



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Escuela de Psicología Clínica

Título del trabajo:

Programa para el fortalecimiento de las relaciones de pareja
dirigido a estudiantes de la Escuela de Psicología de la
Universidad del Azuay

Trabajo previo a la obtención de título de Psicología Clínica

Autor:

Cristopher Steven Plaza Ortiz

Directora:

Mst. Janeth Baculima B.

Cuenca-Ecuador

2022

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios, quien ha sido el principal gestor de mi vida y a quien le debo todo lo que soy y lo que tengo.

A mis padres Mauricio y Mercy, ya que sin su apoyo hubiese sido imposible lograr esta meta, a quienes les debo todo mi crecimiento y desarrollo tanto personal, espiritual y académico.

A mi esposa Camila, quien me motiva día a día a ser mejor y lograr todas las metas que me he propuesto.

A mis hijos Martin Sebastián y Ana Isabel quienes han servido de inspiración para lograr este objetivo.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios por permitirme cumplir una meta más en mi vida, dándome salud e inteligencia para poder culminar este proceso académico para el bien de mi desarrollo tanto personal como profesional. Gracias Dios, tú eres quien me sustenta.

A mis padres Mauricio y Mercy, a quienes les agradezco profundamente el apoyo incondicional brindado a lo largo de todo este trayecto llamado vida, espero poder devolverles un poquito de lo mucho que han invertido en mí, espero saber y poder corresponder a tan gentil esfuerzo, y agradecerles también por ser mi ejemplo y de quienes me enorgullezco profundamente llamar padres. Gracias por confiar y apoyar cada proyecto que he incursionado.

*A mi esposa Camila, por acompañarme en este proceso, y por ser quien me motiva día a día a ser mejor persona, padre, hermano e hijo, gracias, amor por ser mi apoyo incondicional, y por ayudarme a cumplir cada una de las metas que me he propuesto.
A mis hijos Martin Sebastián y Ana Isabel por ser la inspiración y motor de mi vida.*

*Agradezco también a mi tutora, la Mst. Janeth Baculima quien con mucha paciencia y dedicación me ha acompañado y dirigido en este proceso compartiendo sus conocimientos y ayudándome a desarrollar un trabajo de calidad.
Christopher Plaza O.*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE CONTENIDOS	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
CAPÍTULO I	1
1.1. Introducción	1
1.2. Definición de pareja	1
1.3. Características de la pareja.....	3
1.4. Historia de la pareja a través de los tiempos.....	6
1.5. Tipos de parejas.....	11
1.6. Elección de la pareja.....	19
1.7. Características de la relación de pareja.....	25
1.8. Ciclos en la relación de pareja	27
1.9. Problemas en la relación de pareja.....	28
1.10. Evolución histórica de la terapia de parejas.....	29
1.11. Distintos enfoques de la terapia de parejas	31
1.12. Enfoque Sistémico.....	31
1.12.1. <i>Historia de la Terapia Sistémica</i>	32
1.12.2. <i>Definiciones dentro de la Terapia Sistémica</i>	35
1.12.3. <i>Proceso Terapéutico: Fases, evaluación, áreas de trabajo y objetivos</i>	
1.12.4. <i>Fases o momentos de la Terapia de Pareja</i>	37
1.12.4.1. <i>Evaluación relacional de pareja.</i>	38
1.12.4.2. <i>Áreas de trabajo y objetivos.</i>	44
1.13. Técnicas para el abordaje de pareja.....	48
1.14. Programas	66
1.15. Conclusiones al capítulo	69
CAPÍTULO II.....	71
2. Metodología.....	71

2.1. Objetivo general:.....	71
2.2. Objetivos específicos:.....	71
2.3. Enfoque y alcance	71
2.4. Tipo de estudio.....	72
2.5. Técnicas e instrumentos	72
2.6. Muestra	73
2.7. Criterios de Inclusión	73
2.8. Criterios de Exclusión	74
2.9. Procedimiento	74
2.10. Análisis de los resultados.....	75
2.10.1 Entrevistas a los profesionales	75
2.10.2. Cuestionario aplicado a estudiantes.....	77
2.11. Análisis de los resultados.....	77
2.12. Discusión	96
2.13. Conclusiones	103
CAPÍTULO III	104
3.1. Introducción	104
3.2. Objetivos del programa.....	104
3.3. Temas propuestos para el programa	105
3.4. Selección de las técnicas y estrategias propuestas para el programa	105
3.6. Indicaciones del programa	110
3.7. Estructura del programa.....	110
3.8. Productos del programa	112
3.9. Socialización del programa.....	112
3.10. Conclusiones de la socialización.....	112
CONCLUSIONES	114
RECOMENDACIONES	116
BIBLIOGRAFÍA	118
ANEXOS	129
Anexo 1	129
Anexo 2	130
Anexo 3	133
Anexo 4	134
Anexo 6	140

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Evolución de la pareja a través del tiempo	10
Tabla 2 Pareja funcional.....	15
Tabla 3 Pareja triangulante.....	16
Tabla 4 Pareja privativa.....	18
Tabla 5 Pareja desajustada	19
Tabla 6 Edad de los participantes casados y bajo unión de hecho	77
Tabla 7 Tiempo en la que el encuestado lleva en su relación actual	79
Tabla 8 Tenencia de hijos del encuestado	80
Tabla 9 Cambios que se buscan frecuentemente en la pareja	82
Tabla 10 Acompañamiento en la realización de actividades rutinarias	84
Tabla 11 Situaciones de conflicto más frecuentes dentro de la relación.....	85
Tabla 12 Motivos principales de pelea en la relación del encuestado	86
Tabla 13 Motivos que desencadenan problemas o conflictos en la pareja.....	87
Tabla 14 Aspectos frecuentes cuando se suscita un conflicto en la relación	89
Tabla 15 Estilo de resolución de conflictos de la pareja del encuestado	90
Tabla 16 Estilo de resolución de conflictos del encuestado	91
Tabla 17 Factores que provocarían la ruptura de la relación de pareja.....	93
Tabla 18 Dificultades de comunicación en la relación de pareja de los encuestados	94
Tabla 19 Dificultades que ha traído la pandemia a la relación de pareja del encuestado	95
Tabla 20 Conflictos identificados por frecuencia	105
Tabla 21 Planificación del programa	106

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Protocolo para el Diagnóstico Relacional en Terapia de Pareja.....	40
Figura 2 Sexo.....	78
Figura 3 Sexo de la pareja del encuestado	78
Figura 4 Tiempo en la que el encuestado lleva en su relación actual.....	80
Figura 5 Tenencia de hijos del encuestado	81
Figura 6 Cambios que se buscan frecuentemente en la pareja.....	83
Figura 7 Acompañamiento en la realización de actividades	84
Figura 8 Situaciones de conflicto más frecuentes dentro de la relación.....	85
Figura 9 Motivos principales de pelea en la relación del encuestado.....	86
Figura 10 Motivos que desencadenan problemas o desacuerdos en la pareja	87
Figura 11 Situaciones de conflicto entre pareja	89
Figura 12 Manera de resolución de conflictos de la pareja del encuestado	90
Figura 13 Manera de resolución de conflictos en la relación de pareja por parte del encuestado	91
Figura 14 Factores que provocarían la ruptura de relación de pareja.....	93
Figura 15 Dificultades de comunicación en relación e pareja de los encuestados	94
Figura 16 Dificultades que ha traído la pandemia a la relación de pareja del encuestado	95

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue identificar las principales problemáticas y conflictos de pareja dentro de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay, para de esta manera proponer un programa de fortalecimiento que brinde herramientas y estrategias para el fortalecimiento de las mismas. Para lograrlo, se llevó a cabo un estudio cualitativo-cuantitativo, de tipo descriptivo y no experimental, a través de entrevistas semiestructuradas a expertos y encuestas aplicadas a estudiantes de la Facultad. Los resultados indicaron que los problemas más frecuentes tenían que ver con aspectos de tipo: seguridad y confianza, celos, falta de límites, dificultades en la organización de la pareja, estilos de comunicación, expresión de sentimientos y resolución de conflictos.

Palabras claves: Conflictos de pareja, estrategias, programa de fortalecimiento, resolución de conflictos.



Mst. Janneth Bacallina
Directora de tesis

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the main problems and couple conflicts within the Faculty of Psychology of the University of Azuay, in order to propose a strengthening program that provides tools and strategies for their solution. To achieve this, a qualitative-quantitative, descriptive and non-experimental study was carried out, through semi-structured interviews with experts and surveys applied to students of the Faculty. The results indicated that the most frequent problems had to do with aspects of the following types: security and trust, jealousy, lack of limits, difficulties in organizing the couple, communication styles, expression of feelings and conflict resolution.

Keywords: Couple conflicts, strategies, strengthening program, conflict resolution.



Cristopher Steven Plaza Ortiz



CAPÍTULO I

La pareja

1.1.Introducción

En este capítulo se abordarán los temas concernientes a la definición de pareja y una breve descripción de sus propiedades evolutivas a través del tiempo, en un contexto sociocultural relativamente actual. También se describirán algunas de las peculiaridades en cuanto a la elección de la pareja, así como también una serie de aspectos que engloban al tema de la relación de pareja, centrándonos en sus principales características como son sus ciclos y sus problemáticas más frecuentes. Cuando hablamos de pareja se puede identificar claramente una variedad amplia de definiciones, perspectivas y corrientes que a través de los tiempos han buscado brindar una definición clara y objetiva; sin embargo, en este capítulo nos enfocaremos en aquellas que brindan un contenido contemporáneo, es decir, que pueda ser aplicado a nuestros tiempos y que, a su vez, abarque la mayor cantidad de casos o modalidades existentes de parejas en la actualidad.

1.2.Definición de pareja

Para de la Espriella (2008) y Stange et al., (2017), una pareja se constituye en una organización de gran complejidad, distinta a los dos individuos que la componen. En tal sentido, es un sistema que posee estructura, organización, reglas, roles diferentes a los de la familia; al tiempo que se sostiene en interacciones no necesariamente evidentes, en donde las dinámicas propias de la pareja deben ser analizadas de manera específica. A criterio del autor citado, el concepto de pareja supone la existencia de contrastes, variaciones y desequilibrios que buscan una estabilidad.

Campo y Linares (2002) y Pérez (2014), definen la pareja como dos individuos que provienen de familias diferentes, comúnmente de distintos sexos, que toman la decisión de relacionarse sentimentalmente para ser coparticipes de un propósito o proyecto común, que incluye apoyo y ofrecimientos mutuos con respecto a situaciones relevantes, en un espacio que les pertenece y excluye a otros, pero que interactúa con el contexto sociocultural.

Prieto et al., (2014) definen a la pareja como un sistema conformado por dos personas que deciden vincularse afectivamente y que aúnan esfuerzos para trabajar por uno o varios proyectos en común.

Para Valdés (2008) y Prieto (2014), la pareja se puede definir como la alianza entre dos individuos que instauran vínculos sentimentales de manera íntima, con el propósito consentida o no de perdurar en el tiempo; con o sin responsabilidad institucional. La pareja parece ser un colectivo universal, donde surge un reconocimiento por parte de la sociedad hacia un modelo particular de vínculo entre un varón y una mujer que es muy diferente a los otros vínculos, principalmente porque existe un nivel mayor de intimidad. La sociedad les brinda el derecho de mantener relaciones sexuales y cohabitar en un territorio físico común. De esa manera se puede distinguir el reconocimiento implícito y la diferenciación de la pareja de otras colectividades existentes dentro de la sociedad.

Además, la pareja es una de las relaciones más poderosas e intensas que se pueden establecer y se constituye como la colectividad de mayor significación fuera de la familia de origen, puesto que en ésta el vínculo viene dado por las circunstancias de carácter biológico y a su vez ambiental gracias a la crianza, por el contrario; en la pareja este vínculo se va edificando en un proceso de coparticipación que da como resultado la acomodación de los dos individuos (Campo y Linares, 2002; Stange et al., 2017).

Para Biscotti (2006) y Pérez (2014), la pareja es una construcción relacional que se sustenta por dos individuos a través de la percepción y conceptualización que se tiene uno de sí mismo, la cual le brinda al otro, es decir, la manera en la que este individuo espera ser visto por la otra persona, y a su vez, por la definición que tiene cada uno del otro, dicho de otra manera, es la forma en que éste percibe o conceptualiza al otro y la conceptualización que cada uno recibe del otro, lo que viene siendo la forma real de cómo llega la información a la otra persona.

Por lo que se concibe a la pareja como un espacio fundamental en la sociedad, en donde se sostiene la identidad misma de las personas, entendiendo que la identidad es el resultado perpetuo de la interacción entre lo que nos decimos a nosotros mismos que somos, lo que nos han dicho y lo que nos corrobora nuestro entorno. En tal sentido, la

pareja es una mezcla de un contexto individual y uno social (Biscotti, 2006; Maureira, 2011).

Para Stange et al., (2017), la definición de pareja, a causa de su complejidad, necesita ser examinada frecuentemente, tomando en cuenta que se encuentra influida por diversas características históricas, culturales y sociales. Existen algunas creencias y estereotipos sobre la pareja, que pueden incurrir en la elección, las mismas que se van interiorizando de manera progresiva a través del proceso de socialización.

La relación de pareja es una de las maneras de interacción más complejas, ya que se involucran aspectos de carácter biológico, psicológico, social, interaccional y cultural, por lo cual, al momento de hablar de pareja es necesario detallar o definir desde que visión va a ser abordada y en qué contexto (Stange et al., 2017).

Con lo anterior expuesto se puede constatar que la definición de pareja es un tema de mucha amplitud, y abarca diversas particularidades, que giran en torno a múltiples perspectivas, sin embargo; se puede evidenciar que la mayoría de autores convergen en un mismo punto, al hablar de la pareja como un ente particular, es decir, que cuenta con sus propias características que la diferencian de los demás subsistemas de la sociedad, formada por la unión de dos personas que provienen de familias distintas, con frecuencia de género diferente, que han decidido relacionarse afectivamente para coincidir en un proyecto común, para brindarse apoyo y ofrecerse mutuamente aspectos importantes de sí, todo esto, en un espacio propio y particular en donde existen contrastes, variaciones y desequilibrios que procuran una estabilización, que excluye a los demás individuos de la sociedad, pero a su vez no deja de tener una interacción con su entorno. Así mismo, se puede evidenciar que la condición principal de la pareja es que ambos individuos vislumbren un futuro en común, en donde sigan apreciando sus características individuales y puedan alimentarse mutuamente, llegando así a un intercambio nutricional en el plano relacional, orientado hacia el futuro.

1.3. Características de la pareja

La pareja como todo sistema presenta múltiples características, componentes y aspectos relevantes, enmarcados en un entorno sociocultural, se cuenta con un marco contextualizado de los principales elementos que configuran a la pareja como también sus diferentes modalidades:

Campo y Linares (2002) , Campo (2015) y Bucay (2010), mencionan las siguientes características de la pareja:

- ✓ *La exclusividad*, la pareja es un espacio exclusivo del que otros individuos quedan fuera. Sin embargo, existen quienes afirman que dicha característica no es precisamente propia de todas las culturas, y que, en este mundo tan globalizado, existen casos en donde la poligamia forma parte de la naturalidad. Incluso en nuestro entorno no es raro encontrarnos con algunos ejemplos en donde se intenta establecer parejas dando lugar a terceros.
- ✓ *La contemplación de un futuro en común*, en donde es necesario un intercambio nutricional mutuo, sin dejar de apreciar las características personales de cada uno y a su vez los valores que obtienen el uno del otro, dicho intercambio se debe proyectar hacia lo posteriori en el plano relacional, diferenciándose así radicalmente de otros tipos de vínculos como el parental o el amistoso
- ✓ *La intensidad*, la pareja es una de las relaciones más intensas que se pueden llegar a establecer, se constituye como la colectividad de más alta trascendencia fuera de la familia de origen.
- ✓ *El vínculo se debe construir*, en las parejas existe un proceso de coparticipación, en el cual ambos individuos conjuntamente construyen el lazo que los vincula, a través de un proceso de acomodación.
- ✓ *La complejidad*, a pesar de ser la pareja la comunidad más minúscula de la sociedad, resulta de mucha complejidad. Esto se debe primeramente a su composición, ya que los dos sujetos que la conforman son entes complejos, que tienen una manera particular o propia de pensar, sentir y accionar, cuya interacción no se da solamente entre sí en el tiempo presente, sino que participa también el pasado de cada uno de ellos, el cual está lleno de experiencias y recuerdos. Por otra parte, la construcción de la pareja no se da en el vacío, sino en una reiterada interacción con otras figuras de gran valor significativo como los progenitores, los hermanos, los hijos, los amigos y los colegas, en un entorno social dirigido por tradiciones, leyes, modas y sucesos que la determinan (Campo y Linares, 2002; Campo, 2015; Bucay, 2010).

Para Maureira (2011) la pareja se caracteriza por ser una combinación de cultura y biología, en base a estos cuatro componentes principales:

- ✓ *Compromiso:* Es un componente social que refiere al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por el deseo de mantener tales intereses en el transcurso del tiempo.
- ✓ *Intimidad:* Refiere al apoyo afectivo, así como la capacidad para narra temas personales e íntimos a la pareja, así como la capacidad para compartir asuntos económicos o financieros.
- ✓ *El romance:* Alude a las conductas fijadas por las diferentes sociedades como las pertinentes para asegurar la atracción y el futuro interés de la pareja.

- ✓ *El amor:* Componente biológico que, desde la neurobiología se entiende al amor como una función generada por estructuras cerebrales específicas y por neurotransmisores indispensables en la relación amorosa (Maureira, 2011).

Los tres primeros elementos son de tipo social y por lo tanto se fundamentan en la expresión del lenguaje. El cuarto es en cambio biológico y se expresa de igual manera en la totalidad de sociedades y culturas, con algunos matices diferenciales de carácter individual dependiendo de la estructura sistémica de cada individuo (Maureira, 2011).

En este mismo contexto, Yela (1997) menciona otras dos características importantes de la pareja: *la atracción física y la excitación*, las cuales alcanzan rápidamente su nivel más alto para después empezar a descender con el paso del tiempo.

Con todo lo expuesto se puede decir que la pareja consta de múltiples características que la diferencian de los demás sistemas de la sociedad, y que dependen de la perspectiva o corriente que las aborde, es decir, podemos encontrar una gran variedad de ellas, sin embargo se ha creído conveniente citar las que mejor se ajusten a nuestro campo de estudio; en tal sentido, los autores antes mencionados han sido tomados en consideración, debido a que abarcan con mayor amplitud la perspectiva de nuestra investigación, que es la visión sistémica; tales características son: la exclusividad, la contemplación de un futuro en común, la intensidad, la complejidad, la construcción del vínculo, la atracción física y la excitación.

Por otra parte, hemos podido identificar los diferentes componentes sobre los cuales se fundamenta la pareja, los mismos que se circunscriben en un marco social y biológico. En donde se ha podido evidenciar que la pareja se asienta sobre tres componentes sociales que se ven delimitados por la cultura y el contexto cronológico en el cual se desenvuelve, y estos son: el compromiso, la intimidad y el romance; y un cuarto componente de tipo orgánico o biológico que es: *el amor*, el cual se encuentra expresado por estructuras neuronales relacionados con los neurotransmisores de las zonas cerebrales.

1.4.Historia de la pareja a través de los tiempos

La pareja, así como otras muchas instituciones ha experimentado fuertes y diversos cambios en múltiples áreas a través de la historia, especialmente en los últimos años, posterior a la segunda guerra mundial, es decir, a partir de mediados del siglo XX en adelante. Gran parte de los cambios generados se encuentran en las pautas y el modelo que regía a la pareja (Biscotti, 2006; Cuervo, 2014).

Durante varias décadas y centenas de años, la familia tradicional pre-moderna se acomodó adecuadamente a las exigencias de una comunidad agrícola, en donde la *pareja patriarcal*, se establecía a partir de un convenio matrimonial, el cual se gestaba a través de una negociación entre familias, por lo que se veía remplazada la iniciativa de los cónyuges y el amor, por un acuerdo de intereses. Esta práctica tradicional sigue siendo habitual en algunas poblaciones rurales de países orientales, en donde no es de sorprenderse que los novios lleguen al altar sin haberse si quiera conocido. La pareja patriarcal es de corte desproporcional, el esposo ocupa una posición de jerarquía, siendo la cabeza del hogar, trabaja muchas horas fuera de casa y es el encargado de la encomia de la casa y de la toma de decisiones. La mujer ocupa un escalafón inferior y una supeditación al marido, mientras se ocupa de los asuntos de índole doméstico y en sobre todo de la educación y crianza de los niños (Campo & Linares, 2002; Gómez, 2007).

En este dispositivo de acuerdo matrimonial, lo que se esperaba inicialmente con relación al vínculo marital era poco ambicioso, no se esperaba que los futuros esposos lleguen al compromiso nupcial enamorados, sino más bien con una actitud dispuesta para generar en lo posterior un apego que de alguna manera pudiera llegar a

asemejarse al amor. Muy poco interesaban el sujeto, sus emociones o valores, por lo que sus decisiones quedaban subyugadas por una instancia social que reforzaba este modelo patriarcal. En este entorno no era sorprendente el advertir una falta de regulación consciente y deliberada del embarazo: llegaban los hijos que Dios daba (Campo & Linares, 2002).

La pareja llega a su índice más alto de reconocimiento social en la región occidental al momento de su institucionalización por medio del matrimonio, en el siglo XII bajo el estatuto canónico que instituía a la unión nupcial como un sacramento irremisible y permanente, y estaba establecido por la aprobación mutua de los consortes. En los siglos XVII y XVIII, la cosmovisión del matrimonio se transforma, evolucionando del sacramento al contrato, en gran parte debido a la gran influencia de la Reforma. Finalmente, el sacramento del compromiso nupcial queda bajo la autoridad de la Iglesia y el contrato queda bajo la autoridad del Estado. A partir de aquel entonces se empieza a exigir la promulgación de un contrato civil antes de que pueda darse el sacramento nupcial del matrimonio eclesial. La sociedad civil instituye el contrato matrimonial civil a fines del siglo XVII en Francia y a partir del siglo XIX en el resto de la región occidental. La institucionalización del matrimonio civil en Latino América tuvo lugar al momento de la disolución que se dio en el siglo XIX al separarse la Iglesia del Estado, esta disociación permitió que se instaure el matrimonio civil como el único con validez jurídica (Valdés, 2008).

En este mismo contexto Valdés (2008) reconoce a la *Pareja tradicional*, como circunscrita dentro de un vínculo legalmente instituido por medio de un contrato entre los consortes y consagrado por la Iglesia. Este modelo que si bien es cierto no se encontraba camino a extinguirse, posteriormente empezaría el surgimiento de algunos formatos antagónicos que darían lugar a otras modalidades de unión, que se opondrían al modo convencional de institucionalización. De esta manera podemos evidenciar el surgimiento de otros modelos diferentes de vinculación amorosa entre dos individuos.

La *pareja moderna* aparecería a partir de la revolución industrial y el crecimiento de la urbe superponiéndose al casco rural como estrato de privilegio, como una opción acorde y funcional que suplante a la patriarcal. Fue un proceso que tomo mucho tiempo y que en la región occidental llegaría a establecerse en el siglo XIX, pero que sin embargo aún está lejos de llegar a algunos territorios del planeta. La

incursión de la mujer en el mundo laboral, inducida por las exigencias productivas de la industrialización, provoca el surgimiento de un nuevo elemento en la institución conyugal, la igualdad. Tanto varón como mujer llegan a ser ciudadanos con derechos igualitarios (Tenorio, 2010).

Dentro de esta época, la pareja se caracterizó por una gran laboriosidad y una imposición de roles a las personas, por lo que se buscaron formas para garantizar una correcta adaptación de la pareja, por lo que se requería la flexibilización de las funciones de género en donde tanto varones como mujeres asuman roles de cuidado y de proveedores sin distinción. La labor extrafamiliar, es decir, fuera del hogar, además de producir en la mujer una especie de reafirmación personal, en muchos de los casos era una cuestión ineludible, debido a los requerimientos económicos que la familia podía experimentar para poder mantener los niveles de vida propios de la clase media. (Valdés, 2008).

La pareja como un matrimonio legalmente constituido bajo un acto legislativo civil, surge en la era de la Reforma, en siglo XIX, que es cuando se expide la Ley Orgánica del Registro Civil, en México, bajo el mandato de Benito Juárez, lo que provocaría la desvinculación religiosa del Registro Civil y se establecería el matrimonio como un contrato legal monogámico e irremisible, constituyéndose así la unión monogámica heterosexual como la predilecta de la gran mayoría de sociedades (Valdés, 2008).

En la modernidad, se da un giro dramático en las bases conceptuales del proceso del enamoramiento, en donde la unión se ve dirigida por la pasión y el romance desde las primeras instancias del surgimiento de la pareja, por lo tanto, las posibilidades de controlar el vínculo nupcial por parte de la familia se ven reducidas y pasan a ser decisión de la pareja. Deja de existir la necesidad de llegar a una negociación entre familias para determinar el consorte nupcial. Dicha negociación pasa a tener una concepción novedosa, puesto que a partir de entonces se la llevaría a cabo únicamente entre los cónyuges, entre iguales (Rodríguez, 2012).

Así también, la unidad de convivencia conyugal y familiar cambia, deja de ser tri-generacional, pasa a no reunir más de dos generaciones y un número escaso de hijos, debido a una regulación del embarazo a causa del desarrollo del control de la

concepción o contra-concepción. A su vez, la parentalidad es asumida en su totalidad por la pareja, dejando de lado los esquemas pasados en donde la familia de origen, en este caso los abuelos tomaban parte en los asuntos de crianza de los hijos (Rodríguez, 2012).

A finales del siglo XX empieza el surgimiento de un nuevo formato de unión, que llamaremos *pareja pos-moderna*, producto de un proceso evolutivo de la sociedad, caracterizado por el desarrollo de las nuevas tecnologías y el aumento de la capacidad económica de varias esferas de la población. El sector más alto de la economía empieza a girar en torno a los ordenadores (computadoras), la producción se vuelve más sencilla y requiere poca mano de obra y el motor de la economía pasa a ser el consumo, signo de una nueva dinámica mercantil. Así, en este ambiente surge la pareja pos-moderna, en donde sienta sus bases en el hedonismo, el goce, el disfrute y el placer, a los cuales se somete el enamoramiento. En donde no se centra únicamente en el disfrute sexual, aunque por su puesto ocupa el primer lugar y al cual le dedican revistas, libros y medios audiovisuales; también esta búsqueda de disfrute se amplía a rendirle culto al ocio, la recreación, el confort, las prácticas deportivas, los viajes, las cirugías plásticas y todo lo que tenga que ver con el develamiento hedonista del placer en donde el vínculo conyugal de la pareja posmoderna se transforma en algo relativo, es decir, el divorcio deja de ser un indicador plausible de fracaso, y se le empieza a incorporar dentro de la sociedad con un tinte de serenidad a un escalón más del ciclo vital (Moguillansky & Nussbaum, 2013-2014; Campo & Linares, 2002).

En la época moderna, la conducción de la pareja, en donde antes existía una fusión apasionada y una complementariedad con una participación mutua, quedo subyugada por una demarcación de espacios, en donde el amor se viable en la medida en que no se obstaculice los territorios de construcción personal, tanto en lo profesional, laboral o de recreación. Los roles de género se trivializan de tal manera, que llegan a invertirse, dando lugar a mujeres con más responsabilidades fuera del hogar y esposos más inmiscuidos en las labores del hogar. Especialmente se genera una flexibilización en el desarrollo de dichas funciones y aparece también una nueva unidad de convivencia, que llegara a ser un modelo representativo de la posmodernidad: la familia reconstruida, que no es más que el resultado previsible y lógico de la relativización generalizada del divorcio. En este nuevo formato de

convivencia, cohabitan padres biológicos con sus parejas nuevas e hijos de ambas partes. Este formato se vuelve inevitablemente complicado y potencialmente conflictivo, aunque también brinda recursos inesperados de nutrición relacional (Rodríguez, 2013; Campo & Linares, 2002).

Finalmente, posterior a ello surgen también otro tipo de conformaciones de creciente frecuencia: la familia monoparental, las parejas homosexuales, las adopciones internacionales y las fecundaciones artificiales. Todas ellas congruentes con la corriente de esta nueva era posmodernista (Moguilansky & Nussbaum, 2017).

A continuación, Campo y Linares (2002), nos proporcionan un cuadro evolutivo de la pareja a través de los tiempos:

Tabla 1

Evolución de la pareja a través del tiempo

	Pareja patriarcal	Pareja moderna	Pareja posmoderna
Fundamentos	Se basa en la diferenciación y en la división del trabajo según el género	Se basa en la igualdad y en el enamoramiento	Basada en el hedonismo
Vínculo	Inicialmente escaso. Se desarrolla posteriormente	Pasión: tendencia a la fusión total	Se considera la separación
Roles de género	El género regula estrictamente las conductas	El género deja de ser un referente claro de rol y jerarquía	Los roles de género se pueden invertir o alternar
Estructura típica	Familia extensa	Familia nuclear	Familia reconstituida
Parentalidad	La sociedad dictamina la natalidad	Regulación voluntaria de la natalidad	Nuevas formas de parentalidad (homo, mono, artificial...)

Fuente: (Campo & Linares, 2002).

Elaboración: Adaptado de Campo & Linares 2002.

Así mismo Moguillansky y Nussbaum (2017) y Biscotti (2006), mencionan algunos cambios que ha sufrido la pareja a través de la historia, especialmente en los

últimos 50 años, en donde se ha podido apreciar: una mayor simetría, un declive de los estereotipos sexuales y/o de género, un incremento de la independencia económica, una creciente libertad en la toma de decisiones, la coparticipación en diferentes áreas, un aumento en la expresión de las dificultades, un aumento brusco de la predisposición a la disolución de la unión, un incremento en la edad del establecimiento de la unión, la legalización de la unión ha perdido importancia, la complementariedad ha experimentado un giro a causa de la economía y ha incrementado la dependencia con respecto a las familias de origen (Moguilansky & Nussbaum, 2017).

Existen cambios que revelan reformas en múltiples esferas de la pareja, por ejemplo, en la pareja heterosexual, las modificaciones en la relación se dieron debido a la influencia de quienes experimentaron sufrimiento a nivel social tanto en el rol femenino como masculino, debido a los estereotipos de género. A raíz de la reacomodación económica y social de la mujer, por medio de las incesantes luchas para abandonar el rol históricamente devaluado por el género masculino, éste pudo también abandonar ciertas ataduras y disposiciones a las cuales estaba sometido por su posición de dominio (Moguillansky & Nussbaum, 2017; Biscotti, 2006).

1.5. Tipos de parejas

Existen parejas muy diversas, entre las cuales están las que pertenecen al grupo de los matrimonios tradicionales, están también las parejas gay o lesbianas, así mismo están los novios que aspiran a casarse o los amantes que tienen encuentros esporádicos. El requisito es que aspiren un futuro en común, en donde cada individuo continúe valorando lo que recibe del otro, donde los dos se nutran mutuamente (Campo & Linares, 2002). En esta línea, Jara (2005) y Gottman (1994), mencionan algunos tipos de parejas:

La pareja explosiva: Es un formato de relación que lleva la agresividad y la pelea como parte de la interacción mutua. Estas parejas son eminentemente emocionales, se caracterizan por tener grandes contiendas, disputas, celos, diálogos ásperos, sarcasmos, indirectas y descargas impulsivas. Son altamente excitables y no tienen discusiones gentiles. Cuando pelean, se atacan fuertemente, no escuchan al otro ni tampoco buscan comprenderlo y hacen lo posible por imponer su punto de vista para avasallar al otro, sin embargo; el hecho de que estas parejas se vean inmersas en una

querella constante, esto no quiere decir que sean matrimonios malos, puesto que los individuos que forman parte de estas parejas tienden a ser más románticos y viven con mucha mayor intensidad y pasión la relación, de tal manera que suele ser mucho más excitante y profundamente íntima. También tienen aspectos negativos, ninguno de los conyugues se preocupa mucho por no lastimar los sentimientos de su pareja, caen fácilmente en la controversia y corren muchos riesgos, puesto que al no ser precavidos se abalanzan uno sobre otro constantemente y esto genera un gran riesgo de provocarse daños imperdonables, por ejemplo, ante situaciones de contexto, como el nacimiento de un hijo, suelen adoptar un estilo de interacción muy combativo con reyertas interminables e incluso decantando en actos de violencia (Jara, 2005; Gottman, 1994).

Parejas evitadoras del conflicto: estas parejas no se alteran fácilmente, no soportan las peleas ni los conflictos, cuando existe alguna discrepancia, la evitan al máximo o le restan importancia, en cuanto a sus problemas procuran no enfatizar en ellos o prefieren mirar hacia otro lado cuando suscita alguna desavenencia. Es sumamente difícil encontrar un aspecto de divergencia entre ellos, y sus problemas se tornan un tanto insignificantes.

Cuando se presentan situaciones que no se pueden ignorar, lo más seguro es que su manera de solucionarlo sea no solucionarlo, es decir, cuando existen situaciones que no pueden pasar desapercibidas, muchas de las veces optan por no resolverlas, si bien identifican el problema, llegan al consenso de que no es tan relevante como para perder la armonía de la relación, es por eso que la mayoría de sus diferencias acaban en un empate (Jara, 2005).

Tienen gran temor de discrepar, por lo que sus problemas al no ser examinados quedan sin resolver, se reprimen o se niegan. Su vínculo es menos emocional, por lo tanto, tienen menor propensión a pelear impulsivamente, pero a su vez menos probabilidades de tener una interacción muy apasionada o excitante (Jara, 2005).

Por su parte, Campo y Linares (2002), Sánchez y Mancinas (2012), hacen mención de algunos tipos de pareja:

Parejas convalidantes: son aquellas parejas que normalmente, según el conocimiento terapéutico tradicional llegan a establecer un matrimonio óptimo, en

donde ambos individuos se encuentran en sintonía, en donde manifiestan estar satisfechos dentro de la relación y gozan de una compatibilidad envidiable, sin embargo, no es necesario que dentro de este formato tengan que ser necesariamente parecidos en todo, incluso es posible que no pertenezcan a un mismo contexto sociocultural o cuyos orígenes sean de estratos económicos diferentes, pero si coinciden en aspectos de mayor envergadura como lo son: el sexo, la religión, el modelo de crianza de los niños y las finanzas; sobre los demás aspectos, cuentan con una extraordinaria capacidad de llegar a un acuerdo (Gottman, 1994; Jara, 2005).

Al respecto, Jara (2005) menciona que cuando existe algún tipo de conflicto, lo que hacen es reconocer sus problemas o discrepancias de manera sincera, transparentando y dando a conocer a su pareja las necesidades de cada uno, lo que les molesta en específico, sin guardarse nada, pero encausándolo dentro de un marco de serenidad, incluso aceptando y haciéndose responsables de sus propios errores o equivocaciones dentro de la interacción conyugal.

Una característica significativa de las parejas de estilo *convalidante*, es que dentro de su comunicación existe la tendencia a escucharse con respeto, sin interrumpirse, al hacerlo buscan entender el punto de vista del otro y si al final no es posible llegar a una perspectiva u opinión sobre el tema, lo que hacen es transar una solución factible en la que ambos estén de acuerdo. Dadas todas estas características no resulta sorprendente que al escuchar hablar a esta pareja suenen algo así como dos psicoterapeutas (Gottman, 1994; Jara, 2005).

Sánchez y Mancinas (2012), mencionan a las *parejas tradicionales*, las cuales se caracterizan por una definida división sexual en cuanto al tema de labores, en donde la esposa se encarga de los temas referentes a la reproducción y el varón a los temas referentes a la productividad. Para Irene Meler (2006), este tipo de relaciones se define por tener como jerarca o jefe al varón y una clara división sexual con respecto a las labores o el trabajo y algunos autores definen este tipo de parejas como complementarias (Sánchez y Mancinas, 2012).

Así también, Burin y Meler (2006), Sánchez y Mancinas (2012), mencionan a las *parejas innovadoras*, las cuales se definen por sus interacciones basadas en la igualdad, en donde tanto el varón como la mujer tienen una función equiparada, ya que

se distribuyen y comparten las tareas tanto domésticas como extra domésticas. En este tipo de parejas, la mujer juega un rol particular, ya que uno de sus roles o funciones tiene que ver no solo con la satisfacción individual, sino también busca el éxito a nivel profesional o laboral, así como también reconocimiento por ella misma y no tanto por su función de madre o cónyuge.

Las parejas transicionales, son un tipo de pareja que tienen rasgos tanto de las parejas tradicionales, como de las parejas innovadoras (Burin & Meler, 2006). Son parejas que preservan la división sexual, en tal sentido, existe una conservación de algunas pautas de definición o división de trabajos y labores, en donde las mujeres se centran plenamente en el ámbito familiar, crianza de hijos, labores domésticas y aspectos relacionados con los afectos; mientras que el varón se encarga de los aspectos referentes a lo extra doméstico, con el potencial económico y racional (Sánchez y Mancinas, 2012).

La pareja funcional: (ver tabla 2) es una pareja que se caracteriza por tener una amplia capacidad para solucionar sus problemas, que continuamente está pendiente del bienestar y crecimiento relacional con respecto a los hijos. Este tipo de pareja brinda una excelente plataforma para precautelar la salud tanto física como psíquica de quienes forman parte de ella o a su vez de los niños que están sujetos a ella. En cuanto al plano relacional, es una pareja que demuestra su amor tanto entre ellos como a sus hijos en aspectos específicos, observables, cognitivos, sentimentales y ejecutivos, es decir, su amor y cariño se ve evidenciado en hechos palpables, formas de pensar, sentir y actuar. Suelen ser padres muy protectores y a su vez desarrollan la paternidad desde un modelo basado en normas y reglas. La forma en que ven a los hijos es particular según las características de cada uno de ellos, no ejercen un rol autoritario ni un mismo patrón de crianza, puesto que su modelo de educación es de índole idiosincrático, en donde particularizan los tratos en función de la forma de ser de cada hijo, sin dejar de lado los elementos fundamentales de la relación parento-filial como son el amor, el cariño y la dulzura (Campo y Linares, 2002; Jara, 2005).

En el plano relacional entre la pareja ocurren ciertas peculiaridades como, por ejemplo, si bien es cierto ambos cónyuges guardan estrecho cuidado por sus hijos, en reiteradas ocasiones tienden a sustituir o poner por encima de sus necesidades de pareja, como el sexo o la interacción conyugal, las necesidades de sus hijos, y esto en

primera instancia se constituye como un aspecto positivo, pero si se exagera puede llegar a provocar fricción en la pareja. En definitiva, son padres que se preocupan mucho por sus hijos (Sánchez y Mancinas 2012; Campo y Linares, 2002).

Este tipo de pareja mantiene un sistema jerárquico de índole simétrico donde buscan relacionarse a través de una plataforma de equiparidad, en donde ambos adoptan diferentes funciones, pero de un nivel de responsabilidad similar, a su vez ejercen la posición autoridad de manera alternada, es decir, buscan intercalar funciones con el fin de adoptar un sistema equitativo de ocupaciones. En cuanto a la cohesión, es equilibrada, no presentan una unión excesiva pero tampoco son alejados. Es un tipo de pareja que se adapta con facilidad a las diferentes exigencias del ciclo vital, presentan gran maleabilidad y reajuste ante entornos diversos. Con respecto al sistema de creencias, es un colectivo que admite una libertad en cuanto a las diferentes corrientes ideológicas, políticas y religiosas. El entorno emocional es variado pero concordado, es decir, procuran mantener un estado similar, ya sea que estén tristes o felices, intentan sintonizar el mismo canal a la vez (Sánchez y Mancinas, 2012; Campo y Linares, 2002).

Tabla 2

Pareja funcional

Conformación	<i>Jerarquía</i>	<i>Cohesión</i>	<i>Adaptabilidad</i>
	Equitativa	Equilibrada	Maleable
S. Creencias	<i>Ideologías</i>	<i>Entorno emocional</i>	<i>Rituales</i>
	Libres y variados	Concordado y variado	Variadas

Fuente: (Campo & Linares, 2002).

Elaboración: Adaptado de Campo & Linares (2002).

Pareja triangulante: (ver tabla 3) este tipo de parejas se caracteriza por tener poca armonía dentro del vínculo conyugal, es decir, a través de alianzas y coaliciones, hace partícipes a los hijos o a terceras personas de una especie de reclutamiento ante los diferentes problemas que experimentan como pareja y utilizan un sistema de premios o privilegios relacionales a cambio de apoyo, segmentando la unión familiar.

En estos casos los más propensos a experimentar daños son los hijos, puesto que al intentar de alguna manera ganarse la aprobación de uno de sus padres incurre en una especie de enfrentamiento con el otro progenitor, lo que conlleva a un clima familiar nocivo y áspero. En estas parejas prevalece un sistema de jerarquía simétrica que, aunque dispone de una base equiparada, está muy expuesta a contiendas de diversa índole. La cohesión esta seccionada, al estar la pareja desunida, promueve que se establezcan alianzas que generan confrontación entre sus miembros, en una especie de pugna que deteriora las relaciones intrafamiliares y disminuye la flexibilidad y adaptación de la familia ante los diferentes hitos vitales propios del ciclo evolutivo. Existe un entorno de aglutinado, rígido y con propensión a la contienda, impulsividad e irritabilidad. En cuanto al sistema de creencias, presentan un escenario fragmentado en donde las diferentes corrientes ideológicas, políticas y religiosas se establecen en polos (Campo y Linares, 2002; Sánchez & Mancinas, 2012).

Tabla 3

Pareja triangulante

Conformación	<i>Jerarquía</i>	<i>Cohesión</i>	<i>Adaptabilidad</i>
	Simétrica	Desunión Coaliciones extraconyugales	Inflexibilidad
S. Creencias	<i>Ideologías</i>	<i>Clima emocional</i>	<i>Rituales</i>
	Fragmentadas	Conflictivo	Divididos

Fuente: (Campo & Linares, 2002).

Elaboración: Adaptado de Campo & Linares (2002).

Pareja privativa: (ver tabla 4) Es una pareja que se desempeña bastante bien dentro del plano conyugal, pero que se equivoca claramente en su labor como padres, su paternidad es un tanto negligente, proyecta un panorama desalentador con respecto a sus funciones, y constantemente se ven rebasados por las diferentes responsabilidades que implica el rol paternal. Paradójicamente son padres que exigen mucho a sus hijos, generando expectativas demasiado altas, pidiéndoles más allá de sus capacidades, aun cuando ellos no necesariamente se empeñen en brindar la atención necesaria a sus hijos. Es común ver que este tipo de parejas intenten suplir sus carencias afectivas o de atención hacia sus hijos comprándoles lo que quieren para

de alguna manera intentar mantenerlos quietos, son padres que no establecen límites claros en las responsabilidades (Campo y Linares, 2002).

En cuanto a la organización jerárquica, las parejas privativas suelen instituir un modelo de funcionamiento recíproco, en donde cada uno de los integrantes de la pareja asume un rol equidistante pero a su vez complementario, es decir, los diferentes roles se dividen en función de la idoneidad de cada uno para desempeñar cada función, por lo tanto, la dificultad que experimenta cada integrante de manera individual en determinadas labores se ve suplida por la idoneidad de su compañero, por ejemplo, si uno de los dos individuos que conforma la pareja no es hábil con las cuentas o finanzas, es inmediatamente reemplazado en dicha labor por su pareja, todo esto de manera consensuada transparentando cada uno sus fortalezas y debilidades en cada ámbito para de esa manera llegar a una especie de acuerdo en donde cada uno se encargue de las labores en donde mejor se desempeñe. Jara (2005), comenta que este tipo de parejas comúnmente son vistas como muy dependientes el uno del otro, y tienden a aislarse de su contexto próximo, sea este social o familiar, pero la realidad es que juntos componen un sistema totalmente autosuficiente. El problema es que en muchas ocasiones este tipo de parejas prescinde incluso de los hijos en esta dinámica relacional, quedando así la cohesión familiar fragmentada, por un lado, se encuentra aglutinada o muy unida entre los cónyuges, pero por otro lado existe un distanciamiento con el subsistema parento-fraternal, es decir, los hijos quedan relegados de alguna manera de la dinámica familiar. En tal sentido, la adaptabilidad de este tipo de parejas es muy compleja, ya que existe un alto nivel de inflexibilidad. A su vez, el entorno emocional familiar es un tanto frío, en donde no se da lugar a que los integrantes del sistema familiar puedan expresar libremente sus inconformidades; de igual manera existe una restricción a la libertad ideológica o de creencias, en donde muy frecuentemente los hijos quedan excluidos (Campo y Linares, 2002; Jara, 2005).

Tabla 4*Pareja privativa*

Conformación	<i>Jerarquía</i>	<i>Cohesión</i>	<i>Adaptabilidad</i>
	Recíproca y complementaria	Unida en el subsistema conyugal pero desligada de los hijos	Inflexibilidad
S. Creencias	<i>Ideologías</i>	<i>Entorno emocional</i>	<i>Rituales</i>
	Autocrática	Frio	Excluyentes

Fuente: (Campo & Linares, 2002).

Elaboración: Adaptado de Campo & Linares (2002).

Pareja desajustada: (ver tabla 5) este tipo de pareja se caracteriza por una dinámica relacional desequilibrada con respecto al plano conyugal y parental a la vez, es decir, experimentan serias dificultades para establecer un vínculo sano y funcional entre la pareja como tal, pero también se ven desbordados por la responsabilidad que implica el cuidado de los hijos, lo que provoca una crisis sin igual. Los cónyuges al verse superados por el compromiso que demanda la función parental incurren en una desatención negligente con respecto a sus hijos, llegando incluso a descuidar las necesidades más básicas como la alimenticias, educación, y afecto. En muchos de estos casos tiene que intervenir el gobierno o algunas organizaciones de ayuda social para mitigar de alguna manera la desatención parental. Mayor y Salazar (2019) comentan que este tipo de familias adopta un sistema jerárquico simétrico a nivel del subsistema conyugal en cuanto a las funciones, pero una disparidad con respecto a los hijos, generándose un desapego general entre todos los miembros del sistema familiar, por lo que no llegan a adaptarse eficazmente en la sociedad ni son capaces de hacerle frente a los desafíos que presentan los diferentes hitos del ciclo vital de la familia. En cuanto al sistema de creencias comúnmente adoptan una postura ideológica simple, que se basa en inmediateismos y se ejerce desde una perspectiva en donde puedan identificarse, que comúnmente es de insubordinación. El entorno emocional suele ser agresivo y desorganizado que con frecuencia presenta hechos de violencia o delictividad (Campo y Linares, 2002; Mayor y Salazar, 2019).

Tabla 5*Pareja desajustada*

Conformación	<i>Jerarquía</i>	<i>Cohesión</i>	<i>Adaptabilidad</i>
	Simetría conyugal	Desunión generalizada entre todos los miembros	Inexistente
S. Creencias	<i>Ideologías</i>	<i>Entorno emocional</i>	<i>Rituales</i>
	Simple y estereotipada basada en inmediatismos	Agresivo y violento	Casi inexistentes

Fuente: (Campo & Linares, 2002).

Elaboración: Adaptado de Campo & Linares (2002).

1.6. Elección de la pareja

En este apartado se presentan algunos datos con respecto a las diferentes características que comúnmente las personas toman en cuenta al momento de elegir una pareja, y que aspectos o factores inciden en dicha decisión, existen varias teorías que apuntan a determinados factores según la corriente teórica que la aborde, para nuestro estudio nos centraremos en aquellas características que mejor se ajusten a las necesidades de la presente investigación.

Lo primero que hay que hacer para entender la elección de pareja, es tener claro que los seres humanos por naturaleza, más que cualquier otra especie, tienden a buscar suplir de alguna manera las necesidades básicas como la reproducción, la compatibilidad física y biológica (Ostrosky, 2005). A su vez, el apego, cariño, protección, amor, compatibilidad, compañía son características fundamentales que vienen insertadas en los genes de cada individuo, y obedecen a la necesidad de buscar la perpetuación y supervivencia de la especie (Buss, 2006; Urbano-Contreras et al., 2019).

Con relación a este mismo tema, puede decirse, que absolutamente todos los seres humanos se encuentran dentro de la carrera por conseguir una pareja, y esta búsqueda está compuesta por una secuencia de etapas diferentes, en primer lugar tenemos: la atracción física, posterior a ello se produce la elección, en seguida surge

el cortejo, y finalmente la conservación, dentro de este proceso se da lugar también a la posibilidad de una ruptura o separación (Buss, 2006; Quintana et al., 2020).

Según Antaki (1999), la elección de pareja hasta hace no muchos años, no se la podía realizar de manera libre y voluntaria como es el día de hoy, puesto que eran los familiares, generalmente los padres, quienes decidían con quien establecer una pareja, todo esto con el objetivo de establecer acuerdos económicos entre las familias, y de esa manera escalar o preservar el nivel social. No es sino hasta hace pocas décadas que varones y mujeres por igual tienen libertad para elegir a sus parejas, tomando el riesgo de acertar en aquella elección o equivocarse (Valdez, et. al, 2006; Santolaya y Caparrós, 2018).

Según Medina y López (2005), la elección de pareja puede verse influida por varias características, pero abordadas desde diferentes enfoques, por ejemplo: desde la *visión analítica*, el varón perseguiría aquella parte femenina que ha extraviado con la finalidad de unirse nuevamente con ella. A criterio de *Erikson*, posterior a la resolución de la crisis de identidad los jóvenes, ante la posibilidad del aislamiento, experimentarían la crisis de la intimidad, la que se origina en el impulso a buscar compartir la existencia propia con otra persona. Existen teorías como la *complementariedad* que argumentan que la selección de la pareja ocurre no en razón de ciertas similitudes con la persona seleccionada sino porque esta resulta complementaria. Por su parte, la *teoría instrumental* señala que las personas se sienten más atraídas hacia quienes poseen necesidades similares o complementarias. También hay que referir a la *teoría del estímulo-valor-rol*, que señala que los individuos se unen hacia quienes poseen puntos fuertes y débiles, los cuales preconizan una posible acomodación a las propias particularidades.

Para Sánchez (2019), en la elección de pareja influyen aspectos inconscientes en donde la mayoría de individuos generan sin darse cuenta, un conjunto de expectativas con respecto a esa persona, y les brinda un enfoque idealizador, en donde generalmente no se le presta demasiada atención a aquellas características diferenciales que pueda tener esa persona, de alguna manera se espera que aquel individuo supla sus carencias, depositando en él o ella sus necesidades y deseos insatisfechos, esperando que pueda ayudarle a resolver sus dificultades. Esta elección se origina en el cúmulo de emociones subconscientes, procedentes de la relación que

tuvimos con nuestros padres, es decir, de la relación que establecimos con ellos, principalmente en la época de la niñez.

En este mismo sentido, desde una visión psicoanalítica, se ha podido identificar que tanto varones como mujeres buscan la parte femenina o masculina de sí mismos al momento de elegir una pareja, parte que han extraviado en la primera infancia y cuyo objetivo es volver a unirse a ella (Fromm, 1959); la elección dependerá del vínculo sentimental que el niño o niña siente por su progenitor del sexo contrario, que en lo posterior trasladará a un objeto aprobado por la sociedad, que en este caso es la pareja (Craig, 2001), a su vez, los jóvenes después de haber superado la crisis de identidad, pasan a la crisis de la intimidad versus el aislamiento, en donde nace una profunda necesidad por compartir la vida con otro individuo (Stassen y Thompson, 2001; Guisaldo y Cala, 2021).

Sin embargo, es fundamental que quede muy claro que en la elección de pareja juega también un rol muy significativo el contexto y las diferentes circunstancias, que rodean a la pareja, como por ejemplo las reglas y normas de vida de cada sociedad, a su vez es imprescindible tomar en cuenta los diferentes aspectos de índole religioso propios de cada cultura, y por supuesto las características particulares que cada individuo posee, como la personalidad y su sistema de valores y creencias. Actualmente, incluso ocurre un fenómeno novedoso, en donde se da la posibilidad de escoger una pareja para cualquier tipo de finalidad como por ejemplo obtener: diversión, compañía, placer o simplemente pasar un momento agradable, a más de la comúnmente anhelada reproducción que, aunque todavía forma parte de los aspectos esperables, en muchas ocasiones ha pasado a ser un elemento de segundo plano. De esa manera se ha podido ir corroborando que, al momento de elegir una pareja, el ser humano se ve influenciado principalmente por la atracción, pero sin olvidar los factores contextuales y las características particulares de cada situación y región (Attenborough, 2005; Nava, 2019).

Desde una perspectiva biológica y evolutiva, Buss (2006), Díaz-Loving et al., (1981) y Valdez, Díaz-Loving y Pérez (2006), han determinado que para escoger una pareja los varones generalmente buscan una mujer que presente rasgos atractivos principalmente a nivel físico, que tenga un cuerpo agradable, comúnmente se hace referencia a un cuerpo en forma de “reloj de arena”, es decir, que tenga abundante

pecho para alimentar adecuadamente a los hijos y unas caderas anchas para de esa manera asegurar la reproducción. Por el contrario, las mujeres al momento de elegir una pareja, se inclinan a escoger varones que sean potencialmente buenos proveedores, no solo de aspectos de índole económico sino de protección, es decir, que cuenten con características o habilidades le permitan obtener recursos, por tal razón, los hombres que gocen de un buen nivel socioeconómico o que presenten características físicas que proyecten seguridad o estabilidad son los más opcionados a la hora de ser elegidos por su pareja, pero cabe señalar que es necesario que exista una disposición por parte del varón a disponer de dichos recursos para el bien estar y seguridad de su pareja y de sus hijos que pudieran llegar a procrear (Buss, 2006).

A criterio de Valdez, González, Arce y López (2007), la elección de pareja debe ser entendida como un proceso en el que intervienen factores biológicos, psicológicos, sociales y afectivos, y que se concreta con el transcurrir del tiempo. Su impacto puede ser positivo o negativo en la permanencia que podría alcanzar la pareja. Según Espina (1996) son cuatro los motivos que dirigen la elección de una pareja: i) *consolidación económica, social o política de la familia*, ii) *la obtención de afecto, compañía y amistad* a través de un matrimonio; iii) el desarrollo de un *vínculo sexual*, por medio de la *atracción física* entre las partes y iv) la vivencia de un *amor romántico*, que se base en la *pasión*.

Al respecto, se ha podido determinar que las personas elijen a sus parejas en base a la *proximidad*, es por eso que al inicio de la relación la atracción física juega un rol fundamental, aunque conforme pasa el tiempo, poco a poco se va centrando la atención en la afinidad sentimental y la atracción intelectual (Álvarez-Gayou, 1996), de esa manera se permite que los individuos que conforman la pareja puedan identificar un/a compañero/a homóloga, es decir que guarde relación con sus afinidades no solo físicas sino de índole emocional, intelectual, cultural y aspectos más contextuales como las creencias religiosas o el nivel de educación y cultura (Didonato, Bedminster, & Machel, 2013).

Existen también, otras teorías con respecto a la elección de pareja como por ejemplo la de la *complementariedad* (Winch, 1958), que señala que al momento de elegir una pareja se toma en cuenta principalmente el nivel de compatibilidad, es decir, que tanto me complementa aquella persona, y que tanto es capaz de suplir sus

deficiencias, por ejemplo, si es capaz de hacer algo en lo que la otra persona no es buena o incapaz. Por otra parte tenemos la teoría *instrumental*, que considera que al momento de elegir una pareja las personas se sienten atraídas o buscan a aquellas personas que tengan dificultades similares o que se alineen a las propias (Centers, 1975), o a su vez, la teoría de *estímulo-valor-rol*, que indica que los individuos eligen a su pareja en base a qué tan adaptables son el uno con el otro, con respecto a sus puntos débiles y fuertes, es decir, en donde tanto sus fortalezas y debilidades sean compatibles o se ajusten a las características propias de cada individuo, de esta manera una persona servicial se va a adaptar bien a las características de una persona ordenada, o a su vez, una persona dependiente se va a adaptar bien a una persona que le guste ser tomado en cuenta para todo (Murstein, 1970; Sorokowski et al., 2015; Palumbo, 2019).

Medina y López (2005) y Quintana et al. (2020) señalan que la elección de la pareja no sólo dependería de la semejanza, de la complementariedad o de los roles interpretados por los individuos, sino que también intervendrían las particularidades *socioeconómicas, políticas, sociales y morales* de aquellas personas elegidas. También hay que considerar que los seres humanos le dan una gran importancia a ciertas necesidades como el de *apareamiento, compatibilidad física y biológica*, así como otros aspectos como las necesidades de *afecto, cuidado, interdependencia, apoyo y amor*, las cuales serían exigencias genéticas fundamentales en la supervivencia de la especie humana (Díaz y Sánchez, 2002; Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016). A criterio de Spanier (2017), otro elemento a considerarse al momento de reflexionar sobre la elección de pareja es el *ajuste sexual*, que consiste en la búsqueda de un individuo que satisfaga las necesidades sexuales, y esto dependería del valor personal o social que le otorgue cada individuo.

En una investigación efectuada por Casullo (2004) con 900 jóvenes de Buenos Aires, se determinó que, a la hora de elegir una pareja, los jóvenes y adultos jóvenes le prestan especial importancia a las siguientes características: la *confianza*, la *atracción mutua*, el *amor*, el ser *agradable, simpático*, así como la *madurez emocional*. Por una parte, los varones más jóvenes atribuyen mayor importancia a la *atracción física*; mientras que los de edades más avanzadas se fijan en aspectos de índole más contextual. Por otro lado, las ideologías políticas o creencias religiosas, así como la castidad, son los factores a los que se les concede menor relevancia.

Un estudio realizado en Toluca, México por Valdez et. al, (2007) con 100 parejas establecidas, se determinaron las características físicas, de personalidad y sociales que comúnmente se consideran al momento de elegir una pareja, así como también cuáles son las características que escogerían en el caso de que tuvieran la posibilidad de volver a escoger una pareja. Los resultados evidenciaron que los hombres se orientan hacia el *atractivo físico*, mientras que las mujeres optan por hombres poseedores de *atributos formales*. También se pudo determinar que ambos sexos tienden hacia la elección de personas distintas, aunque con características muy semejantes a la pareja actual; sin embargo, fueron mayoritariamente los hombres quienes no buscarían la repetición de una pareja con características parecidas a las de su pareja actual.

La mayoría de los individuos buscan sin darse cuenta una pareja que de alguna manera se adapte o ajuste a su ritmo de vida, a las diferentes actividades que realiza, sean estas de índole laboral, académicas o simplemente a su forma de manejarse en la vida, esperando poder ajustarse a las diferentes tareas que implica un noviazgo o matrimonio (Crawley, 2014).

En el caso de las parejas del mismo sexo, comúnmente buscan establecer una pareja que aporte a su deseo de intimidad, con quien pueda establecer una relación a largo plazo y en la que exista un alto grado de compromiso. Una cuestión habitual en las parejas homosexuales es que con frecuencia existe una gran similitud entre ambos individuos y por tanto se establece una relación con un exceso de familiaridad, hastío y una pérdida considerable en la pasión o intensidad sexual, por lo que con el pasar del tiempo empiezan a buscar compromisos con personas que tengan características muy diferentes a las propias, por ejemplo, de otra cultura, raza, nivel socioeconómico y personalidad (Crawley, 2014).

Cabe mencionar, que existe dentro de las sociedades una nueva tendencia tanto en hombres como en mujeres, que apunta hacia una búsqueda de sentido existencial, en donde existe una propensión hacia la individualidad y comportamientos egocentristas, acompañados de una necesidad de libertad en donde se persigue la realización personal, lograr niveles altos de formación académica, lograr alcanzar un estatus social ponderante, un nivel económico elevado, reconocimiento y fama. A su vez, presentan una tendencia notable a evitar establecer lazos o vínculos perpetuos y

duraderos instituidos por las entidades civiles o religiosas, como es el caso del matrimonio como tal, por lo que cada vez son más las personas que se inclinan por adaptarse a establecer relaciones pasajeras o del momento (Fernández Ch., 2005), la denominada filosofía de “utilizar y desechar”, a su vez, es necesario recalcar, que pese a todas estas tendencias propias de las nuevas generaciones, son todavía muchas las personas que escogen la vía tradicional de escoger pareja, puesto que todos los individuos de alguna manera esperan que otra persona los elija como pareja, para de esta manera sentirse tomados en cuenta, preferidos entre otras opciones, lo que valida de alguna manera su necesidad de amor y cuidado (Bacharan, 2004; López et al., 2019).

Con base en lo anterior, en este apartado se ha podido determinar las diferentes características tanto personales como contextuales que acompañan a la decisión de elegir una pareja, entre las que hemos podido identificar una gran cantidad de aspectos físicos, emocionales, intelectuales y a su vez, particularidades de índole social, económica e ideológico.

Si bien es cierto no existen características específicas que se puedan generalizar, puesto que la elección de pareja depende mucho del contexto sociocultural, es decir, de las normas, reglas y tradiciones de cada sociedad, lo que sí se puede decir es que algunos autores coinciden en algunos puntos a la hora de señalar las características que comúnmente se toman en cuenta para elegir una pareja, y entre esas tenemos: el atractivo físico, que sean complementarios, un nivel acorde en cuanto a aspectos económicos, sociales y políticos; que exista afecto, que brinde una sensación de compañía, un vínculo y ajuste sexual, un sentido de cercanía o proximidad, compatibilidad física, y un alto nivel de compromiso. Teniendo en cuenta que todos estos aspectos van a depender de las circunstancias contextuales y a las particularidades de cada caso

1.7. Características de la relación de pareja

Melero (2008), menciona algunos de los elementos que caracterizan a la relación de pareja, según la teoría del apego:

1. El sistema de apego: responsable de poner en funcionamiento aquellos modelos mentales de relación presentes desde la niñez. Tales modelos están

constituidos por las creencias, expectativas o memorias sobre la respuesta del cuidador y la propia valía como sujeto que merece recibir cuidado.

2. El sistema sexual: el mismo que facilita el proceso reproductivo. Dicha implicación sexual facilitaría una mayor intimidad, así como las posibilidades futuras de acercamiento.
3. El sistema de cuidados: por medio del cual la pareja reacciona a las necesidades y exigencias del otro integrante. Su función adaptativa reside en la protección que contribuye a la descendencia y el ajuste reproductivo (Melero, 2008).

Collins y Read (1990) establecieron ciertos predictores de la calidad de la relación entre parejas. Obtuvieron que, para las mujeres, la medida en que su pareja se siente cómoda con la cercanía es el mejor predictor de la calidad de la relación, mientras que para los hombres es la medida en que su pareja está ansiosa por ser abandonada o no amada. García y Romero (2012) mencionan a la estabilidad y el cuidado como otras de las características de la relación de pareja, así como también el mantenimiento, el cual se refiere a las acciones que colaboran a que la relación permanezca y se sostenga a lo largo del tiempo.

Croyle y Waltz (2002) destacaron el papel de la conciencia emocional en la satisfacción de la pareja, al tiempo que señalaron cómo este papel parece ser diferente para hombres y mujeres: las mujeres parecen ser más conscientes emocionalmente en respuesta a situaciones de parejas que los hombres. Las mujeres experimentan más emociones y movimientos más elaborados en respuesta a situaciones de parejas en comparación a los hombres. En tal sentido, cuando se enfrentan a situaciones difíciles de pareja las mujeres podían generar respuestas emocionales más elaboradas que los hombres.

Gonzaga *et al.* (2007), por su parte, investigaron cómo la personalidad y los procesos interpersonales se combinan para predecir cambios en la calidad de la relación. La similitud y la convergencia en la personalidad, según estos investigadores, pueden beneficiar las relaciones al promover la similitud y la convergencia en las experiencias emocionales compartidas de los socios.

Brackett *et al.* (2005) evaluaron si la inteligencia emocional (IE), según la definen Mayer y Salovey (1997), está relacionada con las cualidades de relación

positivas y negativas percibidas entre las parejas. El resultado más claro fue que las parejas con ambos miembros de la pareja baja en IE tendían a tener resultados de relación menos positivos que las parejas en las que al menos una pareja tenía IE alta. En tal sentido, cuando al menos un miembro tiene una IE alta, las parejas tienden a tener relaciones más positivas.

Finalmente, Sprecher y Hendrick (2004) mencionan a la *intimidad* que sirve como estrategia de mantenimiento de la relación de pareja través de datos longitudinales recopilados de ambos miembros de la pareja en parejas de jóvenes adultos, así como también algunas de las características de la relación, como la *satisfacción*, el *amor* y el *compromiso*. La *auto-revelación* también se asoció positivamente con la calidad de la relación.

1.8.Ciclos en la relación de pareja

García (2013) menciona que el ciclo vital de la pareja se encuentra delimitado por las crisis que se experimentan al momento de generarse los cambios de roles y funciones matrimoniales, los ciclos dependerán del contexto socio-cultural, así también la durabilidad del vínculo matrimonial dependerá del nivel de compromiso y la capacidad de afrontar las crisis existentes.

Halley (2013) propone el ciclo de vida de la pareja, en donde expresa que la primera etapa tiene que ver con el periodo de galanteo, matrimonio y sus consecuencias, nacimiento de los hijos y el trato con ellos, dificultades matrimoniales del periodo intermedio, destete de los padres, nido vacío, retiro de la vida activa y la vejez.

A criterio de Galdeano (1995) y Vargas (2013) los ciclos que experimenta una familia son:

✓ *Formación de la familia*: La que se dividiría en varios ciclos: a) ciclo interpersonal, que se da con el noviazgo y con el comienzo de la relación; b) ciclo institucional, que corresponde al matrimonio civil o religioso; c) ciclo de iniciación, que inicia con la andadura de la pareja.

✓ *Nacimiento de los hijos*, la aparición de los hijos genera cambios tanto en la relación de pareja como en la familia, es una transición o paso de una organización diádica a tríadica (Vargas, 2013).

✓ *Extensión de la familia*: Así mismo, se divide en: a) ciclo de crianza, el que posee una importancia en la relación de la pareja; y b) ciclo de familia preescolar, que corresponde al comienzo de las relaciones con otros grupos distintos a la propia familia.

✓ *Plenitud familiar*: la cual incluye al ciclo escolar (5 a 13 años) y al ciclo de la adolescencia (13 a 22 años).

✓ *Contracción de la familia*: Se origina al momento en que el primer hijo abandona el hogar, aunque tal salida no tiene necesariamente que ser algo traumático.

✓ *Nido vacío*: Es el momento en que la pareja se vuelve a encontrar en una situación privilegiada, ya sin la presencia de los hijos en el hogar.

✓ *Disolución de la familia*: Ocurre cuando uno de los cónyuges muere (Galeano, 1995; Vargas, 2013).

1.9. Problemas en la relación de pareja

Al interior de las relaciones de pareja, la presencia de problemas resulta algo inherente. Que haya conflictos no debe ser entendido como algo necesariamente negativo, sino como un síntoma de que podría haber un buen funcionamiento. Esto quiere decir que los problemas podrían derivar en consecuencias tanto beneficiosas como perniciosas para la pareja. En tal sentido, la problemática no reside en la presencia de conflictos, sino en la manera como estos son resueltos al interior de la pareja. Las parejas armoniosas se distanciarían de las conflictivas, no en el número de conflictos que presentan, sino en el modo en que las primeras interaccionan durante dichas desavenencias (Melero, 2008).

Sanz (2000) y Melero (2008) han apuntado a tres razones que estarían detrás de la presencia de problemas al interior de las parejas:

En primer lugar, los conflictos se deberían a un desnivel en el intercambio de reforzadores. Ante esta situación lo recomendable es que se enseñe a los miembros de la pareja el reforzamiento de aquellas conductas positivas presentes en el otro. En tal

sentido, si se continuase ignorando las expresiones de afecto, por ejemplo, se correría el riesgo de que tales manifestaciones desaparezcan o disminuyan, lo que derivaría en un claro desinterés o apatía (Melero, 2008).

En segundo lugar, un desequilibrio en la relación coste-beneficio, es decir, entre aquello que uno de los individuos ofrece, contra lo que recibe a cambio. Debe entenderse que formar parte de una relación de pareja significa hacer concesiones, esto es, sacrificar parte de los deseos personales con el fin de alcanzar un mayor ajuste en la relación. Al inicio de la relación, tales sacrificios suelen realizarse bajo la sensación del mínimo esfuerzo, mientras que una vez que la relación avanza y se adquiere una visión más realista del enamoramiento, el proceso suele invertirse. El momento en que uno de los integrantes percibe que es correspondido de manera inequitativa, los sentimientos de insatisfacción y frustración hacen su aparición (Melero, 2008)

Por último, la existencia de expectativas disfuncionales (creencias o aspiraciones que cada individuo lleva sobre sí mismo y que ansía se vuelvan realidad) originaría una falta de ajuste a la realidad, la cual deviene en momentos de frustración al momento de percatarse que tales aspiraciones no se han cumplido (Sanz, 2000; Melero, 2008).

1.10. Evolución histórica de la terapia de parejas

Gurman y Fraenkel (2002) revisaron las principales influencias, así como tendencias conceptuales y clínicas en la historia de la terapia de pareja hasta la fecha, al tiempo que desarrollaron una crónica de la historia de la investigación sobre la terapia de pareja. Los patrones en evolución en la teoría y la práctica se revisan como si hubieran progresado a través de cuatro fases distintas:

Fase I - Formación de consejería matrimonial a-teórica (1930-1963): En la década de 1940, solo el 5% de los casos de consejeros matrimoniales se resolvieron conjuntamente, aumentando a 9 % durante la década de 1950 y hasta un enorme 15% en 1960. A mediados de la década de 1960, los médicos que se identificaban principalmente como terapeutas maritales usaban abrumadoramente el formato conjunto en casos de pareja, mientras que los profesionales de salud mental de otras disciplinas, que también practicaban la terapia marital, se dividían entre enfoques conjuntos e individuales (Alexander, 1968). No fue hasta el final de esa década, que

Olson (1970), en la primera revisión analítica integral del campo, identificó el uso predominante de la técnica de la terapia conjunta. El enfoque conjunto no se originó dentro de la consejería matrimonial, sino dentro de círculos psiquiátricos dominados psicoanalíticamente, presagiando así la virtual caída de la profesión de consejería matrimonial (Gurman y Fraenkel, 2002; Ibaceta, 2021).

Fase II - Experimentación psicoanalítica (1931-1966): Durante la década de 1960, la metodología terapéutica se mantuvo prácticamente sin cambios, incluso a medida que aumentaba la práctica conjunta. El tratamiento enfatizó la interpretación de las defensas (que ahora también incluían defensas conjuntas e individuales); el uso de las técnicas de libre asociación y análisis de los sueños (que ahora también incluían las asociaciones de cada cónyuge con las producciones del otro, así como con las propias); y la ventilación y el examen de sentimientos previamente no expresados (que ahora incluían sentimientos tanto hacia la pareja como hacia el terapeuta) (Gurman y Fraenkel, 2002; Castillo y Mercadal, 2020).

Fase III - Incorporación de la terapia familiar (1963-1985): Los cambios en la práctica clínica que se reflejaron en la creciente atención a la terapia de pareja conjunta se experimentaron no solo como controvertidos, sino como revolucionarios, dentro de los círculos psicoanalíticos. Pero estos cambios palidieron en comparación con la magnitud de los cambios entre las fuerzas conceptuales influyentes en la terapia marital que acababa de comenzar, cerca del "cenit" de la terapia marital. Había llegado la terapia familiar. Es interesante notar la variedad de tonos con los que se ha descrito el impacto de la llegada de la terapia familiar en la terapia de pareja y, en general, en la psicoterapia. Los enfoques de sistemas se desarrollaron como una reacción contra las limitaciones percibidas de las terapias que atribuían la disfunción psicológica y social a problemas únicamente dentro del individuo (Gurman y Fraenkel, 2002; Galatsopoulou et al., 2018).

Fase IV - Refinamiento, Extensión, Diversificación e Integración (1986-presente): La consejería matrimonial, que no había generado contribuciones teóricas duraderas y que carecía de una base de investigación, casi había expirado hasta que fue legitimada y resucitada al obtener la licencia a principios y mediados de la década de 1960. Había cumplido su misión profesional. La terapia matrimonial psicoanalítica luchaba contra la ansiedad por mantener su integridad conceptual y técnica y sus límites, mientras

caminaba por la delgada línea entre los énfasis intra-psíquicos e interpersonales y parecía estar inmovilizada por su ambivalencia. Desde mediados de la década de 1960 hasta principios de la de 1980, aparecieron pocos avances conceptuales importantes en el ámbito de la terapia de pareja psicoanalítica / psicodinámica, e incluso la frecuencia simple de publicaciones sobre el tema disminuyó. Los últimos años del siglo XX fueron testigos de la aparición en el escenario central de la terapia de pareja de tres tradiciones de tratamiento en particular. Además de su base de investigación cada vez más sólida, lo que es especialmente convincente sobre estos enfoques es su continua modificación y refinamiento conceptual y técnico durante este período (Gurman y Fraenkel, 2002; Vargas-Nieto et al., 2016).

1.11. Distintos enfoques de la terapia de parejas

Tal como señala De la Espriella (2008) y Kato (2016), la mayoría de las terapias existentes destacan la importancia de la comunicación y la importancia de aplicar estrategias de resolución de conflictos. A su vez, en líneas generales, las terapias de pareja se plantean como propósitos: i) manejar la queja que motivó la intervención, la cual podría exigir una exploración más profunda en un futuro; ii) la promoción de una transformación que mejore la meta-comunicación y que respete los valores y creencias de los miembros; iii) posibilitar las redefiniciones y evitar interacciones inamovibles; iv) cuando es imposible el mantenimiento de la unión, es indispensable asegurar una separación con el menor traumatismo.

1.12. Enfoque Sistémico

En los últimos años ha surgido una nueva comprensión de los enfoques de terapia de pareja, como el sistémico que conceptualmente se refiere a una participación de todos los niveles y que se configura según la comprensión común en todo un sistema. Es decir, este enfoque, se encamina a comprender algo viendo el problema o asunto a tratar como un todo y no como un objeto aparte, relaciona e interconecta las consecuencias de las acciones realizadas en un punto y como estas afectan a otras dimensiones (Morín, 2015).

1.12.1. Historia de la Terapia Sistémica

El origen y la trayectoria histórica de la Terapia Sistémica ha sido relatada en múltiples ocasiones por varios autores que han descrito su acontecer, como por ejemplo: (Guerin, 1976), (Broderick & Selesnick, 1970), (Hoffman L. , 1987) (Ortíz , 2008). Sin embargo, es necesario mencionar que son pocas las veces en donde se ha puesto en manifiesto el contexto histórico que antecedió el trabajo de los “precursores” en esta área, por lo que vale mencionar la incidencia que tuvo la convergencia que existió entre la psiquiatría y el psicoanálisis como dos ramas del conocimiento que aplanaron el camino del campo norteamericano de la salud mental en el siglo XX y que permitió más adelante el apareamiento de lo que hoy se conoce como terapia sistémica (De Jesús Ventura, 2017).

En los inicios de la Terapia Sistémica, con el objetivo de distanciarse de los típicos modelos de una sola perspectiva lineal que se centra únicamente en el diagnóstico patológico, en donde se saca al individuo de su marco contextual y ambiental en donde interactúa y se desarrolla, se empieza a plantear la posibilidad de diferenciar tipologías dentro de la estructura familiar, o de contemplar diagnósticos de otra forma que no fuera la convencional (Sarmiento, 2018), sin embargo, es importante mencionar que los terapeutas de pareja realizan comparaciones con respecto a la parejas y familias, ya que se torna ineludible la necesidad de categorizar las tipologías familiares (Linares, 1996; Paz-Jesús, 2019).

En el año de 1968, Ludwig Von Bertalanffy, plantea la Teoría General de los Sistemas (TGS), la cual se ha ido expandiendo y actualizando con el pasar de los años. Esta teoría nació con el objetivo de delimitar y explicar los preceptos sobre la distribución y organización de algunas problemáticas naturales, como es el análisis de aspectos ambientales, culturales, educativos, psicológicos, e incluso dentro del campo de la tecnología, pero hoy podemos ver que se ha centrado y enfocado principalmente en las investigaciones de tipo familia y pareja dentro del campo de la psicología (Espinal, et. al, 2006).

(Feixas , 2003) ayuda a comprender el origen y las fuentes históricas de la terapia sistémica, menciona que a principios del siglo XIX ya existían algunas formas de consejería de pareja o matrimonial, en donde se incluían a algunos miembros de la

familia, pero con la única finalidad de ayudar a comprender mejor el problema o síntoma que aquejaba al individuo del caso, dando como resultado la clásica perspectiva unilateral e individual que afectaba a la persona.

A inicios de los años cuarenta, nace en Estados Unidos las primeras Asociaciones Sistémicas, que actualmente se conocen como la AAMFT - Asociación Americana para la Terapia Conyugal y Familiar (Ortíz , 2008).

Fueron varias las asociaciones y teorías que, juntamente con la Teoría General de los Sistemas de Bertalanffy (1968), dieron lugar a las bases de lo que hoy es la Terapia Familiar Sistémica, la cual debe su origen a autores como: Ackerman, Jackson y Bowen, a quienes se les considera como los “*precursores*” de este enfoque (Ortíz , 2008); sin embargo cabe mencionar que los orígenes de la Terapia Sistémica se deben a personajes históricos, psiquiatras americanos pero de origen europeo y con un marco teórico de tipo analítico (Elkaim, 1995; Moreno, 2018).

De esta manera, para comprender no sólo el origen y la trascendencia histórica de la terapia sistémica, sino también hacer un breve análisis de su enmarque conceptual, se puede apreciar la gran incidencia que tuvo en la historia la “*psicoterapia*” sobre lo que hoy es la terapia Sistémica, ya que forma parte de sus raíces. Así mismo, cabe mencionar la influencia de diversos enfoques epistemológicos como el constructivismo, el análisis transgeneracional, y algunos aportes del psicoanálisis como por ejemplo algunos constructos teóricos de Alice Miller (Ortíz , 2008).

Teodoro Lidz, y sus colaboradores, en la Universidad de Yale, también incursionaron con el estudio de varias familias, catorce en total, de las cuales, en una de ellas existía el caso de un niño con esquizofrenia, en donde se estudió y se pudo corroborar la relación existente entre algunos patrones disfuncionales de la familia y su incidencia y repercusión nociva sobre el niño (Hoffman,1981; De Jesús Ventura, 2017).

Otro autor que es considerado uno de los “*pioneros*” de la terapia sistémica es *Edgar Auerswald*, quien aportó mucho para la comprensión de las relaciones familiares, ya que plantea una propuesta totalmente visionaria e innovadora sobre la

delincuencia, en donde tal manifestación ya no sería considerada como una característica de la personalidad del individuo, sino como una maniobra de adaptación a las comunidades en las cuales se desarrollaban (Bloch y Sluzki, 1998; Ortiz-Luquis y Viñales, 2019).

También cabe mencionar una de las contribuciones metodológicas y literarias de Bell, como es el estudio de la *interfase de la terapia familiar* (Ochoa de Alda, 1995).

Un aporte importante lo hace el antropólogo Gregory Bateson, con su “*teoría de doble vínculo*”, que originalmente buscaba brindar un marco explicativo con respecto a las causas y origen de la esquizofrenia, a través de los esquemas de comunicación, pero terminó sirviendo para sentar una base para la terapia sistémica, ya que en la actualidad se usa este constructo teórico para explicar los dilemas con respecto al receptor cuando un individuo evoca dos mensajes contradictorios (Ortíz , 2008).

Por estas mismas fechas, Salvador Minuchin, inicia un proyecto de investigación que marcaría un antes y un después dentro de la Terapia Sistémica, en donde al estudiar a familias de recursos limitados y de condición socioeconómica baja, que en su mayoría pertenecían a grupos de inmigrantes, con problemas de índole delictual, daría lugar a un estudio o modelo peculiar de hacer terapia, llamado “*modelo estructural*” (Zlachevsky y Peña, s.f; Marchisio, 2020).

De manera contemporánea se realizan estudios paralelos de terapia sistémica en Europa, dirigidos por Laing (1964), para establecer la teoría sistémica en Inglaterra. Cabe mencionar, que uno de los aportes más trascendentales para la terapia sistémica la realizan en Italia, en Roma y Milán, dirigida por: Mara Selvini, Gianfranco Cecchin, Giuliana Prata y Luigi Boscolo; a este grupo de autores se les daría el nombre de: “*el grupo de Milán*”, juntos establecerían un instituto de investigación de Terapia Familiar. Por otro lado, de manera casi simultánea, aparecería en Roma, un grupo de autores, Andolfi y Cancrini, que aportarían al avance de esta rama, generando aportaciones fundamentales para la terapia sistémica (Ortíz , 2008).

Así aparece la Terapia Sistémica, en un contexto de combinación de varias corrientes y aportes de diferentes autores, no necesariamente del área de la psicología

y la psiquiatría, sino de disciplinas tan diversas como la física, y la lingüística; tales aportes están presentes hasta el día de hoy, dando lugar a esta nueva epistemología de la conducta humana (Ortíz , 2008).

La Terapia Sistémica se ha ido constituyendo gracias a una amplia variedad de aportes científicos y metodológico, así como también gracias a las contribuciones de algunos autores, que no necesariamente registra la historia ya que muchos de ellos trabajaban en líneas diferentes de estudio, o incluso en zonas geográficas diferentes; algunos autores concuerdan en que John Bell (Peréira, 1995) fue uno de los primeros en experimentar con la Terapia Sistémica, trabajando con una familia de un adolescente agresivo en 1951, con algunos resultados novedosos, por lo que continuó trabajando con algunas familias más (Ortíz , 2008).

Autores como Senge (1990) y Russel A (1979), resaltan el aprendizaje continuo como parte del enfoque sistémico, que da respuesta para superar las incertidumbres, e implican una posición abierta, y la disposición para abordar las relaciones con una nueva perspectiva, y por sobre todo permite plantear soluciones integrales.

1.12.2. Definiciones dentro de la Terapia Sistémica

En este contexto, se concibe al sistema como una organización con elementos particulares, y debe abordarse como tal, respetando sus integrantes, sus creencias, sus valores y su historia. A criterio de Minuchin (2013), el sistema se presenta como el conjunto organizado e interdependiente de individuos que se encuentran en continua interacción, que está regulado por ciertas reglas, así como por funciones dinámicas que ocurren tanto de modo interno como externo.

Dentro del enfoque sistémico también se encuentra que, al momento de abordar familias y especialmente parejas, existe una tendencia natural hacia la búsqueda de la *homogamia* y la *endogamia*, en donde la homogamia viene siendo, la búsqueda natural o inconsciente de un “semejante”, al hablar de la semejanza se hace referencia a una similitud de tipo estrato social o grupo de pertenencia o nivel sociocultural, y en algunos casos hace referencia al nivel formativo o educacional; mientras que la “*endogamia*”, viene siendo la similitud existente entre los patrones o características

de las familias nucleares o de origen de cada individuo de la pareja (Gómez, 2007; Palumbo, 2018).

Según el enfoque sistémico, la “*relación*” se puede definir como un intercambio, en toda interacción interpersonal, en donde se vean inmiscuidas una o más personas; así mismo tiene que ver con todo tipo de comunicación, en donde se desarrolla tal interacción (Selvini, 1986; Balaguera-Rojas, 2018).

Para un mejor entendimiento del marco conceptual de la visión sistémica es importante definir primero el concepto de “*sistema*”, para lo cual se toma un fragmento literario de la obra de Salvador Minuchin (1988), “*familias y terapia familiar*”, en donde el autor lo define como un cúmulo de elementos acompañado de sus interrelaciones. Así mismo, el autor afirma que la familia es un sistema, al igual que el modelo terapéutico viene siendo un sistema, ya que se establece gracias a la relación que se genera entre una familia o una pareja y el terapeuta.

El sistema es más que la suma de sus partes (*principio de no sumatividad*), por lo que se desarrolla de manera particular, no siguiendo los principios que funcionan para las estructuras individuales, sino con un funcionamiento y estructuración en función de los principios que rigen a todos los sistemas humanos, como una “*totalidad*”, en donde existe una repercusión o un grado de influencia entre lo que le ocurre a uno de los miembros del sistema y el resto, es decir, que lo que le ocurre a uno le afecta al otro, ya que forman parte de un mismo sistema (Minuchin, 1988).

Otra definición importante es el “*Sistema Terapéutico*”, que es el resultado de la interrelación entre la familia y el terapeuta, lo que provoca que se genere o establezca una relación, en otras palabras, el sistema viene siendo la relación, el terapeuta y la familia, todos configurando el sistema, como miembros o partes del mismo (Ortíz , 2008).

Un término importante dentro de la sistémica es el de “*circularidad*”, que tiene que ver con las influencias bidireccionales o recíprocas existentes entre los integrantes del sistema, en donde se incluye el terapeuta (Ortíz , 2008). La circularidad es un principio que tiene que ver con un tipo de pensamiento, algunas de sus principales características son: la inclusión, la vinculación y el compromiso, es decir, que la

participación de los miembros del sistema se vuelve confluyente, para que exista una “responsabilidad relacional”, en donde un hecho en particular interactúa con cada miembro del sistema y afecta al mismo de manera no individualizada sino como una totalidad; esto no quiere decir que se deba dejar de lado el “*pensamiento lineal*” ni tampoco satanizarlo, ya que cuando establecemos con experticia la intervención terapéutica, se pueden manejar las *preguntas lineales* de tal manera que den como resultado la elaboración de *preguntas circulares*, y poder alternar en su entre ambas visiones (Páez-Cala, 2019).

1.12.3. Proceso Terapéutico: Fases, evaluación, áreas de trabajo y objetivos

1.12.4. Fases o momentos de la Terapia de Pareja

Es importante clarificar o presentar las diferentes *fases* que contempla la terapia de pareja según la visión sistémica, para que el lector pueda apreciar de manera más detallada el avance de una terapia o intervención desde su inicio hasta su cierre, dividiendo el proceso en etapas y así brindar una mejor comprensión para quienes buscan y pretenden incursionar en el campo de la terapia de pareja; si bien es cierto, existe una variedad amplia de estructuras o modelos para abordar las problemáticas de pareja, se podría resumir en 3 aspectos básicos y generales a trabajar dentro de la misma: *la evaluación, la intervención, y el seguimiento* (De la Espriella, 2008).

-La fase de evaluación: esta es la etapa de inicio, en donde se encuentra la entrevista inicial, y la delimitación o definición de la problemática o motivo de consulta o demanda, posterior a ello, se analiza los intentos previos de solución, y sus respectivos resultados, es decir, aquellas alternativas de solución que de manera empírica se utilizaron como medio para buscar hacerle frente a la problemática o queja; a continuación buscaremos establecer el vínculo o la alianza terapéutica con cada uno de los miembros de la pareja (De la Espriella, 2008; Paz-Jesús, 2019).

-La fase de intervención: esta etapa es sumamente importante ya que en ella se concentran todos los esfuerzos del terapeuta por identificar y presentar las diferentes características de la plataforma de comunicación, y a su vez plantear los cambios necesarios con respecto a los patrones disfuncionales que normalmente suelen ser rígidos. Dentro de esta fase o etapa se encuentran los diversos planteamientos terapéuticos o estrategias para hacerle frente a las diferentes problemáticas, como pueden ser: el entrenamiento, el juego de roles, las tareas, el planteamiento de

intercambios reforzadores o gratificantes (identificarlos, y aplicarlos), evitar las interacciones álgidas o ásperas y muchas normas o pautas demasiado rígidas que dificultan una dinámica saludable (De la Espriella, 2008; Domínguez-Salonginos et al., 2018).

-La Fase de seguimiento: en esta etapa se realiza una comprobación de lo trabajado anteriormente, en donde se busca evidenciar los cambios obtenidos, así mismo es posible introducir algunas estrategias para la resolución de problemas, pero partiendo de las estrategias ya obtenidas dentro de la fase de intervención, se recordará y reforzará el compromiso por el cambio, por mantenerlo y perpetuarlo a lo largo del tiempo. Así mismo, en esta etapa es conveniente dejar un intervalo de tiempo más distanciado entre las sesiones para dar paso a la aparición de estrategias propias de cada pareja, y así mismo para poder corroborar el cambio que se ha generado dentro de la misma (De la Espriella, 2008; Salas-Cubillo et al., 2020).

1.12.4.1. Evaluación relacional de pareja.

Campo (2010), elaboró una propuesta para realizar una evaluación relacional en la que considera al diagnóstico relacional como un factor básico para comprender los conflictos de pareja. Para ejecutarlo, el autor establece que es fundamental contar con una cantidad considerable de información que permita, a la vez, conocer y comprender a los miembros de la relación de pareja como individuos frente a la problemática que enfrentan, así como a la dinámica interaccional que mantengan. Ello, se logra a través de la valoración de tres puntos fundamentales en el análisis global de casos y su consecuente evaluación, que son: el análisis de viabilidad terapéutica antes del contrato terapéutico, análisis de datos de tipo descriptivo y el análisis de la tipología de conflictos y desacuerdos en la relación de pareja (Campo, 2015; García et al., 2021). Dichos datos, pueden ser obtenidos a través de tres sesiones semi estructuradas que abarcan temas particulares y siguen un orden específico.

Durante el primer encuentro, se debe prestar atención a diferentes aspectos de la pareja, entre ellos la demanda; es decir, a la motivación y decisión de ambos cónyuges para acudir a ayuda profesional. Es trascendental comprender la definición del problema que establezca la pareja, así como también identificar los aspectos que les preocupa en ese momento. También, se debe indagar sobre aquellos síntomas

relacionales o psicopatológicos, de manera que se pueda conocer sus inicio y desarrollo, comprenden la función que desempeñan dentro del sistema conyugal y lo que representa para la pareja. A continuación, se deben plantear preguntas para visualizar la imagen que cada miembro de la relación tiene sobre sí mismo. Para ello, se deben explorar datos de edad, estudios, trabajo, salud física, sociabilidad, aficiones e intereses personales, hijos, uso de redes sociales, relación con la autoridad, entre otros (Campo, 2015; Páez-Mérida, 2019).

Por otro lado, en la segunda sesión, se deberá realizar un esfuerzo por conocer a la pareja a mayor detalle, indagando para ello el tipo de relaciones mantenidas con su familia de origen, sin centrarse en las dificultades en sí mismas, sino en papel que han desempeñado como hijos y hermanos, sus características relacionales y los significados que han otorgado a distintas experiencias. En este punto, se debe señalar que es prioridad conocer sus aprendizajes relacionales, afectivos y normativos, abordados siempre desde la perspectiva del pasado y presente (Campo C. , 2015).

En cuanto a la última etapa del proceso de evaluación, ésta debe estar centrada en el relato de la historia de la pareja, así como también en el entendimiento de su vínculo conyugal. El terapeuta debe hacer un recorrido integral por las etapas de la relación, destacando los significados y experiencias que cada uno atribuye a los distintos eventos, el tipo de relación que han establecido y la variación de la posición que han ido adoptando dichos aspectos. Se inspeccionan también estilos comunicativos y de resolución de conflictos, así como expectativas depositadas en la pareja (Campo C. , 2015). Asimismo, deben evaluarse ámbitos relacionados con la sexualidad, organización de la convivencia, asignación y equilibrio de deberes y placer, manejo de roles, entre otros. Adicional a esta última sesión, podría agregarse una, cuyo objetivo será el de especificar en forma de devolución, cuál ha sido el diagnóstico relacional al que el experto ha llegado después de haber analizado la información obtenida a partir de las entrevistas anteriores. Se explicará a la pareja la opinión del terapeuta respecto al problema que enfrentan y la viabilidad o no de emprender una terapia, para así lograr establecer un contrato terapéutico (Campo, 2015; Giovanazzi, 2020).

En este punto, es importante mencionar que, dependiendo de la naturaleza de los casos evaluados, el número y el orden de las sesiones de la fase de evaluación especificados en los párrafos anteriores, puede variar. Es decir, debe existir la

suficiente flexibilidad para incluso, llevar a cabo sesiones individuales, según sea necesario (Campo, 2015).

Ahora bien, dentro del marco de la visión sistémica, un estudio de terapia de pareja aplicado en el Hospital de la Santa Creu i San Pau, permitió obtener una versión de la herramienta diagnóstica relacional con parejas, misma que recoge y organiza la información obtenida en el proceso evaluativo (Allepús, Doménech, Fresnada, & Gabarró, 2009), de acuerdo con los criterios de diagnóstico propuesto por Campo (2002); (2010). Esta herramienta en particular se denomina “Protocolo para el Diagnóstico Relacional en Terapia de pareja” y está dirigida hacia parejas que presentan situaciones de conflictos conyugales o sin patologías concomitantes determinadas. A continuación, se exhibe el protocolo de diagnóstico relacional de pareja:

Figura 1

Protocolo para el Diagnóstico Relacional en Terapia de Pareja

Análisis de la Viabilidad Previa al Contrato.

- Derivación
- Demanda
- Definición del Problema
- Complicaciones Añadidas para el Terapeuta
- Aspectos que Facilitan el Manejo Terapéutico

Datos Descriptivos del Caso:

- Datos Personales (edad, procedencia, estudios, trabajo, salud)
- Relación con Familia de Origen (pasada y presente)
- Historia de Amor (inicio de la relación, etapa hijos, infidelidades, propuestas de separación)

Criterios para el Diagnóstico Relacional

Desacuerdos Tipo A: Expectativas Diferentes en torno a la Definición de la Relación

- Expectativas Respecto a la Vinculación Afectiva
- Expectativas Respecto a la Jerarquía Interna
- Expectativas Diferentes en Torno a los Proyectos Básicos

Desacuerdos Tipo B: Expectativas Diferentes en torno a la Organización de la Convivencia

- Manejo del Espacio y el Tiempo
- Las Tareas Domésticas
- Relación con las Familias de Origen
- Sociabilidad
- Profesión / Área Laboral
- Crianza de los Hijos
- Gestión de la Economía
- Uso del Ocio y del Tiempo Libre
- Gestión de la Enfermedad
- Valores y Creencias
- Sexualidad en la pareja

3.3. Desacuerdos Tipo C: Expectativas Diferentes en torno a la Resolución de Conflictos

De hecho, Campo (2009) explica que, durante este tipo de entrevistas, los aspectos relacionados con los conceptos de demanda, derivación, definición contextual y relación deben ser analizados de forma minuciosa.

En cuanto al tema de la derivación, es trascendental determinar quién es el derivante, conocer sus posibles alianzas con algún miembro de los cónyuges y las expectativas que ha generado en relación con la terapia. Ello, con el afán de valorar si la derivación guarda alguna relación de condicionamiento con el trabajo terapéutico y, en caso de que la haya, analizar la posibilidad de neutralizar los efectos de ésta (Campo, 2015; Giovanazzi, 2020).

Con respecto a la demanda, se debe evaluar si las dos personas de la relación están buscando ayuda terapéutica; o si, por el contrario, sólo uno de ellos lo está haciendo. Si este último establecimiento se cumple, cabrá cuestionarse y encontrar la manera de involucrar a aquel que se muestra pasivo. Es crucial que, en estos casos, la demanda sea tanto genuina, como compartida entre los miembros de la pareja; en otras palabras, que ambos estén dispuestos a encontrar una solución a sus problemas (Campo C. , 2015). En caso de que la demanda no cumpla con dichos criterios, sino que esté sustentada en motivaciones que no necesariamente implican actitudes proactivas y de colaboración, los esfuerzos terapéuticos fácilmente podrían verse truncados. Por lo

Fuente: Tomado de (Allepús, Doménech, Fresnada, & Gabarró, 2009)

el terapeuta quede marginado en el juego de la relación de pareja. Además, no es posible continuar con una terapia, en aquellos casos en los que la pareja no ofrezca acuerdos mínimos de compromiso (Campo, 2015).

En cuanto a las áreas o categorías de conflicto en las que puede estar una pareja, Campos y Linares (2002), especifican tres que son: desacuerdos básicos en torno a la definición de la relación, desacuerdos básicos en torno a la definición de la relación y desacuerdos básicos en torno al contenido de la relación.

Desacuerdos Básicos en torno a la Definición de la Relación

El entendimiento de querer y ser querido, las expectativas y el significado de ser pareja por parte de cada uno de los miembros de la relación, estará configurado en función de sus aprendizajes y experiencias previas provenientes tanto de su familia de origen, como de otros contextos relacionados con la escuela, parejas anteriores, redes sociales, entre otros. Establecido ello, es posible comprender entonces que el conflicto surge

cuando dichas expectativas son dispares y los miembros de la relación no logran comprender las necesidades uno del otro, mucho menos expresar de forma adecuada las propias. En consecuencia, dichos desacuerdos pueden verse agravados cuando la pareja ha intentado, en diferentes ocasiones, a ajustar al otro a su ideal de pareja, alimentando ilusiones de cambio que pasan por alto las diferencias y la individualidad, anteponiendo una lucha, explícita o implícita, del poder (Campo & Linares, 2002).

Desacuerdos Básicos en torno al Contenido de la Relación

Hace referencia a los conflictos que enfrenta una relación al momento de organizar su convivencia y establecer acuerdos a nivel de responsabilidades. Es importante destacar que los conflictos que surgen en este ámbito suelen solapar problemas más profundos relacionados con diferencias de vínculo amoroso, de jerarquía, etc. Además, estos desacuerdos pueden expresarse en tres niveles que son: “el deber versus el pacer, el consenso de rutinas y rituales y el consenso de espacios individuales y de pareja”. Usualmente, estos conflictos suelen suscitarse en aspectos de la vida cotidiana que van desde el manejo del espacio-tiempo, hasta el área laboral y familiar (Campo & Linares, 2002; Urbano-Contreras et al., 2019).

Desacuerdos Básicos en torno al manejo de los Conflictos

A la hora de resolver conflictos de pareja, la comunicación respetuosa, flexible, abierta y clara desempeña un rol decisivo. No obstante, no siempre sucede así, pues los miembros de la relación no poseen la capacidad de asertividad y de negociación. De hecho, por lo general, cada individuo suele utilizar su propio estilo de comunicación a la hora de enfrentar diferentes problemáticas. Al respecto, Campo (2010) considera como útil el establecimiento propuesto por Gottman (1995, en Campo y Linares, 2002), cuando el autor distingue al menos tres estilos de comunicación. Estos son el convalidante, explosivo y de evitación. Ahora bien, llevarlos a la práctica si uno de los cónyuges enfrenta los problemas a través del diálogo y la negociación; mientras que, el otro, adopta una actitud evasiva. Así, bajo este panorama, el encontrar un equilibrio entre ambos estilos en particular, será difícil de alcanzar (Campo & Linares, 2002; Castillo, 2019).

Una vez que se conozcan los diferentes aspectos que deben ser abordados dentro de la terapia de pareja, así como el tipo y la cantidad de información obtenida de las sesiones llevadas a cabo en primera instancia, el principal objetivo a perseguir es la aplicación del Protocolo para el Diagnóstico Relacional en Terapia de Pareja, de

modo que sea posible obtener un pronóstico de viabilidad y el diagnóstico relacional sistémico (Campo y Linares, 2002; Giovanazzi, 2020).

Por otra parte, Campo (2015) establece la necesidad e importancia de llevar a cabo la cantidad de intervenciones específicas en el menor tiempo posible por parte del terapeuta, de modo que pueda desarrollar con un mapa-guía de las diferentes modalidades de problemas en la relación de pareja. Al respecto, resulta útil contar con una tipología de conflictos, misma que permite realizar un diagnóstico relacional que contribuya al entendimiento de lo que le sucede a la pareja que acude a terapia. Se debe señalar también que, a pesar de que no todas las categorías de análisis existan en todas las parejas, resulta útil identificar la dificultad predominante y que prevalece en cada caso, de modo que sea posible decidir el tipo de intervención más conveniente. Ahora, cuando se suscitan las tres al mismo tiempo, suele identificarse un diagnóstico más negativo, dado el mayor grado de incompatibilidad identificado en la pareja.

Tipología A: Desajustes en torno a la organización y convivencia

Suelen presentarse con mayor frecuencia, pues la mayoría de las parejas los ha enfrentado en algún momento de su relación. En conjunto, hacen referencia a la dificultad que presenta a la hora de ajustar rutinas y costumbres. Además, pueden abarcar aspectos relacionados con discrepancias que hacen referencia al tipo de relación deseado. Son conflictos explícitos y pueden representar un problema, al menos para uno de los miembros de la relación (Campo, 2015; Sánchez-Aragón y Calleja, 2021; Sarmiento, 2018).

Tipología B: Diferencias en torno a la comunicación y resolución de conflictos

Uno de los conflictos más difíciles de afrontar es la comunicación disfuncional. Ello, hace referencia a articular tanto canales verbales como gestuales que, al no ser expresados de forma adecuada, los miembros de la relación de pareja no son capaces de escuchar las necesidades del otro y tampoco expresar las propias. En otras parejas, el problema central suele ser la dificultad de armonización de estilos utilizados para resolver conflictos, pues no existe un camino único para hacerlo. Así, el problema surge cuando las distintas maneras, son llevadas a cabo de manera polarizada y rígida (Campo, 2015; Sánchez-Aragón y Calleja, 2021; Sarmiento, 2018).

Tipología C: Desacuerdos básicos respecto a la definición de la relación

Es aquella que aborda desacuerdos que pueden incidir de forma negativa en los aspectos más básicos de la relación, mismos que se relacionan con las expectativas de lo que cada miembro de la relación considera dentro del significado de pareja. Por lo general, estas conductas revelan la forma en que las personas definen su relación y cómo esperan que su pareja las defina y comprenda. Ahora bien, estos desacuerdos se producen en torno a tres pilares básicos de la relación que son: el tipo de relación afectiva, el tipo de jerarquía interna y proyectos básicos. El primero, hace referencia a la cercanía o distancia emocional deseados por la pareja, en función de sus necesidades de pertenencia y diferenciación; asimismo, hace referencia al establecimiento de la relación parcial o total y al tema de fidelidad. El segundo, se refiere al manejo del poder, incluyendo aspectos de alternancia o rigidez de posiciones de simetría y complementariedad. El tercero, por su parte, implica aquello a lo que cada miembro de la relación aspira a hacer con el otro. Un ejemplo de ello es la decisión de tener hijos. Así, se logra comprender cada persona aporta expectativas que no son estáticas en el tiempo (Campo, 2015; Sarmiento, 2018).

1.12.4.2. Áreas de trabajo y objetivos.

Dentro de la terapia sistémica de pareja existen también algunos puntos a tomar en cuenta que deben ser analizados para no generar ningún tipo de malestar o daño a ninguno de los integrantes de la misma, o incluso para no caer en el terreno de la negligencia, en donde pudiera verse comprometida la reputación del terapeuta o incluso llegar a generar consecuencias de tipo legal: el terapeuta debe generar una especie de adecuación o regulación del ambiente terapéutico antes de iniciar cualquier intervención, en donde previamente a la misma, indagará algunos datos que posibilitarán o no la continuidad o el arranque de la terapia, como por ejemplo, asegurarse que la terapia tenga un marco de equidad y equilibrio acompañados de un tinte marcado de neutralidad por parte del terapeuta; así mismo, se asegurará de observar que exista una intención de cambio por parte de los integrantes de la pareja (De la Espriella, 2008).

También procurará evitar el avance del proceso en tanto y en cuanto exista algún tipo de segundas o terceras intenciones dentro de la terapia, como alguna “agenda oculta” por parte de los participantes; también se asegurará de evitar caer en manipulaciones por parte de cualquiera de los integrantes de la pareja; tendrá sumo

cuidado de no ser partícipe de secretos proferidos por alguno de los participantes con la intención de inclinar la balanza hacia su lado dentro del proceso; el terapeuta se asegurará de que no exista algún tipo de psicopatología demasiado acentuada que requiera otro tipo de intervención; así mismo tendrá extremo cuidado de no exponerse a situaciones de amenazas, intimidaciones o chantaje (De la Espriella, 2008; Páez, 2019).

Existen también casos particulares de suma importancia que se deben tomar en cuenta a la hora de proceder con la terapia, en donde quizá deba priorizarse el bienestar y la integridad de uno de los integrantes de la pareja o incluso de los hijos o familiares que formen parte del círculo próximo de la pareja, como por ejemplo cuando observamos evidencia clara de abuso de cualquier tipo, en donde no exista intención de cambio, así mismo, casos de violencia y maltrato a los hijos, en estos casos, es importante redirigir el objeto de atención y prioridad hacia el resguardo y protección de las víctimas, en este caso los niños o la pareja afectada, y se postergaría el trabajo o procedimiento terapéutico con la pareja (Páez-Cala, 2019).

Wynne LC (1998) y Ortíz (2008), comentan la importancia de identificar aquellos motivos de demanda intangibles e inmanejables, como por ejemplo situaciones cuyo significado o consecuencia tengan lugar en épocas antiguas o del pasado, o en donde la pareja por diferentes circunstancias no tengan una trayectoria histórica, y en donde no exista un vínculo afectivo o emocional, ya que la terapia se torna infructuosa ya que no se podría plantear como objetivo el cambio, por la falta de factores contextuales, motivacionales y emotivos por parte de uno o ambos participantes de la pareja.

Existen también dentro de la terapia de pareja, según la visión sistémica algunas situaciones especiales o particulares que tampoco deben abordarse o que limitarían en gran manera el avance de la intervención, dichas situaciones son las siguientes: cuando no existe una problemática muy clara o aparente; cuando alguno o ambos participantes de la terapia sufren algún tipo de trastorno mental como la depresión o bipolaridad, alcoholismo, consumo problemático de sustancias, juego patológico, trastornos afectivos o psiquiátricos; cuando alguno de los participantes presenta alguna enfermedad catastrófica o incapacitante; o cuando el agente causal o paciente sintomático es un tercero, como por ejemplo un hijo (Crawley, 2014).

Dentro de la terapia sistémica de pareja, el terapeuta puede realizar las intervenciones de manera individual o solo, pero es recomendable en algunos casos el utilizar el recurso del co-terapeuta, no necesariamente de un equipo terapéutico, pero si de un colega. Así mismo, no es obligación trabajar en la cámara de Gessell, pero suele ser una valiosa herramienta dentro de la terapia (De la Espriella, 2008).

Según el enfoque sistémico las principales áreas a trabajar dentro de la terapia de pareja son: el manejo de la queja, promover los cambios necesarios para generar una comunicación efectiva más allá del lenguaje tradicional, generando un marco de respeto en cuanto al sistema de valores e intereses de cada individuo que conforma la pareja y dar paso a *nuevas perspectivas con respecto a las redefiniciones* y conceptos sociales preconcebidos con respecto a la pareja, dejando de lado los prototipos y *expectativas* socioculturales irreales, y así promover una interrelación flexible y saludable trabajando en las *estructuras rígidas* que comprometan el buen funcionamiento de la pareja (De la Espriella, 2008; Minuchin, 2013; Ortíz, 2008).

Una de las áreas más relevante dentro del proceso terapéutico, es el de la *retroalimentación*, el mismo que se usa dentro de la concepción circular, y consiste en un intercambio de información entre el terapeuta y los integrantes del sistema, que en este caso vienen siendo los miembros de la familia o la pareja, y poder establecer o consolidar dicha información, tanto si viene por parte del terapeuta, o de los miembros de la familia, en otras palabras, es reforzar la información generando más preguntas o simplemente ahondar nuevamente sobre un tema o hecho ya trabajado, con el fin de poder consolidar o ampliar la información referente al tema en mención (Ortíz , 2008). Gracias a la *retroalimentación* es posible migrar de una visión o pensamiento lineal a uno circular, en donde se considera la participación de todos los elementos del sistema, que en este caso vienen siendo los miembros de la familia e incluso el terapeuta, y *sus relaciones*, lo que da lugar a un trabajo en donde existe una participación general y se visiona el sistema como una unidad, donde existen varias influencias entre los integrantes del sistema, de esta manera se logra obtener una visión en conjunto, dejando de lado los reproches y acusaciones personales dirigidas a ciertos miembros del sistema o mutuas, y salir del esquema clásico de diagnóstico patológico donde se identifica a un paciente o miembro sintomático, para pasar a una comprensión más conjunta e integral de la situación que se está experimentando (Ortíz , 2008).

Si el trabajo de la retroalimentación se ha llevado a cabo de manera efectiva, el terapeuta puede involucrar a todos los integrantes del sistema (e involucrarse también) en el desarrollo del proceso, generando así un compromiso con el mismo por parte de todos los miembros del sistema, puesto que el objetivo ya no se trata de ayudar al sistema a cambiar, sino de poder juntos encontrar alternativas de solución para aquellas situaciones que los aquejan. Dando como resultado que el sistema pueda generar esa visión conjunta en donde todos participan de la situación que los afecta es un asunto de todos, y que el cambio es una situación que afecta a todos, ya que, si uno de los miembros cambia, genera una retroalimentación para el otro y así éste también cambiará, dándose un efecto eco o en cadena (Ortíz , 2008).

Dentro del enfoque sistémico en terapia de pareja podemos encontrar una amplia variedad de objetivos y actividades a realizar dentro de la consulta, como, por ejemplo: *la generación de transacciones que eliminen las críticas, peleas y conflictos*, etc., mejorando así la interacción saludable por medio de propuestas y acciones dirigidas al otro miembro de la pareja y que cuyo objetivo sea el de agradar a la otra persona (Ruiz, 2018). Otra actividad u objetivo importante es promover la *identificación de los requerimientos y necesidades de cada individuo que conforma la pareja*, eso generará una imagen positiva del otro ya que podrá ser visto como alguien que tiene la capacidad de suplir las diferentes necesidades del individuo y viceversa, y también acentúa el compromiso mutuo de intentar cubrir las necesidades de cada uno y procurar su bien estar (Ruiz, 2018).

Martínez (2016), menciona uno de los objetivos principales dentro de la terapia de pareja según la visión sistémica: *la alianza terapéutica*, lo que viene siendo una condición indispensable para el adecuado desarrollo de la intervención, siendo este uno de los mejores predictores a la hora de evaluar el avance del proceso terapéutico y un factor catalizador o potenciador del resultado de la terapia.

Otro objetivo primordial es el referente a la *comunicación y la meta-comunicación*, ya que es necesario, por no decir imprescindible, que la pareja aprenda o desarrolle patrones comunicativos efectivos y saludables, más allá de la simple interacción verbal, sino promoviendo y potenciando aquellas habilidades que forman parte de los aspectos contextuales de la comunicación, aquellos aspectos que se esconden detrás de ciertas actitudes y conductas tanto positivas como negativas, lo que

facilitará y potenciará una dinámica más saludable y clara con respecto a los requerimientos, necesidades y deseos de cada uno de los integrantes de la pareja (Ruiz, 2018).

Otra tarea importante será *ayudar a clarificar las facultades y atribuciones que cada uno otorga al otro*, es decir, lo que consciente o inconscientemente se espera del otro, aquí entra en juego mucho *expectativas* y los prototipos y modelos sociales preconcebidos, que muchas de las veces terminan generando frustración en uno en ambos integrantes de la pareja, al no verse cumplidas tales o cuales expectativas, por tanto es necesario generar una visión real y una aceptación en cuanto a los aspectos naturales e idiosincráticos de cada miembro de la pareja (Ruiz, 2018).

1.13. Técnicas para el abordaje de pareja

La presente selección de técnicas ha sido realizada en función de las principales problemáticas encontradas en las encuestas aplicadas a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay y de las entrevistas aplicadas a los expertos y profesionales del campo de la terapia Sistémica. Dichas problemáticas se han organizado en tres categorías: vínculo, organización y resolución de conflictos, basado en el protocolo de diagnóstico relacional de pareja de Campo y Linares (2015).

A continuación, se presentan las técnicas más usadas en el abordaje de terapia de pareja, han sido seleccionadas en función de su aplicabilidad, ya que el programa tiene como propósito ofrecer un compendio de estrategias que sean de fácil uso y que puedan ser auto aplicables. El objetivo principal es presentar y describir éstas estrategias de forma detallada a fin de que sirvan de guía para su uso. En consecuencia, este apartado se considera una suerte de manual o compendio de actividades y estrategias.

Las técnicas han sido clasificadas en categorías para brindar una mayor organicidad al momento de aplicarlas, dicha categorización está basada en las propuestas de algunos profesionales del campo de la terapia de pareja, como el Dr. Gary Chapman (1992), el Dr. Francisco Javier Labrador (2015) y la Dra. María Paz Carrión (2022), cuyo abordaje de pareja se basa en un conocimiento previo de la comunicación y sus diferentes matices prácticos, así como aspectos de carácter

lúdico recreacional, como también sexual, todos ellos integrados en una suerte de guía o manual práctico.

A. Educativas o de Lectura

Las técnicas instructivas o de lectura ofrecen información sobre algunos aspectos básicos con respecto al funcionamiento de la pareja en términos fáciles de entender y que proporcionará un mayor conocimiento dentro de la relación para así generar un fortalecimiento de la misma (Beyebach & Herrero de Vega, 2010).

- **Contacto visual o mirada**

El contacto visual representa un medio de comunicación muy eficaz, siendo de especial importancia en todos los contextos comunicativos e interaccionales, excepto cuando éste no se pueda realizar. A través del contacto visual se pueden transmitir y recibir sentimientos, emociones y pensamientos, sumando y contribuyendo en la mayoría de los casos al lenguaje no verbal y potenciando la comunicación entre el emisor y el receptor (Russo, 1975; Martínez, 2019).

Cuando exista un mensaje neutral, se procurará realizar una variación en el contacto visual cuando éste es expresado. De esta forma, la comunicación no verbal adquiere un grado de importancia relevante, en donde se presta atención a la expresión facial, fluidez y pausa del habla, postura corporal y gestos y uso de las manos (Lieberman et al., 1987).

- **La reciprocidad**

La complacencia y el agrado dentro de la relación conyugal se produce a partir de la reciprocidad, a través de la contribución mutua a cada una de las necesidades de los integrantes de la pareja. Es decir, la complacencia conyugal nace del intercambio de acciones y discursos que son satisfactorios para cada integrante de la pareja. Varios años de investigación acerca de la conducta humana aseveran que la cantidad y variedad de acciones satisfactorias que un integrante de la pareja da es directamente proporcional al número de acciones placenteras que recibe; en pocas palabras se da lo que se recibe. Cuando cada integrante de la pareja está dando y recibiendo un conjunto de palabras y acciones satisfactorias apropiada para sus necesidades, la relación

conyugal será experimentada como satisfactoria para los dos miembros de la pareja (Lieberman et al., 1987).

Sahlins (2017) manifiesta tres formas de reciprocidad las que define como: la reciprocidad equilibrada, que tiene que ver con un entregar esperando que se le de manera igualitaria; la reciprocidad negativa, la cual se refiere a receptor más de lo que se ha entregado, y la reciprocidad general viene siendo el dar sin esperar algo de regreso (Sahlins, 2017).

- **Quejas y anhelos**

Esta es una técnica cuyo fin es explicar a la pareja algunos principios prácticos sobre la relación, como por ejemplo que, en la mayoría de las ocasiones, detrás de una queja se esconde un anhelo o un deseo de que su pareja supla o cubra una necesidad afectiva, emocional o sexual, por ejemplo: ¿Por qué no bajas nunca la basura y dejas que se acumule? Me gustaría que trabajemos más como compañeros de un mismo grupo en los quehaceres domésticos (anhelo) (Bayebach, 2010).

- **Externalización del síntoma**

Esta técnica tiene por objetivo motivar a la pareja a cosificar y personificar los problemas que los oprimen, de manera que los conviertan en una entidad externa. Así, se hace posible investigar la dirección y dinámica de la interacción de la pareja y sus conflictos, a la vez que los miembros de la relación recuperan su capacidad para identificar aspectos ignorados pero fundamentales (Robles J. , 2010).

- **Redefinición**

Plantea como objetivo cambiar la manera en que los miembros de una pareja ven el problema, mediante el uso de la connotación positiva. El enojo será considerado como preocupación, el sufrimiento será equivalente a la abnegación, el distanciamiento como una forma de dar paso a un mayor grado de intimidad, la drogadicción como una alternativa para que los padres se unan y resuelvan problemas, etc. Sirve en aquellos casos en donde existe una negativa respecto a los problemas (Robles J. , 2010).

B. Reforzadores Mutuos

Las técnicas de reforzadores mutuos pretenden generar un intercambio positivo de interacciones en la pareja, acciones y gratificaciones que puedan ser identificadas, agradecidas y devueltas, para mejorar la dinámica interna de la relación (Labrador, 2015).

- **Pille a su pareja haciendo algo agradable y deje que lo sepa**

Consiste en pedir a los miembros de una relación que registren de forma diaria mínimo una gratificación recibida ese día por parte del otro. Todas ellas, deberán anotarse en un cuaderno para después intercambiar dichos registros. De esta manera, se fomenta el que la pareja logre aumentar la atención que presta a las conductas agradables que realizan uno por el otro. Las expresiones de gratitud que se obtengan, al igual que el feedback permitirán potenciar la reciprocidad en la relación (Lieberman et al., 1987).

- **Fotografías**

La técnica de las fotos tiene un potencial dentro de la pareja, ya que proporciona información con respecto a eventos y sucesos del pasado (generalmente positivos) y del funcionamiento presente de la pareja, se puede usar un álbum de la luna de miel o de la época del noviazgo, o fotos significativas para los miembros de la pareja, en esta técnica se puede incluir conversaciones acerca de las fotografías expuestas (Robles J. , 2010). Se recomienda su utilización cuando se necesita generar una visión de la relación en un plano funcional y brindar una perspectiva positiva y alentadora de la misma (Robles J. , 2010).

- **Ejercicios de intercambios mutuos**

Esta es una técnica en donde la pareja aprende a reconocer lo que la otra persona está intentando hacer para agradarle, o cuales acciones son las que le agrada que realice, de tal manera que se promueve un aumento de dichas acciones, a su vez, propicia un mejoramiento en la comunicación y facilita el entendimiento y conocimiento mutuo. Se solicita a los miembros de la pareja que hagan en un cuaderno dos listas: en la

primera lista se van a escribir 10 conductas que están realizando y consideran que son agradables o gratificantes para su pareja. En la segunda lista, se escribirá 10 conductas o acciones positivas que su pareja está realizándole y que le resultan agradables a él o ella. Posteriormente, al final de la semana la pareja se reunirá y comentará los resultados de las listas, de modo que se descubren conductas que cada uno ha estado llevando a cabo y no se sabía que eran tan significativas para la otra persona, o conductas que el otro ha estado poniendo en práctica y no se habían identificado que iban dirigidas a agradar al otro miembro (Labrador, 2015).

- **Regar y abonar**

Esta técnica consiste en enseñar a la pareja un aspecto vital con respecto al funcionamiento de la conducta humana y de las parejas, corrigiendo así algunas creencias irracionales como, por ejemplo: mi pareja “debe hacerme feliz”, por una creencia más adaptativa de que “haciendo feliz a mi pareja yo también voy a ser más feliz”, así el aumento de las interacciones agradables mejorará el clima emocional y por tanto la relación. Se acuerda con la pareja que cada día deben pensar en hacer algo que sea gratificante para su pareja y llevarlo a cabo (Labrador, 2015).

- **Intercambios mutuamente reforzantes**

Esta técnica consiste en aumentar los mutuos intercambios reforzantes y recíprocos entre ambos cónyuges. Patterson (1972) y Patterson y Hops (1972) han investigado profundamente los modelos de interacción de las parejas y los principales reforzadores en parejas. Sus estudios expusieron dos componentes primordiales: *la reciprocidad* y *la coerción*. La reciprocidad hace referencia a la producción mutua de aportes gratificantes o refuerzos positivos entre los integrantes de la pareja. Los intercambios recíprocos entre los miembros de la pareja tienen una característica referente a la apertura a las peticiones del otro miembro de la pareja y una respuesta reforzadora mutua, en donde las acciones reforzantes de uno propician o generan una cantidad igual o superior de acciones gratificantes o positivas por parte del otro miembro de la pareja. Y de esta manera, se produce lo que llamamos el “**agradecimiento**”, donde se da las gracias inmediatamente después de cada acción gratificante o cualquier reforzador positivo proferido por la pareja, cualquier tipo de atención, sea esta una pregunta, o acción en particular que se considera una acción positiva. Por ejemplo:

cuando una pregunta o alguna acción positiva o alguna petición respondida favorablemente; o, por ejemplo, las iniciativas sexuales de una esposa para con su esposo son devueltos inmediatamente con una gratificación verbal o una acción igual de satisfactoria o gratificante para su esposa (Lieberman et al., 1987).

- **Agradecer las gratificaciones**

Esta técnica consiste en expresar verbalmente a nuestra pareja que nos hemos dado cuenta de aquello que ha hecho por nosotros, ya que esto fortalece la empatía y promueve la aparición de otras gratificaciones (Linares, 2013). Llámese gratificaciones a las acciones positivas dentro de la relación, es una espiral de aspectos positivos donde se pretende agradar a la pareja de diferentes maneras (Cantero & Bustamante, 2015). Esta técnica tiene por objetivo que los miembros de pareja no den por supuesto los agradecimientos hacia las cosas buenas y positivas que realizan el uno por el otro. Así, se recalca la importancia de agradecer las gratificaciones (Lieberman et al., 1987).

C. Planificación

Las técnicas de planificación buscan desarrollar en la pareja una cultura de disciplina y organización en donde puedan diseñar o plantear actividades recreativas y lúdicas que ayuden a mejorar la dinámica de la relación (Labrador, 2015).

- **Actividades recreativas como pareja**

Es aquella técnica que sugiere a la pareja planificar actividades que les permita tener tiempo privado para mantener su comunicación a nivel tanto verbal, como afectivo y sexual, de tal manera que se satisfagan sus necesidades y se fomente y complemente su relación. Así, aquellas parejas que están limitadas por tareas laborales o por asuntos económicos, podrán llegar a consensos para pasar tiempo de calidad, realizando actividades que ambos disfruten (Lieberman et al., 1987).

- **La cita**

Alentamos a la pareja a que cada uno de ellos disponga un día por semana y una semana cada uno para una “comida romántica”. Se le propone portarse como enamorados, es decir, uno pasa a recoger al otro o bien quedan en un lugar establecido, en este encuentro no es permitido hablar de problemas de la familia o de pareja (Bayebach, 2010).

- **Planificación de Actividades Agradables**

Esta técnica consiste en que la pareja negocie para ponerse de acuerdo con respecto al tiempo que van a dedicar a su conyugue o pareja. Se organiza y planifica en base al calendario o al respectivo cronograma semanal.

1. La pareja diseña una lista de actividades que les agraden a ambos. Para encontrar ideas se sugiere recurrir a las siguientes preguntas: ¿Qué hacen juntos en la actualidad que les agrada?, ¿Qué cosas hacían en el pasado juntos que les agradaba, pero dejaron de hacerlo? Y ¿Qué actividades les agradaría hacer juntos en el futuro que creen que les gustaría?

2. Entre ambos miembros de la pareja se llega a un acuerdo para establecer el día o el momento oportuno de realizar cada una de las actividades (Labrador, 2015).

- **Caja de los deseos**

Consiste en que la pareja coloque en determinado lugar de la casa una caja, que se llamará “la caja de los deseos”. En esta caja, ambos individuos pondrán unas papeletas, cada una de distinto color, en donde habrán escrito sugerencias o peticiones acerca de acciones o conductas que le agradan del otro, o regalos y detalles que les gustaría recibir. Posteriormente, cuando se desee realizar alguna acción agradable para la pareja, bastará con sacar una de las papeletas del color correspondiente y sorprender a su pareja. De esta manera será más fácil indicarse las conductas que son agradables para cada uno y se solucionan los conflictos antes mencionados (Labrador, 2015).

- **El día del amor**

Se basa en proponer a la pareja que adopten un día por semana durante el cual pase lo que pase se traten de manera cordial y cariñosamente el uno con el otro (Bayebach y Herrero, 2010).

Primeramente, es necesario que la pareja conozca algunos aspectos o principios con respecto al funcionamiento de la conducta humana y de la pareja, como, por ejemplo, es necesario que ambos miembros de la pareja sepan que cuando uno de los dos cambia su modo de comportarse con respecto a su pareja, el otro también cambiará su modo de comportarse con usted. Antes que esperar que el otro cambie su modo de actuar respecto a usted, más bien usted sea proactivo, cambie usted y corrobore los beneficios que traerá esto consigo a la relación. 1. Se llega a un acuerdo previo con el conyugue en el cual ambos deben dedicarle un día del amor a su pareja, a lo largo de la semana, puede ser un día distinto para cada uno, pero sin que el otro lo sepa. 2. Durante ese día la persona implicada llevará a cabo la mayor cantidad posible de conductas que sean agradables para el otro. 3. Posteriormente, la pareja se comentará mutuamente como se ha sentido llevando a cabo tales conductas positivas, así como recibíéndolas (Labrador, 2015).

- **Volver a casarse**

Se plantea a la pareja que planifique una nueva ceremonia de matrimonio. Pueden realizar una lista de lo que conservarían y prohibirían de su primera ceremonia. Y se les invita a organizar un nuevo como les hubiese gustado antes. Además, cada uno prepara un pequeño discurso de por qué quiere volver casarse con la otra persona (Labrador, 2015).

- **La separación curativa**

Consiste en que la pareja realice una separación de tres meses como una forma de recuperar al otro o, por el contrario, darse cuenta de que no hay arreglo. Esta estrategia posee dos reglas primordiales: por un lado, los dos deben comprometerse a no tener relaciones sexuales ni involucrarse íntimamente, o emocionalmente con otros. Es necesario, que vivan en lugares alejados. La tarea consiste en actuar como si fueran enamorados. Después de cada encuentro, cada uno vuelve a su domicilio y recoge en un diario de los sentimientos qué siente respecto al otro y a las circunstancias. Pasado un tiempo (dependiendo de cada pareja) estarán preparados para tomar una decisión (Robles J. , 2010).

D. Comunicación

Estas técnicas pretenden generar en la pareja un conocimiento básico sobre algunos aspectos de la comunicación en la relación de pareja, con el objetivo de brindar herramientas que favorezcan el diálogo saludable, propiciando así un fortalecimiento de la relación (Labrador, 2015).

- **Expresión de sentimientos “cuando” ocurren**

Consiste en evitar guardarse en el interior sentimientos negativos, pues lo único que provocará será mantener abiertas las heridas del pasado. Lo recomendable es comunicar aquellos sentimientos negativos cuando se suscitan, sin que ello implique decirlos en un arranque de cólera. De hecho, la elección de un momento, lugar y palabras resulta crucial. Esta técnica tiene por objetivo enseñar a las parejas un patrón comunicacional saludable, en donde no se guarden aquellos malestares o sentimientos negativos que surgen a lo largo de la relación, evitando así que un día desemboque en una discusión aun mayor, o que la relación se enfrié por causa de aquellos sentimientos o resentimientos guardados y nunca expresados en el momento que suscitaron, para lo cual se recomienda, generar acuerdos previos en la pareja, a manera de reglas, en donde se especifique claramente, que al momento de suscitarse un inconveniente o surja algún sentimiento negativo por causa de un acto o situación, sea esta voluntaria o involuntaria, se la exprese de manera oportuna. Cabe recalcar, que ésta técnica tiene que llevarse a cabo con cautela y usando el criterio y sentido común, ya que en determinadas situaciones es recomendable dejar enfriar la situación o conflicto para evitar respuestas desagradables por parte de la pareja (Lieberman et al., 1987).

- **Ser asertivo, no pasivo o agresivo**

Consiste en expresar con asertividad la causa de la herida provocada en uno de los miembros de la pareja por parte del otro, de modo que se logre disminuir la tensión y aumentar la sensación de alivio en la relación. Con esta técnica, se pretende evitar el retirarse pasivamente frente a una escena hostil, que sólo obtiene como resultado el aumento del enojo. Esta tiene por objetivo entrenar a la pareja en la “manera” o el “cómo” se dicen o expresan las cosas entre ellos, para lo cual se recomienda realizar acuerdos previos a manera de reglas, en donde se especifique claramente que al

momento de suscitarse un conflicto o irregularidad, el afectado buscará expresar su disgusto o malestar de manera asertiva, es decir, sin caer en la pasividad o evitando el conflicto, pero tampoco cayendo en el terreno de la agresividad y la impulsividad ya que esto traería consigo una exacerbación del problema (Lieberman et al., 1987).

- **Clarificación**

Es una técnica que consiste en hacer preguntas para clarificar el mensaje en el caso de que éste no sea del todo específico, o si es incompatible con los sentimientos o gesticulaciones de quien emite el mensaje, se puede pedir una retroalimentación emocional y cognitiva. (Lederer & Jackson, 1968). En esta técnica juega un papel muy importante la comunicación precisa, clara y honesta en el sistema matrimonial, y brindan algunas actividades o herramientas prácticas (Lieberman et al., 1987).

- **La tarea del Antropólogo**

Se solicita a la pareja realizar de forma semanal una indagación antropológica acerca de su pareja. Entre las preguntas que podrían plantearse, se encuentran: ¿qué problemas tiene y qué le hace sufrir? ¿Podría hacer algo para ayudarlo? Esta actividad fomenta el fortalecimiento de su relación (Robles J. , 2010).

- **Expresión directa de sentimientos negativos**

La manera apropiada de expresar y manifestar los sentimientos tanto negativos como positivos, facilita la correcta recepción del sentimiento, y ésta a su vez, aumenta la probabilidad de que la persona vuelva a expresar a su pareja de manera correcta su emoción o sentimiento negativo, propiciando así una comunicación efectiva y saludable. Las emociones o sentimientos negativos son igual de importantes y naturales como los positivos, el objetivo es lograr expresarlos de tal forma que generen “cambios constructivos” en la relación (Lieberman et al., 1987; Arriaza, 2019).

Para llevar a cabo esta técnica, es necesario primero establecer la diferencia entre sentimientos negativos y perjudiciales. Así, los primeros son tan necesarios en una relación como aquellos positivos, pues permiten llevar a cabo cambios constructivos. En esta técnica, el concepto de sinceridad medida calza bien, especialmente cuando se quiere guiar a los miembros de la pareja en cuanto a qué expresar y cuándo hacerlo (Lieberman et al., 1987; Arriaza, 2019).

- **Solicitar afecto físico**

Hace referencia a que las parejas aprendan tanto a pedir placer físico, como dar feedback o retroalimentación verbal y no verbal adecuada durante el contacto físico. De esta forma, los miembros de la relación darán y pedirán placer de forma libre, proporcionando a su vez feedback sobre el afecto físico (Lieberman et al., 1987). El objetivo de esta técnica es mejorar la comunicación en la pareja y disminuir la vergüenza al momento de solicitar los contactos sexuales. Algo importante a mencionar es que al momento de solicitar el contacto físico se lo debe hacer de manera cortés y llegar a acuerdos previos para evitar indisponer a la pareja.

- **La repetición (técnica de comunicación efectiva)**

Es aquella que consiste en permitir que uno de los miembros de la relación exprese sus sentimientos; después, el otro individuo repetirá lo que el primero expresó. Así, esta técnica busca que la pareja interiorice y entienda de mejor manera los sentimientos y preocupaciones de ambas partes (Minuchin & Fishman, 2004).

- **Los 15 primeros minutos**

Esta técnica consiste en proponer a la pareja que, al regresar cada día a su hogar, cada integrante de la pareja al encontrarse utilice los 15 primeros minutos para decir o expresar las cosas positivas que hace su persona y que conlleva a que se sienta bien o satisfecho o agradecido y de qué manera positiva reacciona frente a ello (Robles J. , 2010).

- **Pedir gratificaciones**

Como su nombre lo indica, hace referencia a fomentar la petición de gratificaciones entre los miembros de pareja, dejando de lado aquella suposición de que el uno debe saber lo que quiere el otro, por el simple hecho de haber convivido durante largos periodos de tiempo. Así, cuando la pareja aprende realmente a pedir dichas gratificaciones, aumentarán las probabilidades de que se construya una reciprocidad positiva entre ellos (Lieberman et al., 1987).

E. Sexual

Las técnicas de carácter sexual en pareja buscan brindar herramientas prácticas que mejoren la relación, rompiendo la rutina a través de actividades sugerentes y divertidas, propiciando así una mayor versatilidad a la hora de la intimidad entre la pareja (Labrador, 2015).

- **Solicitar contactos sexuales**

Esta técnica consiste en aprender a distinguir deseos de la pareja tanto a nivel verbal como no verbal y en el plano físico, de manera que sea fácil reconocer aquellas señales físicas de caricia, intimidad y calidez de aquellas insinuaciones sexuales. Además, no es menos importante saber rehusar peticiones sexuales de forma positiva, honesta y directa para lograr mantener sentimientos de caricia e intimidad, aun cuando no sea una buena ocasión para la petición de la pareja (Lieberman et al., 1987). El objetivo de esta técnica es mejorar la vida sexual a través de la construcción de una plataforma comunicativa directa, honesta y accesible para ambos miembros de la pareja. Una recomendación con esta técnica es realizar conversatorios y acuerdos previos para que la respuesta a la petición de contacto sexual sea favorable (Lieberman et al., 1987).

- **Asignación de tareas**

Consiste en practicar la expresión de sentimientos de intimidad a través de tareas que contienen tres componentes fundamentales que son 1. Pedir afecto físico, 2. Dar retroalimentación verbal apropiada durante el afecto físico, 3. Especificar tiempo, lugar y frecuencia para que ocurran estas expresiones de afecto físico. De acuerdo con los expertos, las parejas necesitan llevar a la práctica estas peticiones de baja intensidad mínimo cinco veces al día. Ahora bien, las tareas que se asignen deben ser individualizadas, de acuerdo con la realidad de cada uno de los miembros de la pareja; así seleccionarán una petición física significativa a nivel personal (Lieberman et al., 1987).

- **Los platos combinados**

Esta técnica busca proponer mayor variedad y actividad sexual, consiste en proponer a la pareja que juntos ideen y diseñen una lista de platos combinados eróticos, es decir, crear un listado de actividades combinadas que tengan un valor positivo para ambos y que vaya acompañada de una actividad de índole romántico, erótico o sexual. Después de proponerles la actividad se debe realizar las siguientes acotaciones (Bayebach, 2010).

Es una actividad de pensar, reflexionar y redactar juntos. Para que exista menos presión al momento de realizarlos.

Que, al momento de elaborar los platos, los realicen con ingredientes accesibles, no muy desconocidos ni difíciles de encontrar (no valdría “hacer el amor en las aguas de Hawái” si no está dentro de sus posibilidades llevarlo a cabo.)

Los ingredientes deben ser acordados mutuamente y que les guste a los dos, o que por lo menos a uno de los dos y al otro le guste la actividad positiva que la acompaña.

A los platos se les dará un valor en función de la complejidad o de la cantidad de energía que requiera su producción, se les dará un valor entre el 1 al 5 o del 1 al 10, siendo 1 un plato económico que no requiera mayor desgaste energético ni mayor esfuerzo. El plato más barato será el que menos energía requiere (por ejemplo, un beso) el más caro, el que más energía requiera (por ejemplo, una botella de champán, con coito), en donde podemos observar que la actividad gratificante para ambos es degustar una botella de champán y la actividad que requiere mayor esfuerzo es la del coito (Bayebach, 2010).

Esta estrategia nos servirá para trabajar con la pareja los siguientes aspectos: 1. La preocupación del “todo o nada”. 2. La posibilidad de un convenio sobre conductas apasionadas y abrirse a la posibilidad de otras conductas fuera de lo coital o además de ello. 3. Lo entretenido del “sexo oral” (entendido como “hablar de sexo”) ¿Qué tal lo pasaron creando los platos? ¿existieron problemas para los acuerdos? ¿Cuál es el plato más entretenido que se les ocurrió? (Bayebach, 2010).

F. Regulación Emocional

Las técnicas de regulación emocional buscan mitigar aspectos emocionales disruptivos o negativos, en donde las exacerbaciones emocionales fuera de lugar sean reguladas a través de estrategias prácticas y sencillas (Labrador, 2015).

- **Técnica de Ignorar**

Desde la teoría del aprendizaje, hace referencia a ignorar conductas emocionales negativas, hasta el punto en que ésta disminuya o cese, proceso conocido como extinción. En esta estrategia, es importante recalcar que los miembros de una relación de pareja comprendan que las emociones negativas no están dirigidas hacia ellos, sino que probablemente le está molestando a la persona que las está expresando (Lieberman et al., 1987). En esta técnica no se le da continuidad a la discusión con el otro, pero por medio del lenguaje verbal y no verbal se le transmite que no se le está ignorando a la persona sino al tema en sí, en estos casos se pone en manifiesto el derecho de no querer hablar de un determinado tema en ese momento y evitar así una discusión. Esta técnica debe ser usada con mucha precaución y en situaciones determinadas y específicas, ya que un uso indiscriminado de la misma pudiera generar una tendencia negativa a evitar la comunicación, conllevando con ello a dificultades en la resolución de conflictos con respecto a determinadas discrepancias (Lieberman et al., 1987; Vidal, 2015).

- **Desarmar con gratificaciones**

Consiste en otorgar gratificaciones no verbales, espontáneas, no solicitadas y de manera libre hacia el miembro de la pareja irritada y que está expresando señales desagradables hacia el otro (Lieberman et al., 1987). Este método es de gran utilidad cuando la pareja se enfrenta a los primeros signos y señales de irritabilidad por parte de su conyugue, lo más probable es que si ante tal situación respondemos con sentimientos positivos, el mal humor del otro mengue o desaparezca. Esto se puede realizar por medio de la comunicación no verbal, por ejemplo, acercándose y sentándose cerca del compañero mal humorado, tomándole por la mano, acariciándole el cabello, o dándole un abrazo y un beso. Estas gratificaciones no verbales otorgadas de manera voluntaria, espontánea y no solicitada pueden vencer la irritabilidad y enojo de la pareja (Lieberman, 1987; Arriaza, 2019).

- **Cambiar el tema hacia una gratificación mutua**

Consiste en sugerir una actividad placentera y relajante frente a una escena de hostilidad y molestia. El objetivo principal es despertar pensamientos y sentimientos positivos (Liberman et al., 1987). Si observamos que nuestra pareja se encuentra enojada o de mal humor, podríamos sugerirle salir a cenar o ir por un helado, o a tomar un café, una copa o ver una película, con esto lo que se pretende es modificar la escena puesto que ello ayuda a romper el estímulo que alimenta la hostilidad y el mal humor. Se recomienda que la invitación para generar el cambio de ambiente sea un lugar que le guste a nuestra pareja o que deduzcamos que la pueda sorprender (Liberman et al., 1987; Arriaza, 2019).

- **Humor**

Consiste en salir con algún tema incongruente o payasada, de modo que se logre cambiar el contexto emocional serio a otro cómico (Liberman et al., 1987). Cuando observamos que nuestra pareja está enfadada y nos va a criticar por alguna razón, podríamos cambiar la situación por medio de la manifestación de algo totalmente incongruente, hacer un chiste incluso si es malo, o hacer el payaso, con ello tratamos de cambiar el contexto emocional de una situación muy seria a otra graciosa (Liberman et al., 1987; Arriaza, 2019).

- **Time out**

Hace referencia a establecer un espacio entre los miembros de la pareja cuando los sentimientos negativos están en el aire. De esta forma, se contribuye a desarrollar una habilidad que resulta crítica para la satisfacción de relación de pareja, como la matrimonial (Liberman et al., 1987). Es una técnica que consiste en alejarse de la persona hostil hasta que se le pase el mal humor o ataque de irascibilidad, sin embargo, es importante mencionar que esta técnica a menudo se realiza de forma incorrecta, ya que es necesario que se realice de una manera con la cual se obtengan resultados óptimos, se debe seguir una serie de pasos: Es necesario que el esposo o esposa que va a aplicar el time out no se despida enojado, el objetivo es brindar a ambas partes un espacio y un período de tiempo para tranquilizarse. Se debe especificar de manera verbal la conducta del otro que está causando el disgusto o el problema. Deberemos

también expresarle nuestros sentimientos con respecto a su hostilidad o mal temperamento. Se deberá explicar la razón del time out, es decir, manifestar la razón por la cual se va. También se deberá indicar y expresar cuánto tiempo durará el time out. Otro punto muy importante es que se deberá indicar en qué lugar va a estar. Finalmente, se deberá plantear y manifestar verbalmente que se alegrará de hablar de la situación o el conflicto al regreso del time out (Labrador, 2015).

- **Saludos positivos**

Es importante cuidar las primeras impresiones que tenemos al vernos con nuestra pareja al final del día. Cuando el saludo se realiza de una manera adecuada, es posible prevenir explosiones de irascibilidad e irritación. Esta técnica tiene por finalidad enseñar a las parejas formas y maneras constructivas y saludables de saludarse, en especial cuando han transcurrido varias horas de no haberse visto, como es el caso de la llegada al hogar al final del día, con ello estaremos propiciando y fortaleciendo un hábito que traerá grandes beneficios a la relación en torno a la comunicación y al entorno afectivo de la pareja (Lieberman et al., 1987).

Es una técnica que consiste en registrar o anotar la evolución o avance de la pareja a través del tiempo, desde su primer encuentro o cuando se conocieron, ubicándose de manera cronológica y en dos columnas la información que cada integrante de la pareja provee, en una columna la información biográfica de la relación y por el otro lado la información que tiene que ver con la problemática presentada o con el síntoma (Gómez Ordoñez, 2013).

- **Asertividad repetida**

También conocida como disco rayado, hace referencia a repetir una misma afirmación frente a un escenario de irascibilidad injustificada y hostilidad entre los miembros de una pareja. Es recomendable usarla siempre y cuando se obtenga un efecto positivo en la relación, caso contrario, se deben buscar otras alternativas (Lieberman et al., 1987).

- **Asertividad empática**

Consiste en llevar a la práctica tanto la empatía como el asertividad, de modo que no sólo se entienda a la persona irritada, sino que también aquella que reciba la hostilidad,

adquiera una postura firme. Usualmente, el efecto final suele ser una conversación para resolver el problema, un compromiso, etcétera (Lieberman et al., 1987).

- **Trabajo con emociones**

Desde la visión sistémica basada en el apego, esta estrategia de las emociones es clave para fomentar un apego seguro e íntimo entre los integrantes de la pareja. De este modo, no solo se identifica la emoción y se tienen en cuenta los sentimientos que hay detrás, sino que se origina una comunicación más eficaz entre los miembros logrando que todos lleguen a sentirse más seguros y emocionalmente relacionados. Se aplica cuando hay dificultades familiares de tono emocional. (Robles J. , 2010).

- **Discutir saltando en la cama**

Proponemos a la pareja que cuando esté conteniendo y uno de los dos vea que la pelea se está yendo de las manos, pronuncie las palabras de “salto de cama”, se suba a la cama y empiece a saltar. Si su compañero quiere seguir con la pelea tiene que saltar también. Si no comienza a saltar en la cama, la pelea no sigue (Bayebach, 2010).

G. Resolución de Conflictos

Estas técnicas tienen por finalidad de aportar herramientas para resolver situaciones de conflicto dentro de la relación, aportando a la pareja actividades sencillas de carácter práctico que mejoraran la manera en la cual resuelven aspectos disruptivos (Labrador, 2015).

- **Dos elogios por cada crítica**

Se sugiere a la persona que critica constantemente a su conyugue que, a partir de un momento dado, cada vez que vaya a criticar una conducta de su pareja, primero realice dos comentarios positivos sobre ella. Esta estrategia se propone a parejas que constantemente realiza críticas al otro, con la finalidad de interrumpir el patrón de descalificaciones mutuas, además ayuda a identificar cualidades y aspectos positivos de la otra persona (Beyebach & Herrero de Vega, 2010).

- **Estar dentro de una burbuja**

Se propone a cada miembro de la pareja que cuando a uno de los dos necesite tener un espacio a solas y ser respetado por el otro, se ponga un sombrero y se lo mantenga puesto hasta que desaparezca la necesidad de aislamiento. Sirve para aquellas parejas en donde no existe una cultura de respeto por el espacio personal, en donde la otra persona pretende que su pareja esté disponible siempre para hablar. Hay que tener cuidado de que esta tarea no sea utilizada para tratar de evitar ciertos temas (Beyebach & Herrero de Vega, 2010).

- **Resignificación**

Es una técnica que busca redefinir una problemática, de modo que sea posible connotarlo de manera positiva y circularizarlo. Además, intenta cambiar el significado de hechos y mitos de la pareja antiguos, pues se considera que no son los sucesos o eventos en sí los que dañan a las personas, sino la opinión que se ha formado de ellos (Robles J. , 2010).

- **Separación curativa**

Consiste en proponer a la pareja una separación de tres meses como una forma de reconquistar al otro y recomenzar la relación sobre unas nuevas bases, esta forma de proceder tiene dos reglas fundamentales: por una parte, ambos deben comprometerse a no mantener relaciones sexuales ni íntimamente emocionales con terceros. Por otro lado, es necesario que vivan en casas separadas. La tarea consiste en que actúen como si fueran novios, llamarse, organizar salidas y citas. Después de cada cita cada uno regresa a su domicilio y escriben en un diario los sentimientos que se experimentan con respecto al otro y en cada situación. Pasado un tiempo estarán preparados para tomar una decisión (Bayebach, 2010).

- **Contrato conductual**

Esta técnica es muy útil ya que permite identificar cuáles son las conductas específicas que se espera que el conyugue realice y que consecuencias se obtendrán por su realización. Especificar lo que se espera de cada uno sirve para orientar la actuación y

establecer las contingencias precisas para inducir a la acción o conducta y de esta manera poder identificar conductas a desarrollar o eliminar, sin exigir al otro que “adivine lo que se espera de él”. 1. Se redacta un contrato donde se especifica: la acción o conducta que se espera, esta estará descrita de manera precisa e incluirá la frecuencia con la cual se espera que se realice y su duración. 2. Las consecuencias por la realización de las conductas. 3. Las consecuencias de la NO realización de tales conductas. 4. Los criterios para evaluar si la conducta se realizó o no y cuando se obtendrán las consecuencias. 5. Aspectos de forma: fecha de inicio, duración del contrato, momento de revisión del cumplimiento o finalización y los integrantes del contrato. Se recomienda que el contrato no incluya demasiadas conductas a la vez, lo ideal son dos o tres, que los cambios solicitados sean graduales y que exista un acuerdo pleno y aceptación por parte de ambos miembros de la pareja. Los cambios solicitados a cada miembro deben tener respuestas o consecuencias así uno de los dos no cumpla con su parte, el otro pueda realizarlo y conseguir así contingencias positivas (Labrador, 2015).

1.14. Programas

Experiencias previas

En este apartado se analizará la existencia de otras investigaciones previas, donde se hayan propuesto programas dirigidos a parejas, para de esta manera poder corroborar la existencia o ausencia de propuestas de este tipo, y así corroborar la valía de la presente investigación, o en su defecto contribuir con aportes actualizados referente al campo de la terapia de pareja.

Una aproximación exploratoria a estudios o experiencias previas, permite evidenciar la ausencia de programas o guías prácticas dirigidas exclusivamente a parejas universitarias. Lo que existen son manuales o estrategias en torno a temas próximos y que abordan la relación de pareja de manera circunstancial.

Kropp, et al., (1995) diseñaron el “S.A.R.A. Manual para la valoración del riesgo de violencia contra la pareja”, una guía con formato de listado de chequeo clínico de los factores de riesgo para la violencia contra la pareja, la cual comprende

20 ítems identificados a partir de una revisión amplia de estudios empíricos. Olsen y Stephens (2003) diseñaron el “Manual de supervivencia para parejas”, una guía práctica que se centra en ayudar a cambiar la interacción que existe entre los integrantes de la pareja como individuos separados. El manual ofrece claras sugerencias para comprender el papel de cada individuo al interior del matrimonio.

Contreras, et al., (2011) en su estudio “Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro”, establecieron como objetivo: comprender, a partir de los estilos de apego adulto, los significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro, para ello aplicaron una metodología utilizada de tipo mixto, empleándose la escala de auto-reporte *Experiences in Close Relationships* y entrevistas focalizadas utilizando como herramienta de análisis los planteamientos de la *Grounded Theory*. Uno de los hallazgos más importantes de este estudio, y que está estrechamente relacionado con el presente trabajo, es que la Terapia de Pareja Centrada en las Emociones (EFT) se presenta como una alternativa efectiva, pues se enfoca en expandir las respuestas emocionales restringidas de la pareja, modificar los ciclos interactivos y promover vínculos de apego seguro.

Rodríguez, Sanabria, Palú y Cáceres (2013), en su estudio denominado “Estrategia educativa sobre promoción en salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes universitarios”, se planteó como objetivo: mostrar el diseño y resultados de la implantación de una estrategia educativa extracurricular, de tipo participativa, dirigida a mejorar la salud sexual y reproductiva de jóvenes en instituciones universitarias cubanas; para lo cual realizó un estudio de desarrollo con la aplicación de técnicas cuantitativas y cualitativas, aplicándose un cuestionario estructurado en 592 estudiantes de dos instituciones universitarias en La Habana. Como resultado se diseñó una estrategia educativa extracurricular enfocada en los componentes capacitación y comunicación. Dicha estrategia fomentó un pensamiento responsable sobre salud sexual y reproductiva en los estudiantes.

Póo y Vizcarra (2011) diseñaron, implementaron y evaluaron el programa denominado "Construyendo una relación de pareja saludable", dirigido a jóvenes universitarios. El propósito de programa fue la prevención de la violencia de pareja en los estudiantes por medio del fortalecimiento de ciertos conocimientos, actitudes y

habilidades, que les ayuden a construir relaciones sustentadas en la igualdad y el respeto mutuo. Se desarrollaron 5 módulos y 14 sesiones semanales. La evaluación posterior permitió constatar que el programa resultó idóneo para el perfil de los universitarios. El incremento en los conocimientos y el rechazo a actitudes irrespetuosas se mantuvo 6 meses después de concluido el programa. El mismo programa fue implementado dos años después entre universitarios chilenos (Vizcarra et al., 2013), con resultados similares.

Valdez *et al.* (2015) analizaron la adherencia terapéutica de los participantes de un programa de reeducación para hombres agresores y mujeres víctimas de violencia de pareja, operado por los servicios estatales de salud en ocho estados de México en 2010, para lo cual desarrollaron un estudio transversal y descriptivo. El programa de intervención fue coordinado por un equipo de profesionales capacitados con anterioridad. En general, los resultados permitieron evidenciar que existe una adherencia baja por parte de la mayoría de los participantes, información que será considerada al momento de diseñar el programa objeto de esta investigación.

Martínez *et al.* (2016), con la finalidad de reducir los niveles de celos en un grupo de estudiantes universitarias, con edades comprendidas entre los 18 y 35 años de edad, diseñaron e implementaron un proceso terapéutico fundamentado en la guía de intervención cognitivo comportamental para el manejo de los celos en la relación de pareja. La intervención tuvo una duración de dos meses y se llevó a cabo en siete sesiones. Se efectuó un seguimiento a los 6 meses a dos de las consultantes, cuyos resultados mostraron una disminución en el puntaje de la Escala Interpersonal de Celos.

Frías y Ortega (2017) propusieron una intervención psicoeducativa con el fin de promover relaciones románticas saludables entre un grupo de adolescentes. Para lo cual se partió de la revisión de literatura relevante en el ámbito de la mediación escolar y de las relaciones de pareja de calidad en la adolescencia. Jaramillo y Ripoll (2018) realizaron la adaptación de un programa de intervención fundamentado en un paradigma sistémico y centrado en soluciones al problema de la violencia situacional de pareja. El programa de intervención original fue el elaborado por Stith *et al.* (2011), el mismo que fue adaptado al contexto colombiano, a través de 18 sesiones para grupos de parejas. Las primeras seis se trabajaron estructuradamente, desde una perspectiva

de Terapia Breve Centrada en Soluciones, e incorporaron elementos clave del tratamiento de violencia de pareja como psicoeducación sobre violencia, elaboración de un plan de seguridad, y tiempo de descanso negociado (estrategia específica para interrumpir escaladas en discusiones). La evaluación evidenció la percepción de cambios: eliminación de la violencia física, reducción de la violencia psicológica e incremento del tiempo compartido, la comunicación y la intimidad de la pareja.

1.15. Conclusiones al capítulo

Al término de este capítulo se ha podido establecer que la pareja es un constructo que abarca diversas particularidades, en donde dos personas que provienen de familias diferentes, que han decidido relacionarse afectivamente para coincidir en un proyecto en común, en donde se ofrecen mutuamente aspectos importantes de sí, todo esto, en un espacio propio y particular en donde existen contrastes, variaciones y desequilibrios que generan una dinámica; dicho espacio excluye a los demás individuos de la sociedad, pero a su vez no deja de tener una interacción con su entorno. En donde una de las condiciones más frecuentes es que exista la posibilidad de que ambos individuos vislumbren un futuro en común. A su vez, se pudo establecer que los principales elementos que configuran a la pareja son: la exclusividad, la contemplación de un futuro en común, la intensidad, el vínculo que se construye, la complejidad, el compromiso, la intimidad, el romance, la atracción física y la excitación. Aún al día de hoy, las parejas se encuentran atravesando un proceso naciente, aún no establecido en su totalidad, con progresos y retrocesos, al interior de la sociedad y frente a las exigencias que ésta le impone.

Respecto a la elección de una pareja, se determinaron las diferentes características tanto personales como contextuales que la acompañan: físicas, emocionales, intelectuales y a su vez, de índole social, económica e ideológica. Todos estos aspectos al final dependerán de las circunstancias contextuales y a las particularidades de cada caso. Por su parte, detrás de los problemas al interior de las parejas se encontraron aspectos como: un desnivel en el intercambio de reforzadores; un desequilibrio en la relación coste-beneficio, es decir, entre aquello que uno de los individuos ofrece, contra lo que recibe a cambio; y, por último, la existencia de expectativas disfuncionales.

Finalmente, la aproximación exploratoria a estudios o experiencias previas, permitió evidenciar la ausencia de programas o guías prácticas dirigidas exclusivamente a parejas universitarias. Lo que sí se constató fue la existencia de manuales o estrategias en torno a temas próximos y que abordan la relación de pareja de manera circunstancial. Tal vacío investigativo y práctico se constituye en una oportunidad para nuestra propuesta metodológica y terapéutica, la misma que resultará una contribución decisiva, tanto en el campo científico como en el psicoterapéutico, y cuyos principales beneficiarios serán los propios estudiantes.

CAPÍTULO II

Problemáticas y necesidades en las parejas de la Facultad de Psicología Universidad del Azuay

2. Metodología

2.1. Objetivo general:

Elaborar un programa dirigido al fortalecimiento de las relaciones de pareja en estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad del Azuay, periodo 2020-2021.

2.2. Objetivos específicos:

- ✓ Identificar las problemáticas relacionales de mayor incidencia en las parejas universitarias de la Escuela de Psicología de la UDA.
- ✓ Seleccionar las estrategias y técnicas enfocadas en las principales áreas de abordaje clínico.
- ✓ Diseñar un programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja dirigido a los estudiantes de Psicología de la UDA.
- ✓ Socializar el programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja a través de un taller de capacitación.

2.3. Enfoque y alcance

El enfoque que concierne a este proyecto de investigación será cualitativo-cuantitativo (mixto). Utiliza el análisis de datos para responder a las interrogantes de la investigación. Es cualitativo porque se busca comprender el problema dentro del contexto usual del mismo a partir de descripciones de la información proporcionada por la población de estudio, cuyo análisis además se sustenta en la base teórica. Y es cuantitativo porque busca ser lo más objetivo posible centrándose en los datos obtenidos y no en la subjetividad del estudio, para lo cual se basa en la medición de la información recolectada a través de los instrumentos de investigación; se analiza los datos a través de métodos estadísticos y los resultados se expresan mediante números.

El alcance de la investigación es de tipo descriptivo puesto que explica las problemáticas más comunes de pareja de los jóvenes universitarios estudiantes de la

Escuela de Psicología de la Universidad del Azuay, del periodo 2020-2021, y a partir del mismo busca proponer un programa de fortalecimiento de parejas.

2.4. Tipo de estudio

El tipo de estudio de la investigación según el objeto de estudio es **descriptivo**, es decir, el fenómeno estudiado será descrito en sus detalles, sin intervenir el investigador en el curso natural de los hechos, para lo cual se utiliza la definición de Gross (2010) que señala que la investigación descriptiva caracteriza un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

De la misma manera es **no experimental**, puesto que no se manipularán variables, se observan en su contexto natural para su análisis; de tipo **prospectivo**, pues los instrumentos (entrevista y cuestionario) fueron aplicados y elaborados por el propio investigador, y cuya sustentación se encuentra en protocolos ya existentes, lo que implica que la información proviene de fuentes primarias. A su vez, puesto que los instrumentos serán aplicados en una sola ocasión el estudio será de tipo **transversal**.

2.5. Técnicas e instrumentos

Las técnicas de investigación hacen referencia “al medio o camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el consultado para la recolección de datos y el logro de los objetivos del estudio” (Monje, 2011, pág. 25). Se aplicaron entonces las siguientes técnicas:

- **Entrevista semi-estructurada:** Es decir, se aplican preguntas abiertas enfocadas en el tema de las relaciones de pareja y las problemáticas que se derivan, a seis personas profesionales que tienen experiencia y han trabajado en el tema de interés. La entrevista se formuló a partir de un guión de 5 preguntas con un tiempo estimado de duración de 20 minutos (Ver Anexo 1)
- **Cuestionario:** El cuestionario al igual que la entrevista se formuló a partir de una base teórica y revisión de estudios similares, con el fin de identificar las problemáticas en las relaciones de pareja, tomando como base referencial el

instrumento denominado “Protocolo para el diagnóstico relacional en terapia de pareja” propuesto por Campo y Linares (2008), para el Diagnóstico Relacional en Terapia de Pareja. Las encuestas están dirigidas a estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay, que se encuentran actualmente involucrados en una relación de 6 meses o más. (Ver Anexo 2). Así también, es importante mencionar que dicho cuestionario sufrió un proceso de validación, por medio de un análisis realizado por un grupo de profesionales expertos dentro del campo de la terapia de pareja.

En este punto, es importante señalar que, la presente investigación planteó como base de análisis a tres categorías de estudio: organización, vínculo y resolución de conflictos, mismas que se fundamentaron en los sistemas del análisis relacional de pareja en general, y de aquel propuesto por Campo y Linares (2008), en particular. Estas categorías, a su vez, han configurado el esqueleto organizacional para plantear y diseñar tanto las encuestas para el estudiantado, así como las entrevistas semiestructuradas para los profesionales. En función de éstas, se presenta a continuación el análisis de resultados, mismo que permitirá correlacionar y organizar la información obtenida respecto a estas categorías, y así poder obtener una mejor comprensión de la realidad de las parejas dentro del campus universitario, como también establecer los temas para el programa propuesto en esta investigación.

2.6. Muestra

Para el presente estudio, se consideró como población 181 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay. En cuanto a la muestra, se aplicó un muestreo a conveniencia de estudiantes de ambos sexos pertenecientes a dicha facultad, quienes decidieron colaborar de forma voluntaria en la investigación. El total de estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión fueron 40.

2.7. Criterios de Inclusión

- ✓ Estudiantes que mantengan una relación con una duración mínima de 6 meses o más y que vivan en pareja o estén casados;
- ✓ Que formen parte de las escuelas de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay;
- ✓ Mayores de 18 años.

2.8. Criterios de Exclusión

- ✓ Se establece que: la investigación exceptúa el trabajo con personas que tengan algún tipo de discapacidad mental o física que dificulte el desarrollo de la misma.

2.9. Procedimiento

Aplicación de la entrevista: Se procedió a realizar un primer contacto con profesionales del área de la Terapia Sistémica, a través de vía telefónica o WhatsApp, en donde se explicó el tema de la investigación propuesta y los fines que persigue; luego, se envió el cuestionario guía de preguntas y se agendó una reunión vía Zoom; en otros casos, se realizó mediante llamada telefónica. El instrumento aplicado estuvo conformado por un total de cinco preguntas: 1 cerrada y cuatro abiertas; todos los cuestionamientos, estuvieron fundamentados en la revisión teórica realizada en la presente investigación. Las preguntas planteadas fueron:

1. A lo largo de su desempeño profesional, ¿cuáles han sido los problemas o conflictos más comunes que ha encontrado dentro de la terapia de pareja?
2. ¿En qué etapa de la relación se presentan la mayor cantidad de problemas o conflictos de pareja?:
 - a. Noviazgo
 - b. Recién casados
 - c. 5 a 10 años de relación
 - d. Más de 10 años de relación
 - e. Otros (especifique)
3. ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para hacerle frente a las principales problemáticas de pareja?
4. Según su experiencia, ¿cuál considera que sea el origen de las problemáticas de pareja?
5. En términos generales, ¿cuáles son las recomendaciones que usted podría hacerle a las parejas para hacerle frente a sus problemáticas más comunes?

Aplicación cuestionario: El cuestionario sobre problemáticas de pareja se lo aplicó mediante la herramienta digital QuestionPro, en donde cada persona encuestada necesitó un link para acceder al cuestionario e ir llenándolo de acuerdo a su perspectiva

personal. Las preguntas planteadas fueron cerradas y abiertas; además, cada una de las opciones propuestas estuvo basada en la teoría revisada en la presente investigación. El cuestionario no estuvo sujeto a un tiempo limitado y fue totalmente anónimo a fin de garantizar la confidencialidad y evitar sesgos en los resultados.

A continuación, se detallan los aspectos que se tomaron en cuenta para la aplicación del cuestionario:

- Se contactó a los estudiantes a través de las herramientas digitales disponibles y se explicó la importancia y los motivos del cuestionario.
- La aplicación del cuestionario se realizó en la mayoría de los casos a un solo miembro de la pareja y en algunas ocasiones pudo darse el caso de ser aplicado a ambos miembros de la pareja al tratarse de personas que forman parte de la misma facultad.
- Una vez concluida la fase de aplicación que duró una semana, se procedió a verificar que los cuestionarios fueron debidamente contestados y los resultados se registraron de acuerdo con el protocolo de respuestas.

El cuestionario aplicado, se presenta en el Anexo 3.

2.10. Análisis de los resultados

2.10.1 Entrevistas a los profesionales

De acuerdo con las respuestas de las entrevistas realizadas a los expertos en terapia de pareja, se pudieron identificar los aspectos que se establecen a continuación.

- A. Los conflictos más comunes identificados y tratados dentro de la terapia de pareja están relacionados con la mala comunicación y la desvalorización del cónyuge; la idealización utópica de felicidad que se pretende alcanzar con el matrimonio pero que, en realidad, no logra satisfacer a dichas expectativas; la falta de confianza en la pareja que, a su vez, da paso a situaciones de infidelidad y de poco compromiso; la poca delimitación de fronteras en familias transgeneracionales y en grupos de amistades; así como la dificultad del manejo económico-financiero en la relación.
- B. En cuanto a la etapa de la relación en la que se presenta la mayor cantidad de conflictos de pareja, no existe un consenso entre los expertos. Ello, debido a

que, en su experiencia, los problemas suelen suscitarse en algunos casos en la etapa de noviazgo, previo al matrimonio, debido a que la pareja sabe que la convivencia implica la negociación de hábitos, rutinas, formas de alimentación, costumbres, etc. En otras situaciones, suele suscitarse entre los 5 y 10 años, cuando los roles de pareja deben replantearse ante el nacimiento y crianza de hijos. Finalmente, también señalan los expertos que los conflictos aparecen mucho más allá de los 10 años de relación, específicamente en el momento en que la pareja atraviesa por la etapa de nido vacío y debe reencontrarse nuevamente sola, ya sea para retomar proyectos pendientes o para tomar caminos separados, debido a una ruptura emocional y consecuente decepción entre ellos.

- C. Con respecto a las técnicas más efectivas para hacer frente a los problemas de pareja, los expertos han señalado que éstas son distintas, dependiendo de la naturaleza del conflicto. Así, por ejemplo, para aquellos casos relacionados con infidelidad y agresión física, lo más conveniente es llevar a cabo terapia individual. En otros casos, un modelo con enfoque sistémico-estratégico se prioriza por encima de una técnica particular, con el objetivo principal de utilizar herramientas que contribuyan a la autoformación de la persona y que contribuyan al bienestar de la pareja. No obstante, en esta línea, la terapia de expresión de necesidades y emociones, al igual que la comunicación asertiva y el trabajo en la autoestima, han demostrado ser eficaces, de acuerdo con la experiencia de los expertos.
- D. En lo que se refiere al origen de las problemáticas de pareja, según la experiencia de los expertos entrevistados, estos mencionaron a varios elementos tales como la falta de autovaloración, amor propio, situaciones de infidelidad y violencia intrafamiliar. También incluyeron al desconocimiento de la razón por la cual la pareja contrajo matrimonio y el intento de repetir patrones transgeneracionales positivos o negativos, de forma consciente o inconsciente.
- E. Finalmente, en cuanto a las recomendaciones que los expertos establecen para la resolución de conflictos entre parejas, se mencionan a las siguientes: desarrollo personal en áreas como la comunicación asertiva y el manejo de emociones; búsqueda de ayuda a través de expertos, al igual que autoeducación

con material validado y de calidad; y, trabajo en el establecimiento de límites, roles, obligaciones y derechos de cada uno de los miembros de la relación, teniendo en cuenta que estos no son una camisa de fuerza; sino que, por el contrario, pueden cambiar en el tiempo.

2.10.2. Cuestionario aplicado a estudiantes

El cuestionario, antes descrito, fue aplicado inicialmente a 181 estudiantes de todas las Escuelas de Psicología; no obstante, tan sólo 40 de ellos se encuentran casados y bajo unión de hecho, implicando así una convivencia de forma permanente, razón por la cual ellos conformaron la muestra del presente estudio.

2.11. Análisis de los resultados

A continuación, se exponen los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes, en función de su frecuencia y representación porcentual dentro de la misma.

A. Edad

Tabla 6

Edad de los participantes casados y bajo unión de hecho

Edad	Frecuencia	%
18	1	3%
19	2	5%
22	3	8%
23	6	15%
25	8	20%
26	6	15%
27	7	18%
28	5	13%
35	1	3%
42	1	3%
Total	40	100%

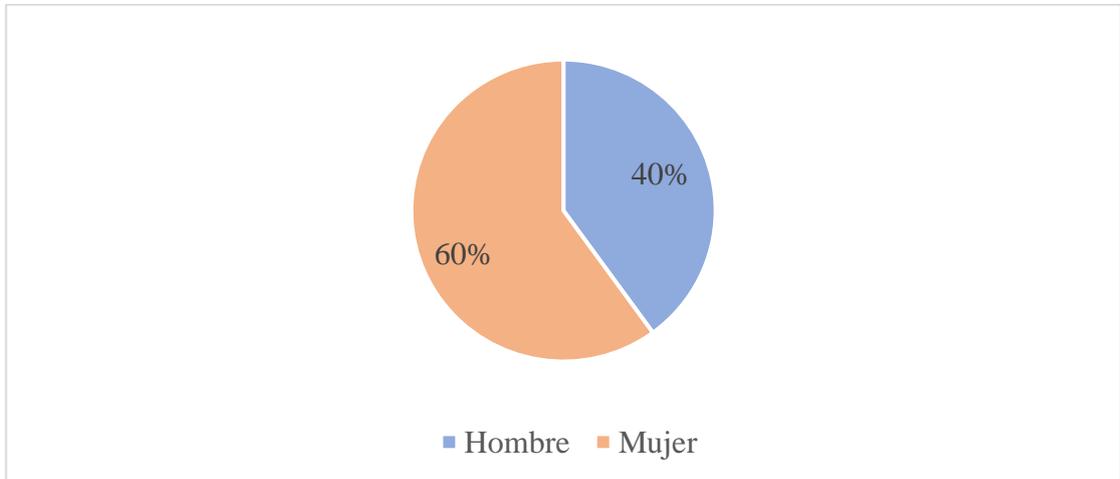
Fuente: Elaboración propia

La edad de los participantes osciló entre los 18 y 42 años, en donde la mayoría de encuestados (20%) tiene 25 años, seguido de aquellos de 27 años (18%), tal como lo muestra la Tabla 6.

B. Sexo

Figura 2

Sexo



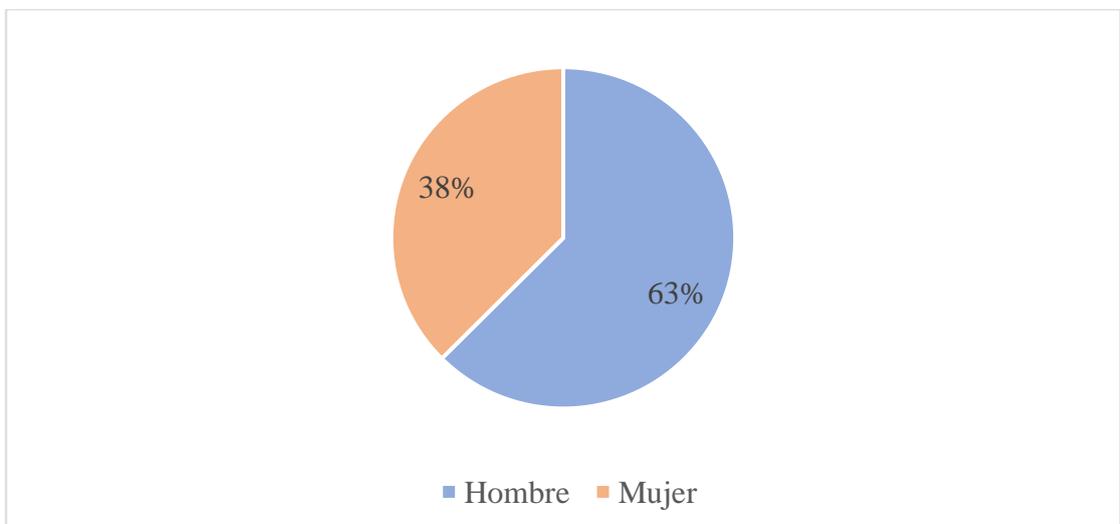
Fuente: Elaboración propia

Por su parte, el 60% fueron mujeres y el 40% fueron hombres, tal como lo muestra la Figura 2.

C. Sexo de la pareja del encuestado

Figura 3

Sexo de la pareja del encuestado



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al sexo de la pareja de los participantes, el 63% de ellos es hombre y el 38%, mujer, tal como lo muestra la Figura 3, permitiendo establecer así que la mayoría de las parejas evaluadas fueron heterosexuales; no obstante, se identificó la participación de dos parejas homosexuales.

D. Tiempo de la relación de pareja

Tabla 7

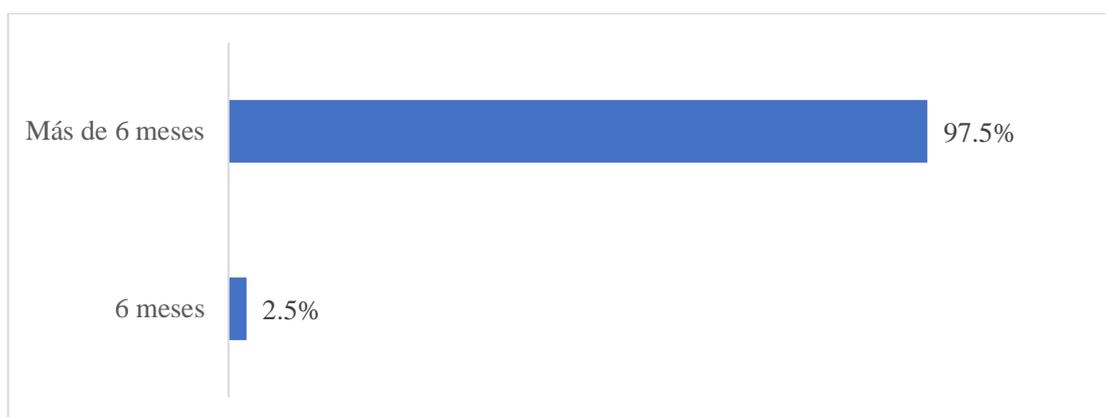
Tiempo en la que el encuestado lleva en su relación actual

Tiempo en la relación	Frecuencia	%
6 meses	1	2,5%
Más de 6 meses	39	97,5%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 4

Tiempo en la que el encuestado lleva en su relación actual



Fuente: Elaboración propia

De los encuestados, un 2,5% afirmó estar en su relación 6 meses; el 97,5% restante, mantiene su relación más de 6 meses. No se reportaron casos de parejas casadas o bajo unión de hecho que estuvieran en su relación menos de 6 meses, tal como lo muestran la Tabla 7 y Figura 4.

E. ¿Tiene hijos?

Tabla 8

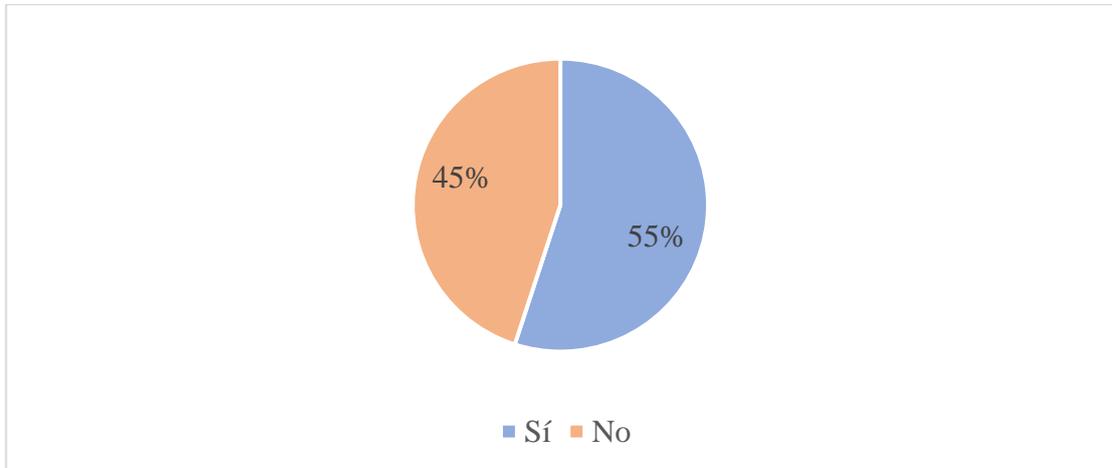
Tenencia de hijos del encuestado

Hijos	Frecuencia	%
Sí	22	55%
No	18	45%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 5

Presencia de hijos en el encuestado



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los hijos, el 55% de los encuestados dijo tener hijos; mientras que, el 45% restante afirmó no tenerlos, tal como lo muestran la Tabla 8 y Figura 5.

F. ¿Existe por su parte la expectativa de que su pareja cambie en algo? ¿En qué aspectos quisiera que cambie?

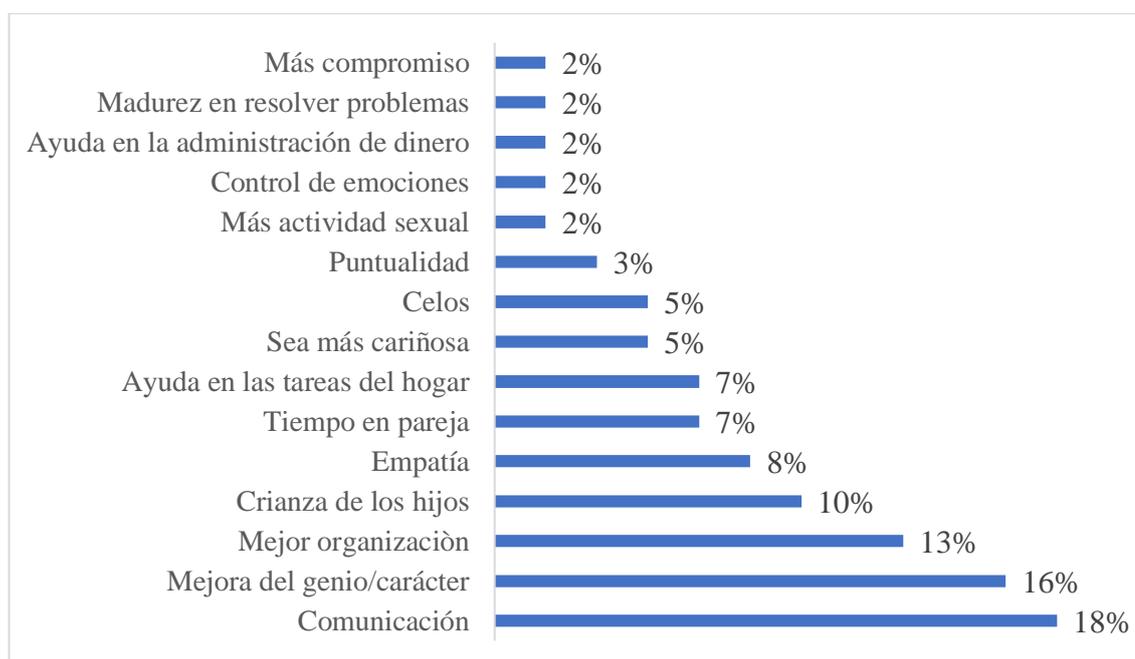
Tabla 9*Cambios que se buscan frecuentemente en la pareja*

Aspectos en los que se espera cambios	Frecuencia	%
Comunicación	11	18%
Mejora del genio/carácter	10	16%
Mejor organización	8	13%
Crianza de los hijos	6	10%
Empatía	5	8%
Tiempo en pareja	4	7%
Ayuda en las tareas del hogar	4	7%
Sea más cariñosa	3	5%
Celos	3	5%
Puntualidad	2	3%
Más actividad sexual	1	2%
Control de emociones	1	2%
Ayuda en la administración de dinero	1	2%
Madurez en resolver problemas	1	2%
Más compromiso	1	2%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 6

Cambios que se buscan frecuentemente en la pareja



Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, con respecto a las expectativas de cambios en la pareja, el 80% afirmó tenerlas; mientras que, el 20% aseguró no tenerlas. Entre los aspectos que se espera cambios, se identificaron aquellos que se muestran en la Tabla 9 y Figura 6. Pudiéndose establecer que la mayoría de las parejas encuestadas esperan o tienen la expectativa de que su pareja cambie en algo, a su vez se ha podido establecer el área de mayor frecuencia donde las parejas esperan un cambio, siendo esta el área de la comunicación 18%.

G. Usted prefiere realizar sus actividades rutinarias: solo, con su pareja o solo.

Tabla 10

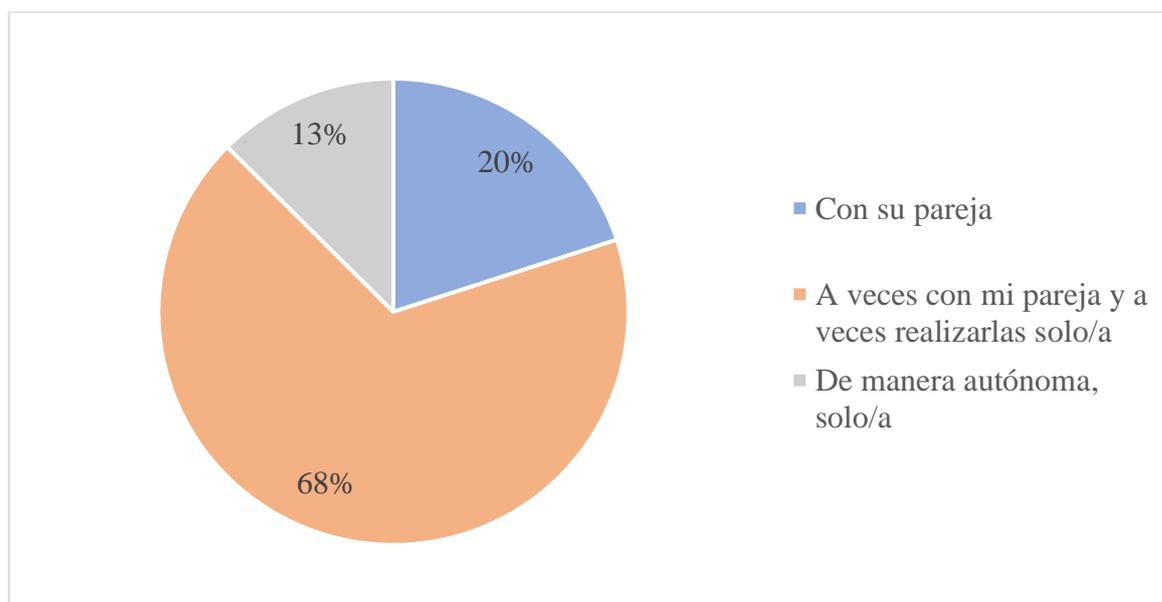
Acompañamiento en la realización de actividades rutinarias

Compañía en la realización de actividades	Frecuencia	%
Con su pareja	8	20%
A veces con mi pareja y a veces realizarlas solo/a	27	68%
De manera autónoma, solo/a	5	13%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 7

Acompañamiento en la realización de actividades



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a la realización de actividades rutinarias, el 68% de los participantes aseguró preferir hacerlas en ocasiones con su pareja y, en otras, solos; por su parte, el 22% afirmó preferir hacerlas con su pareja y, el 13%, solos, tal como lo muestra la Tabla 10 y Figura 7. Esta situación, demuestra que la mayoría de personas casadas y bajo unión de hecho encuestadas, prefieren establecer límites para realizar actividades tanto para su relación, como para sí mismos.

H. Seleccione cuáles de las siguientes situaciones están presentes dentro de su relación

Tabla 11

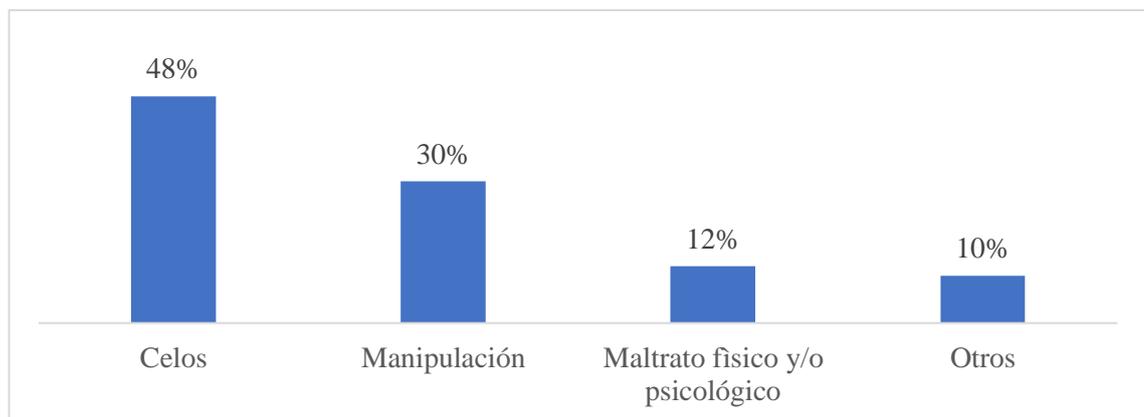
Situaciones de conflicto más frecuentes dentro de la relación

Situaciones de conflicto en la relación	Frecuencia	%
Celos	19	48%
Manipulación	12	30%
Maltrato físico y/o maltrato psicológico	5	12%
Otros	4	10%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 8

Situaciones de conflicto más frecuentes dentro de la relación



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las situaciones de conflicto más frecuentes dentro de la relación de los participantes, destacó aquella relacionada con los celos (48%), seguida de la manipulación (30%) y el maltrato físico y/o psicológico (12%). Además, en la categoría ‘Otros’, se identificaron a los siguientes conflictos: gritos, la pareja se ignora frente a un conflicto, inseguridades, apatía y monotonía. Estos resultados se muestran en la Tabla 11 y Figura 8.

I. De la siguiente lista de situaciones, elija los motivos principales por los cuales usted y su pareja han tenido problemas o desacuerdos

Tabla 12

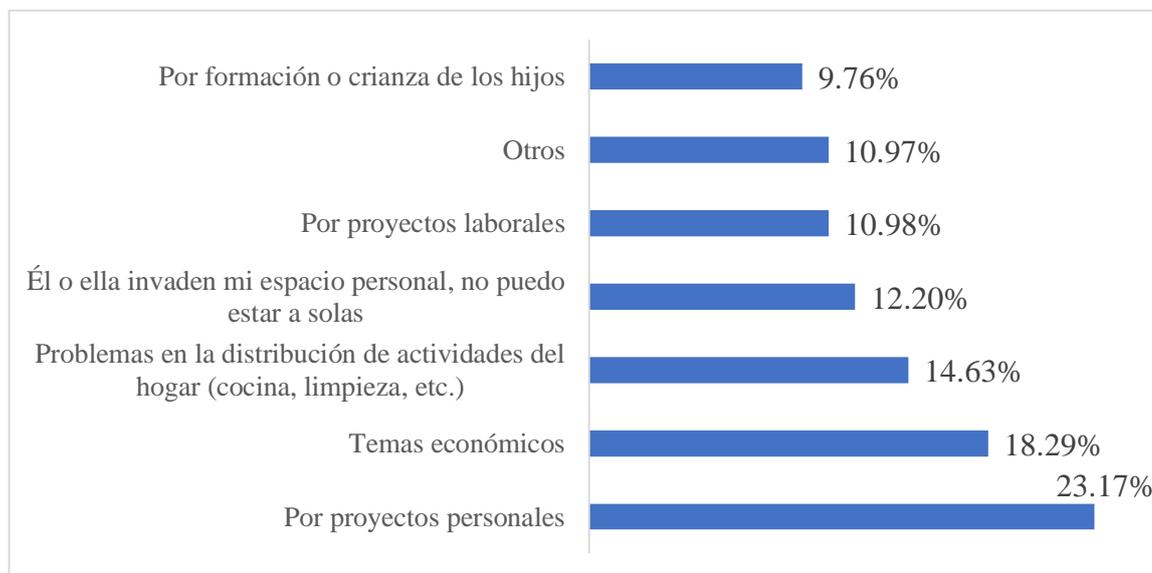
Motivos principales de pelea en la relación del encuestado

Motivos de pelea entre pareja	Frecuencia	%
Por proyectos personales	9	23,17%
Temas económicos	7	18,29%
Problemas en la distribución de actividades del hogar (cocina, limpieza, etc.)	6	14,63%
Él o ella invaden mi espacio personal, no puedo estar a solas	5	12,20%
Por proyectos laborales	4	10,98%
Otros	4	10,97%
Por formación o crianza de los hijos	4	9,76%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 9

Motivos principales de pelea en la relación del encuestado



Fuente: Elaboración propia

Siguiendo esta misma línea, en cuanto a los motivos principales por los cuales los encuestados y sus parejas tienen problemas o desacuerdos, destacaron tres principales que fueron los proyectos personales (23,17%), temas económicos (18,29%) y problemas en la distribución de actividades del hogar (14,63%), tal como lo muestra la Tabla 12 y Figura 9. En este punto, es importante destacar que en la opción ‘Otros’, se identificaron situaciones relacionadas con la impaciencia, falta de comunicación, celos, monotonía y conflictos con la intromisión de padres de la pareja en la relación.

J. Seleccione cuál de las siguientes situaciones son las más frecuentes dentro de su relación

Tabla 13

Motivos que desencadenan problemas o desacuerdos en la pareja

Situaciones de conflicto frecuentes en la relación	Frecuencia	%
Falta de límites con su familia de origen (mamá, papá, hermanos)	8	20,56%
Desacuerdos referentes a las relaciones sociales de mi pareja o de mí (amistades, reuniones y salidas)	8	19,63%
Conflictos por el tiempo que su pareja dedica a actividades de recreación (deporte, videojuegos, plataformas audiovisuales)	6	14,02%
Dificultades por la cantidad de tiempo que su pareja le toma realizar actividades cotidianas (se demora mucho en hacer las cosas)	5	13,08%
Desacuerdos o problemas causados por el sistema de valores o creencias de cada uno (religión, principios y creencias)	3	8,41%
Conflictos por el uso y consumo de sustancias (adicciones)	3	6,54%
Conflictos por el mal manejo de redes sociales	6	14,95%
Dificultades relacionadas con la sexualidad	1	2,81%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 10

Motivos que desencadenan problemas o desacuerdos en la pareja



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las situaciones de conflicto más frecuentes dentro de la relación de los participantes, se identificó a la falta de límites con su familia de origen como la más frecuente (20,56%), seguido de desacuerdos referentes a las relaciones sociales (19,63%) y a los conflictos por el tiempo que la pareja dedica a actividades de recreación (14,02%), tal como lo muestra la Tabla 13 y Figura 10. Estableciéndose que la falta de límites con la familia de origen y los desacuerdos referentes a las relaciones sociales son los ámbitos de mayor frecuencia e incidencia.

K. Seleccione cuál de los siguientes aspectos son más frecuentes cuando se presenta un conflicto o problema dentro de su relación

Tabla 14

Aspectos frecuentes cuando se suscita un conflicto en la relación

Aspectos de conflicto en la relación	Frecuencia	%
Conversan acerca del problema y lo solucionan a tiempo	20	48,94%
Se ignoran	7	17,02%
Discuten o enojan	6	14,88%
Evitan el tema sin resolver el problema	5	12,77%
Uno de los dos toma represalias	2	4,26%
Otros (especifique)	1	2,13%
Ambos toman represalias	0	0%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 11

Situaciones de conflicto entre pareja



Fuente: Elaboración propia

Ahora bien, en cuanto a los aspectos más frecuentes que se suscitan cuando se presenta un conflicto dentro de la relación de los participantes, se identificó a la conversación acerca del problema para solucionarlo a tiempo como la más frecuente, abarcando aproximadamente el 50% de las respuestas, tal como lo muestra la Tabla 14 y Figura 11. Es importante destacar también que la segunda situación de conflicto en la relación

de pareja de los encuestados más frecuente fue el ignorarse (17,02%), seguido de discutir y enojarse (14,88%), permitiendo identificar que existe una deficiente comunicación y problemas en cuanto a la expresión emocional.

L. Seleccione cuál es la manera de resolver los conflictos por parte de su pareja (las opciones de respuesta establecidas en la encuesta se especifican en la Tabla 15)

Tabla 15

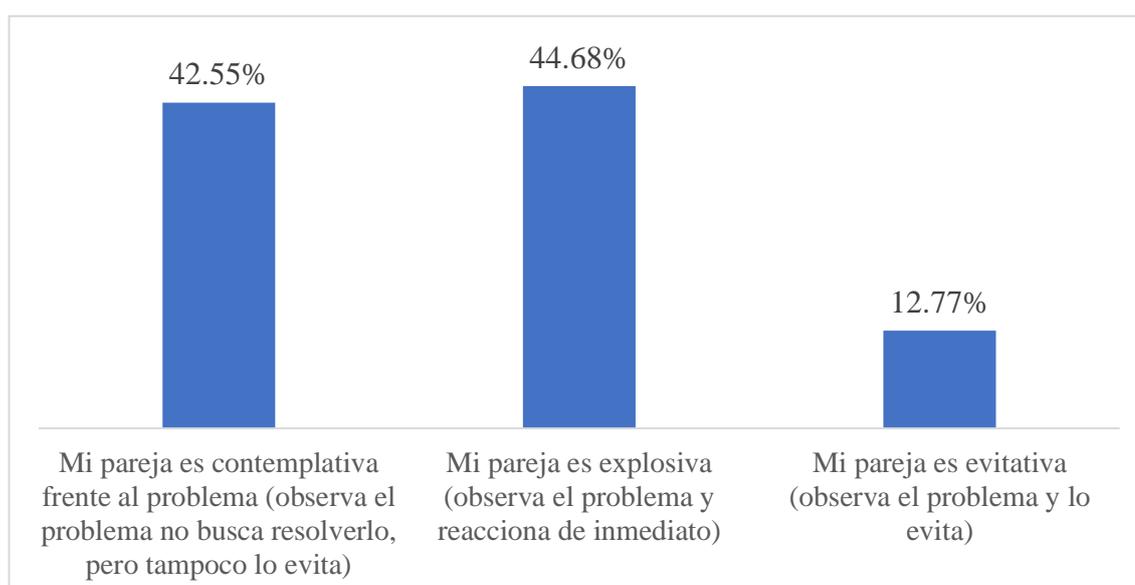
Estilo de resolución de conflictos de la pareja del encuestado

Manera de resolución de la pareja	Frecuencia	%
Mi pareja es contemplativa frente al problema (observa el problema no busca resolverlo, pero tampoco lo evita)	17	42,55%
Mi pareja es explosiva (observa el problema y reacciona de inmediato)	18	44,68%
Mi pareja es evitativa (observa el problema y lo evita)	5	12,77%
Total	40	100,00%

Fuente: Elaboración propia

Figura 12

Estilo de resolución de conflictos de la pareja del encuestado



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los encuestados, la manera más frecuente en que sus parejas *resuelven* los conflictos de manera explosiva (45%), en donde observan el problema y reaccionan de inmediato; tal como lo muestra la Tabla 15 y Figura 12. Así mismo, se ha podido evidenciar que las parejas resuelven los conflictos de manera contemplativa (43%), en donde observan el problema, pero no buscan resolverlo. Pudiéndose establecer que existen falencias en el área de la resolución de conflictos, por una carencia de herramientas comunicacionales y resolutivas a nivel de pareja.

M. Seleccione de qué manera resuelve usted los conflictos con su pareja (las opciones de respuesta establecidas en la encuesta se especifican en la Tabla 16)

Tabla 16

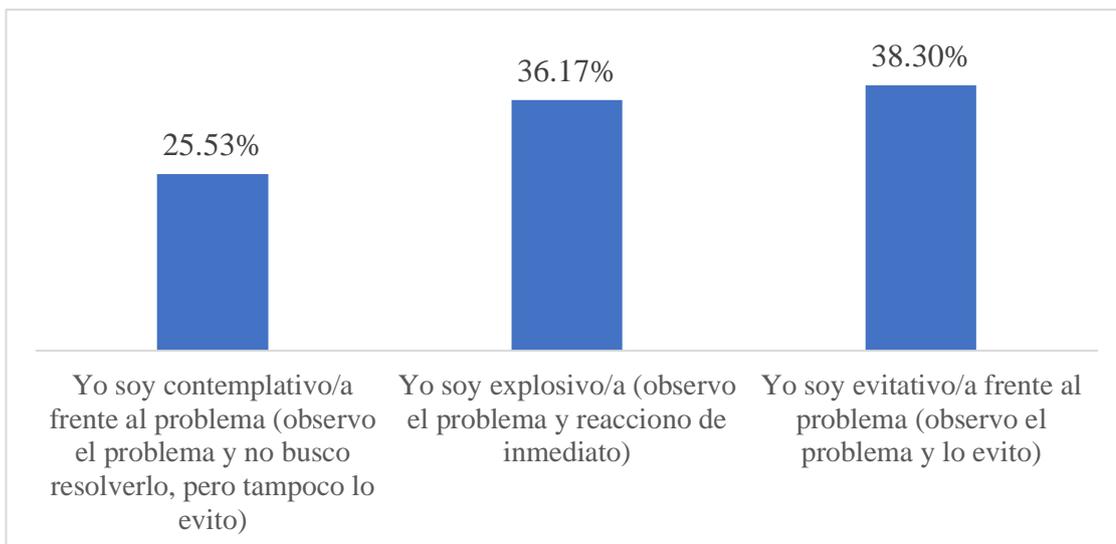
Estilo de resolución de conflictos del encuestado

Manera de resolución de la pareja	Frecuencia	%
Yo soy contemplativo/a frente al problema (observo el problema y no busco resolverlo, pero tampoco lo evito)	10	25,53%
Yo soy explosivo/a (observo el problema y reacciono de inmediato)	14	36,17%
Yo soy evitativo/a frente al problema (observo el problema y lo evito)	15	38,30%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 13

Estilo de resolución de conflictos del encuestado



Fuente: Elaboración propia

No obstante, la forma en que el encuestado resuelve los problemas con su pareja es en la mayoría de casos de manera evitativa (38,30%), pues una vez que observa el problema lo evita, tal como lo muestra la Tabla 16 y Figura 13. Es importante observar también que, la segunda forma de responder a los conflictos por parte del encuestado frente a conflictos con su pareja es el explosivo (36,17%). Pudiéndose establecer que existen carencias en los estilos de comunicación y en el área de la resolución de conflictos.

N. ¿Qué tiene que ocurrir para que los dos o uno de los dos de por terminada la relación? Seleccione cuál de las siguientes situaciones o acciones se ajusta más a la pregunta (las opciones de respuesta establecidas en la encuesta se especifican en la Tabla 17)

Tabla 17

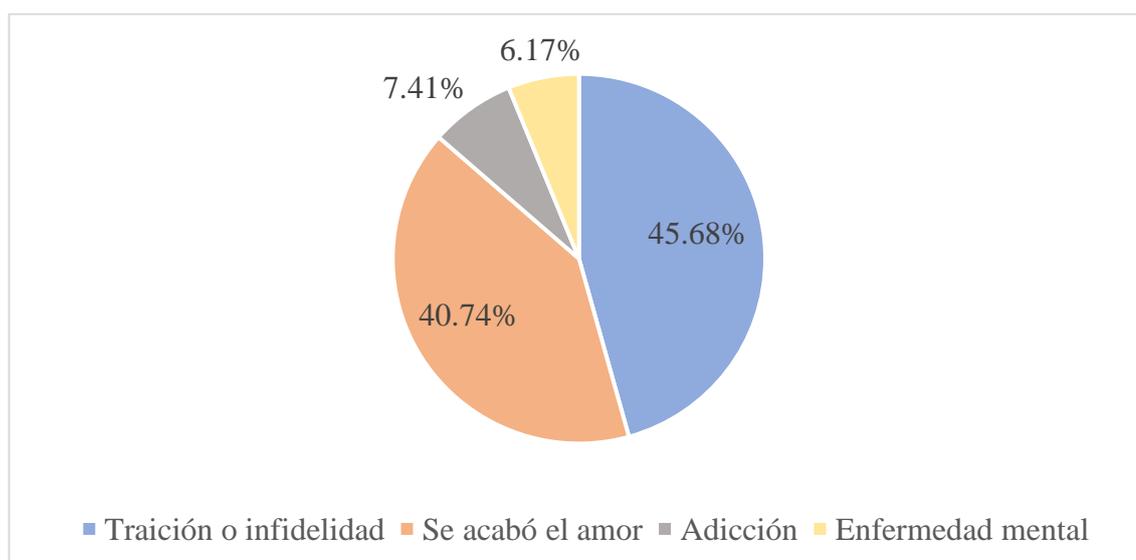
Factores que provocarían la ruptura de la relación de pareja

¿Qué tiene que ocurrir para que los dos o uno de los dos de por terminada la relación?	Frecuencia	%
Traición o infidelidad	18	45,68%
Se acabó el amor	16	40,74%
Adicción	3	7,41%
Enfermedad mental	2	6,17%
Otros (especifique)	0	0,00%
Total	40	100,00%

Fuente: Elaboración propia

Figura 14

Factores que provocarían la ruptura de la relación de pareja



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los factores que podrían dar paso a la ruptura de la relación de los encuestados, se identificó como el más frecuente a la traición o infidelidad, siendo éste de aproximadamente el 50%. Le sigue a este elemento la categoría se acabó el amor con el 40,74%. Estos resultados se muestran en la Tabla 17 y Figura 14.

- a. ¿Qué dificultad tienen usted y su pareja con respecto a la comunicación? Seleccione cuál de las siguientes situaciones o acciones se ajusta más a la**

pregunta (las opciones de respuesta establecidas en la encuesta se especifican en la Tabla 20)

Tabla 18

Dificultades de comunicación en relación de pareja de los encuestados

Elementos que dificultan la comunicación	Frecuencia	%
Nos cuesta decir lo que sentimos	10	23,81%
Siento que no hay una buena comunicación	9	21,43%
Utilizamos un tono de voz inadecuado	9	21,43%
No hablamos mucho de nuestros problemas	8	19,05%
Otros (especifique)	3	8,33%
No nos prestamos atención cuando hablamos	2	5,95%
Total	40	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura 15

Dificultades de comunicación en la relación de pareja



Fuente: Elaboración propia

En el ámbito de las dificultades de comunicación que provocan conflictos de pareja de los encuestados, la más frecuente fue ‘nos cuesta decir lo que sentimos’ (23,81%),

seguido de la mala comunicación y el uso de un tono de voz inadecuado, cada uno con un 21,43%. Estos resultados se muestran en la Tabla 18 y Figura 15. Pudiéndose evidenciar las deficiencias a nivel comunicativo de las parejas y una carencia a nivel de expresión emocional.

P. ¿Qué dificultades o conflictos ha traído la pandemia con respecto a su relación de pareja? Describa (las opciones se especifican en la Tabla 21)

Tabla 19

Dificultades que ha traído la pandemia a la relación de pareja del encuestado

Dificultades en la relación con pareja	Frecuencia
Problemas económicos	5
Mucho tiempo juntos, no poder salir	5
Falta de espacio personal	3
Distanciamiento	3
Mucha monotonía	2
Proyectos personales estancados	1
Falta de tiempo en familia	1
Falta de tiempo de calidad en pareja	1
Falta de comunicación	1

Fuente: Elaboración propia

Figura 16

Dificultades que ha traído la pandemia a la relación de pareja



Fuente: Elaboración propia

Finalmente, entre las dificultades que ha traído la pandemia para la relación de pareja entre los encuestados, las más frecuentes son problemas económicos y el pasar mucho tiempo juntos, sin posibilidad de salir a distraerse, tal como lo indica la Tabla 19 y Figura 16. De esta manera se ha podido establecer una relación entre la pandemia y los conflictos de pareja, donde destacan algunas carencias a nivel relacional con respecto a la organización de esta.

2.12. Discusión

La caracterización sociodemográfica de la muestra poblacional a la que se aplicó el instrumento difiere con los datos de otras investigaciones realizadas entre parejas universitarias. En el presente estudio el porcentaje de casados y de quienes viven en unión libre alcanzó el 22% (40 de 181 encuestados en total); mientras que, en el estudio de Saeteros et al. (2015), desarrollado con estudiantes de segundo semestre de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), se constató que la mayoría de los participantes eran solteros (91%), casados (5%) y viviendo en unión de hecho (5%). Por su parte, la caracterización sociodemográfica de la muestra participante de un estudio en el contexto chileno (Vizcarra y Póo, 2011) señaló que sólo el 3% convive con su pareja (sea casado o en unión libre). Esto permite establecer que cada investigación tiene sus particularidades sociodemográficas, las que matizan en cierta forma las respuestas obtenidas.

Por otro lado, en materia de la relación de pareja como tal, se debe señalar que ésta representa una dimensión central en la vida de las personas, pues repercute de forma directa en su bienestar y felicidad, razón por la cual ha sido objeto de estudio en diferentes disciplinas (Urbano Contreras et al., 2021). En esta misma línea, García et al. (2017) sugieren la premisa que supone que mantener una relación en el tiempo, estable y con proyección de futuro, permite aumentar tanto la satisfacción, como la seguridad personal. Dichas afirmaciones se ven corroborados por el estudio de Isaza Valencia (2011) quien concluye que el 73,6% de hombres y el 81,7% de mujeres universitarias encuestadas, afirman que la relación de pareja que mantienen es importante y cuya justificación se sustenta en el vínculo existente entre ésta y sus proyectos de vida. Lo mismo sucede con los resultados obtenidos en la presente investigación, cuando la mayoría de encuestados universitarios (97,5%) aseguraron

mantener su relación por más de seis meses, evidenciando así que la están consolidando en el tiempo por considerarla como significativa en sus vidas.

Ahora bien, en cuanto al momento específico en que se suscitan conflictos en la relación de pareja, los expertos que participaron en este estudio, afirmaron que no existe un punto determinado, pues estos suelen suscitarse en diferentes momentos del tiempo. Esta afirmación, se ve reforzada con los establecimientos propuestos por Díaz-Loving, (2002), Rivera et al, (2004) y Bernal (2005), quienes explican que el conflicto en la pareja simplemente aparece cuando los miembros de la relación tienen motivaciones que discrepan entre sí, pudiendo causar frustración, debilitamiento de la relación o insatisfacción (Valencia, 2011). Por lo mencionado, resulta conveniente entonces analizar situaciones de conflicto en relaciones de pareja que superan los seis meses, tal como lo ha realizado la presente investigación, en donde el 97,5% de parejas encuestadas lo hacen. Ello, debido a que éstas han atravesado o, se encuentran atravesando, situaciones conflictivas.

Con respecto a los problemas en la relación de pareja ocasionados, directa o indirectamente, por la tenencia de hijos y las tareas de crianza que ello conlleva, Juárez y Robles (2017) concluyen en su investigación, llevada a cabo a través de un estudio de caso, que la pareja evaluada presentó conflictos a causa de su hija mayor, ello dio paso a argumentar que las tareas de crianza tienen que ser reorganizadas e, incluso, motivan a iniciar procesos terapéuticos para la mejora de las relaciones familiares, a este respecto, los profesionales en terapia de pareja que participaron en el presente estudio, afirmaron que los hijos pueden generar algún tipo de dificultad a nivel de relación de pareja; además, un 55% de encuestados afirmó tener hijos, pudiendo ello representar una causa de conflicto. No obstante, en los resultados del presente estudio, no se identificó a la crianza de los hijos como un motivo desencadenante de conflictos en la relación de pareja, pues recibió un reducido porcentaje de alrededor del 10%.

Por otra parte, Urbano et al., 2021 en su estudio cualitativo de revisión realizado entre la población hispanohablante, durante el periodo 2000-2018, identificaron que los conflictos en la pareja se dan de manera recurrente en tres áreas que son: los patrones y estilos de la comunicación, los conflictos provocados por infidelidad o satisfacción y la sexualidad. En este contexto, en referencia a las

dificultades de comunicación en particular, los profesionales en terapia de pareja afirmaron que la mala comunicación es uno de los conflictos más comunes que se trabajan a nivel terapéutico. Los problemas identificados en la relación de pareja de los encuestados coinciden con dichas afirmaciones, pues la comunicación fue el principal aspecto en el que se esperan cambios de mejora (18%), al igual que en las maneras distintas que tienen los miembros entre sí para responder a los problemas que se suscitan (explosivas y evitativas) y que reflejan carencias en los estilos de comunicación. A este último respecto en particular, Aguilera (2009) evaluó a un total de 50 hombres y mujeres que mantuvieran una relación de pareja y cuyas edades estuvieran comprendidas en el rango de edad 17-52 años, con un tiempo de duración de relación de 1 a 35 años, mediante la aplicación del Inventario de la relación de ayuda G.T Barret-Lennard versión OS-M_64 y el Inventario de estilos de negociación de Reyes (2002) citado por Aguilera (2009), determinó que el concepto de comprensión empática es una variable importante a la hora de hablar de calidad de una relación y el establecimiento de relaciones significativas; además, recalca que los diferentes estilos de negociación, guarda una correlación con la comprensión empática.

Ahora bien, en los resultados de la presente investigación, se identificó que la manera de responder a los conflictos por parte de la pareja del encuestado, que en su mayoría fueron hombres, era explosiva; frente a una respuesta contemplativa del encuestado, siendo mayoritariamente mujeres. Este escenario, podría explicarse por la aseveración realizada por García y Nader (2009), quienes mencionan que usualmente en relaciones menores a tres años, los hombres buscan tener el poder, de manera que ello les permita controlar sus sentimientos de inseguridad. Otro motivo, según los autores, se explica porque, desde que nacen, se les educa para ser ellos los que dan el sustento económico del hogar y los que protegen; mientras que, la mujer, es la que cuida, atiende a los hijos y los educa.

Así también, si en el presente estudio, una de las maneras de resolver los conflictos, según el 38,30% de los participantes, es evitar el problema; tal resultado difiere significativamente con los obtenidos por el estudio de Valencia (2011) con estudiantes colombianos, quienes en el 26% de los casos, señalaron a esta acción como una estrategia para enfrentar las situaciones problemáticas al interior de la relación. Tales resultados ratifican que las parejas universitarias suelen adoptar determinadas

actitudes sociales para desentenderse de las situaciones que les resultan conflictivas, una cierta falta de compromiso es lo que se va reflejando en las nuevas generaciones.

En el mismo marco de análisis Carrillo (2004), citado por (García et al., 2017) señaló que cuando un miembro de la pareja percibe que el otro emplea estilos de comunicación positivos, cualidad tanto de la intimidad como de la negociación, los individuos registran una mayor satisfacción con su relación. En este punto, es importante señalar que, según García y Romero (2012, p.148) “la falta de habilidad para comunicar e identificar emociones puede disminuir la capacidad para la salud marital y la felicidad”. Dichos planteamientos, estarían desvelando una disminución en la satisfacción de la relación de pareja de los encuestados del presente estudio, pues de acuerdo con los resultados obtenidos, nuevamente se evidencia que la manera de resolución de conflictos que mantienen como miembros de una relación (evitativa y explosiva), son opuestos entre sí.

En referencia a la comunicación asertiva en particular González et al. (2018) evaluó a 20 parejas mixtas con más de 5 años de relación y concluyó que, aunque la mayoría de ellos se escuchan y no se interrumpen (60%), no están libres de aquellos problemas relacionados con la forma de comunicación. Esta realidad, es similar a la identificada en los resultados de este estudio, cuando un 48,94% afirmó que, ante situaciones de conflicto entre pareja, los encuestados conversan acerca de ello y lo solucionan a tiempo. No obstante, discrepan en la manera de hacer frente a conflictos, tal como se mencionó en párrafos anteriores.

Haciendo hincapié en la falta de compromiso (Flores y Oliveira, 1998), establecen que valores como la comprensión, la tolerancia, el respeto mutuo y la fidelidad son clave en el matrimonio, pues permiten el mantenimiento de la relación. También, Nina-Estrella (2011) identifica al compromiso como un elemento significativo para las relaciones de pareja, pues facilita en las personas un sentimiento de identidad y pertenencia. En este contexto, los resultados obtenidos en la presente investigación no identificaron a la falta de compromiso como un problema pues, de entre todos los cambios que se buscan frecuentemente en la pareja de los encuestados, un mayor compromiso obtuvo un reducido 2%.

En materia de límites con la familia de origen Cantón et al. (2009), analizaron la relación entre las características del ambiente de la familia de origen y la utilización de conductas abusivas en las relaciones de pareja entre 469 estudiantes universitarios, a través del uso de la herramienta Inventario de conflictos en las relaciones de pareja propuesto por Wolfe et al. (2001). Los resultados indicaron que determinadas variables del contexto familiar, provocan conductas abusivas en las relaciones de pareja de los estudiantes evaluados, entre los que se encuentra el nivel de conflictividad; al contrastar dichas conclusiones con los resultados obtenidos en el presente estudio, en donde el principal motivo desencadenante de problemas de pareja de los encuestados fue la falta de límites con la familia de origen, misma que alcanzó una cifra del 20,56%, se puede evidenciar que este motivo en cuestión, podría estar surgiendo, entre otros motivos, a causa de realidades y contextos familiares que difieren entre los miembros que conforman las parejas evaluadas.

Siguiendo otro orden de ideas, en cuanto al tema de confianza, en la investigación realizada por Núñez et al., (2015) se evaluó, a través de entrevistas semiestructuradas, a hombres y mujeres de España y Alemania, con edades que oscilaron de entre los 19 y 57 años, en torno a la problemática de traición o infidelidad en parejas. En su investigación determinaron que, en una situación ideal de relación amorosa, la confianza desempeña un rol trascendental, en donde la confianza mutua es, a la vez, un fundamento y una condición de estabilidad de la relación de pareja, así como un vínculo básico de la vida social. Asimismo, señalaron que la confianza es el resultado del trabajo de un vínculo que debe construirse y consolidarse a lo largo de la relación. En torno a este mismo tema, Medina et al., (2009) mencionan que situaciones de confluencia en una relación de pareja, se ven influenciadas por factores como la historia personal, la falta de límites claros y la baja autoestima que, a su vez, dan paso a la desconfianza y celos. Dentro de este marco, se relacionaría con los resultados de los encuestados, en donde se observa que la razón predominante para finalizar una relación es la traición o infidelidad (45,68%), acompañándose de aspectos como la inseguridad propia o la baja autoestima entre los miembros de la relación. Además, concuerda con lo expresado por los profesionales entrevistados, ya que según ellos es esta misma causa uno de los factores de mayor incidencia que experimentan las parejas a la hora de dar por terminada una relación.

Al respecto de los celos, Marín-Cortés y Gutiérrez (2019), llevaron a cabo un estudio en Colombia, en donde se entrevistaron a 90 jóvenes de ambos sexos, entre las edades de 18 y 30 años, con el objetivo de comprender las emociones relacionadas con los celos de pareja, los resultados demostraron por un lado que, los celos traen consigo miedo, desconfianza, rabia, tristeza, inseguridad y desilusión; por otro, que el uso de la red social Facebook, alimenta los celos en aquellas relaciones de pareja que están particularmente constituidas con un componente de control significativo entre sus miembros. Datos similares se encontraron en esta investigación, cuando se identificó que los desacuerdos por el uso de redes sociales son uno de los principales motivos por los cuales se suscitan problemas en la relación (19,63%). De esta manera, es posible evidenciar entonces, que el uso de redes sociales y los celos guardan relación en el análisis de los conflictos de pareja.

Siguiendo la misma línea de uso de redes sociales, el 14,95% de los participantes señaló al mal manejo de éstas como el segundo motivo de desacuerdos en la relación de pareja; tales resultados difieren ampliamente del porcentaje alcanzado en la investigación de Epalza et al. (2014) con 400 estudiantes universitarios de Barranquilla, Colombia, y en el que el 41% destacaban al mismo fenómeno como factor desencadenante de conflictos con su pareja. Esto permite identificar a las nuevas posibilidades de distracción que se derivan del uso de ciertos artefactos tecnológicos como detonantes para los problemas ya detectados en esta discusión (el desentenderse de los problemas y de los otros), así como para otras situaciones como celos e infidelidades al interior de las parejas.

Ahora, en materia de maltrato físico y/o psicológico, en esta investigación el 12% de los participantes reportó haberlo experimentado al interior de su relación, resultado que difiere ampliamente del estudio de Vizcarra y Póo (2011), con 427 estudiantes universitarios en la Región sur de Chile, reportó que el 57% padeció episodios de violencia psicológica, mientras que el 26% señaló haber vivido violencia física al menos una vez. Por otra parte, en una investigación llevada a cabo en el contexto universitario colombiano, Valencia (2011) señaló que el 5% de los participantes recibió algún tipo de maltrato físico o verbal. Estas diferencias porcentuales podrían explicarse en razón de los respectivos contextos socioculturales de las regiones sur de Ecuador, Chile y Colombia.

Otro dato importante que arrojó este estudio, es que ignorarse mutuamente ante un conflicto, es el segundo problema que más se presenta al interior de la relación de pareja (17,02%); lo que resulta 5 puntos porcentuales más alto que lo evidenciado por Valencia (2011) en su estudio con 210 estudiantes universitarios colombianos, que constató a la falta de comunicación como un problema referido por el 12% de los participantes. Esto revela que, entre ciertos estudiantes universitarios, la falta de comunicación o el desentenderse del otro caracteriza a sus relaciones, fenómeno que puede ser exacerbado por los dispositivos tecnológicos actuales, que aíslan a los individuos de los problemas que les rodean.

Finalmente, por otro lado, el estudio propuesto por Nava (2011), sugiere que cuando los miembros de una relación son sensibles a sus propias necesidades, se apoyan en sí mismos, están en contacto con su presente y tienen una buena imagen de ellos mismo, están en capacidad de brindar amistad y disfrutar de la pareja porque disfrutan de su propio ser. De hecho, estas conclusiones se vinculan con la investigación de Castanedo (2003) quien sugiere que, en las terapias de pareja, más que encontrar un conflicto, identifica dos individuos que tienen necesidades insatisfechas y problemas por solucionar.

En cuestión de conflictos a causa del manejo de asuntos económicos y proyectos personales, el origen de ello podría encontrarse en que los integrantes de la pareja no han logrado elaborar y consensuar proyectos de vida común pues, por el contrario, se dedican a vivir en el aquí y el ahora de su relación (Quintana, et al., 2012). Dicha afirmación, se corrobora con los resultados obtenidos en el presente estudio, en donde la mayoría de encuestados afirmaron que una de las principales dificultades que ha traído la pandemia a su relación, son los problemas económicos; así también, establecieron que uno de los motivos principales de pelea en su relación son los temas económicos (18,29%). Se debe considerar que ambos escenarios surgen en un contexto en el que la mayoría de estudiantes son adultos jóvenes de entre 18 y 28 años principalmente, por lo que un esquema de vida ajustado al día a día resulta razonable.

A esta realidad, se suma la problemática explicada por Rodríguez S. y Rodríguez M. (2020), cuando mencionan que, el encierro ha provocado la pérdida de espacios de privacidad de las parejas, por tener a tiempo completo a los hijos en casa, por ejemplo;

pero también ha provocado la pérdida de aquellos espacios sociales de enriquecimiento, haciendo referencia particular al lugar de trabajo y de socialización con amigos. Ello, corroboraría los resultados obtenidos en el presente estudio, cuando los encuestados hablan la falta de espacio personal y del pasar mucho tiempo juntos como las principales dificultades que ha traído la pandemia a su relación de pareja.

2.13. Conclusiones

La mayoría de los conflictos y desacuerdos que experimentan las parejas de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay son a nivel de organización, en donde se ha podido evidenciar carencias a nivel de: límites, falta de colaboración, proyectos personales, temas económicos, espacio personal, crianza de los hijos, relaciones sociales, redes sociales, actividades recreacionales y espacio personal. Así como también se ha podido determinar una serie de dificultades a nivel de relación, en donde se evidencian aspectos como problemas en cuanto a la seguridad, confianza, celos, infidelidad, extinción del amor, rutina y monotonía. Finalmente se ha podido evidenciar una serie de dificultades a nivel comunicacional, en donde se presentan carencias a nivel de: estilos de resolución de conflictos y expresión emocional.

CAPÍTULO III

Programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja dirigido a estudiantes de la Facultad de Psicología de la UDA

3.1. Introducción

Una pareja se constituye en una organización de gran complejidad, distinta a los dos individuos que la componen, muchas veces en ese concepto somos testigos de la existencia de contrastes, variaciones y desequilibrios, en los cuales, los individuos que la conforman buscan estabilizar. En las relaciones de pareja intervienen cuatro componentes principales: el amor, el compromiso, la intimidad y el romance, los mismos que pueden llegar a ser afectados por factores como, por ejemplo, la falta de comunicación, diferencia de intereses y metas, celos y otros aspectos que pueden incidir a largo plazo en la relación de manera negativa (De la Espriella, 2008).

Ante la recurrencia de conflictos en las relaciones de pareja, y dado que esta problemática interviene en la vida cotidiana provocando un desbalance en el desempeño tanto personal, académico, laboral, como el entorno social y familiar. Se propone el siguiente programa de asesoría para el fortalecimiento de las relaciones de pareja basados en la información y resultados obtenidos en la presente investigación y con sustento en la base teórica pertinente, el cual permitirá a los estudiantes de la Facultad de Psicología contar con herramientas para así poder mejorar sus relaciones de pareja.

3.2. Objetivos del programa

El objetivo del programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja dirigido a estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay es brindar herramientas que contribuyan al mejoramiento de la dinámica de las relaciones de pareja.

Para poder alcanzar este objetivo, se trabajará en los diferentes conflictos o problemas encontrados en las encuestas a los estudiantes, los mismos que se presentan a continuación en función de su frecuencia.

Tabla 20*Conflictos identificados por frecuencia*

Vínculo	Organización	Resolución de conflictos
Seguridad y confianza	Falta de colaboración en las tareas del hogar.	Que hable más de lo que siente
Celos	Problemas por proyectos personales	Problemas de comunicación: Se ignoran Discuten Evitan el tema
Traición o infidelidad	Temas económicos	Estilos de resolución de conflictos
Se acabó el amor	Invasión de espacio personal	Mi pareja es contemplativa frente al problema
Rutina y monotonía	Crianza de los hijos	Mi pareja es explosiva frente al problema
	Falta de límites con la familia de origen	Yo soy explosivo frente al problema
	Desacuerdos referentes a las relaciones sociales (amistades, reuniones, salidas)	Yo soy evitativo frente al problema
	Mal manejo de redes sociales	Nos cuesta decir lo que sentimos
	Una disminución en las actividades recreacionales	Utilizamos un tono de voz inadecuado
	Disminuyó el espacio personal	No hablamos de nuestros problemas

Fuente: Elaboración propia

3.3. Temas propuestos para el programa

En torno a estas problemáticas encontradas hemos propuesto la siguiente lista de temas para abordar el trabajo con parejas:

- Organización en la pareja
- Límites y Reglas
- Autoestima
- Resolución de Conflictos
- Comunicación

3.4. Selección de las técnicas y estrategias propuestas para el programa

En función de los temas presentados anteriormente, se han propuesto las siguientes estrategias o técnicas para las parejas: Los 15 primeros minutos, La cita, Pille a su pareja haciendo algo agradable, El día del amor, Expresión directa de sentimientos negativos, Volver a casarse, Fotografías, Intercambios recíprocos, La Tarea del Antropólogo, Pedir Gratificaciones, Actividades Recreativas como pareja, Proyección hacia el futuro, Asertividad Repetida, Quejas y Anhelos, Clarificaciones, Discutir

saltando en la cama, Time out, las mismas que se encuentran dentro del programa distribuidas en función de las problemáticas presentadas y organizadas en temáticas, las mismas que fueron expresadas anteriormente.

3.5 Planificación del programa

Tabla 21

Planificación del programa

TEMA	PROBLEMÁTICA	TÉCNICA	RECURSOS
	Seguridad y confianza	Los 15 primeros minutos Pille a su pareja haciendo algo agradable y deje que lo sepa El día del amor	Tiempo Cuaderno y esfero Tiempo y dinero
	Celos	Expresión directa de sentimientos negativos Redefinición /resignificación	Tiempo
	Traición o infidelidad	La separación curativa Expresión directa de sentimientos negativos	Tiempo
Autoestima	Se acabó el amor	Volver a casarse La separación curativa Fotografías Intercambios recíprocos o mutuamente reforzantes Expresión directa de sentimientos negativos La tarea del antropólogo	Tiempo, dinero Tiempo Fotografías Tiempo Tiempo Tiempo
	Rutina y monotonía	La cita El día del amor Actividades recreativas como pareja Pedir gratificaciones Fotografías Los platos combinados Intercambios recíprocos o mutuamente reforzantes	Tiempo, dinero Tiempo, dinero Tiempo, dinero Tiempo Fotografías Cuaderno, esfero Tiempo
Organización en la pareja	Falta de colaboración en las tareas del hogar.	El principio de reciprocidad La tarea del antropólogo Expresión directa de sentimientos negativos Pille a su pareja haciendo algo agradable y deje que lo sepa	Tiempo Tiempo Tiempo Tiempo, cuaderno, esfero
Límites y reglas	Problemas por proyectos personales	Expresión directa de sentimientos negativos La tarea del antropólogo La repetición (técnica de comunicación efectiva)	Tiempo Tiempo, cuaderno, esfero Tiempo
	Temas económicos	Expresión directa de sentimientos negativos	Tiempo

	Invasión de espacio personal	Expresión directa de sentimientos negativos La tarea del antropólogo La repetición (técnica de comunicación efectiva)	Tiempo Tiempo, cuaderno, esfero Tiempo
	Crianza de los hijos	Expresión directa de sentimientos negativos La tarea del antropólogo Pille a su pareja haciendo algo agradable y deje que lo sepa La repetición (técnica de comunicación efectiva)	Tiempo Tiempo, cuaderno, esfero Tiempo, cuaderno, esfero Tiempo
	Falta de límites con la familia de origen	Expresión directa de sentimientos negativos La repetición (técnica de comunicación efectiva)	Tiempo Tiempo
	Desacuerdos referentes a las relaciones sociales (amistades, reuniones, salidas)	Expresión directa de sentimientos negativos Externalización del síntoma La repetición (técnica de comunicación efectiva)	Tiempo
	Mal manejo de redes sociales	La repetición (técnica de comunicación efectiva) Externalización del síntoma	Tiempo
	Una disminución en las actividades recreacionales	La cita Actividades recreativas como pareja Pedir gratificaciones Proyección hacia el futuro	Tiempo, dinero
	Disminuyó el espacio personal	Expresión directa de sentimientos negativos	Tiempo
Resolución de conflictos	Que hable más de lo que siente	Expresión directa de sentimientos negativos Asertividad Quejas y anhelos Trabajo con emociones La tarea del antropólogo Pedir gratificaciones Clarificación	Tiempo
Comunicación	Problemas de comunicación ● Se ignoran ● Discuten	Expresión directa de sentimientos negativos Time out Clarificación	Tiempo

	<ul style="list-style-type: none"> • Evitan el tema 		
Gestión emocional	Estilos de resolución de conflictos		
	<ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja es contemplativa frente al problema 	Discutir saltando en la cama Expresión directa de sentimientos negativos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja es explosiva frente al problema 	Time out Asertividad repetida Asertividad empática	Tiempo
	<ul style="list-style-type: none"> • Yo soy explosivo frente al problema • Yo soy evitativo frente al problema 	Clarificación Quejas y anhelos	
	Nos cuesta decir lo que sentimos	Quejas y anhelos Expresión directa de sentimientos negativos La tarea del antropólogo Clarificación	Tiempo
	Utilizamos un tono de voz inadecuado	Discutir saltando en la cama Time out Asertividad empática Asertividad repetida Redefinición /resignificación	Tiempo
	No hablamos de nuestros problemas	La tarea del antropólogo	Tiempo

1.6 Indicaciones del programa

Este programa tiene la finalidad de fortalecer las relaciones de pareja existentes en la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay, mas no son un reemplazo de la terapia de pareja como tal, si bien es cierto se presentan técnicas y estrategias de índole terapéutico, estas han sido seleccionadas en función de la aplicabilidad, es decir, son estrategias que buscan potencializar la relación. También es importante mencionar, que siempre será recomendable asistir con un profesional del campo de la terapia de pareja para problemas específicos en donde quizá este compendio de estrategias se torne insuficiente. El presente programa será aplicado de manera virtual, a través de un link difundido por los docentes de la Universidad.

Finalmente es necesario mencionar que dicho programa tiene que ser aplicado por un profesional, con conocimiento dentro del campo de la terapia de pareja.

1.7 Estructura del programa

Tabla 22

Taller propuesto

Programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja dirigido a adultos jóvenes de la Escuela de Psicología de la UDA

Propósito	El objetivo del programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja dirigido a estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay es brindar herramientas que contribuyan al mejoramiento de la dinámica de las relaciones de pareja.
------------------	---

Grupo Objetivo	Parejas de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay
-----------------------	--

Propuesta de acción	Programa de terapia de pareja dividido en temáticas de: Organización en la pareja, límites y reglas, autoestima, resolución de conflictos y comunicación, en el cual se ofrecerán diversas técnicas o estrategias para abordarlos.
----------------------------	--

FASE	TEMA	FECHA	DETALLE	RECURSOS
Presentación	1. Presentación del programa	7-8 de mayo de 2022	Socializar acerca de las distintas problemáticas y su incidencia dentro de la pareja.	Humanos Alumno tesista Materiales Laptop, proyector, internet Infraestructura Espacio físico

Abordaje	2. Organización en la pareja	14-15 de mayo de 2022	Se discurre las cuestiones que se consideren importantes, tanto a nivel de pareja como individual considerando las emociones y sentimientos vinculados a dichos eventos. Se encamina a que la pareja tome consciencia de la importancia de los espacios en conjunto donde puedan compartir actividades y se llega a acuerdos	Humanos Alumno tesista Materiales Laptop, internet Infraestructura Espacio físico
Abordaje	3. Límites y reglas	22-23 de mayo de 2022	Establecer la importancia de establecer límites con respecto a la familia de origen, entorno social y laboral para evitar conflictos.	Humanos Alumno tesista Materiales Hojas de papel Bond, cartulinas Esferos, lápices, marcadores Laptop, internet Infraestructura Espacio físico
Abordaje	4. Autoestima	29-30 de mayo de 2022	Establecer la importancia de dedicar tiempo a trabajar en aspectos de desarrollo personal.	Humanos Alumno tesista Terapeuta Materiales Hojas de papel Bond Esferos, lápices Laptop, internet Infraestructura Espacio físico
Abordaje	5. Resolución de conflictos	3-4 de junio de 2022	Se imparten herramientas destinadas a mejorar los estilos comunicativos y de resolución de conflictos.	Humanos Alumno tesista Terapeuta Materiales Hojas de papel Bond Esferos, lápices Laptop, internet Infraestructura Espacio físico
Abordaje	6. Comunicación	10-11 de junio de 2022	Se explica cómo mejorar la comunicación, haciendo valer y respetar la opinión de cada uno, lo cual ayuda en la relación	
Cierre	7. Cierre y difusión del programa a través de plataformas	17-18 de junio de 2022	Las parejas incorporan a su dinámica las técnicas para la resolución de conflictos	Humanos Alumno tesista Terapeuta Materiales Hojas de papel Bond Esferos, lápices

Fuente: Elaboración propia

1.8 Productos del programa

El programa de fortalecimiento de las relaciones de pareja dirigido a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UDA presentará como producto este documento a manera de manual informativo.

Del mismo modo, se plantea desarrollar talleres y con los estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad del Azuay.

1.9 Socialización del programa

El objetivo de la socialización es dar a conocer el programa a la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay, para así presentar la propuesta de abordaje a los estudiantes que fueron encuestados y de quienes surgieron las problemáticas presentes en esta investigación.

Para lo cual se ha diseñado una presentación digital que expone las diferentes temáticas del programa y las diferentes técnicas o estrategias para hacerle frente a los conflictos más comunes o frecuentes dentro del estudiantado.

La presentación se realizará a través de la plataforma digital zoom, y tendrá una duración de 45 minutos, para lo cual se realizará una invitación por medio de las autoridades de la Facultad, en donde los estudiantes podrán hacer preguntas y podrán acceder a las herramientas presentadas en el programa.

1.10. Conclusiones de la socialización

La socialización del Programa de Fortalecimiento de relaciones de pareja fue realizado el día miércoles 23 de febrero a través de la plataforma digital ZOOM, se contó con la participación de seis estudiantes de la Facultad de Psicología, en el mismo, se dialogó acerca de los principales resultados obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes días atrás, además, se trataron las principales temáticas relacionadas a los conflictos en las parejas, de igual manera se presentaron las principales herramientas o técnicas para el fortalecimiento de las relaciones de pareja, cada una con su respectiva instrucción de aplicación y tiempo de aplicación. El programa tuvo acogida por parte de las autoridades quienes nos apoyaron en la difusión del link y de igual

manera el compendio completo de las técnicas estará abierto al público estudiantil a través de plataformas digitales como se les mencionó en la socialización.

Finalmente, se ha podido establecer que un programa de este tipo es totalmente viable y puede abrirse paso en diferentes contextos, ya sea en otras facultades o incluso en otras universidades, ya que se ha podido observar que la implementación del mismo genera una buena acogida tanto por parte de las autoridades institucionales y del estudiantado en general, siendo esto un factor positivo para futuros acercamientos de este tipo.

CONCLUSIONES

Al término de la presente investigación se han podido establecer las siguientes conclusiones:

En una relación de pareja, la dinámica suele responder a intereses y necesidades mutuas pero divergentes, por lo cual se presentan conflictos y problemáticas y de acuerdo con el grado de complejidad de estas existen alternativas que se pueden plantear para hacerles frente.

Se pudo determinar la existencia de diversas problemáticas dentro de las parejas de la Universidad del Azuay, evidenciando carencias de carácter formativo y personal lo que ha conllevado a la aparición de conflictos en las relaciones.

De los resultados obtenidos se estima que los principales problemas de las relaciones de pareja en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay tienen que ver con: Falta de seguridad y confianza, celos, crianza de los hijos, relaciones sociales, espacio personal y dificultades a nivel de estilos comunicativos y resolución de conflictos.

Un dato importante que se identificó en el presente estudio fue la existencia de un 12 % de maltrato físico en los encuestados, una situación preocupante ya que se trata de estudiantes de la Facultad de Psicología.

Así mismo, después de analizar los resultados de la investigación, se ha podido establecer una relación estrecha entre los aspectos comunicacionales dentro de las parejas y la aparición o presencia de problemas, ya que los estilos comunicativos inciden con el desencadenamiento de situaciones adversas.

También, después de una amplia revisión bibliográfica se pudo identificar y proponer varias estrategias para hacerle frente a las dificultades y

conflictos encontrados, de entre las cuales destacan: el trabajo en expresión emocional, asertividad, aspectos comunicacionales, resolución de conflictos y organización de la pareja.

A través de la revisión teórica se pudo evidenciar que, pese a que existe una amplia bibliografía sobre la terapia de pareja, se evidencia una ausencia de programas o guías prácticas dirigidas exclusivamente a parejas universitarias, que aborden esta problemática cuyos beneficiarios sean los propios estudiantes.

RECOMENDACIONES

A partir de la presente investigación se recomienda:

Desde la academia se debe reconocer los conflictos de pareja como una problemática adherida a los estudiantes, que tiende a afectar su rendimiento académico además de afectaciones sociales y familiares, entre otras, por lo cual es importante trabajar en programas no solo de tratamiento y apoyo, sino que sean de carácter preventivo.

Se recomienda educar a los estudiantes sobre el funcionamiento de una pareja y las causas de su deterioro, a su vez, se recomienda brindar una impartición académica más amplia dentro de las aulas con respecto a la Terapia de Pareja.

Realizar campañas de socialización en la Universidad, para que más estudiantes se concienticen con respecto a que un conflicto de pareja puede alcanzar un grado alto de contrariedad, que no solo afecta a una persona sino a la pareja como tal y que incide en su vida diaria.

Después de haber encontrado entre los resultados un índice significativo de maltrato, se recomienda a las autoridades de la Universidad del Azuay realizar una campaña de concientización con respecto a la violencia dentro de las relaciones de pareja.

Motivar a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad a la participación en el tratamiento y realización de las tareas indicadas en la presente investigación.

Se recomienda a las autoridades de la Universidad del Azuay realizar talleres y espacios de encuentro donde se intercambien ideas y se conozcan mayores detalles del tema, así como se pueda crear redes de apoyo y ayuda

para que el proyecto no alcance solo a la comunidad educativa sino también a la sociedad externa de la institución.

Adquirir el programa “Fortaleciendo el Amor” en donde encontrarán las técnicas de pareja más modernas y prácticas, acompañadas de un paso a paso que les ayudará a mejorar y fortalecer sus relaciones a través de actividades sencillas y prácticas que podrán realizar junto a sus parejas.

Finalmente, se recomienda al grupo estudiantil de la Facultad de Psicología de la Universidad de Azuay acudir a un profesional del área de Terapia conyugal para trabajar aspectos referentes al área de pareja, ya sea de manera preventiva para desarrollar destrezas que promuevan y potencien una relación saludable de pareja o también dentro del ámbito de conflicto para buscar las herramientas más acordes para el trabajo de pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Sánchez-Aragón, R., & Calleja, N. (2021). Adaptación y validación de la Escala de Satisfacción con el Apoyo Recibido de la Pareja y diseño y validación de la Escala de Disposición a Recibir Apoyo Social. *Revista Costarricense de Psicología*, 37-59.
- A. Gamson, W. (2000). Técnicas de Terapia Familiar. *La Guía de Psicología*.
- Aguilera Varela, M. I. (2009). Comprensión Empática y Estilos de Negociación en la relación de pareja. Herramientas de mediación. *Revista Internacional de Psicología*, 10(2). doi:<https://doi.org/10.33670/18181023.v10i02.55>
- Alexander, F. (1968). *An empirical study on the differential influence of self-concept on the professional behavior of marriage counselors*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Southern California.
- Álvarez-Gayou, J. (1996). *La sexualidad en la pareja*. México: El Manual Moderno.
- ANDAINAS. (2018). Objetivos de una Terapia de Pareja. *Andainas*.
- Antaki, I. (1999). *En el banquete de Platón*. México: Joaquín Mortiz.
- Arguie, Saunders, & Dickson. (1981). *Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta de Vicente E. Caballo (Comp)*.
- Attenborough, D. (2005). *La vida a prueba*. Madrid: RBA Editores.
- Azrin, N., Naster, B., & Jones, R. (1973). Reciprocity counselling: a rapid learning based procedure for marital counselling. *Behaviour Research Q Therapy*, 11, 365-382. Obtenido de http://www.nathanazrin.com/uploads/5/8/0/9/5809267/1973_reciprocity_counseling_a_rapid_learning_based_procedure_for_marital_counseling.pdf
- Bacharan, N. y. (2004). *El amor explicado a nuestros hijos*. Madrid: Debolsillo.
- Badia, A. (2022). Terapia de Aceptación y compromiso: qué es, técnicas y ejercicios. *Psicología-Online*.
- Balaguera-Rojas, G., Forero-Trujillo, N. P., Buitrago-Márquez, V., & Cruz-Domínguez, L. D. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda*, 194-211.
- Balbuena Rivera, F. (2011). un vida consagrada al tratamiento de la persona esquizofrenica.
- Beyebach, M., & Herrero de Vega, M. (2010). *200 Tareas en terapia breve*. Herder.
- Beyebach, M., & Herrero de Vega, M. (2010). *200 tereas eb Terapia Breve*. Herder.
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen Hvmanitas.
- Blandón-Hincapié, A. I., & López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 505-517.
- Bloch, D., & Sluzki, C. (1998). An appreciation of Edgar H. Auerswald.
- Brackett, M., Warner, R., & Bosco, J. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal relationships*, 12(2), 197-212. Obtenido de https://www.academia.edu/download/47865174/Brackett_El_in_couples.pdf
- Broderick, C., & Selesnick, S. (1970). Una evolución del pensamiento psiquiátrico. *Historia de la Psiquiatría*.
- Bucay, J. (2010). El Camino del encuentro.

- Burin, M., & Meler, I. (2006). Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad. *Paidós*.
- Buss, D. (2006). Evolutionary psychology. The science of the mind. Upper Saddle.
- Cadwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R., & Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in college students Through Movement-Based Courses: Effects on Self Regulatory, Self Efficacy, Mood, Stress, and sleep quality. *International Journal Of Behavioral Medicine*.
- Campbell, L., & Stanton, S. (Febrero de 2018). Adult Attachment and Trust in Romantic Relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 148-151. doi:<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.08.004>
- Campo, C. &. (s.f.).
- Campo, C. (2015). La Terapia de Pareja en la práctica clínica: un modelo de diagnóstico e intervención. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar*.
- Campo, C., & Linares, J. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Campo, C., & Linares, J. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona: Planeta.
- Cantón Cortés, D., Cantón Duarte, J., & Cortés Arboleda, M. (2009). Características del ambiente familiar y relaciones de pareja en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 179-188. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832323020>
- Carlson, L., & Garland, S. (2005). Impact of Mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, Mood and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*.
- Carretero, M. (1993). Constructivismo y Educación. *Sidalyc*.
- Carrillo, L. (2004). Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja. Puebla, México.
- Castanedo, C. (2003). *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt*. Barcelona: Herder.
- Castillo Garayoa, J., & Mercadal Rotger, J. (2020). *Psicoterapia psicoanalítica. Investigación, evaluación y práctica clínica*. Barcelona: Herder Editorial.
- Castillo Sotelo, M. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 276-286.
- Casullo, M. (2004). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 4, 39-56.
- Centers, R. (1975). *Sexual attraction and love: An instrumental theory*. . Springfield, IL:.
- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644-659. Obtenido de https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Publications_files/Collins%20and%20Read,%201990.pdf
- Contreras, P., Guzmán, M., Alfaro, C., Arraya, C., & Jiménez, P. (2011). Significados asociados a la infidelidad en estudiantes universitarios con estilos de apego seguro e inseguro. *Salud & sociedad*, 2(1), 10-30.
- Craig, J. (2001). *Desarrollo psicológico (8ª ed.)*. . México: Prentice-Hall .
- Crawley, J. (2014). *Terapia de pareja: el yo en la relación*. Madrid, Spain: Ediciones Morata, S. L.

- Croyle, K., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Cuervo, J. (2013). Parejas Viabiles que perduran en el tiempo. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*.
- Cuervo, J. (2014). *Comunicación y perdurabilidad en parejas viables. Estudio Observacional de caso múltiple*.
- De Jesús Ventura, D. (2017). Antecedentes de la terapia familiar: convergencias entre psiquiatría y psicoanlisis norteamericano.
- De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(1), 175-186.
- Díaz, R., & Sánchez, A. (2002). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R., Díaz-Guerrero, R., Helmreich, R., & Spence, S. (1981). *Comparacion transcultural de rasgos masculinos y femeninos*. Mexico: Amepso.
- Didonato, T., Bedminster, M., & Machel, M. (2013). My funny valentine: How humor styles affect romantic interest. *Personal Relationships*.
- Domínguez-Salonginos, O., López-Escriche, M., & Knecht Armengod, C. (2018). Psicoterapia grupal: un enfoque integrado para abordar la salud sexual y la relación de pareja tras el parto. *Información psicológica*, 138-153.
- Elkaim, M. (1995). Panorama des therapies familiales (traducido del frances por Dorys Ortíz). *Panorma des therapies familiales*.
- Espina, A. (1996). *La constitución de la pareja*. M. Millán. *Psicología de la familia. Un enfoque evolutivo y sistémico*. Valencia: Promolibro.
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34.
- Feixas, G. (2003). Una perspectiva constructivista de la cognición. *Implicaciones para las terapias Cognitivas*, 56.
- Fernández Ch., P. (2005). *La afectividad colectiva*. México: Taurus.
- Flores, J. I. (1998). Flores, J. I. (1998). Persistencia y cambios en algunos valores de la familia mexicana de los noventa. En: J. M. Valenzuela y V. Salles (Eds.). *Vida familiar y cultura contemporánea*, 227-246.
- Frías, D., & Ortega, E. (2017). Los programas de mediación escolar como herramientas para la promoción de unas relaciones de pareja saludables en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 72-85.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. Barcelona: Espasa Libros.
- Galatsopoulou, E., Sánchez Sánchez, F., & Pérez-Cárceles, M. D. (2018). La pareja reconstituida: un desafío para los terapeutas de pareja. *Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, 87-100.
- Galdeano, J. (1995). *La vida de pareja: Evolución y problemática actual*. Salamanca: San Esteban.
- García, F., García Escobar, C., Hein, H., Hernández, Á., Torres, P., Valdebenito, R., & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en Psicología*, 31-43.
doi:<https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.23346>

- García Hernández, S. Y., Nair Martínez, G. M., & Ollivier Cuevas, G. M. (2021). La confluencia en la pareja y el desarrollo individual: qué es y cómo intervenir. *Integración Académica en Psicología*, 39-47.
- García Martínez, F. (2013). *Terapia Sistémica Breve: Fundamentos y aplicaciones*. Chile: Rill editores.
- García Meraz, M., & Romero Palencia, A. (2012). Mantenimiento en la relación de pareja: construcción y validación de dos escalas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(34), 133-155. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645438007>
- García Toca, I., & Nader Carreta, F. (2009). Estereotipos masculinos en la relación de pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 37-45. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214103>
- Giovanazzi Retamal, S. (2020). Protocolo de entrevista diagnóstica en terapia de pareja. *Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, 95-104.
- Gómez Ordoñez, E. M. (2013). Uso de las técnicas psicodramáticas en terapia de pareja. *Apuntes de Psicología*.
- Gómez Rojas, G. (2007). Cómo se constituyen las parejas: Entre las diversas formas del amor y los límites de la clase social. *Revista Científica de UCES Vol. XI*, 2-3.
- Gonzaga, G., Campos, B., & Bradbury, T. (2007). Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of personality and social psychology*, 93(1), 34-56. Obtenido de <http://faculty.sites.uci.edu/crhlab/files/2011/03/2007-Gonzaga-Campos-Bradbury-2007.pdf>
- González-Gijón, G., & Soriano-Díaz, A. (2021). Análisis psicométrico de una escala para la detección de la violencia en las relaciones de pareja en jóvenes. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 27(1), 1-17. doi:<https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21060>
- Gottman, J. (1994). Por que fracasan los matrimonios. *Family Networker*, 41-48.
- Gross, M. (2010). *Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa*. Obtenido de <https://www.coursehero.com/file/44669382/Conozca-3-tipos-de-investigaciondocx/>
- Guerin, P. (1976). Family therapy the first twenty five years.
- Guisado Álvarez, D. M., & Cala, V. (2021). ¿Influyen los valores hacia la pareja sobre la violencia sufrida en el noviazgo adolescente? *Diversitas: Perspectivas en psicología*. doi:<https://doi.org/10.15332/22563067.6533>
- Gurman, A., & Fraenkel, P. (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family process*, 41(2), 199-260. Obtenido de <https://www.aft.org.uk/SpringboardWebApp/userfiles/aft/file/Events/2013%20Annual%20Conference/Gurman%20and%20Fraenkel%202002%20History%20of%20Couple%20Therapy.pdf>
- Halley, J. (2013). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton erikson*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Hanlon, O., & Cols. (1995). *Enfoques en Terapia familiar sistémica*.

- Ho, M., Rasheed, J., & Rasheed, M. (2004). *Family therapy with ethnic minorities*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hoffman, L. (1981). Fundamentos de la terapia familiar: un marco conceptual para el cambio de sistemas.
- Hoffman, L. (1987). Fundamentos de Terapia Familiar: un marco conceptual paara el cambio de sistemas.
- Ibaceta Watson, F. (2021). Violencia en la pareja: algunas reflexiones sobre la posibilidad del tratamiento conjunto. *Revista Clínica y Psicosocial*, 41-50.
- Jara, M. (2005). Tipos de parejas y objetivos terapéuticos. *Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar*.
- Jaramillo, A., & Ripoll, K. (2018). Adaptación de un programa de intervención para violencia situacional de parejas. *Revista de Estudios Sociales*, 66, 55-70.
- Kaslow, F. (2007). A brief history of the field of family psychology and therapy. . En *Handbook of EMDR and family therapy processes* (págs. 438-451). New York: John Wiley and Sons.
- Kato, T. (2016). Efectos del perdón de la pareja en las rupturas románticas en las relaciones de noviazgo: un estudio longitudinal. *Personalidad y diferencias individuales*, 185-189. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Kelly, G. (1963). *A theory of personality - The psychology of personal constructs*. New York: W.W. Norton.
- Kelly, G. (1977). Personal construct theory and the psychotherapeutic interview. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 355-362.
- Kirschner, P., Sweller, J., & Clark, R. (2006). Why minimal guidance during instruction does not work: An analysis of the failure of constructivist, discovery, problem-based, experiential, and inquiry-based teaching. *Educational psychologist*, 41(2), 75-86.
- Kropp, P., Pueyo, A., & López, S. (1995). *S.A.R.A. Manual para la valoración del riesgo de violencia contra la pareja*. Barcelona: Publicacions i Edicions.
- Laing, R. (1964). ¿Qué es la Esquizofrenia? *Alucinar y Delirar*.
- Lederer, W., & Jackson, D. (1968). *Mirages of Marriage*. New York.
- Liberman, R. P., Wheeler, E. G., De Visser, L. A., Kuehnel, J., & Kuehnel, T. (1987). *Manual de terapia de pareja. Un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas*. New York: DESCLÉE DE BROUWER.
- Liberman, R., Wheeler, E., De Visser, L., Kuehnel, J., & Kuhnel, T. (1987). *Manual de Terapia de Pareja*. New York/Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Linares , J. (1996). Identidad y Narrativa. *La Terapia Familiar en la Práctica Clínica*.
- López Moreno, I. Y., Bonz Castillo, J. L., Molina Vargas, C. A., & Solís Zúniga, F. (2019). Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias. *Revista científica de FAREM-Estelí*, 75-83.
- Lopez Tejada, V., & Perez Guarachi, J. (2011). *Técnicas de recopilación de datos en la investigación científica*. Obtenido de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-37682011000700008&lng=es&nrm=iso
- Marchisio, S. A. (2020). El superyo y el malestar en la cultura. Algunas puntualizaciones sobre la ampliación del modelo estructural. *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII*, (págs. 498-501). Buenos Aires.

- Marín-Cortés, A., & Gutiérrez, J. (2019). Emociones relacionadas con los celos de pareja producidos por el uso de Facebook. *Global Media Journal México*, 16(31), 67-81. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68766646004>
- Martínez, N., García, L., Valencia, D., Barreto, S., Alfonso, A., Quintero, C., & Parra, A. (2016). Efecto de una intervención cognoscitivo conductual para el manejo de los celos en la relación de pareja. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 113-123.
- Mateu Martínez, C. (2016). Construcción de la Alianza Terapéutica en Terapia de Pareja. *Universitat Ramón Llull*.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
- Mayor Walton, S., & Salazar Pérez, C. A. (2019). La violencia intrafamiliar. Un problema de salud actual. *Gaceta Médica Espirituana*, 96-105. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v21n1/1608-8921-gme-21-01-96.pdf>
- Medina Pacheco, B., Reyes García, C., & Villar Zepeda, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, IX(4), 1103-1119. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27115487003>
- Medina, J., & López, N. V. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2).
- Meler, I. (2006). Amor y convivencia entre los géneros a fines del siglo XX. *Paidós*.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación (Tesis doctoral)*. (Universitat de València) Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf?sequence=2.txt>
- Minuchin, S. (1988). *Familias y Terapia Familiar*. Barcelona: Paidós.
- Minuchin, S. (2013). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S., & Fishman, C. (2004). *Técnicas de terapia Familiar*. Argentina: Paidós.
- Moguilansky, R., & Nussbaum, S. (2017). Bienestares y malestares del amor en la pareja moderna. *Psicoanálisis*.
- Moguillansky, R., & Nussbaum, S. (2013-2014). Teoría y Clínica Vincular.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Neiva, Colombia. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moreno Fernández, A. (2018). *La práctica de la terapia sistémica*. Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A.
- Murstein, B. (1970). Stimulus-value-rol: A theory of marital choice.
- Nava Flores, M. (2011). Autorrealización y vida en pareja en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 323-338. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29222521008>
- Nava Flores, M. (2019). La Relación de Pareja: Víctimas o Responsabilidad. *Revista electrónica de educación especial y familia*, 26-38.
- Nichols, M., & Schwartz, R. (2008). *Family therapy: Concepts and methods (7th ed.)*. Boston: Pearson.

- Nina-Estrella, R. (2011). ¿Que nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 197-220. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80220774010>
- Núñez, F., Cantó-Milà, C., & Seebach, S. (2015). Confianza, mentira y traición. El papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja. *Sociológica*, 30(84), 117-142. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305036203004>
- Ochoa de Alda, I. (1995). Enfoques en Terapias Familiar Sistémica.
- Oliveira, O. (1998). *Experiencias matrimoniales en México: la importancia de la familia de origen*. En J.M. Valenzuela y V. Salles (Eds.).
- Olsen, D., & Stephens, D. (2003). *Manual de supervivencia para parejas*. Barcelona: Amat Editorial.
- Olson, D. (1970). Marital and family therapy: Integrative review and critique. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 501–538.
- Ortiz, D. (2008). *La Terapia Familiar Sistémica*. Quito-Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Ortiz-Luquis, J., & Viñales, A. (2019). Challenges, resiliency and empowerment in uncertain times. Jaime Inclán's oral history of the Roberto Clemente family guidance center. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 96-112.
- Ostrosky, F. (2005). ¡Toc, toc! ¿Hay alguien ahí? *Infored*.
- Páez-Cala, M. (2019). Intervención Sistémica con Familias : de la linealidad a la circularidad. *Universidad de Manizales*.
- Palumbo, M. (2018). Motivaciones y expectativas en las búsquedas de vínculos eróticos y/o afectivos. *Cultura y representaciones sociales*, 184-213.
- Palumbo, M. (2019). Sociabilidad virtual y criterios de selección en mujeres y varones heterosexuales. *Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe*. doi:<https://doi.org/10.15517/c.a..v16i1.36459>
- Patterson, G. (1972). *Coercion a game for two: Intervention Strategies for Marital Conflict In*. New York.
- Paz-Jesús, A. (2019). Terapia de pareja: alcances actuales sobre la alianza terapéutica. *Teoría y Práctica*, 19-26.
- Peréira, R. (1995). Revisión Historica de la Terapia Familiar.
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2014). Características de una relación de Pareja. *Relación de Pareja*.
- Pinto, B. (2020). Terapia sistémica de la pareja centrada en la reciprocidad. *Teoría y Práctica: Revista Peruana de Psicología*, 2(3), 1-10. Obtenido de <http://www.revistateoriaypractica.com/index.php/rtyp/article/view/34/30>
- Piza Burgos, M. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. E. (2019). *Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455
- Póo, A., & Vizcarra, M. (2011). Diseño, implementación y evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo. *Terapia psicológica*, 29(2), 213-223.

- Prieto Pedraza , D., Torrado Díaz, L., & Cuervo Rodríguez, J. (2014). El erotismo y su ritualización en la relación conyugal. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*.
- Prince , T. (2019). *Ejercicios de Mindfulness en el aula*. Madrid: Narcea.
- PSICOGLOBAL. (2019). El doble vínculo: el dilema de los mensjaes contradictorios.
- Quintana Arias, D., Cardona García, L. M., Bolívar Restrepo, M., & Higueta Moreno, P. A. (2020). Pareja y familia. Construcciones en contexto. *Poiésis*. doi:<https://doi.org/10.21501/16920945.3554>
- Quintana Ugando, M., Rodríguez Méndez, L., Sariol Benítez, L., & Rojas Díaz, V. (2012). Estudio comparativo del componente motivacional en miembros de pareja de estudiantes universitarios. *Psicogente*, 15(28), 302-313. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552361007>
- Reyes, T. (2002). Relación entre estilos de negociación en la pareja y la satisfacción de necesidades afectivas. México.
- Rob, I. (2008). Constelaciones familiares y pareja. *Primer Congreso en Constelaciones Familiares*. Guanajuato.
- Robles, J. (2010). *Compendio Técnicas, prescripciones para parejas y familias*. Obtenido de https://issuu.com/jamesyhonroblespinto/docs/técnicas_y_prescripciones_teraputic/1?ff
- Robles, J. (2010). *Compendio Técnicas, prescripciones para parejas y familias*. Obtenido de https://issuu.com/jamesyhonroblespinto/docs/técnicas_y_prescripciones_teraputic71?ff
- Rodríguez Salazar, T., & Rodríguez Morales, Z. (Septiembre-Diciembre de 2020). Intimidación y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 215-264.
- Rodríguez, A., Sanabria, G., Palú, M., & Cáceres, B. (2013). Estrategia educativa sobre promoción en salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes universitarios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(1), 161-174.
- Rodríguez, T. (2012). El amor en las ciencias sociales: ciatro visiones teóricas. *Culturales*.
- Ruiz, F. (2018). Apuntes sobre Terapia de Pareja. *Escola de Terapia Familiar Hospital San Pau Barcelona*.
- Russell, B. (1908). Mathematical Logic As Based on the theory of types. *American Journal of Mathematics*.
- Saeteros, R., Pérez, J., & Sanabria, G. (2015). Conducta de riesgo y problemas sexuales y reproductivos de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Humanidades médicas*, 15(3), 421-439. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202015000300003
- Sahlins, M. (2017). Stone age económicos. *Taylor y Francis*.
- Salas-Cubillos , N., García Charry , V., Zapata-Losada , L., & Díaz-Usme , O. (2020). Intervenciones en violencia de género en pareja: Artículo de Revisión de la Literatura. *Revista Cuidarte*, 1-30.
- Salem, G. (1987). L'approshe théraputique de la familie.

- Sánchez Moreno, K., & Mancinas Espinoza, S. (2012). Y ¿Vivieron felices para siempre? Tipos de pareja e impacto en la violencia doméstica en México. *Perspectivas Sociales*.
- Sánchez, E. (2019). *La elección de pareja, una decisión inconsciente*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-eleccion-pareja-una-decision-inconsciente/>
- Santolaya, P., & Caparrós, N. (2018). La diversidad cultural del derecho universal a contraer matrimonio y formar una familia. Elementos a tener en cuenta desde el trabajo social. *Trabajo Social Global - Global Social Work*, 213-234.
- Sanz, A. (2000). *La vida en pareja. Cómo resolver las dificultades de la comunicación*. Madrid: Temas de hoy.
- Sarmiento, V. (2018). Aplicación del Protocolo para el Diagnóstico Relacional en Terapia de Pareja en un estudio de caso único.
- Savio, S. A. (2009). Imágenes de futuro como proyección hacia el futuro: elemento clave para el estudio de la calidad de vida. *Revista académica hologramática*.
- Schopenhauer, A. (1844/2004). El amor, las mujeres y la muerte .
- Segal, L. (1986). *Soñar la realidad: El constructivismo de Heinz Von Foerster*. España: Paidós.
- Selvini, M. (1986). *El mago sin magia*. Buenos Aires: Paidós Educador.
- Sevillano Bravo, M., & Escobar Serrano, M. (2011). Confianza-desconfianza en las relaciones conyugales de parejas transnacionales. *PROSPECTIVA. Revista de Trabajo Social e intervención social*, 225-256. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=574261388015>
- Sorokowski, P., Sabiniewicks, A., & Sorokowska, A. (2015). The Impact of dominance on partner's height preferences and height related mate-choices . *Personality and Individual Differences*.
- Spanier, G. (2017). *DAS Escala de Ajuste Didáctico*. Madrid: TEA Ediciones.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877. Obtenido de <https://ir.library.illinoisstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=fpsa>
- Stange Espínola, I., Ortega Cambranis, A., Moren Salazar, M., & Gamboa Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina* .
- Stanton, M., & Welsh, R. (2012). Systemic thinking in couple and family psychology research and practice. *Couple and family psychology: research and practice*, 1(1), 14-20. Obtenido de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1045.3142&rep=rep1&type=pdf>
- Stassen, & Thompson, R. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez (4ª)*. México: Panamericana.
- Tenorio, N. (2010). ¿Qué tan modernos somos?, el amor y la relación de pareja en el México contemporáneo. *Ciencias (versión impresa)*.
- Urbano Contreras, A., Martínez González, R., & Iglesias García, M. (Septiembre-Diciembre de 2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja

- en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 25-48.
doi:<https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-Garc, M. T., & Martínez-González, R. A. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 143-158. Obtenido de <https://www.jstor.org/stable/26751734>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. T., & Martínez-González, R. A. (2019). Diseño y validación de la Escala del Tiempo Compartido en la Pareja (TCP). *Psychology, Society & Education*, 165-175.
- Valdés, Á. (2008). *Familia y desarrollo : intervenciones en terapia*. México: Manual Moderno.
- Valdez, J., Díaz-Loving, R., & Pérez, M. (2006). Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios.
- Valdez, J., González, N., Arce, J., & López, M. (2007). La elección real e ideal de pareja: Un estudio con parejas establecidas. *Interamerican Journal of Psychology*, 4(13), 305-311.
- Valdez, R., Martín, J., & Arenas, L. H. (2015). Adherencia terapéutica a programas de reeducación para mujeres y hombres en relaciones de pareja violentas. *Salud pública de México*, 57(6), 537-546.
- Valencia, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 336-351. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6113731.pdf>
- Vargas, I. (2013). Familia y Ciclo Vital Familiar. *Psiquiatría, Facmed, Unam*.
- Vargas-Nieto, J. C., Valencia Granados, C. L., & Zambrano Ricaurte, D. (2018). Aportes de la Psicología Evolucionista a la terapia de pareja: integrando enfoques básicos y aplicados. *Revista Enfoques*, 65-82.
- Vizcarra, M., & Póo, A. (2011). Violencia de pareja en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Universitas Psychologica*, 10(1), 89-98. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672011000100008
- Vizcarra, M., Poo, A., & Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*, 22(1), 49-63.
- Warrentin, J., & Whitaker, C. (1993). El Programa secreto del terapeuta que realiza terapia de parejas. *Revista Colombiana Psiquiat. Vol.37*.
- Winch, R. (1958). *Mate selection: A theory of complementary needs*. . New York: Harper & Row.
- Wolfe, D., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C., & Straatman, A. (2001). Development and validation of the Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory. *Psychological assessment*, 13(2), 277-293. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11433803/>
- Wynne, L. (1998). The state of the art in family therapy research: controversies and recommendations . *New York: Family Process*.
- Yela, C. (1997). *Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja*. .
- Zlachevsky, A. M., & Peña, L. (S.f). Modelo Estructural de Terapia Sistémica.

ANEXOS

Anexo 1

Guion temático de entrevista semi-estructurada a expertos

1. A lo largo de su desempeño profesional, ¿cuáles han sido los problemas o conflictos más comunes que ha encontrado dentro de la terapia de pareja?
2. En qué etapa de la relación se presentan la mayor cantidad de problemas o conflictos de pareja:
 - noviazgo
 - Recién casados
 - 5 a 10 años de relación
 - Más de 10 años de relación
 - Otros (especifique)
3. ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para hacerle frente a las principales problemáticas de pareja?
4. ¿Según su experiencia cual considera que sea el origen de las problemáticas de pareja?
5. En términos generales ¿Cuáles son las recomendaciones que usted podría hacerle a las parejas para hacerle frente a las problemáticas más comunes de pareja?

Anexo 2
Cuestionario aplicado a estudiantes

INSTRUCCIONES:

El presente cuestionario es anónimo, y tiene por objetivo identificar aspectos del funcionamiento relacional de pareja. A continuación, se presentarán algunos enunciados sobre situaciones en la relación de pareja, las mismas se basan en un análisis de Linares y Campo (2000). Por favor lea con atención y responda con honestidad, la información es confidencial y con fines académicos.

Datos de identificación:

Edad:

Sexo:

- Hombre
- Mujer
- Otro (especifique)

Sexo de mi pareja:

- Hombre
- Mujer
- Otro (especifique)

Estado civil:

- Soltero/a (finaliza la encuesta)
- Casado /a
- Unión de hecho
- Divorciado/a
- Divorciado/a en una relación
- Viudo/a

¿Cuánto tiempo lleva usted en su relación actual?

- Menos de 6 meses
- 6 meses
- Más de 6 meses

¿Tiene Hijos?

- Si
- No

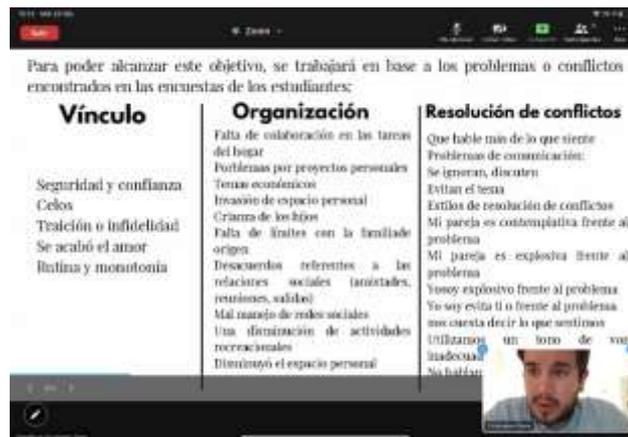
1. **¿Existe por su parte la expectativa de que su pareja cambie en algo? (en caso de que su respuesta sea afirmativa, especifique en qué aspectos quisiera que cambie, mencione las tres más importantes).**
 - Si (especifique)
 - No
2. **Usted prefiere realizar sus actividades rutinarias: (señale una sola respuesta)**
 - Con su pareja
 - A veces con mi pareja y a veces realizarlas solo/a
 - De manera autónoma o solo/a
3. **Seleccione cuál de las siguientes situaciones están presentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)**

- Manipulación
 - Maltrato físico y/o maltrato psicológico
 - Celos
 - Otros (especifique)
 - Ninguna de las anteriores
- 4. De la siguiente lista de situaciones, elija los motivos principales por los cuales usted y su pareja han tenido problemas o desacuerdos (puede seleccionar más de uno)**
- Por proyectos laborales
 - Por proyectos personales
 - Por formación o crianza de los hijos
 - Temas económicos
 - Él o ella invaden mi espacio personal, no puedo estar a solas
 - Problemas en la distribución de actividades del hogar (cocina, limpieza, etc.)
 - Otros (especifique)
- 5. Seleccione cuál de las siguientes situaciones son las más frecuentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)**
- Falta de límites con su familia de origen (mamá, papá, hermanos)
 - Desacuerdos referentes a las relaciones sociales de mi pareja o de mi (amistades, reuniones y salidas)
 - Conflictos por el tiempo que su pareja dedica a actividades de recreación (deporte, videojuegos, plataformas audiovisuales)
 - Dificultades por la cantidad de tiempo que su pareja le toma realizar actividades cotidianas (se demora mucho en hacer las cosas)
 - Desacuerdos o problemas causados por el sistema de valores o creencias de cada uno (religión, principios y creencias)
 - Dificultades relacionadas con la sexualidad (especifique)
 - Conflictos por el uso y consumo de sustancias (Adicciones)
 - Conflictos por el mal manejo de Redes Sociales
- 6. Seleccione cuál de los siguientes aspectos son más frecuentes cuando se presenta un conflicto o problema dentro de su relación: (señale una sola respuesta)**
- Conversan acerca del problema y lo solucionan a tiempo
 - Evitan el tema sin resolver el problema
 - Se ignoran
 - Uno de los dos toma represalias
 - Ambos toman represalias
 - Discuten o Enojan
 - Otros (especifique)
- 7. Seleccione cual es la manera de resolver los conflictos por parte de su pareja: (señale una sola respuesta)**
- Mi pareja es contemplativa frente al problema (observa el problema no busca resolverlo, pero tampoco lo evita)
 - Mi pareja es explosiva (observa el problema y reacciona de inmediato)

- Mi pareja es evitativa (observa el problema y lo evita)
- 8. Seleccione de qué manera resuelve usted los conflictos con su pareja (señale una sola respuesta)**
- Yo soy contemplativo/a frente al problema (observo el problema y no busco resolverlo, pero tampoco lo evito)
 - Yo soy explosivo/a (observo el problema y reacciono de inmediato)
 - Yo soy evitativo/a frente al problema (observo el problema y lo evito)
- 9. ¿Qué tiene que ocurrir para que los dos o uno de los dos de por terminada la relación? Seleccione cuál de las siguientes situaciones o acciones se ajusta más a la pregunta. (Puede seleccionar más de una respuesta)**
- Traición o infidelidad
 - Adicción
 - Enfermedad mental
 - Se acabó el amor
 - Otro (especifique)
- 10. ¿Qué dificultad tienen usted y su pareja con respecto a la comunicación? Seleccione cuál de las siguientes situaciones o acciones se ajusta más a la pregunta. (Puede seleccionar más de una respuesta)**
- Siento que no hay una buena comunicación
 - No nos prestamos atención cuando hablamos
 - Utilizamos un tono de voz inadecuado
 - No hablamos mucho de nuestros problemas
 - Nos cuesta decir lo que sentimos
 - Otro (especifique)
- 11. ¿Qué dificultades o conflictos ha traído la pandemia con respecto a su relación de pareja? (Describa)**

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3 Socialización del programa





Anexo 4

Entrevista a profesionales del campo de la terapia de pareja

PROFESIONAL: Psic. Bolívar Criollo

1. A lo largo de su desempeño profesional, ¿cuáles han sido los problemas o conflictos más comunes que ha encontrado dentro de la terapia de pareja?

Los problemas que producen la disfunción en la relación de pareja generalmente son: la mala comunicación y la desvalorización al cónyuge.

2. En qué etapa de la relación se presentan la mayor cantidad de problemas o conflictos de pareja:

- noviazgo
- Recién casados
- 5 a 10 años de relación
- Más de 10 años de relación (X)
- Otros (especifique)

3. ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para hacerle frente a las principales problemáticas de pareja?

Las técnicas son diferentes dependiendo del caso que presente la pareja, lo que se podría hablar es de modalidad de terapia.

Cuando la crisis de pareja es por infidelidad, agresión física, es conveniente trabajar en terapia individual si el problema tiene otro origen se trabaja en terapia conjunta.

4.¿Según su experiencia cual considera que sea el origen de las problemáticas de pareja?

No saber auto valorarse, no tener amor propio, infidelidad, violencia intrafamiliar.

5. En términos generales ¿Cuáles son las recomendaciones que usted podría hacerle a las parejas para hacerle frente a las problemáticas más comunes de pareja?

Las parejas tienen que trabajar en las emociones para saber controlar y evitar sentimientos que en muchos casos producen el desgaste emocional en la pareja y llegan al desamor.

PROFESIONAL: Psic. Fernando Villavicencio

1. A lo largo de su desempeño profesional, ¿cuáles han sido los problemas o conflictos más comunes que ha encontrado dentro de la terapia de pareja?

“Uno de los principales problemas dentro de las parejas jóvenes, es que no saben para qué se casan, muchos de ellos se casan pensando o esperando ser felices, creyendo que ese es el objetivo del matrimonio, pero la realidad es otra, ya que, la persona sufre un cambio o se adapta y no siempre ese cambio es del todo sencillo, ya que la persona con la que decidimos compartir nuestra vida viene siendo un extraño, porque nuestra pareja, recordemos es una persona extraña. Por otra parte, uno de los motivos de consulta más comunes es el tema de la Infidelidad de parte y parte, ya no es solo el hombre el que engaña, el no sentirse comprendido, que exista poca intimidad; la intimidad hace referencia al hecho de la confianza, no tanto de las relaciones sexuales, aunque también

es un problema que se presenta en consulta. Pero algo bastante frecuente es el hecho de que uno de los miembros de la pareja no siente intimidad con su pareja, es decir, no siente la suficiente confianza. Al hablar de los problemas o conflictos o quejas, encontramos el dilema sobre el afecto, cómo se demuestra el cariño, nos queremos o no, la crisis por confianza o intimidad, en donde se puede o no se puede contar con la otra persona, tengo la suficiente confianza para contarle mis problemas sin sentir vergüenza por ello. También está el tema de la sexualidad, en menor medida pero; tenemos el compromiso, es decir, me siento acompañado o no. Otro punto importante son las expectativas que tienen que ser reguladas.”

2. En qué etapa de la relación se presentan la mayor cantidad de problemas o conflictos de pareja:

- noviazgo
- Recién casados
- 5 a 10 años de relación
- Más de 10 años de relación
- Otros (especifique)

“La mayor parte de problemas se presenta después de algunos hitos históricos de la pareja, uno de estos es la formación de la pareja, cuando comienzan a vivir juntos, este es un momento crítico, ya que van a negociar varias cosas como hábitos, rutinas, formas de alimentación, costumbres, ideas religiosas, ideas nupciales; por lo tanto, es un momento importante, decisivo al inicio. Son las parejas jóvenes quienes por lo general buscan la ayuda y específicamente las mujeres, incluso hemos tenido casos de parejas de novios que buscan consejería y terapia para saber si deben casarse, de alguna manera para prepararse o desistir a la idea del matrimonio.”

3. ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para hacerle frente a las principales problemáticas de pareja?

“No hablaría yo de técnicas en específico, pero nosotros trabajamos con un modelo de enfoque sistémico y un enfoque estratégico, en donde la técnica no importa tanto, en un proceso dinámico, la técnica no existe; sin embargo, utilizamos herramientas para la auto formación de la persona, es decir, para trabajar

en aspectos personales del individuo, recordemos que la pareja antes de ser pareja, es persona y hay aspectos personales que al resolverse benefician la dinámica de la pareja. La terapia de expresión de necesidades y emociones, ayuda mucho dentro del campo de pareja.”

4. ¿Según su experiencia cual considera que sea el origen de las problemáticas de pareja?

“No saber para qué se casaron, por qué no para qué, es algo profundo que tiene que ver con lo emocional, no me caso para ser feliz, decido casarme para hacer feliz a alguien más, porque yo ya soy feliz, aquí hablamos de la realización personal, hay personas que se casan porque creen que de esa manera van a ser felices, pero la realidad es otra; existen expectativas con respecto a la pareja y al matrimonio que no siempre se llegan a cumplir y esto genera desacuerdos y conflictos internos dentro de la pareja.”

5. En términos generales ¿Cuáles son las recomendaciones que usted podría hacerle a las parejas para hacerle frente a las problemáticas más comunes de pareja?

“Nosotros tenemos una página web en donde brindamos asesorías a parejas que atraviesan crisis o que bien quieren mejorar su relación de pareja llamada Itfas, en este sitio web se pueden encontrar algunos materiales e infografías, así como también el contacto de profesionales para brindar una ayuda oportuna.”

PROFESIONAL: Psic. Lucía Cordero

1.A lo largo de su desempeño profesional, ¿cuáles han sido los problemas o conflictos más comunes que ha encontrado dentro de la terapia de pareja?

“Bueno, en primer lugar, la falta de compromiso, principalmente en el caso de parejas heterosexuales, de los varones ya que son quienes tienden a evadir la situación de terapia, otra de las dificultades es la falta de diálogo en las parejas y tomando nuestra ciudad como referencia, existe una especie de pocas fronteras, poca delimitación de fronteras en familias transgeneracionales y en grupos de amistades, entonces esto suele afectar la relación de pareja, en donde no se han establecido bien este tipo de límites y otra de las problemáticas comunes suele ser el manejo económico, el manejo de temas económicos.”

2. En qué etapa de la relación se presentan la mayor cantidad de problemas o conflictos de pareja:

- noviazgo
- Recién casados
- 5 a 10 años de relación
- Más de 10 años de relación
- Otros (especifique)

“Un momento interesante, yo no me basaría tanto en los 5 o 10 años, aunque hay varios estudios que mencionan que alrededor de los 7 años hay una crisis, sin embargo, el tema de las crisis se presenta el momento en que las parejas tiene un bebé, porque hay una reacomodación nuevamente de roles, de obligaciones, de tiempos, de gastos, y también de relaciones con las familias transgeneracionales, los abuelos, primos, tíos; entonces, este es otro momento crítico. Otro momento que suele ser también de mucho cuidado, más bien no a los 10 años, sino bastante después, cuando las personas están ya en su década de vida entre los 40 y 60 años, muchas veces se hacen como una revisión de la vida, y muchas personas vuelven a evaluar la relación de pareja, entonces suelen haber un poco de rupturas ahí. Y finalmente, el famoso nido vacío, cuando los hijos ya se independizan, y nuevamente la pareja vuelve a encontrarse, simplemente tu y yo nuevamente en esta relación ya sin hijos, en el caso de que hubieran hijos en la relación, este es entonces otro momento crítico que puede servir bien para afianzar y retomar proyectos que quedaron pendientes y no se pudieron realizar por la crianza de los niños, o en otros casos supone una ruptura, o una decepción, si bien hay parejas que no se separan físicamente, pero existe una ruptura emocional, como una decepción entre ellos.”

3. ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para hacerle frente a las principales problemáticas de pareja?

“Bueno, voy a hablar en forma general, por ejemplo, la *comunicación*, la *asertividad*, la asertividad es una de las técnicas fundamentales para poder solucionar cualquier tipo de problema, es decir, un llamado al dialogo; y otro de los puntos fundamentales es el de trabajar *autoestima*, esto ya es a nivel personal, cuando se trabaja a nivel personal, en *autoestima*, *seguridad*, *identidad*, las personas pueden superar ciertos conflictos que les ayudan a mejorar la relación de pareja, porque antes

de la pareja es la persona, entonces la persona que logra solucionar ciertos conflictos, estará lista y dispuesta para tener una relación de pareja mucho más sana, más solidaria, más comprensiva.”

4.¿Según su experiencia cual considera que sea el origen de las problemáticas de pareja?

“A ver, existe algo que se llama detonantes, o la famosa gota que derrama el vaso, entonces ahí podemos ver las situaciones como el manejo del dinero, el tema financiero, celos, el manejo de las redes sociales, que suelen ser un poquito como digamos lo que llama la atención o lo que desenlaza, sin embargo, si miramos un poco más atrás, encontramos aquí carencias de autoestima, de seguridad, vivencias, incluso lo que las personas observaron en la pareja de sus padres, o si crecieron con los papás o con quienes crecieron ,también existen en cuanto a la mirada transgeneracional, pueden haber legados, pueden haber repeticiones, patrones transgeneracionales, en ciertas ocasiones, algunos pueden ser positivos, y otros obviamente no, y nos puede dar una mirada que va mucho más allá, y por lo tanto podemos volver a la misma respuesta a de la pregunta anterior.”

5.En términos generales ¿Cuáles son las recomendaciones que usted podría hacerle a las parejas para hacerle frente a las problemáticas más comunes de pareja?

“Bueno podría ser en primer lugar el trabajo personal, el desarrollo personal, de lo que hablamos, no cierto de la psicoterapia individual, luego vamos al punto que es el dialogo, muy importante establecer patrones de comunicación asertiva, también dentro de la pareja es muy importante establecer límites claros, es decir, roles, límites, derechos de cada uno de los miembros, hasta dónde va mi derecho, hasta dónde va el tuyo, hasta dónde va mi libertad o hasta dónde va mi obligación y hasta dónde va el de mi pareja, entonces esto es muy importante y esto cambia, no podemos penar que un rol es algo fijo o estático, eso cambia a través de las épocas y de las culturas, por ejemplo quien está encargado de producir el sustento económico o quien está encargado de cuidar niños es una pregunta que tenía una respuesta muy diferente hace

unos 50 años a lo que tiene hoy, por lo tanto tenemos que estar muy conscientes de que los límites, roles y la comunicación siempre está sujetos a la cultura, al momento y a la época, sin embargo, algo que tenemos que tener en cuenta es que cuando estos no son sanos, los miembros de la familia sienten que todos están siendo respetados y que todos pueden crecer. Cuando una persona dentro de la familia siente que está siendo, de cierta manera perjudicada, con un exceso de obligaciones o con pocos derechos, esta persona va a sentir que no está pudiendo crecer, entonces ese es un parámetro importante. Y luego para terminar lo que habíamos mencionado en preguntas anteriores, no volver a establecer límites transgeneracionales, es decir, con nuestra familia de origen o con grupos de amigos y muy importante, con espacios laborales, porque también muchas veces los espacios laborales están de cierta forma invadiendo momentos y espacios familiares y pues esto se ha hecho mucho más intenso por la tecnología, porque en este momento por el uso de celulares, tablets, computadoras, lo hacemos en lugares que antes eran específicamente de la familia y de la pareja, además. Entonces el uso del teléfono por ejemplo en el dormitorio de la pareja implica un corte en la comunicación, el uso de la computadora, como en este momento me está pasando a mí, cerca del comedor de la casa, implica un corte en el desarrollo normal que hubiese en el comedor. De ahí podemos ver que lo laboral se ha extendido y ha ocupado lugares de pareja y de familia.”

Anexo 6

VALIDACIONES DE LAS ENCUESTAS POR PARTE DE LOS EXPERTOS

PSICÓLOGA LUCÍA CORDERO:

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA DE

PSICOLOGÍA CLÍNICA

**CUESTIONARIO SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS AL
FUNCIONAMIENTO DE PAREJA**

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentarán algunos enunciados relacionadas a situaciones en la relación de pareja, las mismas se basan en un análisis de Linares y Campo, 2000. Por favor lea con atención y responda con honestidad, la información es confidencial y con fines académicos.

1. Datos de identificación:

Edad:

2. Sexo:

- Hombre
- Mujer

3. Estado civil:

- Soltero (Finaliza la encuesta)
- Casado
- Unión de hecho
- Divorciado
- Divorciado en una relación
- Viudo

4. ¿Cuánto tiempo lleva usted en su relación actual?

- Menos de 6 meses
- 6 meses
- Más de 6 meses

5. ¿Tiene Hijos?

- Si
- No

1. ¿Existe por su parte la expectativa de que su pareja cambie en algo? (en caso de que su respuesta sea afirmativa, especifique en que aspecto quisiera que cambie).

- Si (especifique)
- No

2. Usted prefiere realizar sus actividades rutinarias: (señale una sola respuesta)

- Con su pareja
- A veces con mi pareja y a veces realizarlas solo/a
- De manera autónoma o solo/a

3. Seleccione cuál de las siguientes situaciones están presentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)

- Manipulación
- Maltrato físico y/o maltrato psicológico
- Temas de celos
- Otros (especifique)

4. De la siguiente lista de situaciones, elija los motivos principales por los cuales usted y su pareja han tenido problemas o desacuerdos (puede seleccionar más de uno)

- Por proyectos laborales y personales
- Por formación o crianza de los hijos

- Temas económicos
 - Él o ella invaden mi espacio personal, no puedo estar a solas
 - Problemas en la distribución de actividades del hogar (cocina, limpieza, etc.)
 - Otros (especifique)
5. Seleccione cuál de las siguientes situaciones son las más frecuentes dentro de surelación: (puede seleccionar más de uno)
- Falta de límites con su familia de origen (mamá, papá, hermanos)
 - Desacuerdos referentes a las relaciones sociales de mi pareja o de mi (amistades, reuniones y salidas)
 - Desacuerdos por situaciones relacionas con proyectos personales y laborables.
 - Conflictos por el tiempo que su pareja dedica a actividades de recreación (deporte, videojuegos, plataformas audiovisuales)
 - Dificultades por la cantidad de tiempo que su pareja le toma realizar actividades cotidianas (se demora mucho en hacer las cosas)
 - Desacuerdos o problemas causados por el sistema de valores o creencias de cada uno (religión, principios y creencias)
 - Situaciones relacionadas con la sexualidad
 - **PODRÍA AÑADIRSE: DESACUERDOS O CONFLICTOS POR EL MAL MANEJO DELAS REDES SOCIALES.**
6. Seleccione cuál de los siguientes aspectos son más frecuentes cuando se presenta un conflicto o problema dentro de su relación: (señale una sola respuesta)
- Conversan acerca del problema y lo solucionan a tiempo
 - Prefieren evitar el tema sin resolver el problema
 - Se ignoran
 - Uno de los dos toma represalias
 - Otros (especifique)
7. Seleccione que tipo de estilo de resolver los conflictos tiene su pareja: (señale una sola respuesta)
- Mi pareja es contemplativa frente al problema (observa el problema no busca resolverlo, pero tampoco lo evita)
 - Mi pareja es explosiva (observa el problema y reacciona de inmediato)
 - Mi pareja es evitativo/a (observa el problema y lo evita)
 - Yo soy contemplativo/a frente al problema (observo el problema y no busco resolverlo, pero tampoco lo evito)
 - Yo soy es explosivo/a (observo el problema y reacciono de inmediato)
 - Yo soy evitativo/a frente al problema (observo el problema y lo evito)

Luego de haber revisado el cuestionario, considero es coherente y cumple los parámetros para indagar aspectos relacionados con la dinámica relacional de pareja; a su vez puedo corroborar que guarda coherencia con la propuesta de Linares. Las preguntas se encuentran correctamente ordenadas y guardan armonía con los objetivos propuestos en la investigación.

Valido su uso con las observaciones que he sugerido y que se encuentran presentes en estedocumento.

Dado, Cuenca 5 de enero del 2022.



Mst. Lucía Cordero Cobos

PSICÓLOGO FERNANDO VILLAVICENCIO:

**UNIVERSIDAD DEL AZUAY
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
CUESTIONARIO SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS AL
FUNCIONAMIENTO DE PAREJA**

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentarán algunos enunciados relacionadas a situaciones en la relación de pareja, las mismas se basan en un análisis de Linares y Campo, 2000. Por favor lea con atención y responda con honestidad, la información es confidencial y con fines académicos.

DEBERÌA INCLUIRSE QUE ES ANÒNIMA Y ACLARAR EL OBJETIVO DEL CUESTIONARIO COMO "INDENTIFICA EL FUNCIONAMIENTO RELACIONAL DE LA PAREJA

Datos de identificación:

Edad:

Sexo:

- Hombre
- Mujer

DEBERÌA INCLUIRSE EL SEXO DE LA PAREJA. ¿QUE PASA SI LA PAREJA ES HOMOSEXUAL? SIESTA VARIABLE ESTÀ EN CRITERIOS DE EXCLUSIÒN PUEDE JUSTIFICARSE.

TAMBIÈN INCLUIR LA EDAD DEL ENCUESTADO. EL CICLO VITAL

DEL INDIVIDUO PUEDE SER UNA VARIABLE INTERESANTE DE ANÁLISIS.

Estado civil:

- Soltero (Finaliza la encuesta)
- Casado
- Unión de hecho
- Divorciado
- Divorciado en una relación
- Viudo

¿Cuánto tiempo lleva usted en su relación actual?

- Menos de 6 meses
- 6 meses
- Más de 6 meses

¿Tiene Hijos?

- Si
- No

1. ¿Existe por su parte la expectativa de que su pareja cambie en algo? (en caso de que su respuesta sea afirmativa, especifique en que aspecto quisiera que cambie).
 - Si (especifique)
 - No

**PODRÌA PONERSE COMO INDICACIÒN EN LA PREGUNTA QUE:
MENCIONE LAS TRES MÀS IMPORTANTES. ESTO PARA PODER
TABULAR O PROCESAR LA INFORMACIÒN DESPUÈS.**

2. Usted prefiere realizar sus actividades rutinarias: (señale una sola respuesta)
 - Con su pareja
 - A veces con mi pareja y a veces realizarlas solo/a
 - De manera autónoma o solo/a
3. Seleccione cuál de las siguientes situaciones están presentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)
 - Manipulación
 - Maltrato físico y/o maltrato psicológico
 - Temas de celos **DEBE ELIMINARSE LA PALABRA “TEMA.” LA VARIABLE ES CELOS**
 - Otros (especifique)
4. De la siguiente lista de situaciones, elija los motivos principales por los cuales usted y su pareja han tenido problemas o desacuerdos (puede seleccionar más de uno)
 - Por proyectos laborales y personales **SEPARAR LABORALES DE PERSONALES EN DOS PREGUNTAS, LA VARIABLE PERSONALES ES MAS AMPLIA Y A VECES HASTA INDEFINIDA.**
 - Por formación o crianza de los hijos
 - Temas económicos
 - Él o ella invaden mi espacio personal, no puedo estar a solas
 - Problemas en la distribución de actividades del hogar (cocina, limpieza, etc.)
 - Otros (especifique)
5. Seleccione cuál de las siguientes situaciones son las más frecuentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)
 - Falta de límites con su familia de origen (mamá, papá, hermanos)
 - Desacuerdos referentes a las relaciones sociales de mi pareja o de mi (amistades, reuniones y salidas)
 - Desacuerdos por situaciones relacionadas con proyectos personales y laborales.
 - Conflictos por el tiempo que su pareja dedica a actividades de recreación (deporte, videojuegos, plataformas audiovisuales)
 - Dificultades por la cantidad de tiempo que su pareja le toma realizar actividades cotidianas (se demora mucho en hacer las cosas)
 - Desacuerdos o problemas causados por el sistema de valores o creencias de cada uno (religión, principios y creencias)

- Situaciones relacionadas con la sexualidad
 - **PODRÌA AÑADIRSE: DESACUERDOS POR EL USO Y CONSUMO DE SUSTANCIAS?(ADICCIONES)**
6. Seleccione cuál de los siguientes aspectos son más frecuentes cuando se presenta un conflicto o problema dentro de su relación: (señale una sola respuesta)
- Conversan acerca del problema y lo solucionan a tiempo
 - Prefieren evitar el tema sin resolver el problema
 - Se ignoran
 - Uno de los dos toma represalias
 - Otros (especifique)
7. Seleccione que tipo de estilo de resolver los conflictos tiene su pareja: (señale una sola respuesta)
- Mi pareja es contemplativa frente al problema (observa el problema no busca resolverlo, pero tampoco lo evita)
 - Mi pareja es explosiva (observa el problema y reacciona de inmediato)
 - Mi pareja es evitativo ○ A (observa el problema y lo evita)

LA PREGUNTA 7 DEBERÌA DIVIDIRSE EN DOS. LAS PRIMERAS TRES OPCIONES SE REFIEREN A LA SEGUNDA PERSONA GRAMATICAL Y OBJETIVA. LAS SIGUIENTES TRES ESPARA LA PRIMERA PERSONA (EL QUE CONTESTA EL CUESTIONARIO) POR LO QUE, SI SOLO OPTA POR UNA RESPUESTA DE LAS 6, SE PERDERÌA EL PUNTO DE VISTA DE UNO DE LOS DOS.

AÑADIRÌA OTRA PREGUNTA: “QUE TIENE QUE OCURRIR PARA QUE LOS DOS O UNO DE LOS DOS DE POR TERMINADA DEFINITIVAMENTE LA RELACION”. PUEDE DEJARSE ABIERTA LA PREGUNTA Y DESCUBRIR ESPONTANEAMENTE LOS MIEDOS O RECELOS DE LA RELACION. O PONER ALGUNAS OPCIONES, PUEDE SER (ENTRE OTRAS):

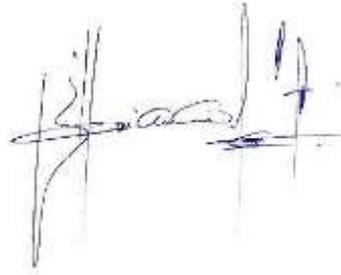
- **TRAICION O INFIDELIDAD**
- **ADICCION**
- **ENFERMEDAD MENTAL**
- **SE ACABO EL AMOR**
- **ETC.**

ESTO NOS AYUDARÌA PARA IDENTIFICAR UNA GRAN FUENTE DE ESTRÉS DE LA PAREJA Y UN ÀMBIRTO NO HABLADO DE CONFLICTOS QUE PUEDEN ESTAR LATENTES.

EL CUESTIONARIO ES COHERENTE CON LA PROPUESTA DE LINARES. LAS PREGUNTAS ESTÀN ORDENADAS Y RESPONDEN A LOS OBJETIVOS.

VALIDO SU USO CON LAS OBSERVACIONES QUE SUGIERO.

Dado, Cuenca 06 de enero del 2022.



PSICÓLOGO BOLÍVAR CRIOLLO:

UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
CUESTIONARIO SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS AL
FUNCIONAMIENTO DE PAREJA**

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentarán algunos enunciados sobre situaciones en la relación de pareja, las mismas se basan en un análisis de Linares y Campo (2000). Por favor lea con atención y responda con honestidad, la información es confidencial y con fines académicos.

Datos de identificación:

Edad:

Sexo:

- Hombre
- Mujer
- Otro (especificar parejas del mismo sexo)

Estado civil:

- Soltero (Finaliza la encuesta)
- Casado
- Unión de hecho
- Divorciado
- Divorciado en una relación
- Viudo

¿Cuánto tiempo lleva usted en su relación actual?

- Menos de 6 meses
- 6 meses
- Más de 6 meses

¿Tiene Hijos?

- Si
- No

1. ¿Existe por su parte la expectativa de que su pareja cambie en algo? (en caso de que su respuesta sea afirmativa, especifique en qué aspecto quisiera que cambie).

- Si (especifique)
- No

2. Usted prefiere realizar sus actividades rutinarias: (señale una sola respuesta)

- Con su pareja
- A veces con mi pareja y a veces realizarlas solo/a
- De manera autónoma o solo/a

1. Seleccione cuál de las siguientes situaciones están presentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)

- Manipulación
- Maltrato físico y/o maltrato psicológico
- Temor de celos
- Otros (especifique)
- Ninguna de las anteriores

2. De la siguiente lista de situaciones, elija los motivos principales por los cuales usted y su pareja han tenido problemas o desacuerdos (puede seleccionar más de uno)

- Por proyectos laborales y personales (**repetida**)
- Por **educación y** crianza de los hijos
- Temor económicos
- **Se invaden espacios personales, no pueden** estar a solas
- Problemas en la distribución de actividades del hogar (cocina, limpieza, etc.)
- Otros (especifique)

3. Seleccione cuál de las siguientes situaciones son las más frecuentes dentro de su relación: (puede seleccionar más de uno)

- Falta de límites con su familia de origen (mamá, papá, hermanos)
- Desacuerdos referentes a las relaciones sociales de mi pareja o de mi (amistades, reuniones y salidas)
- Desacuerdos por situaciones relacionadas con proyectos personales y/o laborales.
- Conflictos por el tiempo que su pareja dedica a actividades de recreación (deporte, videojuegos, plataformas audiovisuales)
- Dificultades por la cantidad de tiempo que su pareja le toma realizar actividades cotidianas (se demora mucho en hacer las cosas)
- Desacuerdos o problemas causados por el sistema de valores o creencias de cada uno (religión, principios y creencias)
- **Dificultades** relacionadas con la sexualidad (**especifique**)
- **Manejo de Redes Sociales (LUCIA CORDERO)**

4. Seleccione cuál de los siguientes aspectos son más frecuentes cuando se presenta un conflicto o problema dentro de su relación: (señale una sola respuesta)

- Conversan acerca del problema y lo solucionan a tiempo
 - Evitan el tema sin resolver el problema
 - Se ignoran
 - Uno de los dos toma represalias
 - Ambos toman represalias
 - Discuten o Enojan
 - Otros (especifique)
5. Seleccione cual es la manera de resolver los conflictos tiene su pareja: (señale una sola respuesta)
- Mi pareja es contemplativa frente al problema (observa el problema no busca resolverlo, pero tampoco lo evita)
 - Mi pareja es explosiva (observa el problema y reacciona de inmediato)
 - Mi pareja es evitativa (observa el problema y lo evita)
 - Yo soy contemplativo/a frente al problema (observo el problema y no busco resolverlo, pero tampoco lo evito)
 - Yo soy explosivo/a (observo el problema y reacciono de inmediato)
 - Yo soy evitativo/a frente al problema (observo el problema y lo evito)

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Hacer una pregunta específica sobre la comunicación: cual es la dificultad en la comunicación que usted tiene con su pareja

Y otra pregunta sobre que dificulta la comunicación en su pareja

UNA PREGUNTA CON RESPECTO A LA PANDEMIA (JANETH BACULIMA)