

Terapia de pareja: Un caso práctico,

**Antonia Martí Aras.
Master 2006-2007.**

TERAPIA DE PAREJA: UN CASO PRACTICO.

INDICE.

0. INTRODUCCIÓN.
1. DEFINICIÓN DE LA TERAPIA DE PAREJA.
 - a. El terapeuta.
2. ESTRUCTURA DE LA PAREJA
3. PRINCIPALES ÁREAS DE CONFLICTO EN LA PAREJA.
4. MITOS Y FALSAS CREENCIAS SOBRE EL MATRIMONIO.
5. CIRCUNSTACIAS EN LAS QUE SE RECOMIENDA LA TERAPIA DE PAREJA.
6. ESTUDIO CAMPO ACERCA DE LOS CAMBIOS MÁS DESEADOS EN LA PAREJA A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AREAS DE CAMBIO DE WEISS.
7. MODELO CONCEPTUAL DEL DESARROLLO DEL CONFLICTO EN LA PAREJA.
8. FASES EN LA EVALUACIÓN DE PAREJA.
9. CASO PRACTICO:
 - a. ANAMNESIS DEL CASO
 - b. METODOS DE EVALUACIÓN.
 - c. ANALISIS DE RESULTADOS Y ÁREAS DE TRABAJO
 - d. APLICACIÓN DE LA TERAPA (SESIONES)
 - e. EVOLUCIÓN Y SEGUIMIENTO.

10. Apéndice.

- a. Normas de buena comunicación
- b. Normas para mejorar la comunicación
- c. Listado de obstáculos en la comunicación
- d. Guía para ser más consciente de las cosas agradables que ambos hacen
- e. “ Pille a su pareja haciendo algo agradable”
- f. Autorregistro de situaciones de conflicto
- g. Guía para las sesiones de solución de problemas
- h. Guía como hacer un contrato.
- i. Cuestionario de áreas de cambio de Weiss. Parte 1.

11. BIBLIOGRAFÍA.

El comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre porque sí, o porque haya algo intrínseco en el individuo que le haga comportarse como lo hace. Si observamos, tenemos necesariamente que constatar un hecho: la conducta del individuo mantiene una regularidad en la interacción con el ambiente.

Este hecho es precisamente el elemento empírico que nos permite construir una ciencia del comportamiento y fundamentar la psicología como ciencia.

Introducción.

Las estadísticas dicen que los casados viven más y con mayor calidad de vida,... si no hay conflictos. Pero los conflictos: enferman mentalmente (depresión, trastorno bipolar, bebida, violencia,..) y físicamente (corazón, cáncer, enfermedades inmunológicas, dolor crónico...). Hasta aumentan la probabilidad de accidentes de tráfico, incluidos los mortales.

Los conflictos en la pareja generan también problemas en los hijos (problemas de conducta, depresión y problemas para alcanzar la intimidad en el futuro). Los medios de comunicación nos transmiten un mensaje que parece indicar que la forma de vivir mejor no es la pareja y de hecho así se va plasmando en la sociedad. Mientras que en los años 70 el 70% de los hogares americanos los ocupaba un matrimonio actualmente solamente son el 50%. Pero muchas otras cifras no son tan ciertas. Nos dicen, por ejemplo, que se divorcian más personas que se casan, lo que es falso, en nuestro país al menos. En el año 2000 se separaron un 30% del número de parejas que se casaron.

Se dan parejas de hecho y formas de relación muy largas, siendo “novios” y viviendo cada uno en su casa, compartiendo solamente el tiempo libre, son formas que permiten relaciones con un menor compromiso.

Podríamos estar tentados de atribuir estos procesos exclusivamente a la falta de preparación psicológica para afrontar los problemas y conflictos que son inherentes a vivir en pareja en el momento actual. Pero seguramente fenómenos sociales tienen explicaciones y orígenes sociales.

La sociedad marca la pareja que quiere o que necesita. No tenemos más que considerar la influencia de factores positivos como los avances de la mujer hacia la igualdad social con el hombre y su integración en el proceso productivo; y otros no tan positivos como la ideología hedonista, establecida para mantener un gran nivel de consumo, o la falta de apoyo social al desarrollo de la familia, que pone grandes dificultades laborales para el cuidado de los hijos, y que llevan a considerar tener descendencia como una carga insoportable, junto con otros elementos como las condiciones precarias de trabajo, que por una parte disuaden de establecer compromisos a largo plazo, como tener hijos o comprar un piso, y por otra establecen jornadas interminables que contribuyen de forma determinante a incrementar las barreras de comunicación en la pareja. Son todos factores sociales que configuran la forma de la pareja que se puede dar en nuestra sociedad.

1.¿ Qué es la terapia de pareja?

Si buscamos la definición de terapia de pareja podemos encontrar varias explicaciones del término:

1. La terapia de pareja ayuda a las parejas -casadas o no—a entender y resolver conflictos o a mejorar las relaciones. Proporciona las herramientas necesarias para potenciar la comunicación, utiliza técnicas para la resolución de conflictos y facilita la negociación de las diferencias existentes en el seno de la pareja. La terapia la lleva a cabo un terapeuta o una terapeuta especializados en terapia de pareja y familia. Estos terapeutas, además de tener una formación en psicología clínica, cuentan con una amplia trayectoria en el tratamiento y asesoramiento a parejas y familias.

2. Modalidad terapéutica con la finalidad de que la pareja involucrada comparta y respete un nuevo estilo de vida y que el conflicto pueda ser resuelto con sus propios medios, bajo el concepto del "darse cuenta".

Puede llevarse de diferentes formas:

- Terapia conjunta.- Ambas personas son atendidas simultáneamente por el mismo terapeuta.
- Asesoría doble.- Se alternan las sesiones individuales de uno y otro miembro de la pareja; incluye el tratamiento de problemas individuales, interviniendo el mismo terapeuta.
- Enfoque colaborador.- Ambas partes se atienden individualmente y dentro del mismo intervalo de tiempo, pero con terapeutas diferentes.
- Terapia concurrente.- Se observa a la pareja por separado, interviniendo el mismo terapeuta, en sesiones individuales.
- Terapia individual.- Sólo un miembro de la pareja recibe terapia.

EL TERAPEUTA.

El terapeuta de pareja es aquel que opta por tratar a personas que presentan problemas conyugales y no sólo provienen de una disciplina sino que aun aquellos que comparten una misma, procedencia, encarna los mismos problemas con enfoques y objetivos marcadamente distintos.

Unos creían que la terapia de pareja era sinónimo de “asesoramiento matrimonial”, pero la gravedad de los problemas tratados exige una terapia de profundidad, y tal profundidad solo esta limitada por la formación y capacidad del terapeuta.

El terapeuta de pareja no puede limitarse a tratar problemas interpersonales del matrimonio, sino que cuando los problemas intrapsíquicos de uno de los conyugues impiden la resolución de la inarmonia conyugal, el terapeuta debe ser capaz de abocarse a una terapia individual, además, el terapeuta competente no debe dejar de tratar los problemas familiares que se presenten, del mismo modo que al practicar terapia de familia, tal vez sea preciso tratar el problema intrapsíquico de un individuo o un problema conyugal que coadyuva a perturbar a la familia.

Para diferenciar términos, TERAPIA DE FAMILIA, “es cualquier situación psicoterapéutica centrada explícitamente en modificar las interacciones entre los miembros de la familia y que busca mejorar el funcionamiento de la familia como unidad o sus subsistemas y/o el funcionamiento de los miembros individuales de la familia (Gurman,1986, pág:565)”

Si bien la terapia de pareja suele considerarse un subgrupo de terapia de familia.

Los terapeutas de pareja disponen de algunas vías, aunque escasas, para manejar los problemas que amenazan la relación conyugal. También ayudan a parejas en proceso de divorcio y proporcionan terapia sexual. Existen situaciones en que las necesidades de dependencia de uno de los dos conyugues se ve seriamente amenazadas. El tratamiento aquí, contempla la posibilidad de separar a los individuos a la vez que se construyen las potencialidades de los miembros (Gonzalez, 1980).

Aunque existen muy diversos enfoques y teorías que abordan la terapia de pareja, y que posteriormente revisaremos, aquí vamos a centrarnos en el enfoque cognitivo - conductual. Este se centra en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, se plantea cómo aparecen y cómo se mantienen. Para conseguir una intervención eficaz, se plantean formas de superarlos centrándose en el intercambio de conductas positivas y mejorar la comunicación y la resolución de problemas. Aunque lo verdaderamente importante es que el terapeuta sepa encontrar la/s mejores técnicas para cada caso en particular, ya que la mejor terapia de pareja es la que basa sus métodos en las necesidades reales de las personas que demandan consulta. No todas las parejas son iguales, ni tienen los mismos problemas, debemos adoptar una postura integradora, combinando por ejemplo, la terapia sistémica, con herramientas cognitivo-conductuales, psicoeducativas y coach; siempre enfocados en el apoyo continuo a la pareja y la solución de sus problemas. Hay que crear un marco apropiado para conocer las necesidades de los miembros de la pareja, identificar los problemas y resolverlos cambiando, aceptando o mejorando ciertas pautas conductuales, emocionales y de comunicación. Las diferencias no llevan necesariamente al conflicto, se puede convivir con la otra persona aceptando o inclusive haciendo compatibles estas diferencias. En los últimos años, y gracias al avance en el ámbito de la investigación y la práctica clínica, se ha incrementado de manera notable la efectividad de la terapia de pareja

2. ESTRUCTURA DE LA PAREJA.

Tres son los ejes principales sobre los que se desarrolla una relación: pasión, compromiso e intimidad.

Actualmente la base sobre la que se forman casi todas las parejas es el enamoramiento. El enamoramiento es una emoción y tiene un fuerte componente de **pasión**, afecto, ternura, sexo. Por eso uno de los principales objetivos de la pareja hoy es hacerse la vida agradable. Pero una emoción es pasajera, porque está sometida a la ley de la habituación. Todos sabemos que el enamoramiento se pasa y muchas parejas, basadas solamente en esa emoción se disuelven, "se pierde la ilusión"; "no se siente lo mismo". Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja.

Para ello es preciso desarrollar la intimidad y la validación. Intimidad supone abrirse y contar cosas que, en otras circunstancias, podrían usarse en contra nuestra y recibir aceptación por parte del otro. Cuando estamos enamorados nos ponemos completamente en manos de nuestra pareja y de esta forma construimos la intimidad.

También decidimos compartir más cosas con el otro y vamos comprometiéndonos ante la sociedad, se guarda fidelidad, se comparte el tiempo, se entrega el cuerpo, se comparten bienes materiales como un piso, etc. finalmente se adquiere un compromiso de vida en común, que puede estar o no refrendado socialmente. Se construye así el **compromiso** que es la decisión de permanecer en la relación pese a los problemas que vayan surgiendo, luchando con todas las fuerzas posibles para resolverlos.

Según se van compartiendo más elementos se tiene va construyendo un método para tomar decisiones y se establece una estructura de poder, que puede ser más o menos democrática, pero siempre aceptada por los dos. La toma de decisiones es una de las fuentes de conflicto importantes en la pareja.

Para tener **intimidad**, para tomar decisiones, y para convivir es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. Para resolver los problemas también. La capacidad de comunicarse y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja.

Otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social.

TEORIA TRIÁNGULAR DEL AMOR DE STERNBERG



El amor romántico: implica intimidad y pasión, pero no compromiso.
El amor fatuo: implica compromiso y pasión, pero no intimidad.
El amor sociable: implica intimidad y compromiso, pero no pasión.
El encaprichamiento: implica pasión, pero no intimidad ni compromiso.
El amor vacío: implica compromiso (pero no intimidad ni pasión).
El cariño: implica intimidad (pero no pasión ni compromiso).
El amor consumado: implica intimidad, pasión y compromiso.

Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos. Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. Definida como la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre.

Vista desde la sociedad la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como ente social la pareja se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

Hasta hace poco la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que en función de distintas razones decidían compartir su cuerpo, apoyarse mutuamente en la salud y en la enfermedad. La pareja era un

matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial. Actualmente ninguna de las dos cosas es necesaria para que un entorno social considere que dos personas constituyen una pareja; muchas parejas no tienen intención de formar una familia y no plasman su relación por medio de un contrato explícito. El concepto de pareja se ha hecho más amplio.

El papel de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. En los últimos doscientos años, la familia ha pasado de unidad de producción a unidad de consumo (Kearl, 2001). Cada miembro de la familia obtiene los ingresos de forma independiente y en la familia se comparten los bienes de consumo, comida, vivienda, etc. La existencia social de la pareja implica que en muchos aspectos mantiene una conducta común, única, y que existen una serie de bienes sobre los que mantiene una propiedad y un uso común. Ante la sociedad emplea el “nosotros” como responsable de la propiedad y de las acciones.

Actualmente se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Para ello intercambian conductas y comparten, desde un punto de vista social, una serie de bienes y actividades. Lo hacen de forma prioritaria, llegando esta prioridad a ser un compromiso de exclusividad. Algunos de los bienes y actividades que comparten son:

- El cuerpo. Es la característica más específica de la pareja. Las parejas se distinguen porque comparten cada uno el cuerpo del otro. Las relaciones sexuales de los miembros de la pareja se plantean de forma exclusiva entre ellos mientras la relación existe. Es más, generalmente cuando se dan relaciones sexuales fuera de la pareja, se pone muy seriamente en peligro la continuidad de la pareja.
- Bienes económicos. Existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes. Se suele tener una vivienda en común, aunque actualmente son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes y alternan la vida en común durante periodos cortos, por ejemplo fines de semana o vacaciones, con la vida separados, cada uno en su piso. Llevan una relación de noviazgo eterno, en la que no existe el proyecto de profundizar y compartir nada más.
- El compromiso de compartir bienes económicos puede estar respaldado de forma legal o no; en las parejas de hecho, no existe compromiso legal de compartir bienes y generalmente ni siquiera se pacta explícitamente las reglas que se van a seguir.

Hay que resaltar la parte de logística que tiene compartir bienes de consumo. Por ejemplo, si se comparte un piso es preciso determinar quien se encarga de cada tarea doméstica. Actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas, quizás por la poca cultura que tienen los hombres de hacer tareas domésticas (Fishman y Beach, 1999).

- La paternidad /maternidad. Es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también esto está cambiando. La proporción de hijos nacidos de mujeres solteras es cada vez mayor llegando a ser mayoritario en países como Islandia, Suecia o Noruega Family Fact File (2001).

Existen otros elementos que se comparten de alguna forma como el prestigio social, los amigos, pero no se hace de forma exclusiva y la variación del grado de una pareja a otra es muy grande. Por ejemplo la exclusividad a la hora de compartir el tiempo de ocio ha cambiado notablemente; si bien no ha sido nunca determinante para el hombre, ahora cada vez es menor la exigencia y mayor la libertad de cada miembro de la pareja para tener sus momentos de ocio independientes. Hay que tenerlos en cuenta porque priorizar la seguridad económica en el caso de las mujeres o el prestigio social en el caso de los hombres puede dar lugar a distorsiones importantes y a conflictos a largo plazo.

No solamente se comparten bienes también se intercambias conductas, así, un aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social.

Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos. Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. La conducta de apego fue definida por Bowlby (1969) como la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre.

Dentro del apego se han considerado las conductas de búsqueda de ayuda y la respuesta que ha obtenido. Así, en su medida, se incluyen factores como la disponibilidad de los padres, su aceptación, su respeto y la facilitación de la propia autonomía, la búsqueda de ayuda en situaciones estresantes y la satisfacción que se encuentra en el auxilio obtenido. El apego se plasma también en un interés en mantener las relaciones con los padres y el afecto que se siente por ellos (Kenny, 1985). Ya de adultos buscamos compañía para reducir nuestra ansiedad y para encontrar apoyo en situaciones amenazadoras (Moya, 1997). Una función social de la pareja es mantener y auxiliar al otro y lo que se haga y como se haga va a estar relacionado con las conductas de apego que aprendimos en la infancia y las respuestas que obtuvimos. e incluye las funciones que dan lugar a las conductas de apego y así lo reconoce la sociedad en las ayudas económicas que se dan en caso de fallecimiento del cónyuge.

Las motivaciones alrededor del apego son una causa importante del mantenimiento o disolución de las parejas. El peso que tiene en la constitución de la pareja se ha

empezado a tener en cuenta en la terapia (Johnson y Greemberg, 1985; Lawrence, Eldridge and Chistensen, 1998).

Compartir estos bienes y actividades es lo que define a la pareja como ente social. En cada sociedad existen normas que fijan la forma de hacerlo. Pero las exigencias sociales son menores cada vez y con frecuencia creciente las parejas fijan sus propias reglas al margen de los usos y costumbres vigentes, definen, implícita o explícitamente, que bienes y actividades comparten y hasta que grado lo hacen; muchas veces pensando que situarse fuera de la norma les va a ayudar a no tener los problemas que están en la raíz de los fracasos en la convivencia.

Cuando se constituye la pareja cada miembro persigue unos objetivos, implícitos o explícitos, que quiere obtener en la relación. No son objetivos inmutables en el tiempo, a lo largo de la vida de la pareja cambia su importancia dependiendo del desarrollo individual y social o de la fase en que estén, si se tienen hijos pequeños o ya mayores, si se está jubilado, con presiones económicas, etc. (Lawrence, Eldridge y Christensen, 1998). Inicialmente tiene mucha importancia el sexo y luego van tomando preponderancia otros factores como aspectos conversacionales o afectivos (Cáceres, 1996, pg. 36). Los objetivos de ambos tienen que conjugarse y coordinarse en todo momento para que la pareja pueda funcionar. Cuando no están armonizados aparecen problemas. (Epstein et al, 1993)

El manejo del dinero compartido puede ser un ejemplo de cómo funciona la pareja como ente social. Las necesidades y objetivos que cada miembro quiere resolver con el dinero se explicitan en la comunicación y comprensión mutua y tiene que existir un método para fijar las prioridades a las que se va a aplicar la cantidad disponible. La forma de fijarlas es un reflejo del reparto de poder en la pareja. No se trata de que se establezcan unas prioridades objetivamente razonables o equitativas, sino de que sean aceptadas y aceptables por los dos. Como ente social se acaba tomando una decisión conjunta y coordinada.

No es el dinero el único elemento en el que se reflejan las relaciones de poder, en realidad se dan en todos y cada uno de los bienes que se comparten. No tienen porqué ser siempre las mismas; por ejemplo, mientras que en los gastos lleva la voz cantante un miembro en las relaciones sociales, puede ser el otro. En el mundo interno de la pareja uno de los miembros puede tener más capacidad para conseguir que el otro acepte hacer lo que él quiere. Se establece una estructura de poder, definido como la capacidad para influenciar a los otros para que hagan lo que uno quiere (Harper, 1985). Pero el poder depende del manejo de los recursos que uno tiene.

La estructura de poder en la pareja se plasma en las relaciones de dominancia. Su importancia en la pareja y en sus conflictos ha sido ampliamente reconocida. Así Gottman (1979) propuso que la dominancia es un elemento fundamental en el equilibrio de la pareja y que si no se establece una relación de dominancia los problemas están asegurados. El problema que se da con este concepto es su circularidad. Gottmann (1979) define dominancia como una asimetría en las predicciones de la conducta que sigue a la conducta del otro. Esto es, “cuando la conducta de una persona, A es

predecible desde la conducta de una persona B, se dice que B es dominante sobre A”. Esta definición tiene como problema que la conducta de sumisión predice, en general, el cese del ataque del individuo dominante. Por ello aplicando la definición anterior el individuo que se somete sería dominante sobre el otro. La definición de dominancia que se centra solamente en la conducta da lugar a ambigüedades, que se resuelven si se tiene en cuenta el resultado del enfrentamiento en cuanto a quien se queda en posesión del recurso en disputa.

Citando una definición más operativa Sluckin (1980) menciona a Thompson (1967), que utiliza un criterio amplio para definir dominancia. Se da dominancia en una interacción cuando un niño

“físicamente gana una lucha, desplaza a otro niño de su lugar, acaba teniendo un objeto que desean mutuamente, o que controla de forma obvia la conducta del otro niño, normalmente a través de órdenes verbales.”

Parece claro que, si bien ni la presencia de una estructura de dominancia ni su ausencia es la causa determinante de los conflictos en la pareja (Gottman, 1998), tener resuelta de forma satisfactoria para ambos la toma de decisiones contribuye a su estabilidad. Los problemas surgen cuando las decisiones que se toman llevan a un resultado negativo para la otra persona. La negatividad se mide desde un punto de vista subjetivo y consiste, la mayoría de las veces, en una discrepancia entre las expectativas y los resultados. En general, es difícil establecer criterios objetivos de negatividad en las relaciones y en las interacciones (Cáceres, 1996). Como en cualquier entidad social las estructuras de poder perduran mientras no haya un cambio en las circunstancias que lleven a cuestionarlas, surge entonces el conflicto de poder que está latente en muchos de los problemas de pareja.

3. Principales áreas de conflicto en la pareja.

Las áreas de conflicto afectan a todos los componentes que se han listado de la estructura de la pareja.

El poder

Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

La intimidad

La intimidad se construye con una separación de la familia de origen, dando prioridad al otro en la autorrevelación y en la toma de decisiones. Por eso uno de los temas más conflictivos se da en las relaciones con la familia de origen,

La pasión, el afecto, la sexualidad

El amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad y al cariño, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

Comunicación

Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

Desencadenantes de los conflictos

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

Cambios laborales tanto negativos como positivos: paro, ascensos;

- La jubilación.
- Enfermedades;
- Problemas económicos,
- La paternidad/ maternidad,

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

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

Conductas frecuentes en los conflictos.

En los conflictos se establecen formas de conductas que se hacen crónicas y agravan los problemas, algunos de ellos son:

Reciprocidad negativa.

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en una escalada de violencia.

La metacomunicación.

Uno de los métodos que se utilizan para resolver los problemas de comunicación es el empleo de la metacomunicación, es decir, reflexionar sobre la forma en que se está dando la comunicación. Por ejemplo, se dice “no me estás escuchando” para intentar que haya una escucha, pero el mensaje no verbal agresivo va acompañado, en general, por un componente no verbal agresivo, y el que responde lo hace al componente agresivo, lo que lleva a más discusiones, metiéndose en un círculo vicioso. En los matrimonios sin problemas contestan a la metacomunicación y no al componente emocional

Uno ataca y el otro evita y calla.

Este patrón se da, mayoritariamente, cuando la mujer da respuestas hostiles mientras que el hombre se retira o no contesta, ante lo que la mujer incrementa su hostilidad porque no se solucionan los problemas. En esta escalada el hombre, quizás constitucionalmente tiene una reacción fisiológica más negativa y la aguanta menos.

No escuchar al otro.

La crítica, que lleva al Desprecio que ocasiona una Actitud Defensiva Constante son tres de los cuatro jinetes del Apocalipsis de la pareja. El cuarto es la habilidad para no escuchar al otro, o se le deja hablar sin hacerle caso o se habla tanto que no se le deja meter baza.

Todos estos patrones de conductas pretenden la mayoría de las veces resolver el conflicto, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación. No siempre los conflictos llevan a la ruptura. Se ha reportado un tipo de conflictos en los que el marido se enfada e inicia la discusión con ánimo de resolver el problema. Cuando se tiene éxito, la relación puede salir fortalecida, en estos casos el conflicto vivido por los hijos no es negativo para ellos, incluso puede ser una ocasión para aprender a ser asertivos

Pensamientos que se dan en los conflictos de pareja.

Atención selectiva.

Las parejas en conflicto solamente se fijan en las conductas negativas del otro y tienden a no ver o a disminuir la importancia de las conductas positivas.

Atribuciones.

La atribución del problema a determinadas causas se ve como un elemento necesario para su solución, pero si no se hacen las atribuciones correctas se asegura el conflicto. Por ejemplo cuando se discute se buscan culpables o se achacan los problemas a malas intenciones que nunca se pueden probar o a elementos que no se pueden cambiar como la propia personalidad.

Expectativas:

Si aparece una discrepancia entre lo que creen los esposos que debería ser el matrimonio y lo que perciben que es, tanto en cualidad como en cantidad, los problemas están asegurados. Se plasma en frases como “Esto no tiene solución”. “Debería ser así”

Ideas irracionales:

Algunas ideas aparentemente normales pueden ser un foco de conflictos solamente por no ser conscientes de que lo que se piensa no es racional. Algunas de estas ideas son: Estar en desacuerdo es destructivo de la relación, los miembros de la pareja deben ser capaces de averiguar los deseos, pensamientos y emociones del otro, uno debe ser un compañero sexual perfecto del otro, los conflictos se deben a diferencias innatas asociadas al sexo.

Solución de los conflictos

La propuesta de la terapia de pareja cognitivo conductual para resolver los conflictos pasa por:

- Aumentar el intercambio de conductas positivas.
- Entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas.
- Cambiar el patrón de reciprocidad negativa introduciendo conductas positivas frente a la negatividad.
- Cambios en las Atribuciones, expectativas e ideas irracionales cuando es necesario.

Estos componentes constituyen la terapia de pareja cognitivo conductual clásica, que está clasificada como una terapia con evidencia probada de eficacia. Los datos indican que la gran mayoría de las parejas que acuden a terapia, alrededor del 75% informan de una mejora en la satisfacción matrimonial. Cuando se contrasta con grupos de control de lista de espera los resultados son siempre positivos, quizás debido a que si no existe intervención los problemas se van incrementando. Sin embargo, cuando se tiene en cuenta si la mejora afecta no solamente a la disminución del conflicto, sino a la mejora de la evaluación de la relación por parte de los dos miembros, los resultados no son tan espectaculares; revisando la literatura sobre la eficacia, llega a la conclusión de que, siendo estrictos, menos del 50% de las parejas que acuden a terapia cambian de un estado

de estrés a un estado de armonía. Otro aspecto oscuro es la cantidad de recaídas que se contabilizan, entre el 30% y 50% de los que mejoran.

4. MITOS Y FALSAS CREENCIAS SOBRE EL MATRIMONIO.

MITOS:

- La gente se casa porque se quiere
- La mayoría de los casados se aman
- La llegada de los hijos mejorará el matrimonio en crisis.
- La soledad se cura con el matrimonio.

CREENCIAS ERRÓNEAS ACERCA DE LA PAREJA.

- Con el inicio de la convivencia empezará una felicidad ininterrumpida.
- De ahora en adelante viviremos juntos y esto implicará compartir todos los aspectos de nuestra vida.
- El hecho de convivir será tan agradable que podremos prescindir de cualquier otra necesidad o compañía
- Los objetivos de una pareja enamorada debe estar basados en hacer la felicidad del otro sin pensar en la suya propia
- No deberíamos discutir nunca
- Cualquier sacrificio es válido antes que destruir la pareja.

CREENCIAS INADECUADAS ACERCA DE UNO MISMO EN LA RELACIÓN.

- Debo ser el compañero ideal.
- Nunca puedo faltar a mis deberes conyugales
- Sería horrible que yo decepcionara a mi pareja
- Mis intereses y necesidades han de estar subordinadas a los suyos
- Si algo me desagrada es mejor ocultarlo: podría herirle y distorsionar la paz conyugal.
- Habitualmente debería estar siempre de acuerdo con ella /él.

CREENCIAS INADECUADAS SOBRE CÓMO DEBERÍA SER MI PAREJA.

- Si realmente me quiere ha de adivinar que es lo que yo quiero y necesito.
- Si me quiere, ha de mostrarse siempre considerado y amable conmigo.
- Creo que no es justo que él o ella realice actividades que yo no puedo compartir.

- Opino que mi pareja debería renunciar a sus antiguas amistades porque ahora ya nos tenemos el uno al otro.
- No me parece bien que el o ella siga manteniendo sus aficiones porque esto restará tiempo a nuestra convivencia.
- Si no se da cuenta de lo que realmente me ocurre, es que no le importo en absoluto.
- Creo que si verdaderamente me quiere ha de estar dispuesta/ o a hacer cualquier sacrificio por mi.

5. ¿Cuándo se recomienda la terapia de pareja?

En principio siempre responderemos que quienes planteen el problema como un problema conyugal, deben recibir terapia de pareja; quienes no lo planteen así, no deben recibirla.

Otra opción que existe es cuando nos encontramos en una terapia familiar que presenta un problema marital durante el tratamiento, deben recibir terapia de pareja.

Aun así la experiencia clínica ha demostrado que las entrevistas preliminares y tests psicológicos todavía no nos permiten saber con exactitud quienes tendrán éxito en el tratamiento, puede que un paciente de quien inicialmente se creyó necesitaba una terapia de pareja, resulte necesitar una terapia individual o viceversa.

6. ESTUDIO DE CAMPO SOBRE AREAS DE CAMBIO EN LA PAREJA.

Con el fin de comprobar cuáles eran las áreas en la vida de pareja que eran más susceptibles de requerir cambio por algún miembro de la pareja ya sea en positivo, requiriendo que aumentara la frecuencia algo, más o mucho más; como en negativo, requiriendo que descendiera la frecuencia algo, menos o mucho menos; se registró esta solicitud a través del cuestionario de Áreas de Cambio de Weiss, pasando la primera parte de la prueba “ quiero que mi pareja”, que consta de 34 items y que se han englobado en 10 áreas diferentes.

- Economía
- Educación y crianza de los hijos.
- Responsabilidades en el hogar.
- Atención a la pareja (atenciones especiales, alabanzas, mimos, afectos...)
- Ocio y tiempo libre.
- Comunicación.
- Sexualidad.
- Adicciones.
- Laboral.
- Físico (apariencia)
- Cumplimiento de responsabilidades con prontitud

La muestra esta compuesta por 15 personas (uno o ambos miembros de la pareja) N=15, de los que el 70% eran mujeres y el 30% hombres, con edades comprendidas entre los 28 y los 55 años.

Los resultados obtenidos fueron:

1º Las áreas en las que se solicita cambio por mayor número de encuestados son:

- Economía (43%)
- comunicación (75%)
- sexualidad. (43%)

En todas ellas más del 40% de los encuestados han solicitado cambio.

Seguidas de atención especial a la pareja y responsabilidades familiares en las que han solicitado cambio entre el 35 y el 40 % de los encuestados.

2º Las áreas en las que los cambios que se solicitaban eran de mayor envergadura (mucho más o mucho menos) son:

- Comunicación
- Cumplimiento de responsabilidades con prontitud

3º Las diferencias entre las áreas en las que se solicita cambio, por hombres y mujeres son:

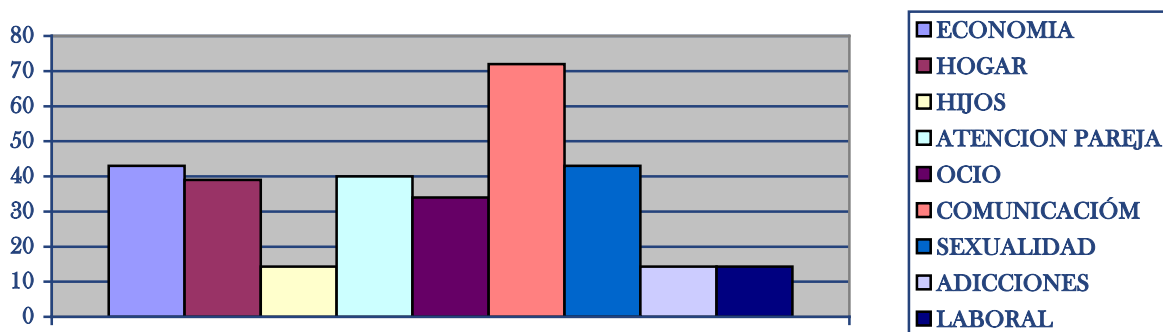
Hombres: atención a la pareja, ocio y tiempo libre, sexualidad, comunicación

Mujeres: responsabilidades del hogar, atención y educación de los hijos, adicciones, economía.

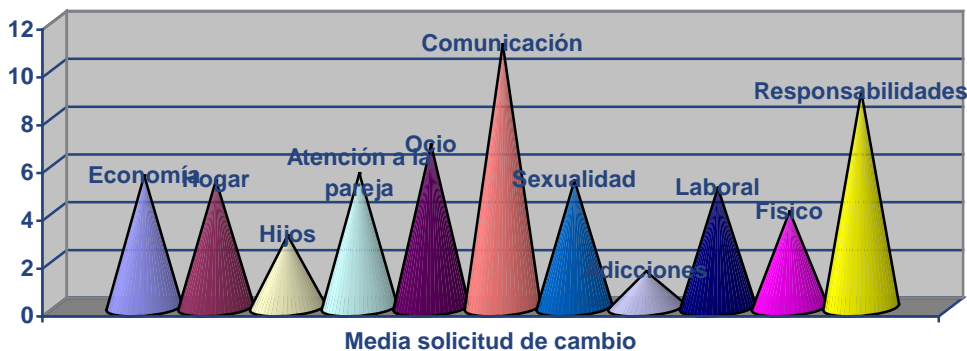
4º Las diferencias entre grupos de edad que se han observado:

Los mayores de 40 años tienen menos solicitudes de cambio que el grupo de edad de 28-40.

Áreas en las que se solicita cambio (%)



Media de solicitud de cambio:



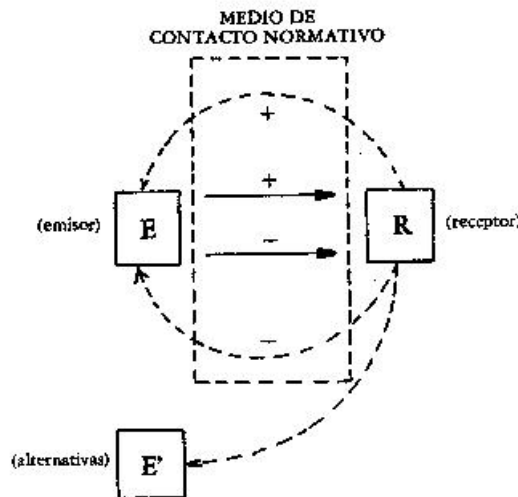
7. MODELO CONCEPTUAL DEL DESARROLLO DEL CONFLICTO DE PAREJA.

Este modelo acepta la premisa de que las consecuencias proporcionadas por los miembros de la pareja serán determinantes de la conducta de relación del otro (Jacobson y Margolin, 1979), Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso de secuencias circulares y recíprocas de conductas y consecuencias.

En este proceso de causalidad recíproca los miembros de la pareja en conflicto se refuerzan menos frecuentemente uno a otro, y se castigan con más frecuencia que las parejas felices.

Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros de la pareja, y por tanto sus valores gratificantes y aversivos, dependerán de las valoraciones cognitivas respectivas de cada esposo y de la perspectiva relativa de los miembros en función de la existencia o no de alternativas (E'). El contexto sociocultural introduce también matizaciones pertinentes en el desarrollo del deterioro de la relación.

MEDIO DE CONTACTO NORMATIVO



Jacobson (1979) enumera una serie de factores hipotéticos que son determinantes tanto en la atracción inicial mutua de una pareja como en el desarrollo del conflicto.

ATRACCION MUTUA INICIAL.

En el comienzo de una relación suele existir una atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes. Este tipo de intercambios constituye la base de la persistencia y profundización de la futura relación. El amor no es otra cosa que un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en dimensiones motoras como cognitivas y emocionales. Puede inferirse que el amor estará ausente si el refuerzo potencial de uno de ellos llega a ser mínimo. La tasa elevada de gratificaciones en el comienzo de una relación viene facilitada por las características de la misma que entre otras cosas son:

- Carácter restrictivo de la interacción: lo habitual es que la pareja, al comienzo, solo intercambie conductas en un marco restrictivo. Solo se ven algunas horas al día, interactúan en un contexto gratificante. Tomar una copa, charlar de proyectos, momentos de ocio,...
- Ausencia de toma de decisiones: por el carácter restrictivo que hemos comentado, los miembros de la pareja se ven libres de tomar decisiones importantes, financieras, habituales de la vida en pareja estable. No se ven expuestos al temor o consecuencias aversivas que se pueden derivar de esta toma de decisiones, y por tanto, se minimiza el intercambio de conductas aversivas o de castigo.
- Novedad de la comunicación sexual. La novedad de esta comunicación viene a ser otro elemento gratificante que se asocia al intercambio conductual y facilita la elevada tasa de intercambios reforzantes.
- Expectativas idealizadas: los proyectos idealizados son elementos adicionales de un intercambio conductual gratificante y característico del comienzo de una relación.

DESARROLLO DEL CONFLICTO.

Al poco de comenzar a vivir juntos ambos miembros de una pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes, de afrontar problemas conjuntamente. Es entonces cuando surge el choque entre las expectativas y la realidad.

Cuando ese choque es significativo, comienzan a intercambiarse ciertas dosis de estimulación aversiva, y la tasa de intercambios reforzantes empieza a disminuir.

Se están inoculando los primeros ingredientes para el desarrollo del conflicto, que avanzará o no dependiendo de otra serie de características:

- Déficit de habilidades, ya sean de comunicación, de resolución de problemas, sexuales,....
- Deficiencias en control de estímulos.

Nos referimos a elementos estimuladores adicionales no previstos en la relación de4 pareja, que pueden ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas, como por ejemplo el nacimiento de un hijo no deseado que altere el tipo de intercambios mantenidos hasta entonces, problemas económicos,....

- Cambios en el entorno:

Algunos cambios introducen efectos significativos en el deterioro de la relación, por ejemplo, la aparición de un/a amante, perdida de trabajo, discrepancias políticas o ideológicas, ampliación del circulo social, autonomía de la mujer, y sobre todo la presencia de otras fuentes de reforzamiento alternativo a la relación de pareja.

- Preferencias discrepantes en cuanto al grado de intimidad deseada.

Los individuos tienen diferentes necesidades acerca de la soledad y el grado de relación, y éstas suelen cambiar con el desarrollo de la vida. Cuando la cantidad de espacio emocional deseado por cada uno de los miembros de una pareja difiere, las irritaciones y frustraciones derivadas de la saciación y privación pueden llegar al abandono (Lieberman, 1980).

En una pareja en conflicto, un miembro de la misma o ambos, por las razones señaladas, recibe pocas gratificaciones del otro, o el coste por recibirlas es excesivamente alto. En tales casos los miembros de la pareja recurren a uno de dos patrones de comportamiento en relación con el otro:

- Algunas parejas recurren a la coerción (amenazas, peleas,...) para obtener la conducta deseada del otro.
- Otras llegan al abandono.

Es en estos casos cuando uno o ambos miembros de la pareja abandonan emocional o físicamente la relación, eliminando una tasa de estimulación aversiva elevada, y buscando otras fuentes de reforzamiento como puede ser un hijo, un amante, un nuevo empleo,.... Se han sentado así las bases del conflicto, para cuya solución habrá que evaluar de modo preciso qué factores son los determinantes e intervenir discriminativamente en consecuencia.

8. FASES EN LA TERAPIA DE PAREJA.

1. EVALUACIÓN.

La evaluación conductual de los problemas de pareja son varios los objetivos que debe cumplir.

En primer lugar, debe permitir conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento “a medida”.

Deben ser objeto de evaluación:

1. Los patrones de influencia conductual recíproca,
2. Los cambios conductuales que cada miembro de la pareja desea del otro,
3. Los procedimientos usados hasta el momento para promover dichos cambios (amenazas, peleas, amantes...),
4. Los factores que mantienen las conductas no deseadas.
5. Los recursos y reforzadores potenciales que cada uno tiene y puede ser utilizado más efectivamente para alterar la conducta del otro.
6. Los problemas personales específicos que cada uno de los miembros de la pareja que contribuyen a ese déficit o inadecuación del intercambio conductual.

En segundo lugar, la evaluación debe permitir verificar si las estrategias y recursos técnicos utilizados en la intervención posibilitan los objetivos trazados.

La evaluación es un proceso continuo y constante que nos permite, no solo elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención, sino valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico general, facilitando así la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

Para la evaluación conductual del conflicto de pareja consideraremos cuatro niveles, siguiendo el modelo de Keefe, 1978.

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.
 - a. Cuestionarios
2. MEDIDA Y ANÁLISIS FUNCIONAL
 - a. Observación.
 - b. Autorregistros
3. EVALUACION DEL PROCESO TERAPÉUTICO
4. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

El primer objetivo que nos fijaremos en el acercamiento inicial al conflicto de pareja será la de identificar la naturaleza del problema. Para ello utilizaremos la entrevista inicial y los cuestionarios.

Cuando el conflicto de pareja sea secundario a un problema personal en uno o ambos miembros de la pareja, está indicado realizar una evaluación y tratamiento individual previo o paralelo al tratamiento de pareja. Por otra parte cuando el conflicto de la relación es nuclear pasamos directamente a realizar una evaluación del mismo.

Uno de los principales y primeros problemas que nos encontramos en la entrevista inicial es el evaluar el compromiso de cada uno de los miembros de la pareja para con el otro y para con la terapia. En ocasiones acuden al tratamiento con la expectativa de que el problema reside en el otro y que por tanto, lo único que cabe esperar es que el otro cambie. Conviene evaluar el nivel de expectativas de cada uno de los componentes de la pareja. Es muy corriente encontrarse con expectativas de tener un alto nivel de conductas reforzantes en el otro sin realizar ningún esfuerzo uno mismo. Otras veces, uno o ambos, no están motivados para implicarse activamente en la terapia y tratan de utilizar al terapeuta como testigo de sus constantes reproches y pelus. En estos casos suele ser útil permitir que la pareja continúe por un breve periodo de tiempo interactuando entre sí, que el terapeuta tome nota de las quejas e intenta concretarlas para dar a la pareja una información operativa del dialogo mantenido por ellos. Todo ello de manera amable pero firme y cuidando de no tomar partido por ningún miembro de la pareja.

A fin de garantizar que la entrevista inicial resulte lo más eficaz y productiva posible, se aconseja cierta estructuración.

Existen varias guías que nos pueden ayudar como la seguida por M.J Carrasco, L LLavona e I. Carrasco, pero aquí vamos a seguir el esquema de Peterson 1977.

Puntos sobre los que se debe investigar.

1. Cómo empezó la relación.
2. Cambios importantes durante el curso de la relación.
3. Entendimiento efectivo
4. Relación autoritaria/dependencia
5. Problemas principales en la vida de pareja
6. Áreas de incompatibilidad- compatibilidad con la pareja
7. Secuencias, en la actualidad, de interacción problemática:
 - a. nº, intensidad y duración
 - b. descripción detallada de las situaciones en que ocurre.
 - c. Lugar y situación
 - d. Que han dicho o hecho
 - e. Sentimientos en relación con el otro
 - f. Como se influyen respectivamente
 - g. Como terminan. Resultados.
8. Tiempo libre de conflicto

9. Pensamientos positivos y negativos sobre el otro.
10. sentimientos de descontento y de satisfacción
11. actividades placenteras que comparten. Ejemplos
12. Problemas con los hijos
13. Relación sexual actual. Nivel de satisfacción. Problemas específicos.
14. experiencias sexuales fuera de la pareja
15. compañero ideal en relación al:
 - a. sexo
 - b. trabajo
 - c. comportamiento con los hijos.
16. problemas individuales que influyen en la relación de pareja.
17. objetivos del tratamiento y expectativas hacia el mismo.

Es importante que en la exposición de las quejas o de las expectativas de la pareja sean lo más precisos posible, evitando generalidades como “que sea más considerado/a conmigo”

Para planificar los objetivos se den establecer en términos de conductas concretas y observables. En consecuencia, la mejoría alcanzada con el tratamiento no se definirá exclusivamente en base a impresiones subjetivas del paciente, sino a metas y cambios conductuales logrados.

Cuestionarios.

Los cuestionarios constituyen un elemento importante en la evaluación e intervención de la pareja. Ayudan a reunir información valiosa para el tratamiento, enseñan a la pareja nuevos métodos para describir los problemas y pensar operativamente acerca de su relación.

Algunos de los más utilizados son:

- Cuestionario de Areas de Compatibilidad- Incompatibilidad (Carmen Serrat,1980)
- Cuestionario de intercambio de conductas en la pareja (C. Serrat,1980).
- Cuestionario de actividades de ocio en la pareja (C. Serrat,1980).
- Diferencial semántico (Osgood,1957)
- Escala de Ajuste Marital (Locke- Wallace,1959)
- Marital Precounseling Inventory (Stuart and Stuart,1972)
- Area of change scale (Weiss, Hops and Patterson,1973)
- Potencial Problem Areas Checklist (weiss, Hops and Patterson,1973)
- Marital Activities Inventory (Weiss, Hops and Patterson, 1973).
- Cuestionario de áreas de cambio de (Weis y Birchler,1975)
- ASPA...

2. MEDIDA Y ANÁLISIS FUNCIONAL.

Tras un primer acercamiento al problema con las entrevistas y los cuestionarios, podemos seleccionar áreas específicas para someterlas a una evaluación más precisa. En este análisis de segundo nivel utilizaremos las observaciones y autorregistros.

A. OBSERVACIONES.

Se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la del otro en la vida real. El terapeuta puede pedir a la pareja que registren en una cinta las situaciones críticas de intercambio conductual para su posterior análisis.

También se puede utilizar la entrevista como marco de observación y grabar en cinta o video (previo permiso firmado por ambos miembros de la pareja) a fin de reproducir y observar junto con la pareja dichas interacciones. En los visionados se les sugiere que ellos mismos discutan y traten de llegar a una solución del problema planteado. Si se dispone de una sala de observación se puede analizar con mayor profundidad las interacciones.

Habitualmente son objeto de análisis las siguientes **conductas**.

1. **Expresión de los sentimientos.** A veces la expresión de sentimientos puede ser motivo de conflicto o no según se haga de manera adecuada o inadecuada.
2. **Descripciones del problema.** Cómo una pareja describe sus problemas debe ser también objeto de observación, porque de ello depende, de modo importante, el que lleguen o no a una solución. Suele ser frecuente tener que enseñar a la pareja a definir sus dificultades y problemas en términos de conductas concretas que les permitan conocer a uno y a otro que es lo que hay que modificar y en qué sentido.
3. **Análisis y solución de problemas.** Las parejas en conflicto suelen realizar un análisis de sus problemas según hipótesis terminantes, es decir, ofrecen explicaciones de la conducta de un modo que no da información acerca de cómo se pueden cambiar la solución. “eres tan desordenada como tu madre”
4. **Habilidades de comunicación.** Conviene observar el patrón de comunicación que emplean con el objeto de eliminar o reducir las conductas inadecuadas e incrementar conductas básicas que son necesarias para una comunicación efectiva. Las conductas verbales que suelen ser objeto de nuestra observación:
 - a. Ausencia o no de contacto visual
 - b. Uso de las manos para resaltar determinados acontecimientos.
 - c. Expresión facial
 - d. Postura del cuerpo
 - e. Volumen de la voz
 - f. Tono de la voz.

Las **conductas no verbales** nos indicarán los estados emocionales concretos así como conferir un significado tal al contenido verbal que puede quedar invalidado.

Los **errores de comunicación** más frecuentes cometidos en la comunicación de una pareja, según Thomas, Walter y O' Flaherty 1974, son:

- Alejamiento temporal. Hacer excesiva referencia al pasado.
- Expresión desconectada: hablar de algo que no tiene clara conexión con el tema tratado. Ejemplos irrelevantes
- Déficit o exceso de lenguaje positivo.
- Hablar en exceso
- Hablar por debajo de lo normal
- Latencia rápida: tomar la palabra enseguida.
- Latencia lenta
- Interrupciones
- Rizar el rizo
- Responder en exceso: extenderse demasiado en las respuestas.
- Déficit en la contestación.
- Pedantería
- Afirmaciones radicales o dogmáticas.
- Excesiva generalización.
- Evitar hablar de un tema
- Cambiar el contenido de un tema
- Reiteración en la expresión verbal de un asunto
- Falta de especificidad.
- Hablar muy rápido
- Hablar muy lento
- Hablar bajo
- Discurso excesivamente emocional
- Déficit en reconocer la razón de la otra parte
- Contraquejarse
- Respuestas cortantes
- Insultar
- Exceso de opinión
- Exceso de acuerdo
- Exceso de desacuerdo.
- Dar poca información
- Información redundante
- Demasiada información
- Exceso de habla negativa
- Déficit de habla negativa
- Habla ilógica
- Lenguaje no operativo
- Negar responsabilidades
- Interpretación incorrecta
- Adivinación del pensamiento.

Consecuencias.

Las consecuencias de ambos miembros de la pareja actúan como consecuencias de la conducta del otro. Estas consecuencias, según se utilicen, pueden contribuir al aprendizaje de conductas efectivas empleadas en las fases previas de la resolución de problemas, o pueden fomentar conductas inadecuadas e inefectivas y ocasionar la agravación del conflicto. Las consecuencias reforzantes o aversivas pueden dispensarse por vía verbal como aprobaciones, elogios acuerdos, ...y por vía no verbal como sonrisas, ceños, contacto físico,...

También pueden contribuir a facilitar la distensión ante conflictos no resueltos. Se observa muy a menudo, que no se realizan comentarios positivos ante las conductas deseables del otro, por considerar que “ debe ser así” que “ es normal” y habernos habituados a su ocurrencia. Esta ausencia de comentarios positivos o ausencia de reforzamiento verbal suele provocar la extinción de estas conductas positivas.

B. AUTORREGISTROS.

La utilización de este tipo de instrumento es útil para reunir información acerca de las tasas y tipos de intercambios conductuales en la pareja. Este tipo de procedimiento podemos utilizarlo para:

- Registrar cuando un los miembros de la pareja realizan conductas que son de agrado para el otro
- Para registrar las que no lo son y se desean cambiar
- Para realizar una evaluación cognitiva de las expectativas que un miembro de la pareja tiene sobre el otro
- Para la auto-observación de pensamientos positivos y negativos acerca de sí mismo y del otro...

3. EVALUACIÓN DEL PROCESO TERAPEUTICO.

La evaluación entendida como un proceso continuo requiere comparar periódicamente los índices iniciales y presentes del fenómeno objeto de evolución. Es decir, tras periodos razonables de experimentación y puesta en práctica de determinadas tareas y ejercicios conviene evaluar los efectos que tienen en el intercambio conductual de la pareja, permitiéndonos:

- Continuar con las hipótesis previamente delineadas si los datos reflejan un grado razonable de progreso.

- Revisar, cuando puede utilizarse alguna estrategia alternativa más efectiva y económica
- Reemplazar la hipótesis inicial por otras alternativas si los datos no sugieren ningún cambio o incluso indican deterioro.

4. EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

Es la evaluación final del proceso y suele hacerse en base a los cuestionarios, escalas y a la especificación de los objetivos conseguidos.

CASO PRÁCTICO.

A. HISTORIA DEL CASO.

Datos personales:

Nombre: Ella C.
Edad: 48 años
Profesión: ama de casa

Nombre: Él J
Edad: 46 años
Profesión: electromecánico

Motivo de consulta:

Llama solicitando cita J, indicando que se ha ido de casa hacía 10 días y quiere terapia de pareja para “encontrar la motivación para superar esta crisis”, nos refiere.

C. acude a consulta por la solicitud de J. , pero se siente muy motivada hacia la terapia. Su solicitud es que su matrimonio no se rompa.

A. Anamnesis

J y C llevan casados 19 años, más cuatro años más de noviazgo. Tienen dos hijos, A (12) y E (18).

Ambos se conocen desde muy jóvenes, y empezaron a salir juntos con el tiempo, tras cuatro años se casaron “por que tocaba” aunque él siempre ha manifestado que no esta enamorado. Durante su matrimonio han sufrido varias crisis importantes, según ellos, aunque sin llegar a la separación como en esta ocasión. Los motivos de discusión habituales suelen venir derivadas porque a C no le gusta que J salga sin ella a ningún sitio, o como ambos conyugues nos indican, las discusiones más frecuentes suelen ser por salir a tomar algo, la hora de llegada de J del trabajo o del APA, comunicarse poco por la economía doméstica y métodos de educación con sus hijos

Las anteriores crisis siempre las han superado dejando el tema y dejando que pase el tiempo.

C define su matrimonio como “rutina” y J lo califica con un 4 en una escala de diez.

Historia Familiar

- C es huérfana desde hace dos años y no tiene hermanos. Sus relaciones familiares son muy escasas porque solo le queda algún primo lejano. Sus parientes son sus hijos y su marido. C fue tratada de alcoholismo hace 11 años y desde entonces se

mantiene abstinencia, toma tranquilizantes 0.75mg 1-0-1, y acude regularmente a sus visitas con el psiquiatra para ver su estado y control de la medicación.

- J, el menor de tres hermanos, aunque uno falleció Su padre ha sufrido recientemente una apoplejía que lo ha dejado dependiente totalmente. Define la relación con su padre de fría y distante. Lo califica como machista y déspota. A su madre la define como sumisa. Desde la enfermedad de su padre, ambos hermanos se turnaban para dormir en casa de su madre ya que ella no podía con su marido, hasta que consiguieron plaza en residencia. J dice que en esa convivencia vio en que se había convertido la relación de sus padres, y no quería acabar así con su relación. Nos comenta que ese fue el inicio de su última crisis con C. ya que de cierta manera se vio reflejado y no quería esa vida para él.

Relaciones sociales

- C no mantiene apenas relaciones sociales. Cuando trabajaba sí que tenía más relaciones pero ahora apenas sale de casa y solo tiene una amiga, a la que solo ve si ésta va a su casa.
- J se relaciona mucho más con su entorno social, con los compañeros de trabajo tiene una relación cordial y con uno especialmente más. Es miembro del APA y acude a las reuniones mensuales, una o dos, de las que posteriormente salen todos a cenar o a tomar una cerveza. Conserva amigos de la juventud aunque con poca comunicación, y le gusta salir a correr y a veces participa en carreras.

Hobbies

- C, leer y hacer punto de cruz.
- J, leer y hacer deporte al aire libre y salir.

Conducta y temperamento.

- C se define como una persona de mucho temperamento, dice que se ha hecho solitaria con el tiempo, No tiene una rutina específica ya que no tiene ningún tipo de horario,
- J se define así mismo como callado, prudente, sociable y comprometido con lo que le rodea.

B. METODOS DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

1. Escala de ajuste marital (EAM) de Locke - Wallace.
2. Escala de evaluación de sentimientos.
3. Cuestionario de aserción en la pareja (ASPA) de Carrasco.
4. Entrevistas individuales siguiendo el modelo de Entrevista para identificación de problemas de pareja de Carrasco, Llavota y Carrasco, 1984) y conjuntas

Descripción de las pruebas y resultados.

1 Escala de ajuste marital (EAM) de Locke - Wallace.

Resultados

Carmen: obtiene una puntuación de 41 a los 83 posibles.

Jorge: obtiene una puntuación de 37 de 83 posibles.

Ambos puntúan su grado de satisfacción por debajo de la media de la escala, definiéndolo como infeliz.

Jorge muestra puntuaciones bajas en demostraciones de afecto, amigos, relaciones sexuales y con mayor desacuerdo en esparcimiento y distracciones.

Carmen, muestra ligeros desacuerdos en esparcimiento y distracciones, demostraciones de afecto, convencionalismos y filosofía de vida.

1. Escala de evaluación de sentimientos

J obtiene una media de 3.9 en la primera parte y de 3.6 en la segunda.

C obtiene una media de 3.4 en la primera parte y de 3.11 en la segunda.

De estas respuestas se desprende que ambos conyugues tienen sentimientos negativos de su relación, aunque J es más homogéneo en sus puntuaciones cifrando todos los ítems entre 3 y 4, C. es mucho más extrema pasando de sentirse extremadamente negativa (1) al contemplar a su marido como un amigo, tocar a su conyugue o buscar el apoyo de éste; a sentirse extremadamente positiva (7) al creer en su pareja, o tener relaciones sexuales con él.

Observando item a item, vemos posturas totalmente contradictorias entre ambas partes, J. siente como algo muy positivo ver a Carmen como amiga, y ésta lo siente como extremadamente negativo, J siente como negativo haberse casado con C. mientras que C. lo siente como algo muy positivo; C. siente como algo muy positivo mantener relaciones sexuales y J. lo siente como algo negativo.

3. Cuestionario de aserción en la pareja (ASPA) de Carrasco.

En este caso, las puntuaciones (Pc) obtenidas han sido las siguientes:

Comportamiento	Jorge A	Carmen B	Carmen A	Jorge B
Aserción (As)	10	1	20	1
Agresión (Ag)	35	70	40	99
Sumisión (Su)	95	85	80	14
Pasivo-agresivo (Ap)	85	99	80	99

Ante los resultados podemos ver que existe una gran discrepancia entre las impresiones que tienen de uno mismo y de cómo lo ve el otro, mientras que C. se define a sí misma como una persona entre sumisa (80), que carece de expresión directa y clara de sus sentimientos, preferencias y opiniones, y pasivo agresiva(80) donde oscila entre la expresión directa y clara de sus preferencias y la coacción indirecta a la otra persona para que ceda; J. la define como una persona Agresiva (99) que ejerce la coerción y la amenaza para forzar el acuerdo, y pasivo agresiva (99).

La visión de J. de sí mismo, es de una persona sumisa mayormente, y pasivo agresivo, y coincide bastante con la visión que tiene C. de los comportamientos de Jorge.

C. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS Y ÁREAS DE TRATAMIENTO.

De la información obtenida a través de las entrevistas individuales y de los cuestionarios empleados, se consideró que el principal problema era una deficiencia en las habilidades de comunicación y resolución de problemas.

Esta deficiencia, esta presente desde el inicio de la relación, alimentada por la falta de aserción de J para expresar sentimientos y opiniones. A ello se une el carácter pasivo agresivo de C., que impide una comunicación adecuada ya que es una persona que juega bastante con el chantaje emocional.

Ambos coinciden en que desearían retomar las relaciones sociales de las que se han apartado, tanto en pareja como en solitario, ya que J es una persona a la que le gusta mucho salir a hacer deporte al aire libre y dejó esta actividad por las repercusiones negativas que le suponía ya que se creaban discrepancias importantes entre él y su mujer (ella se sentía sola y lo acusaba a él de este hecho)

C se caracteriza también por su carácter extremadamente posesivo y controlador, tanto con su marido como con sus hijos, que les impide mantener relaciones social sin ella (ella manifiesta un gran temor a no controlar las cosas que suceden a su alrededor y a quedarse sola), hecho que ha ido aumentando con el tiempo hasta que su marido ha abandonado toda relación social que no sea las del trabajo. El hecho que su marido

durmiera fuera de casa algunos días a la semana para cuidar de su padre supuso para ella una situación de descontrol que provocó enormes discusiones con su marido y desembocó en la última crisis y el abandono de J del hogar conyugal.

En base a esta información se diseñó un programa específico en el que se trabajarían las siguientes áreas.

- Aunque ha sido J. quien ha solicitado cita para empezar la terapia, es el miembro de la pareja menos motivado a la terapia y al entrenamiento posterior aunque ha aceptado volver a casa mientras dure la terapia.
- El área de la comunicación está muy deteriorada, llegando incluso a tener una visión de los problemas totalmente opuesta. Sería conveniente trabajar de este punto habilidades de comunicación y resolución de problemas, con entrenamiento en habilidades de conversación, expresión de sentimientos, resolución de problemas y negociación.
- Planificación de tiempo libre y hobbies. C. y J. desde que se casaron nunca han hecho nada juntos y solos, y tampoco saben qué hacer en su tiempo libre con la familia, con los amigos. Nunca han negociado como pasar el tiempo libre de cada miembro de la pareja para realizar actividades en solitario, y también deben desarrollar habilidades para estar solo.
- Control de conductas específicas, como los celos y posesión de C .

D. APLICACIÓN DE LA TERAPIA Y SESIONES.

Ante los resultados obtenidos se diseña un programa encaminado a la adquisición de estas habilidades.

- 1º Aumento en la frecuencia de conversaciones.
- 2º Desarrollo de habilidades de comunicación.
- 3ª Desarrollo de habilidades en la resolución de conflictos
- 4º Planificación de tiempo libre, de manera que aumente la tasa de reforzamiento mutuo.
- 5º Control de la conducta específica de celos por parte de C. en las terapias individuales.

El tratamiento se desarrolló a lo largo de 13 sesiones, más 4 de evaluación, y 2 de seguimiento con una periodicidad semanal, ha excepción de las dos últimas que se espaciaron 15 días. Las de seguimiento se realizaron 1 cada 6 meses durante 1 año.

PROGRAMACIÓN DEL TRATAMIENTO Y DE LAS SESIONES.

- FASE DE EVALUACIÓN. (SESIONES 1 A 4)
- FASE DE INTERVENCIÓN. (SESIONES DE LA 1 A LA 13)
- FASE DE EVOLUCIÓN Y SEGUIMIENTO.(SESIONES DE LA 14 A LA 15)

DESARROLLO DE LAS SESIONES 1 A LA 4 (3 individuales y 1 conjunta). FASE DE EVALUACIÓN Y CLARIFICACIÓN DE OBJETIVOS.

Los objetivos de esta fase, que se desarrolla a lo largo de 4 sesiones, son:

1. Determinar los objetivos generales de la terapia.
2. Determinar el grado de compromiso de cada uno de los conyuges con el otro y con el tratamiento.
3. Determinar las áreas problema.
4. conocer cuales son las expectativas individuales de la terapia y de la relación de pareja.
5. Despertar expectativas positivas del cambio, eliminando sentimientos derrotistas, de culpabilidad e impotencia.
6. Explicación del amor en términos conductuales.
7. Explicación de las normas generales:
 - Asistir a todas las sesiones.
 - Centrarse en el presente y en el futuro.
 - Evitar discutir del pasado.
 - Utilizar un lenguaje operativo.
8. Asignación de tareas.
 - Completar los cuestionarios en casa y por separado.
 - Delimitar, por separado, el matrimonio ideal o perfecto en cuanto a :
 - Comunicación
 - Sexo
 - Afectividad
 - Dependencia/ independencia.
 - Labores domésticas.

Todo e ello se evaluará y se delimitará a través de las entrevistas y los resultados de los cuestionarios y registros que la pareja va rellenando y entregando y la observación directa de las interacciones de los cónyuges.

FASE DE INTERVENCION. 13 SESIONES INDIVIDUALES Y CONJUNTAS, DE 1 HORA DE DURACIÓN.

SESIONES 1 Y 2. INDIVIDUALES.

OBJETIVOS.

1. Revisión de tareas.
2. Reforzar el cumplimiento de las tareas.
3. Revisar los cuestionarios.
4. Confeccionar una lista a medida de los objetivos de cambio.
5. Explicar el principio de reciprocidad.
6. Entrenamiento en lenguaje operativo para intercambios positivos.
7. Asignación de tareas:
 - Instrucciones de pille a su pareja haciendo algo agradable.
 - 10 minutos de conversación todos los días.

SESIÓN 3. CONJUNTA.

OBJETIVOS.

1. Revisión de tareas y reforzamiento del cumplimiento.
2. Revisar Pille a su pareja haciendo algo agradable.
3. Practicar de manera conjunta el dar, recibir y reconocer las conductas gratificantes registradas en el ejercicio de pille a su pareja haciendo algo agradable, a través del modelado, el moldeado y feedback del terapeuta y mutuo entre los miembros de la pareja.
4. Entrenamiento en habilidades de comunicación con la adquisición de nuevo vocabulario interpersonal.
5. Explicación de la responsabilización de cada uno en el comportamiento del otro.
6. Asignación de tareas:
 1. Pille a su pareja haciendo algo agradable y dialogo al final del día ejercitando el nuevo lenguaje operativo.

SESIONES 4 Y 5. INDIVIDUALES.

OBJETIVOS.

1. Revisión de las tareas y refuerzo discriminativo del cumplimiento de las tareas.
2. Revisar intercambio de conductas positivas y gratificantes con el ejercicio de “ Pille a su pareja haciendo algo agradable” y el dialogo al final del día. Dialogar sobre los resultados.
3. Revisar las situaciones y/o cambios de conducta que quiere solicitar a su pareja.
4. Practicar habilidades de comunicación para solicitar los cambios.
 - Habilidades de escucha.
 - Expresión de sentimientos negativos sin herir al otro.
 - Practicar la petición de cambio en forma de sugerencia y no de acusación., a través del modelado con el terapeuta, con ensayos, feedback.
 - Explicación de la importancia del, lenguaje no verbal.
5. Asignación de tareas:
 - Pille a su pareja haciendo algo agradable, y dialogo al final del día.
 - Practicar expresión adecuada de sentimientos negativos y la petición de cambio con temas de baja conflictividad que previamente se han acordado en terapia.
 - Se le indica que primero practique delante del espejo para que observe su conducta no verbal. Y posteriormente lo haga con su pareja.

SESIÓN N° 6. CONJUNTA.

OBJETIVOS.

1. Revisión de tareas y refuerzo discriminativo del cumplimiento.
2. Revisión del intercambio de conductas positivas y gratificantes.
3. Revisión de las consecuencias de la expresión de sentimientos negativos y peticiones de cambio.
4. Practicar expresión de sentimientos y peticiones de cambio con conductas de mediana conflictividad. El terapeuta moldea y da feedback.
5. Planificación de actividades de ocio y tiempo libre.
6. Asignación de tareas.
 1. Deben programar una actividad sorpresa para cada miembro de la pareja.
 2. Pille a su pareja haciendo algo agradable con dialogo posterior.
 3. Expresión de sentimientos negativos y solicitud de cambio con temas de mediana conflictividad.

SESIÓN 7 Y 8. INDIVIDUAL.

OBJETIVOS.

1. Revisión de tareas y refuerzo discriminativo de su cumplimiento.
2. Revisión de expresión de sentimientos y solicitud de cambio.
3. Revisión de actividad sorpresa preparada para la pareja.
4. Reestructuración cognitiva para la eliminación de sentimientos de celos o culpabilidad por hacer actividades en solitario o con amigos.
5. Planificación de actividades placenteras con amigos o solos
6. Para C. planificación de actividades complementarias para evitar sentimientos de soledad o desamparo. Reestructuración cognitiva conducta de celos.
7. Explicar y práctica de resolución de conflictos.
 - Revisar áreas problema.
 - Revisar lenguaje operativo.
 - Expresión de sentimientos y petición de cambio.
 - Habilidades para ofrecer soluciones.
 - Habilidades para llegar a acuerdos y contraer compromisos.
8. Asignación de Tareas.
 - Ensayo en resolución de problemas con temas previamente establecidos en terapia.

SESIÓN N° 9. CONJUNTA.

OBJETIVOS.

1. Revisar tareas.
2. Ensayo de resolución de problemas.
3. Roleplaying y puesta en práctica de la resolución de problemas con temas de mayor conflictividad.
 - Modelado y moldeado por parte del terapeuta.
 - Feedback por parte del terapeuta.
4. Introducción al contrato para la resolución de aquellos problemas que lo exigen por presentar una mayor dificultad.
5. Práctica del contrato de negociación.
6. Tareas:
 - Planificación de actividades solos y/o con amigos.
 - Planificación de actividades entre ellos.
 - Practicar acuerdos y negociación.
 - Lectura de habilidades de comunicación, normas para mejorar la comunicación, normas de buena comunicación.

SESIONES 10 Y 11. INDIVIDUALES.

OBJETIVOS:

1. Revisar tareas y refuerzo discriminativo del cumplimiento de las mismas.
2. Reestructuración cognitiva para tareas de ocio, sobre todo en el caso de C.
3. Revisar el cumplimiento del contrato.
4. Practicar habilidades de conversación.
 - Practica y refuerzo de conductas asertivas.
 - a. Petición de conductas positivas.
 - b. Petición de cambio.
 - c. Decir no
 - d. Sugerir alternativas.
5. Asignación de tareas.
 - a. Sugerir alternativas a una petición dada por la pareja, negociarla y llegar a acuerdos.
 - b. Decir no de manera no ofensiva.

SESIÓN 12. CONJUNTA. 15 DÍAS DESDE LA ULTIMA SESIÓN.

OBJETIVOS.

1. Revisar tareas.
2. Roleplaying y moldeamiento por parte del terapeuta de las conductas asertivas, técnicas de negociación empleadas, acuerdos, y decir que no de manera no ofensiva.
3. Reestructuración cognitiva sobre nuevo ideal de pareja y el amor (si es necesario).

SESIÓN 13. CONJUNTA. 15 DÍAS DESDE ÚLTIMA SESIÓN.

OBJETIVOS.

1. Revisar evaluaciones sobre conductas de cambio.
2. Revisar habilidades de comunicación.
3. Evaluación de la experiencia de la terapia.
4. Discusión sobre:
 - i. Objetivos alcanzados.
 - ii. Expectativas conseguidas.
 - iii. Problemas pendientes.

FASE DE SEGUIMIENTO.

SESION 1 Y 2 CONJUNTA CON UNA PERIODICIDAD DE 3 MESES.

OBJETIVOS.

1. Constatar que se mantiene el nuevo modelo de funcionamiento en la pareja.
2. Verificar que los nuevos problemas que hayan podido surgir y los que quedaron pendientes han sido capaces de manejar ellos mismos con el nuevo abanico de habilidades adquirido.

Apéndices.

NORMAS DE LA BUENA COMUNICACIÓN.

1. Ser específico.
2. Cuando se le pide a la pareja que cambie, describir lo que quiere que haga en lugar de cómo quiere que sea, lo que puede empezar a hacer en lugar de lo que puede dejar de hacer.
3. Cuando se discute de un problema, centrar la conversación en el presente o futuro y nunca en pasado.
4. mantenerse en un tema al tiempo y no introducir varios al mismo tiempo.
5. Mantener los comentarios críticos en conductas observables en lugar de en las intenciones o motivos del esposo.
6. Asegurarse de que su pareja ha expresado completamente su pensamiento antes de que usted dé su opinión o reaccione.
7. Asegúrese de haber comprendido el punto de vista de su pareja, pida aclaraciones o ejemplos ante cualquier duda.
8. Exprese sus sentimientos abiertamente, pero no los utilice para inducir culpabilidad, miedo o intimidación.
9. Haga a menudo comentarios positivos (aprecio, alabanzas..)
10. Sea conciso.

NORMAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN.

Cualquier tema debe ser tratado como legítimo.

No se permiten:

Interrupciones.

Ataques.

Críticas o juicios indirectos.

Los comentarios de la persona que habla deben empezar por YO.

No deben guardar rencores después de las sesiones.

Un tema específico puede ser vetado por cualquier miembro de la familia; pero si el tema está cargado de temores cualquier miembro puede solicitar tener desensibilización “in vivo” para reducir la ansiedad.

Se permiten exclusiones por parte de cualquier miembro.

Todos los miembros deben mantener contacto visual cuando intercambian mensajes.

El tiempo de hablar se limita para prevenir que un unico miembro domine todo el intercambio.

OBSTACULOS EN LA COMUNICACIÓN.

1. Tener objetivos contradictorios.
2. Lugar o momento poco apropiado.
3. Estados emocionales que perturban la atención, la comprensión y recuerdo de los mensajes.
4. Acusaciones, amenazas y/o exigencias.
5. Preguntas con recriminación.
6. Declaraciones del tipo “tendrías que ...”.
7. Inconsistencia, incoherencia o inestabilidad de los mensajes.
8. Cortar la conversación.
9. Etiquetar.
10. Generalizaciones del tipo “siempre” o “nunca”.
11. Consejo prematuro y no pedido.
12. Utilizar términos poco precisos.
13. Juzgar los mensajes del interlocutor.
14. Ignorar mensajes importantes.
15. Interpretar y “ hacer diagnósticos de personalidad”
16. Disputa sobre diferentes versiones de sucesos pasados.
17. Justificación excesiva de las propias posiciones.
18. Hablar “en chino”
19. no escuchar.

GUÍA PARA SER MÁS CONSCIENTES DE LAS COSAS AGRADABLES QUE AMBOS HACEN.

Escriba en cada columna 10 cosas agradables que usted ha hecho para gradar a su pareja y otras 10 cosas que su pareja ha hecho y que a usted le han agradado.

10 cosas positivas que yo he hecho	10 cosas positivas que ha hecho mi pareja

Intercambien sus listas y coméntelas.

¿Ha habido cosas que usted ha hecho con el fin de agradar a su pareja y que él no ha notado, o viceversa?

- Hablen a fondo sobre ello, entérense bien de aquello que le gusta a cada uno. Háganse sugerencias mutuamente sobre cosas agradables que pueden hacer por el otro.
- Sean imaginativos, introduzcan cambios y novedades.
- Trate de sorprender a su pareja con algo agradable cada semana.

AUTORREGISTRO DE SITUACIONES CONFLICTIVAS.

Reglas para describir la situación.

1. La descripción deberá ser observable en términos de **DÓNDE**, cuándo y **QUÉ** esta ocurriendo.
2. Describa cómo se ha comportado su compañero/a y qué ha hecho usted.
3. Qué le hubiera gustado que hubiera hecho y qué otra cosa podría haber hecho usted.
4. Cuáles eran sus objetivos en esa situación.
5. Escriba anotaciones sugeridas.

SITUACIÓN	QUÉ HIZO ÉL/ ELLA	QUÉ HICE YO	QUÉ HUBIERA QUERIDO QUE HICIERA ÉL ELLA	QUÉ PODRÍA HABER HECHO YO	OBJETIVOS

GUÍA PARA LAS SESIONES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

1. Comenzar siempre por algo agradable.
2. Ser específico.
3. expresar sus sentimientos.
4. Admitir su papel en el problema.
5. Ser breve cuando define un problema.
6. Discutir únicamente de un problema cada vez.
7. Utilizar paráfrasis.
8. No hacer inferencias o interpretaciones. Hablar únicamente sobre lo que puede observarse.
9. Ser neutral y no negativo. El objetivo no es discutir, ni humillar a su pareja.
10. Centrarse en las soluciones.
11. ofrecer ayuda para el cambio del otro y comprometerse a introducir cambios en la propia conducta.
12. Seleccionar las soluciones más idóneas y expresarlas en términos descriptivos. Determinar también cuándo se espera que ocurran dichos cambios y la frecuencia de los mismos.

GUÍA PARA HACER UN CONTRATO.

Hay conductas que nos resultan difíciles de cambiar y, aunque lo intentemos, no conseguimos los resultados deseados. En estos casos nos puede ayudar mucho hacer un contrato.

1. Elija una conducta (no más de 3) que a usted le resulta difícil de cambiar.
2. Que su pareja elija una conducta (no más de 3) que sea especialmente difícil de cambiar.
3. Las conductas deben expresarse en términos concretos y específicos, y si es posible, incluyendo criterios de cantidad.
4. Comentar las conductas elegidas. Exprésele al otro cómo se sentiría de bien si actúa de la forma placentera alternativa. Póngase en el lugar del otro y reconózcale lo difícil que le puede resultar llevar a cabo lo pedido.
5. Elijan los premios que van a ganar por cumplirlo y las faltas por su incumplimiento. Los premios deben ser relevantes para que sean efectivos, así como sus faltas.
6. Lleven un registro de la evolución de esos comportamientos para tener una información objetiva de lo que van a cambiando.
7. todos los términos del contrato deben ser negociados y no se debe imponer nada.
8. Recuerde el principio de aproximaciones sucesivas. Al principio se deben reforzar pequeños cambios. Progresivamente se irán reforzando comportamientos más complejos.
9. Al principio conviene reforzar frecuentemente.
10. El refuerzo deberá decirse después de realizada la conducta deseada. O después de un intervalo limitado de tiempo en el que no se ha emitido la conducta deseada. El mismo criterio debe seguirse con las faltas.
11. El contrato debe ser justo y equilibrado en lo referente a conductas y refuerzos o faltas.
12. Debe ser positivo, de forma que provea más bien refuerzo por una conducta deseable alternativa que faltas por conductas no deseadas.
13. Revise regularmente su contrato y renegócielo si es necesario.

MODELO DE CONTRATO.

Conductas a cambiar.

Por el marido	Por la mujer
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Refuerzos por cumplirlo	Refuerzos por cumplirlo
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Faltas por no cumplirlo	Faltas por no cumplirlo.
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Firma

Firma del Terapeuta

Firma

PILLE A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE.

El objetivo de este ejercicio es:

- Por un lado, darnos cuenta de las conductas agradables o positivas que tiene nuestra pareja.
- Aumentar estas conductas mediante el efecto que tiene en el otro el que se las valoremos, que le hagamos ver que nos gustan.

Para ello usted tendrá que anotar en la hoja de registro, diariamente, las conductas agradables que tiene su pareja.
Este atento porque seguro que hace muchas cosas y usted no les da importancia porque se ha acostumbrado ya a ellas.

Además de anotarlo, deberá hacerle ver al otro que le ha gustado eso que ha hecho: un beso, una sonrisa, una caricia, un gracias, expresar como se siente uno de bien, son maneras de reforzar al otro por lo hecho y provocará que lo vuelva a repetir con más frecuencia.

Trate de anotar al menos una cosa al día. Al final de cada día traten de buscar un momento y un lugar tranquilos para intercambiar sus registros y comentarlos.

Si usted no ha encontrado nada para anotar, no importa, sugiérale algo que podría hacer al día siguiente y que usted podría anotar.

Nombre:

Nombre del esposo/a:

DÍA	FECHA	CTA PLACENTERA
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Cuestionario de áreas de cambio de Weiss, parte 1, empleado en el estudio.

PARTE I								Item importante
Quiero que mi pareja:	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más	
1. ... participe en las decisiones sobre cómo gastar el dinero.								
2. ... dedique tiempo a mantener la casa limpia.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
3. ... tenga las comidas preparadas a tiempo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	
4. ... preste atención a su apariencia física.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	
5. ... me pegue.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
6. ... se reúna con mis amigos.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
7. ... pague las facturas a tiempo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	
8. ... prepare comidas especiales.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	
9. ... inicie conversaciones interesantes conmigo.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
10. ... salga conmigo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	
11. ... muestre aprecio por las cosas que hago bien.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
12. ... se reúna con mis familiares.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	
13. ... tenga relaciones sexuales conmigo.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
14. ... beba.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	
15. ... trabaje hasta tarde.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	

16. ... se reúna con nuestros amigos.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
17. ... ayude en las tareas de casa cuando se la pida.	mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
18. ... discuta conmigo.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
19. ... eduque a los niños.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
20. ... tenga relaciones sexuales extramaritales.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
21. ... dedique tiempo a actividades al aire libre.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
22. ... preste atención a mis necesidades sexuales.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
23. ... dedique tiempo a los niños.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
24. ... me preste atención cuando lo necesito.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
25. ... asuma nuestras responsabilidades financieras.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
26. ... me deje tiempo para mí.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
27. ... esté de acuerdo en hacer cosas que me gustan cuando salimos juntos.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____
28. ... acepte mis alabanzas.	-3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
29. ... cumpla sus responsabilidades con prontitud.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos	_____
30. ... me ayude a planear nuestro tiempo libre.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más	_____

31. ... expresa sus emociones claramente.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más	
32. ... mantenga relaciones no sexuales con hombres/mujeres.	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	
	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos	
33. ... pase tiempo conmigo.	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	
	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más	
34. ... llague puntual a las comidas.	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	
	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos	

Bibliografía.

- Miguel Costa y Carmen Serrat Valera: “*Terapia de parejas: un enfoque conductual*” Alianza Editorial, Madrid 1982.
- Peter A. Martin: “*Manual de terapia de pareja*” Amorrortu editores. Buenos Aires 1994.
- José Antonio García Higuera: “*Los conflictos en pareja*” Psicoterapeutas.com
- José Antonio García Higuera: “*La estructura de pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual*” Revista clínica y salud, 2002.
- Cuestionario de áreas de cambio de Weiss.