alguno de mi familia practica habitualmente deportes: fútbol, baloncesto, etc.
28. A menudo hablamos del sentido religioso de la Navidad, Pascua y otras fiestas.

29. En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos.
30. En mi casa una sola persona tomo la mayoría de las decisiones.
- ←
31. En mi familia hay un fuerte sentimiento de unión.
32. En mi casa comentamos nuestros problemas personales.
33. Los miembros de mi familia casi nunca mostramos nuestros enfados.
34. Cada uno entra y sale en casa cuando quiere.
35. Nosotros aceptamos que haya competencia y "que gane el mejor".
36. Nos interesan poco las actividades culturales.
37. Vamos a menudo al cine, a competiciones deportivas, excursiones, etc.
38. No creemos en el cielo ni en el infierno.
39. En mi familia la puntualidad es muy importante.
40. En la casa las cosas se hacen de una forma establecida.
- ←
41. Cuando hay que hacer algo en casa, es raro que se ofrezca algún voluntario.
42. En casa, si a alguno se le ocurre de momento hacer algo, lo hace sin pensarlo más.
43. Las personas de nuestra familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.
44. En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente.
45. Nos esforzamos en hacer las cosas cada vez un poco mejor.
46. En mi casa, casi nunca tenemos conversaciones intelectuales.
47. En mi casa, todos tenemos una o dos aficiones.
48. Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal.
49. En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente.
50. En mi familia se da mucha importancia a cumplir las normas.
- ←
51. Las personas de mi familia nos apoyamos de verdad unas a otras.
52. En mi familia cuando uno se queja siempre hay otro que se siente afectado.
53. En mi familia a veces nos peleamos a golpes.
54. Generalmente, en mi familia cada persona solo confía en sí misma cuando surge un problema.
55. En casa, nos preocupamos poco por los ascensos en el trabajo o las calificaciones escolares.
56. Alguno de nosotros toca un instrumento musical.
57. Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera del trabajo o de la escuela.
58. Creemos que hay algunas cosas en las que hay que tener fe.
59. En casa nos aseguramos de que nuestras habitaciones queden limpias.
60. En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor.
- ←
61. En mi familia hay poco espíritu de grupo.
62. En mi familia los temas de pagos y dinero se tratan abiertamente.
63. Si en la familia hay desacuerdo, todos nos esforzamos por suavizar las cosas y mantener la paz.
64. Las personas de la familia se animan firmemente unos a otros a defender sus propios derechos.
65. En nuestra familia a penas nos esforzamos para tener éxito.
66. Las personas de mi familia vamos con frecuencia a las bibliotecas.
67. Los miembros de la familia asistimos a veces a cursillos o clases particulares por afición o por interés.
68. En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que está bien o mal.
69. En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona.
70. En mi familia cada uno puede hacer lo que quiera.
- ←
71. Realmente nos llevamos bien unos con otros.
72. Generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos.
73. Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros.
74. En mi casa es difícil ser independiente sin herir los sentimientos de los demás.

75. "Primero el trabajo, luego la diversión", es una norma en mi familia.
 76. En mi casa, ver la televisión es más importante que leer.
 77. Las personas de nuestra familia salimos mucho a divertirnos.
 78. En mi casa, leer la Biblia es algo muy importante.
 79. En mi familia el dinero no se administra con mucho cuidado.
 80. En mi casa las normas son bastante inflexibles.
- ⇐
81. En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno.
 82. En mi casa expresamos nuestras opiniones de modo frecuente y espontáneo.
 83. En mi familia creemos que nos e consigue mucho elevando la voz.
 84. En mi casa hay libertad para expresar claramente lo que se piensa.
 85. En mi casa hacemos comparaciones sobre nuestra eficacia en el trabajo o el estudio.
 86. A los miembros de mi familia nos gusta realmente el arte, la música o la literatura.
 87. Nuestra principal forma de diversión es ver la televisión o escuchar radio.
 88. En mi familia creemos que el que comete una falta tendrá un castigo.
 89. En mi casa, de ordinario, la mesa se recoge inmediatamente después de comer.
 90. En mi familia uno no puede salirse con la suya.

Anexo 2

CÓMO IR DE UN CUARTO A OTRO

Le pregunté a un alumno: "¿Cómo harías para ir de este cuarto a aquel otro?"

Me respondió: "Primero hay que pararse, luego dar un paso hacia delante..."

Lo detuve y le pedí: "Nómbreme todas las formas posibles para llegar de este cuarto al otro".

Enumeró: "Puede irse corriendo, caminando, saltando, a brincos, dando vueltas... Uno puede llegarse hasta esa puerta, salir de la casa, entrar por otra puerta y dirigirse a ese cuarto. O bien, si uno quiere, puede saltar por la ventana..."

Le dije: "Ibas a incluir todas las formas posibles, pero cometiste una omisión, una importante omisión. Normalmente yo empiezo por dar el siguiente ejemplo: "Si quiero pasar de este cuarto a aquel otro, salgo por la puerta, tomo un taxi hasta el aeropuerto, compro un pasaje a Chicago, Nueva York, Londres, Roma, Atenas, Hong Kong, Honolulu, San Francisco, Dallas, Phoenix, vuelvo en una limosina y entro por el patio de atrás, paso la puerta trasera, y de la habitación del fondo paso a ese otro cuarto". ¡Y tú solo pensaste en ir hacia delante! No se te ocurrió ir hacia atrás, ¿no es cierto? Tampoco se te ocurrió gatear".

Mi alumno agregó: "Ni deslizarme sobre el estómago".

¡Nos limitamos tan espantosamente a lo que pensamos!

Rosen, S. (1986) *Mi Voz irá Contigo. Los Cuentos Didácticos de Milton H. Erickson*. Argentina: Paidós