

PROGRAMA DE PROMOCION Y PREVENCION CONTRA EL DIVORCIO
EN EL CONTEXTO MILITAR
(Escuela de Arma y Servicios – Escuela de Infantería)

Psicóloga Pasante
Alix Jazmin Ottavo Pinto

Asesor:
Manuel Guerrero

Universidad de la Sabana
Facultad de Psicología
Chia, Cundinamarca Junio de 2006

TABLA DE CONTENIDO	Pág.
ABSTRACT.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
Crisis de pareja.....	10
Como entender al miembro de la familia que regresa.....	12
Como entender al adulto que se queda en el hogar.....	13
Como entender al niño.....	13
Como entender a la familia.....	14
Imitando conductas.....	17
Proyecto de vida.....	19
Manejo del Tiempo.....	22
Estudio de la Estimación del Tiempo.....	24
Estudio de los efectos de la Representación Temporal vs. Representación.....	26
Vida en Pareja: una misión posible.....	29
Concepto de Amor.....	29
Enamoramiento vs. Amor.....	30
Elección de Pareja.....	30
Noviazgo.....	32
Matrimonio.....	33
Métodos para mejorar la relación de pareja.....	34
Convivencia en el Matrimonio.....	35
La Tolerancia.....	36
La Comunicación en la pareja.....	37
El plano personal.....	39
La Asertividad.....	40
Como Educar en Valores.....	41
Educan en Valores.....	42
Los Padres.....	42
La Escuela.....	42
Modelos Sociales.....	43
Los Medios de comunicación social y La Educación en Valores.....	43
Educar en Valores en La Escuela.....	43

La relación entre lo normativo y lo significativo motivacional.....	45
La relación entre valor y valoración.....	46
INTRODUCCIÓN.....	47
OBJETIVO GENERAL.....	48
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	48
TEMAS.....	49
METODOLOGÍA.....	50
ACTIVIDADES (ETAPA DIPLA).....	50
ACTIVIDADES (ETAPA APLEJEV).....	50
RESULTADOS.....	51
DIAGNOSTICO.....	59
REFERENCIAS.....	63

TABLA DE APÉNDICES	Pág.
APÉNDICE A.....	64
APÉNDICE B.....	66
APÉNDICE C.....	71
APÉNDICE D.....	76

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar las principales causas del divorcio en el contexto Militar, para si poder establecer un programa de promoción y prevención, que permita desarrollar en la población objeto habilidades ayuden a una mejor solución en sus conflictos de pareja.

Igualmente, este proyecto de investigación, esta dividido en dos etapas las cuales fueron denominadas como Dipla y Aplejev. La primera etapa se realizo, en el segundo semestre del 2005, donde se detecto la necesidad (divorcio en el contexto militar), luego se realizo un diagnostico, el cual da paso a la planeación de 5 talleres (proyecto de vida, manejo del tiempo, vida en pareja, tolerancia y como educar en valores) que abarcan las temáticas principales para la prevención del flagelo del divorcio y sus efectos secundarios. Finalmente, la segunda etapa, se lleva acabo en el primer semestre de 2006, donde se realizo la aplicación de los respectivos talleres, la ejecución y luego la evaluación de los mismos.

Palabras claves: Imitando conductas, Seguridad, Noviazgo, Matrimonio, Compromiso, Comunicación, Valores, Respeto, Tolerancia, Proyecto de vida, Manejo del Tiempo y Vida en pareja

Abstract

The present investigation had as objective to identify the main causes of the divorce in the Military context, for if to be able to a promotion program and prevention that it allows to develop in the population to settle down objects abilities they help to a better solution in their couple conflicts.

Equally, this investigation project, this divided in two stages which were denominated as Dipla and Aplejev. The first stage one carries out, in the second semester of the 2005, where you detects the necessity (divorce in the military context), then I realized a diagnostic, which opens the way to the creation of 5 shops (project of life, handling of the time, life in couple, tolerance and as educating in values). Finally, the second stage, is taken I end up in the first semester of 2006, where one carries out the application of the respective shops, the execution and then the evaluation of the same ones.

Key words: Imitating behaviors, Security, Courtship, Marriage, Commitment, Communication, Values, Respect, Tolerance, Project of life, Handling of the Time and Life in couple

MARCO TEÓRICO

El individuo, como interlocutor de su propia cotidianidad, va generando nuevas formas de ver la vida, pero estas a su vez son comunicadas a al exterior, llevándolo a un interaccionismo, que le permite la adaptación y creación a nuevos significados.

La mente individual no sólo pierde su fundamentación ontológica sino todos sus constituyentes tradicionales: las emociones, el pensamiento racional, la memoria y similares. Todos estos constituyentes del Yo se convierten en construcciones históricamente contingentes de la cultura (Gergen, 1996).

En esencia, el construccionismo social ha trascendido al constructivismo en cuanto pasa de prácticas discursivas individuales a prácticas discursivas más abarcadoras que implican la interacción con una o más personas y su subsiguiente creación de significados. No obstante, convergen en considerar ilusoria la idea de una ciencia absolutamente empírica. Para los construccionistas, los conceptos con los que se denominan tanto lo material como lo inmaterial son constitutivos del discurso como praxis, y están ligados en el lenguaje, lo que los hace socialmente cuestionables y sujetos a negociación. Por tanto, se afirma que el construccionismo no es monoista ni dualista. Los focos del construccionismo son los procesos microsociales y las discusiones familiares y de pareja son unas de ellas (Ibáñez, 1998).

Gergen, (1996) plantea los supuestos del construccionismo que son de aplicabilidad para la comprensión y desarrollo de la presente investigación. El primero de ellos esta anunciado de la siguiente manera: “los términos mediante los cuales describimos el mundo y a nosotros mismos no están dictados por los objetos hipotéticos de tales descripciones”. Este supuesto podría dar a entender que a través del lenguaje, los investigadores pueden llegar a comprender los significados contruidos por las familias acerca de los conflictos de pareja que aducen estar vivenciando, ya que el lenguaje le permite al individuo recaudar información y conocer su situación en el mundo incluyendo sus límites y posibilidades, permitiéndole igualmente, reconocer sus propósitos pragmáticos tanto del presente como del futuro.

Por tal razón es preciso realizar inicialmente, una descripción de la situación de la vida conyugal, para así comprender la construcción de realidad que ellas tienen, puesto que las descripciones que hacen de ellas mismas y del mundo son a través del lenguaje y desde su propia perspectiva en relación con los otros. En el segundo supuesto, el mismo autor afirma que los términos y formas mediante los cuales obtenemos la comprensión del mundo y de nosotros mismos son artefactos sociales, producto de intercambios histórica y culturalmente situados entre las personas. En este sentido, la experiencia de problemas de pareja que cada ser humano aduce estar vivenciando, solo puede tener sentido en relación con su historia familiar, su nivel sociocultural y el sistema de creencias que rodean a su interpretación de la experiencia. El tercer supuesto es planteado de la siguiente manera la medida en la cual una descripción dada del mundo o de nosotros mismos se mantiene a través del tiempo no depende de la validez empírica sino de las vicisitudes del proceso social. (Gergen 1996).

No obstante, cabe señalar que pese a que el ser humano se encuentre en constante cambio y sujeto a continuas interacciones con otros individuos, el sentido que representa para cada uno de los participantes, la situación de crisis de pareja que vivencian en el contexto militar, es diferente para cada uno de los miembros.

Adicionalmente, en el cuarto supuesto se afirma que el lenguaje es un subproducto de la interacción y que su significado se deriva del modo en que está inmerso dentro de los patrones de relación. Es decir, que en una situación de crisis de pareja, sólo el lenguaje sería la forma de operacionalizar la experiencia, de transmitirla, pero también, de generarla, fundamentalmente cuando se enmarca y enmascara en la definición de comunicaciones de tipo disfuncional.

El quinto y último supuesto señala que apreciar las formas existentes del discurso es evaluar patrones de vida cultural; cada evaluación da voz a un enclave cultural dado y compartir apreciaciones facilita la integración del todo. Esto nos brinda la posibilidad de conocer a cada individuo y como cada uno vivencia el mundo de pareja según sus propias experiencias.

Entre tanto, los ámbitos militares son contextos dados por una historia de interrelaciones en cuyo seno se construyen y se reconstruyen realidades de carácter relacional y entre estas se encuentran las autonarrativas. Las cuales, dan cuenta de la explicación que un individuo realiza acerca de la relación entre acontecimientos

autorrelevantes a través del tiempo. En este sentido, las narraciones son “discursos conversacionales”, construcciones abiertas a la modificación continuada a medida que la interacción progresa. Es decir, que en el presente proyecto, los participantes que aducen vivenciar o haber vivenciado dificultades de pareja se hallan en un continuo de reflexión y de construcción sobre su propia situación dentro de su contexto familiar y social. No obstante, puede verse que la construcción de los significados se ve influenciada por muchos aspectos que en conjunto conforman todo un cuerpo de construcciones que a su vez van a formar parte de una realidad individual y colectiva (Gergen, 1996).

Por otra parte el individuo como ser social necesita estar en constante interacción con los otros llevándolo a establecer relaciones de tipo afectivo (relación de pareja y familiar) y relaciones sociales (trabajo, amigos, vecinos etc).la problemática se centra en la idealización del otro pretendiendo satisfacer las propias necesidades sin tener en cuenta la realidad de la pareja.

Esto se hace más visible en el contexto militar, puesto que muchas de las mujeres que deciden unirse a un hombre que hace parte de las fuerzas armadas, pueden llegar a pensar que el hombre ideal todo lo puede hacer, nunca se va a enfermar, nunca va a tener problemas y es casi un dios. El no ver las debilidades del otro hace que siempre se espere demasiado de él y que incluso se exija más de lo que puede dar. Es por eso que hay que tratar de ser realista y ver los defectos del hombre, no para echarlos en cara, sino para darle el lugar de humano que se puede equivocar y puede cometer errores.

Según Gallego (2002), en una relación de pareja nunca se debe asumir nada, nunca debe darse nada por sentado, no hay nada escrito, y todo hay que decirlo, conversarlo. La comunicación es clave en el proceso de no pedir imposibles, de no pelear por algo que el o ella debió entender, o que tenía que ser de una u otra forma.

La Pareja no es lo que esta en crisis hoy día, es más bien el matrimonio. La evolución social, laboral, intelectual y cultural de la mujer en Colombia, hace que las bases sobre las que se establecían hace unas década las relaciones de Pareja de cara a la formación de una familia, han cambiado, y es papel tanto del hombre como de la mujer el establecer por tanto otras bases bien diferentes a las que se establecía anteriormente. No sólo el papel de la mujer ha cambiado, sino que también han cambiado los sistemas de valores hacia el respeto más integral de la persona, bien

sea hombre o mujer, y es también gracias a los medios de comunicación que posibilitan la denuncia a la trasgresión de los mismos, tanto en radio, como en televisión, como en medios de prensa y también, y por supuesto en Internet.

La comunicación y el conocimiento del otro, antes de establecer relaciones de cara a una vida, es fundamental tal y como siempre lo ha sido, pero hoy día aún más, puesto que la igualdad en derechos y obligaciones que se establece como base en el seno de la Pareja, hará que nada esté preestablecido sino más bien en el respeto al otro en todas las dimensiones de la persona. El respeto al otro es consecuencia del conocimiento del otro, no sólo del conocimiento que se estableció cuando se conocieron, sino en la evolución de la persona y de su personalidad a lo largo del tiempo. Establecemos como base que las personas evolucionan y no son las mismas a lo largo del paso del tiempo.

Esto requiere una puntualización y un "reconocimiento" continuo del otro, basado en el diálogo, en donde la escucha ha de ser un continuo permanente, que debe partir del interés por el otro, no solo basado en el amor pasional o romántico, sino en el interés por la persona a la que nos hemos unido por amor. Lo que se establece en el amor romántico o enamoramiento de los primeros momentos, no sirven como base para el conocimiento del otro, ya que se trata de sentimientos que anulan la voluntad e incluso la objetividad para la escucha y el conocimiento más en profundidad del otro. Son momentos de romanticismo, en los que se está en un estado alterado de conciencia muy "arrebataador", que hace que el hombre no piense más que en lo maravilloso del otro ser, y en los maravillosos momentos que pasan juntos, pero en el que no se conoce a la persona en su realidad holística, en su totalidad. El romanticismo es perecedero, y se produce fundamentalmente en la adolescencia, cuando la ignorancia sobre las dificultades que presenta la convivencia, hace que se piense en que pueda haber inconvenientes. Son momentos en que las hormonas comienzan a hacer estragos en el cuerpo y en las emociones, pero en los que la experiencia es prácticamente nula y por tanto hay fuertes decepciones que pueden hacer sentir los más profundos sufrimientos (Nahome y Lawton, 1976).

Según Heilman y Stoopeck (1985), partimos de la base de que en una relación de pareja hay tres vidas: la vida de uno, la vida del otro y la vida que tienen en común. Y las vidas particulares de cada uno han de ser negociadas, aceptadas y

respetadas por el otro. Es el tema de la confianza y el tema del respeto al territorio particular de cada uno. La territorialidad es importante a tener en cuenta y facilita una mejor convivencia, además de evitar incomodidades que puedan desembocar en considerar al otro como un "intruso" en nuestra vida en vez de un compañero solidario o un aliado.

Por otro lado, según Rojas (1994), aunque las tasas de fracasos matrimoniales son cada vez más altas, esto no implica que el matrimonio esté cayendo en desuso. La vida en cada pareja pasa por distintas etapas, que pueden llevar o no a situaciones de ruptura.

Crisis de pareja

Conflictos

Las diferencias entre la pareja pueden llevar al divorcio. Todo matrimonio pasa por situaciones difíciles. Es normal que haya momentos duros, conflictos, desavenencias, problemas con los hijos, etc.

A veces estas desavenencias se pueden aprovechar para que la pareja sea una más y superen juntos todas las dificultades. Es evidente que la vida matrimonial no es maravillosa toda la vida. Los principios suelen ser muy buenos, pero la vida cotidiana y el paso del tiempo pueden ir enfriando la relación.

Conviene aclarar que los problemas que conducen al divorcio, la mayoría de las veces, podrían solucionarse si se abordaran a tiempo y con empeño por parte de los cónyuges.

Causas.

Las causas que pueden producir una separación son múltiples, depende de la naturaleza de la relación, las circunstancias de cada uno, problemas económicos, familiares, hijos, etc. pero entre los problemas más frecuentes en toda relación de pareja destacan:

Problemas de comunicación. La mayoría de las veces no se habla de los conflictos en su momento, se van acumulando las quejas con respecto al otro y después se discuten a destiempo, dificultad para expresar sentimientos, necesidades de afecto, y sobre todo creer que el otro sabe "leer nuestro pensamiento" y por tanto que conoce lo que sentimos, pensamos y necesitamos. Esto es un error que se comete con mucha frecuencia y da lugar a malos entendidos difícil de solucionar.

Discusiones destructivas. Falta de respeto hacia la opinión del otro, creer que uno siempre lleva la razón, no saber ponerse en el lugar del otro para comprender lo que le ocurre, etc.

Sentimiento de abandono. En ocasiones el exceso de trabajo por parte de uno de los cónyuges y la falta de interés por la pareja, hace que se deteriore la relación y el otro sienta esa sensación de abandono y de soledad que le lleve a buscar una solución al margen de su pareja.

Esto en un principio se puede ver como una salida pasajera y momentánea pensando en una futura solución. Pero la mayoría de las veces no es otra cosa sino el comienzo de una ruptura, ya que los dos miembros de la pareja empiezan a tener vidas independientes, uno al margen del otro, con intereses distintos, llegando el momento en que la pareja puede ser vista como un estorbo o un freno para el desarrollo personal.

De ahí la importancia del dialogo y de buscar soluciones en el momento en que aparece el problema y no posponerlo

- Rutina: Hacer siempre las mismas cosas, hablar siempre de lo mismo, falta de interés en lo que le ocurre al otro, la monotonía, falta de ilusión, etc.

- Decepción: Muchas parejas achacan los problemas a que ellos o ellas no se habían

casado con la persona que habían conocido en un principio, se sienten chantajeadas, se produce decepción ya que se ha perdido la admiración que pudo existir en su momento.

Posibles soluciones.

Casi todas las parejas atraviesan crisis y diferencias. Lo importante es no negar que existen los problemas y hacerles frente en su momento y con deseos por parte de los dos de solucionarlos.

La comunicación es uno de los pilares básicos en los que se apoya toda relación y es sorprendente ver cuantas parejas carecen de habilidades para comunicarse de forma adecuada, dando lugar a malas interpretaciones de los hechos.

Es muy importante hablar de los problemas de forma directa, sin "sobrentendidos", comentarlos en el momento y no cuando ya ha pasado tiempo.

No eludir los conflictos.

Las manifestaciones de cariño son muy importantes.

Evitar las discusiones innecesarias y aprender a perdonar y disculpar.

Lucha contra la monotonía, potencia la creatividad y procura aportar novedades a la relación, intentar participar en la vida de su pareja.

Intenta recuperar la admiración que se sentía al principio. Aceptar a la pareja como es, no intentes cambiarlo. Es importante que se sienta aceptado y valorado por el otro, resalta las cualidades, intentar expresar sentimientos positivos.

Comprender los puntos de vista del otro y, sobre todo, no descargar el mal humor y los problemas personales en la pareja.

Por otro lado, en opinión de Gallego (2002), las familias de los militares esperan con muchas emociones el poder volver a estar juntos después de un largo tiempo de separación. Cada miembro de la familia tiene diferentes expectativas. Cada situación familiar es diferente. Pero, es importante el recordar las necesidades y sentimientos del miembro de la familia que regresa, del adulto en el hogar y de los niños.

Cómo entender al Miembro de la Familia que Regresa

Los despliegues militares, especialmente en una zona de combate, pueden cambiar significativamente la vida del individuo.

El despliegue conlleva la pérdida de muchas comodidades, las cuales las personas que están en la casa dan por sentado: contacto con la familia, condiciones de vida cómodas, la variedad de alimentos buenos, tiempo para relajarse, etc.

El despliegue conlleva trabajo arduo y una responsabilidad enorme. Si está en una zona de guerra, tiene la amenaza constante de perder su vida o de ser herido. El miembro de la familia puede haber sido testigo de heridas, muerte y destrucción.

Lo que sostiene al personal militar en un despliegue peligroso es la devoción al deber, una relación cercana con los soldados que son sus compañeros y el deseo de regresar a las comodidades del hogar, la familia y la comunidad.

El miembro de la familia que regresa puede parecer preocupado debido a la experiencia de su despliegue. Ellos puede que sean incapaces de hablar acerca de ello o puede que hablen excesivamente sobre ello.

El miembro de la familia que regresa puede haber sufrido heridas físicas o emocionales o de incapacidad.

El miembro de la familia que regresa puede esperar atención extra y apoyo durante algún tiempo después de su regreso.

El miembro de la familia que regresa puede tener seria preocupación sobre su futuro financiero y de empleo.

Cómo entender al Adulto que ha Quedado en el Hogar

La vida ha seguido adelante y durante el despliegue el adulto que quedó en el hogar ha tenido que seguir echando hacia adelante a la familia. Puede que ellos hayan tenido que asumir muchas de las funciones que normalmente llevaba a cabo el miembro de la familia que ha estado ausente.

A menudo el adulto en el hogar ha manejado muchas crisis pequeñas y otras no tan pequeñas. Estos problemas son noticias viejas en el hogar, pero pueden ser grandes sorpresas para el miembro familiar que regresa.

El adulto en el hogar puede esperar atención extra y crédito con relación a su actuación durante el despliegue. El/ella puede también esperar que el miembro de la familia que regresa acepte automáticamente a la familia como existe ahora y que comience a llevar a cabo un papel con el cual no se siente cómodo o le es poco familiar.

Cómo entender a los Niños

Por lo general, los niños se excitan esperando el reunirse con el padre / madre que regresa. Sin embargo, la excitación de la reunión le causa estrés a los niños. Los niños pueden también estar ansiosos e indecisos acerca de la reunión.

Las respuestas de los niños son influenciadas por su nivel de desarrollo. Un niño pequeño puede que no recuerde bien al padre y actúe con timidez o de manera extraña cuando está con él. Los niños de edad escolar puede que no entiendan la

necesidad del padre que regresa de cuidarse a sí mismo o de pasar tiempo con su cónyuge. Los adolescentes pueden parecer distantes al continuar sus actividades con sus amigos.

Los niños pueden necesitar un período de tiempo para acercarse y reajustarse al regreso del padre/madre. Esto no se debe malinterpretar o tomarse como algo personal.

Cómo entender a la Familia

Las parejas pueden darse cuenta que el despliegue ha creado tirantez en su relación. El tiempo y la negociación ayudarán a la pareja a trabajar hacia una nueva relación de cariño.

Los problemas de la familia que existían antes del despliegue con frecuencia reaparecen después del despliegue.

Los miembros de la familia extendida, tales como abuelos, abuelas, tíos y tías pueden proveer apoyo y servicio a la familia durante el despliegue. Ellos pueden tener dificultad redefiniendo su papel con la familia.

De le Tiempo a Todos. Todos los miembros de la familia van a necesitar tiempo para adaptarse a los cambios que acompañan el regreso del miembro ausentado de la familia.

Antes del regreso al hogar, de ser posible, la discusión abierta sobre las expectativas puede servir de ayuda.

Las familias deben de utilizar la ayuda que ofrece el ejército y otras organizaciones para ayudarlos a reajustarse a la reunión.

En la mayoría de las familias han habido cambios. Han nacido niños o han crecido. El adulto en el hogar puede haberse vuelto más independiente. El miembro de la familia que regresa ha tenido experiencias que han cambiado su vida. La meta es lograr formar una vida nueva y saludable juntos.

La reunión de una familia militar después de un largo despliegue es una razón para celebrar. El tener paciencia y el tratar de entender a otros puede ser de gran ayuda para que toda la familia se reúna exitosamente con el mínimo de problemas. Mientras la mayoría de las familias superan exitosamente el estrés del despliegue y la reunión, pueden surgir problemas. Si los problemas que se desarrollan son

significativos, la familia debe de buscar la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado

'Nunca hay que olvidar que se recluta al individuo, pero no se engancha a su familia'.

Por otro lado, es importante mencionar las teorías desarrolladas para dar solución a la problemática de pareja. Según, Gilbert M., y Shmukler, (2000) la terapia de pareja, es un conjunto de métodos y técnicas cuya finalidad es mejorar las relaciones de una pareja y resolver sus conflictos bajo la dirección de un terapeuta.

Forma parte del amplio mundo de la terapia de familia y, consecuentemente, existe un gran número de escuelas (conductista, psicoanalista, sistémica, estructural, humanista, entre otras) que tienen diferentes supuestos, lenguajes, criterios, técnicas y sistemas de tratamiento, así como distintas visiones de las necesidades de desarrollo del aprendizaje social y de las psicopatologías. Todas ellas coinciden en la importancia que representan la comunicación en la vida de una pareja y la necesidad de expresar adecuadamente los sentimientos para poder reconstruir una relación gratificante. Su intervención irá encaminada a mejorar las habilidades técnicas y estratégicas que se ponen en juego en la interacción social. Para su puesta en práctica es necesario el compromiso personal de los implicados, que pueden recibir el tratamiento de forma individual o en grupo.

Para entender un poco más esta problemática, nos remitimos a las investigaciones realizadas por diferentes expertos en terapia de pareja, los cuales dan su punto de vista desde el enfoque que manejan.. Según el psicoanalista Daniel Waisbrot “con o sin crisis, los conflictos que afectan a una pareja son innumerables y la función de la terapia, es "aliviar el sufrimiento" que provoca la relación, aunque el resultado sea su continuidad o no”.

Por otro lado, la "regla", según Peyrú, puede compararse con un paisaje de picos —donde hay más conflictos y, por lo tanto, más consultas— y una gran planicie. El nacimiento del primer hijo es un "pico": la mujer tratando de tolerar la separación de su hijo y el hombre intentando integrarlo, en medio de los celos que le provoca la dedicación emocional y física de la madre al bebé. "Algunas parejas — dice la especialista— interrumpen su sexualidad en esta etapa".

Otro "pico" se manifiesta cuando los hijos se van de casa. "El tiempo y el espacio que ocupan sirven para esconder los conflictos de pareja", dice la

psicoanalista María Cristina Rother de Hornstein. Su "destape" suele coincidir con la crisis de la etapa media de la vida. "Un conflicto por anticipado de lo que vendrá — según Peyrú—, exacerbada por el culto a la juventud". En ella la mujer suele atravesar el climaterio y muchos hombres viven el "ahora o nunca" en su búsqueda de aventuras amorosas. Entre uno y otro gran conflicto —se sabe, las relaciones son más plásticas que lo que se puede decir de ellas— la etapa de construcción de la familia, con infinidad de acuerdos y desacuerdos, se parece a una meseta.

Un tema es excluyente en el consultorio: la interferencia de los modelos familiares con el que cada uno llega a la pareja. Hornstein explica alguna de sus variantes: "Se expresa cuando se defiende a rajatabla la idiosincrasia de la familia de origen o cuando, aunque se reniegue del vínculo disfuncional de los padres, se termina repitiéndolo por la fuerza que tienen los mandatos".

A los temas de siempre, la apertura social les cuele los suyos. Waisbrot menciona "la infidelidad femenina, de la que es difícil saber si antes existía menos o estaba más silenciada. Y, como hecho aislado, la infidelidad homosexual, lo que no implica necesariamente el viraje a la homosexualidad de uno de los miembros de la pareja".

La infidelidad "clásica", explican los especialistas, sigue siendo un motivo importante de consulta siempre que la pareja llegue a preguntarse "¿Qué nos está pasando?" Si es sentida como un acto del otro en el que uno no tiene nada que ver, es probable que no llegue a blanquearse en una terapia de a dos.

Aunque enmascarada detrás de otros temas, la falta de vida sexual afecta cada vez a más parejas alienadas por las condiciones de vida. Y les pasa no sólo a los que tienen que trabajar duro porque el sueldo no alcanza sino también a los que lo hacen persiguiendo el éxito profesional y económico. Waisbrot echa por tierra dos fantasías: no es cierto que si una pareja no tiene vida sexual es porque la tiene afuera, y no son exclusivamente los hombres quienes se quejan de la falta de sexo en la pareja "porque la caída del deseo masculino es impresionante".

Es cierto que siguen siendo mayoría las mujeres que empujan a los hombres a la terapia. Pero ya casi no hay cuestión de edades en los consultorios. Van los jóvenes que arman sus parejas tarde y les cuesta negociar en la convivencia las costumbres arraigadas, y los de 60 y 70 a punto de separarse, ahora que las expectativas de vida aumentaron tanto.

De este universo de conflictos, uno es casi irresoluble. "La historia que se construye en pareja modifica a ambos —dice Hornstein—, y esto a veces hace que cada uno tome caminos tan divergentes que ya no queden ni proyectos ni ideales en común".

Igualmente es importante tener en cuenta, los modelos parentales de los individuos inmersos en la problemática de pareja.

El miedo al compromiso, que lleva a las personas a huir del matrimonio o relaciones emocionales estables, se puede originar por diferentes factores. Y en muchos de los casos, juega un papel muy importante la familia y la forma en que criamos y educamos a nuestros hijos.

Entra en juego la historia de la persona: ¿De qué familia procede? ¿Es una familia articulada o desarticulada? ¿Estable o inestable? ¿Disfuncional? ¿Con historia de divorcios? ¿Han sido divorcios traumáticos o violentos?

Todos funcionamos con un esquema, los esquemas mentales son nuestros mapas y nos orientan en la vida. Por ejemplo, algunas personas se casan muy jóvenes y deciden que será hasta que la muerte los separe, porque sus mamá y su papá estuvieron casados hasta la muerte, y porque también sus abuelitos hicieron lo mismo. Esas personas tienen ese esquema.

Otros se acostumbran a ser pica flor y no logran formalizarse en una relación y mucho menos en un matrimonio. Todo está relacionado con los modelos referenciales de su familia.

Imitando Conductas

Si el papá es mujeriego, alguno de los hijos funciona con ese esquema, pero también podría suceder que en esa misma familia haya uno que es completamente distinto al papá y al hermano.

Esto ocurre porque el hecho de que su padre fuera mujeriego le causó toda una serie de conflictos a lo interno de la familia y del hogar, y en lugar de asumir inconscientemente ese esquema, más bien lo rechaza. Mientras que el otro hijo aunque siendo niño diga: "Yo no voy a ser como mi papá", cuando crece hace lo mismo que el padre. Esto sucede porque los esquemas se interiorizan y cuando ese hijo juega el rol de padre, se le sale el único esquema de padre que aprendió, porque es el que conoce.

Los niños interiorizan el esquema que miran, con el que conviven y lo aprenden hasta el punto de funcionar con ese esquema cuando les llega su turno de formar una pareja o matrimonio.

Formación.

Formar niños seguros de sí mismos e independientes es muy importante para evitarles conflictos cuando llegan a ser adultos.

Figura materna.

Para algunos hijos, la madre es una figura tan fuerte que les da seguridad y tienen con ella una relación muy estrecha hasta el punto de no buscar pareja porque la madre no lo aprueba.

Dependencia.

En esos casos podría ocurrir que para la madre no haya nadie perfecto o la persona adecuada para su hijo. Y debido a su inseguridad, el hijo depende del criterio de su madre.

Autoestima.

Otras personas tienen tan baja autoestima que creen que no encontrarán a nadie que se interese en ellos como pareja y eso obstaculiza que puedan disponerse a buscar una pareja.

Actitud.

Las personas que se encuentran en esta situación dan justificaciones para no hacer parejas y esas excusas son numerosas.

Intención.

Para formar una pareja se debe tener deseo y voluntad de hacerlo.

Por otro lado, fue importante iniciar una captura de información que ayudara a implementar una adecuada técnica en los talleres. Por tanto se realizó un marco teórico a cada taller aplicado.

Proyecto de Vida

La formación de la identidad de la persona es un proceso complejo de construcción de su personalidad desde los primeros años de vida, pero este proceso transcurre en un contexto sociocultural específico, a través de la mediación de los adultos y la influencia de normas y patrones sociales definidos.

“Por tanto, la propia formación de la identidad social es el marco en el que se configuran las identidades individuales. El estudio de la formación de la identidad es, pues, el de procesos que articulan el espacio de lo social y lo individual desde muchas perspectivas. Se necesitan categorías abarcadoras de la multiplicidad y complejidad de estas interacciones entre estructuras psicológicas y sociales, que permitan un enfoque holístico de las direcciones esenciales en que se construye la identidad personal y social. En este sentido la formulación de categorías integradoras como la de "proyecto de vida" pueden propiciar ese objetivo. (Bozhovich, 1976, p. 63)”

Otras nociones como la vigotskiana (1978) de "situación social de desarrollo pueden servir de sustento articulador entre las dimensiones de lo social y lo psicológico que integran construcciones categoriales como el proyecto de vida. La multilateralidad, el carácter holístico de la formación integral humana, la interpretamos como desarrollo integral de los proyectos de vida, en la doble dimensión de la persona humana, vista en la unidad del nivel de la personalidad y de la persona propiamente dicha” (p.76).

En un trabajo anterior se encontró, estas nociones de la siguiente forma: personalidad sería la noción que designa el espacio de interacción entre procesos y estructuras psicológicas constituidas en subsistemas reguladores a manera de configuraciones individualizadas. La persona, se referiría al individuo humano concreto que funciona en un contexto sociocultural específico de normas, valores y un sistema de instituciones y esferas de actividad social, en los que asume responsabilidades y compromisos ciudadanos, manifiesta roles ejecutados desde su posición social, realiza sus proyectos de vida y mantiene estilos de vida específicos en las diversas relaciones sociales concretas de una sociedad y momento histórico determinados. Cuando estamos hablando de desarrollo integral de los proyectos de vida, estamos enmarcándolos, por tanto, en esta doble dimensión del individuo concreto, como persona humana. (D'Angelo. O., 1996, p. 74)

Esto quiere decir que las dimensiones vitales específicas de la persona se ubican en su contexto social propio y se conforman en sistemas individuales constituidos por funciones propias del individuo como las motivacionales, autovalorativas, autorreflexivas y otras. El proyecto de vida emite la identidad personal y social en las representaciones de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro. Se comprende, entonces, como un sistema principal de la persona

en su esencia de vida. Es un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la habilidad real y en sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. En el proyecto de vida se articulan funciones y contenidos de la personalidad, en los campos de situaciones vitales de la persona: (D'Angelo, O., 1998)

- Valores morales, estéticos, sociales, etc...
- Programación de tareas-metas-planear-acción social.
- Estilos y mecanismos de acción que implican formas de autoexpresión: integración personal, autodirección y autodesarrollo.

La formación para el desarrollo integral de los proyectos de vida supone, efectivamente, la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo en la perspectiva de la configuración del campo de las situaciones vitales bajo el prisma crítico-reflexivo-creativo de su acción en las diferentes esferas de la vida social. La proyección personal y social constructiva y desarrolladora es la expresión del ser y hacer de un individuo armónico consigo mismo y con la sociedad, con una conciencia ética ciudadana para la responsabilidad, la libertad y la dignidad humana. En este contexto, la propuesta de desarrollo integral del proyecto de vida presta una atención especial a las áreas de autoexpresión y autodesarrollo, relaciones interpersonales, relaciones sociales y vida profesional. (D'Angelo, O., 1994, p. 51)

Se considera, que el desarrollo integral está vinculado a la construcción de proyectos de vida con fundamentos críticos, reflexivos y orientados a la autorrealización personal en un contexto de dignidad y plenitud ciudadanas. El proyecto de vida -entendido desde la perspectiva psicológica y social- integra las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación por las relaciones entre la sociedad y el individuo. D'Angelo, O., (1994).

El proyecto de vida es un concepto psicológico que expresa las direcciones del ser humano, en el contexto social e individual. Estas son características que afectan la naturaleza misma de la personalidad. De esta manera, la clasificación, contenido y dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la

perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y tareas en una determinada sociedad.

Para comprender las características de la formación de los proyectos de vida en cada etapa de la vida resulta particularmente útil la ayuda de la noción de *situación social de desarrollo*, introducida por Vigotsky (1978), que es retomada y desarrollada por L.I. Bozhovich y colaboradores (1982). En esta noción se expresa el vínculo entre las condiciones de vida del individuo, en una etapa vital dada, y sus particularidades psicológicas, lo que condiciona la dinámica del desarrollo psicológico (Bozhovich, L. I., 1976, pp.93-99).

La situación social de desarrollo comprendería, entonces, la relación entre la posición que se ocupa en el sistema de las relaciones sociales accesibles y la posición interna del individuo, en cada etapa (Bozhovich, 1976, p.108). La importancia de la noción de "situación social de desarrollo", a nuestro juicio, radica en que permite una caracterización amplia y precisa del carácter de los vínculos concretos de determinación entre la sociedad y el individuo, explicando los factores de su desarrollo psicológico, en cada momento de su vida, y en el tránsito de una a otra etapa de vida, lo que es particularmente importante en la configuración de sus proto-proyectos de vida.

Así, el concepto de "posición externa", no sólo se definiría por las peculiaridades históricas, nacionales, de clase, etc., en las que se inserta el individuo, sino por el tipo de sus interacciones con los otros y las exigencias que se le plantean, confiriéndole una ubicación o posición real en esa red de relaciones. Precisamente, considera Bozhovich (1976), que la posición interna se forma de la actitud que el niño sobre la base de su experiencia, posibilidades, necesidades y aspiraciones surgidas anteriormente, adopta ante la posición objetiva que ocupa en la vida y ante la que desea ocupar.

Por otro lado, según Victor Frank (1990), "no basta con preguntarse por el sentido de la vida sino que hay que responder a él respondiendo ante la vida misma. Para quienes no han podido desplegar el sentido de sus vidas, el pasado se convierte en una carga que se arrastra, el presente en un problema y el futuro es una amenaza."

V. Frankl (1990), considera que "la búsqueda del sentido de la vida, es una característica propia del ser humano, que lo distingue radicalmente de los animales irracionales." Y es que el hombre, como nos recuerda Heidegger (1901), "habita el

mundo, que es su morada, y lo organiza de acuerdo con sus intencionales proyectos y decisiones, en cambio el animal, se limita a corretear por el mundo.” Según esto, cuando algún psicólogo, piensa que la frustración por la ausencia de un sentido de la vida responde a falta de inseguridad, a un complejo de debilidad, o a otras instancias semejantes, expresa un notable desconocimiento de la naturaleza humana, y se arriesga a tener una visión errónea y personal de su realidad.

Heidegger (1901) dice “El cuidarse de averiguar el sentido de su existencia es lo que caracteriza justamente al ser humano en cuanto al –no se puede ni aun imaginar un animal sometido a tal preocupación, y no es lícito degradar esta realidad que vemos en el hombre a una especie de debilidad, una enfermedad, un síntoma o un complejo. Más bien es al revés. “La frustración de la voluntad de sentido, no es de suyo algo patológico, y está también lejos de ser enfermizo” (p.65)

V. Frankl realiza un gran aporte en reconocer y autovalorar la importancia de la investigación sobre la voluntad de sentido, y la positiva aplicación de su método de la “logoterapia”, tanto por los excelentes resultados prácticos que ha producido en sus pacientes, como por su identificación con la sensibilidad y las necesidades del hombre actual: “Es un hecho que la logoterapia al interpretar al hombre como un ser en la búsqueda del sentido, hace vibrar una cuerda en el ser humano de hoy que conecta con necesidades de nuestra época”. V. Frankl (1990).

Manejo del Tiempo

El tiempo, ha sido objeto de estudio en Psicología Social por mucho tiempo (valga la redundancia); ya que es una variable que está siempre presente alrededor de nuestra vida. L. Iñiguez en el año de 1986, inicia una línea de investigación sobre esta temática tan atrayente, aunque anteriormente varios investigadores ya habían hecho lo suyo. Iñiguez (1986), en su trabajo muestra algunos resultados empíricos del tratamiento del tiempo como “variable pertinente en el comportamiento social y como proceso mediador en el mismo, analizando su papel como significado compartido.” Estos planteamientos, siendo simultáneos, coinciden en muchos puntos con los que realiza McGrath y sus colaboradores en la Universidad de Illinois (McGrath Y Kelly, 1986). La etapa final de esta investigación desembocó finalmente en una reflexión, de alcance teórico mayor, sobre el carácter temporal de la acción

humana y de los propios mecanismos de explicación de la misma. En este sentido, parece posible ilustrar “el tiempo como variable dependiente mediante los procesos de percepción y estimación del tiempo y su dependencia de los procesos sociales.” Fraisse (1984) habla de noción de tiempo con dos conceptos diferentes: “la sucesión, es decir, el hecho de que dos o más experiencias se perciban como diferentes y organizadas secuencialmente (nuestra experiencia del cambio, el antes y el después) y la duración, que sería el intervalo entre esos dos elementos.”

Se puede decir, que el problema radica en la diferencia entre el tiempo y "las otras cosas" que podemos percibir.

“En efecto, en opinión de muchos, como Fraisse (1967) o Gibson (1979), el tiempo no es directamente perceptible, más bien lo son los eventos y su ordenación. Esto marca dos tendencias muy definidas (Macar, 1982): los defensores de una hipótesis sensorial y los de una hipótesis cognitiva. Para los primeros, el tiempo existe fuera de nosotros, pero para los segundos existe cuando ponemos en relación dos acontecimientos. Esto supone, o bien admitir que nosotros percibimos la duración en base a informaciones no temporales, o bien que existen informaciones de naturaleza temporal del mismo rango que las informaciones no temporales. Es éste el "postulado de equivalencia" de Michon (1972 ,1975 ,1979), que equipara las unas con las otras y hace que la información temporal implique el mismo tipo de procesos que la información no temporal. Sea cual sea la opción elegida, lo que se constata es la gran cantidad de datos, entre sí contradictorios, que se encuentra en estos estudios (Fraisse, 1984).”

En la revista *Anual de Psicología*, Fríasse, P. (1884), escribió un artículo titulado “Percepción y estimación del tiempo”, donde muestra dos grandes estudio que ha continuación se sugieren:

Estudio de La Estimación del Tiempo.

En la línea de los trabajos citados es posible anticipar una diferencia en la valoración de un intervalo temporal en función de los distintos tipos de actividad, en el sentido de que cuanto más rica es la actividad desarrollada más corto se percibe y evalúa el tiempo. Se trata también de ver si una actividad de tipo social produce una evaluación menor del intervalo temporal. De acuerdo con los modelos más influenciados por la Teoría de la Información, debemos esperar que cuanta mayor

información haya que procesar durante un cierto intervalo de tiempo, mayor disminución.” L. Iñiguez (1986).

Según L. Iñiguez (1986), los mecanismos de percepción y estimación del tiempo no son nada lineales. Por ello avanza en la idea de que la percepción del tiempo también es un proceso netamente social. Cuando se habla de estimación de un intervalo temporal se hace referencia a algo que ha sido previamente percibido. Por ello, para intentar ofrecer una explicación al hilo de la estimación diferencial de la duración de distintos intervalos habría que referirse brevemente a los mecanismos de la percepción.

Habitualmente los modelos, tanto psicológicos como fisiológicos de la percepción, son de tipo completamente lineal. Describen una secuencia que va desde los receptores a la corteza cerebral pasando por las vías nerviosas y los centros de integración de la información intermedios. En el caso de la percepción temporal sucedería exactamente lo mismo. La sucesión de acontecimientos, la repetición de ciclos o ritmos serían los desencadenantes de la percepción, fiel reflejo de los mismos. Los modelos opuestos han sido generalmente de corte, fenomenológico: es la experiencia que el individuo tiene de los acontecimientos propios y del mundo exterior lo que le hace percibir el tiempo, lo que proviene de vivencia o experiencia del tiempo.

En defensa del modelo mecanicista puede argüirse que la percepción del tiempo es del mismo tipo que la de cualquier otro elemento del mundo natural, puesto que carece de materialidad que no sea la sobreimpuesta del reloj. Pero esto no haría sino incidir en la necesidad de mediadores para la percepción del tiempo y los problemas planteados por el modelo permanecerían constantes. Desde estos modelos de la percepción, que implican una asunción completa de la causalidad unidireccional, la explicación de las diferencias perceptivas se basa en fenómenos del tipo disfuncionamiento, distorsiones, errores, carencias, etc... Cualquier otra alternativa heriría tanto el carácter mecánico como causal y por tanto eliminaría el modelo. Por el contrario, los modelos fenomenológicos parecen focalizarse enteramente por el lado del individuo, abandonando los elementos y procesos diferentes del organismo humano, y los elementos y referentes del mundo natural, lo que también cuestiona su pertinencia.

Sin embargo, en el marco de la psicología y neurofisiología se ha podido constatar que al cuerpo geniculado, centro receptor de la información visual, llega más información de la corteza que le la propia retina (una estimación situaría en un 20% la información proveniente de la retina y en un 80% la proveniente de diversas zonas de la corteza cerebral. Uarela (1985). Nada nos hace pensar que la percepción del tiempo siga un proceso esencialmente diferente del de la visión. Por otra parte, ya desde Michon (1972), es posible admitir que la información temporal es equiparable a cualquier otra y que la cognición del tiempo no difiere esencialmente tampoco de otras.

Por ello podemos encontrar aquí, aunque sea provisionalmente elementos de explicación tanto para la variabilidad interindividual como intraindividual en la percepción y estimación de los distintos intervalos temporales. En efecto, si el desencadenante exclusivo no es el objeto y si (usando esta analogía) en el proceso perceptivo las zonas de la corteza desempeñan una función primordial, podemos establecer hipótesis plausibles de explicación de este fenómeno. Y así, aun a pesar de que, la duración de cada intervalo sea la misma, sólo variando las actividades a desarrollar dentro de él se producirán diferentes situaciones. En el proceso de percepción y después en el de estimación, la lectura que el individuo hace de la propia situación, incluyendo tanto los elementos físicos como señales de la misma, sus expectativas, sus recuerdos, sus experiencias pasadas, etc.; pueden estar determinando junto con la vivencia del propio momento el tipo de percepción que hace de él. La estimación como un proceso especificador o si se prefiere cuantificador, del "hecho perceptivo" se vería afectada por la misma clase de los procesos. Este planteamiento permite integrar en fenómenos, tan aparentemente simples como los de la percepción, elementos que de otra forma permanecerían alejados. Creemos también que elimina cualquier necesidad de "inclusión del "reloj" interno.

Estudio de los efectos de la Representación temporal. (Percepción) vs. Representación. (Representación del tiempo).

Se creé, que es posible ofrecer, en el marco de la Psicología Social, una explicación parcialmente satisfactoria, aunque sea aún de una forma precaria, de la variabilidad en la estimación del tiempo, tal y como ha sido expuesto. Todo parece indicar que la percepción sólo es el primer paso para la interpretación y la

construcción de significados. En efecto, las diferencias inter e intraindividuales en la evaluación del tiempo y otros elementos del entorno manifiestan la existencia de algo más que un mecanismo de percepción puesto que sino no habría posibilidad de responder a la aparente diversidad de resultados. Por el contrario, modelos como el de Varela parecen dar cuenta mejor de esta diversidad. Si buscamos dar algún sentido significativo a la "información proveniente de la corteza" que supera ampliamente la información proveniente de la retina, éste sólo puede ser hallado en el significado. Poniendo énfasis en los fenómenos que implican actividad por parte del sujeto el panorama cambia por completo. El problema de la significación que ha sido tradicionalmente abandonado en manos de lingüistas y semiólogos y, en muy contadas ocasiones, en manos de algunos psicólogos, es el elemento crucial. Lo que en definitiva está en juego es el proceso por el cual somos capaces de atribuir significados a las cosas y cómo se construyen los significados. Con estos presupuestos, la estimación de la duración de ciertos intervalos ocupados por distintas actividades, se realiza en base a su percepción, al significado atribuido a ellos, y a los significados anteriores provenientes de situaciones iguales o parecidas.

La atribución diferencial de significado, su misma génesis, explicarían mejor las distintas estimaciones realizadas. Y éste es el lugar al que queríamos llegar Ibañez (1982) ha elaborado la noción de *Representación Eidética* con un propósito muy concreto: la instauración de una perspectiva genética capaz de explicar los procesos y mecanismos generadores de sentido que se forma en un proceso de interacción psicosocial. Concretamente se refiere "al conjunto de significaciones que conlleva para un sujeto una situación determinada" (Ibañez, 1982, p. 15). Una noción como esta permite estudiar la interacción del hombre con su entorno físico o social, pues a la par que se recurre al papel que las representaciones eidéticas desempeñan en el moldeamiento de las conductas sociales y no sociales de los individuos, reconoce la importancia que la situación material tiene, justamente porque no son sino un producto a partir de las interacciones del hombre y la situación en que se encuentra. Se tiene, el convencimiento de que esta noción se adecua perfectamente al tipo de problemas que se tiene planteados. Se distingue para ello dos niveles diferentes en la dimensión temporal: uno en el que la consideraremos como elemento del mundo natural y otro en la que lo consideraremos objeto social. La dimensión temporal forma parte en grado muy

relevante de las situaciones a las que se enfrenta cada individuo. Como elemento presente en la situación es un input más que cada individuo procesa. Nichon (1979).

Por tanto, en la interacción del individuo con su entorno, el tiempo está presente en condiciones de igualdad a las demás características de la situación, y forma parte plenamente de los elementos de la representación. De acuerdo con la noción de Representación Eidética, la relación puramente material del individuo con una situación concreta es un determinante principal en la génesis de la representación de la situación.

Esta relación puede estar determinada tanto por los elementos de la propia situación como por características propias de los individuos que participan en ella, o también por la "historia" que con-lleva cada uno de ellos. De este modo, podemos incluir lo que otros han llamado "reloj interno". Dado que es innegable la existencia de procesos cíclicos en todos los organismos, probablemente sea un elemento importante en la génesis de la representación de una situación. Pero estos determinantes orgánicos no nos parecen los más importantes. Las diferencias entre los individuos habría que buscarlas en las características más psicológicas y sociales de los propios individuos que forman parte de esas situaciones.

El segundo elemento de importancia en el modelo es el de las normas sociales y el de las representaciones compartidas. Y aquí también la dimensión temporal y específicamente la medida del tiempo son elementos de imprescindible consideración.

No cabe la menor duda de que el tiempo desde los orígenes de la sociedad ha jugado un papel muy importante. Aún más, está claro que la medida del tiempo no ha sido fruto exclusivo de la mente pensante de los científicos, ni si-quiera fruto de sus propias necesidades en su búsqueda de mayor precisión. Muy al contrario, la medida del tiempo nace de la necesidad, de su importancia para el funcionamiento armónico y sincrónico de la sociedad. Haremos la hipótesis de que ha pasado a formar parte del universo de significados compartidos en cada sociedad a tal punto que tenemos "internalizados" los ritmos inducidos por los propios sistemas de medida del tiempo. A este nivel, consideramos que en el modelo de las representaciones eidéticas, los significados compartidos, se encuentran en condición de posterioridad a las representaciones de las situaciones. En este mismo sentido, los sistemas de medida del tiempo no son sino un ejemplo más de la intervención del

hombre sobre el entorno que construye de alguna forma el entorno y afecta al propio agente de la interacción. Con estas bases el fenómeno se plantea en los siguientes términos: más que un reloj interno o biológico, una regla o norma social; más que la percepción del tiempo, construcción de su significado. Orme (1978) hablaba de dos tiempos, uno interno (definido por los procesos psicológicos) y otro externo (reloj) y sugería averiguar cuál es el pertinente en la comprensión de la conducta, Nuestro planteamiento se asemeja pero con algunas variaciones. Lo que Orme denomina reloj interno definido por procesos fisiológicos, nosotros lo denominamos representación del tiempo, y el tiempo externo (el reloj) lo veríamos como ciertamente existente pero fuertemente cargado de significados sociales.

No se trataría tanto de averiguar cuál es pertinente en la comprensión de la conducta puesto que los dos lo son dado que tanto el "tiempo interno" como el "externo" desempeñan una función importante en la ejecución final del comportamiento, pero no como agentes causales, sino formando parte, uno como elemento de la situación, otro formando parte del conjunto de normas, reglas y significados compartidos por la sociedad. Parece posible dejar este modelo empíricamente. Para ello hay que tener en cuenta que implica un giro importante con respecto al planteamiento anterior. Las hipótesis generales implicadas están claras.

En primer lugar, que la dimensión temporal es relevante en la génesis de las Representaciones Eidéticas en el individuo (no hay ninguna situación que sea "temporal"). En segundo lugar, los sistemas de medida del tiempo funcionan en condición de posterioridad a las representaciones generadas por las personas seleccionando las respuestas pertinentes del conjunto de respuestas disponibles.

Definitivamente, es obvio que tenemos que hacer otra hipótesis de carácter aún más general, o quizás, más que una hipótesis, una constatación fundamental: el hecho de que la dimensión temporal no es la única presente en una situación dada, ni probablemente la más importante, y en segundo lugar, que las normas y significados sociales no son reductibles todos ellos a las normas y significados temporales, aunque sea cierto lo contrario. Se formulan las siguientes hipótesis concretas: 1.- El tiempo físico es una dimensión del mundo natural. 2.- La representación (percepción del tiempo nace de la sucesión de los acontecimientos y del movimiento de las cosas). 3.- La representación del tiempo es un proceso de construcción de la realidad que sustituye al fenómeno representativo. 4.- Los procedimientos de medida del

tiempo en nuestra sociedad (los relojes) adquieren el valor de verdad, y operan en los individuos como Representaciones Eidéticas. 5.- El conocimiento del tiempo disponible para desarrollar una acción se tiene en cuenta para organizar su desarrollo. En una situación donde se altera, en más o en menos, la representación del transcurso del tiempo podemos hacer las siguientes predicciones: a. Si se altera negativamente se producirá un número menor de ejecuciones que cuando no se altera. b. Si se altera positivamente se producirá un número de ejecuciones mayor que cuando no se altera.

Finalmente, se puede decir que la percepción del tiempo esta ligada a nuestra experiencia, donde cada individuo puede considerar el tiempo que gasta en una actividad como corta o larga según la situación anteriormente vivida. Aunque, la influencia social tiene una gran significación en la representación del tiempo en los contextos sociales de la persona.

Vida en pareja una misión posible

Concepto de amor.

Tradicionalmente se le considera como un afecto, sentimiento o emoción que hace desear el bien y la compañía de otro. El amor es un sentimiento que la mayor parte de las veces ayuda a aumentar la autoestima y el sentimiento de felicidad. “El amor es una acción voluntaria que se emprende y se aprende, no una pasión que se impone contra nuestra voluntad. El amor es, así, decisión y elección”. Ruiz y Gómez (1987 p. 56).

“El amor es un estado mental que crece o decrece a partir de factores que son más o menos conocidos: ya sea por el comportamiento de la persona amada, por sus atributos involuntarios o por las necesidades particulares de la persona que ama (personalidad, humor, soledad)”. (Ruiz y Gómez 1987 p. 56).

Enamoramiento vs. Amor

Estamos equivocados cuando nos referimos con los mismos términos a enamoramiento y amar, pues existen diferencias significativas entre ambos conceptos. Ruiz y Gómez (1987) explican la diferencias entre enamoramiento y amor “Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a el o ella las barreras que nos separan de los demás.

Cuando compartimos con esa persona nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos, tenemos la sensación de que, por fin, hicimos una conexión con alguien”. (p.57)

Cuando estamos enamorados nos parece que nuestra pareja es perfecta y la persona más maravillosa del mundo. Esa es la diferencia entre enamoramiento y el amor.

“El amor requiere conocer a la otra persona, requiere tiempo, requiere reconocer los defectos del ser amado, requiere ver lo bueno y lo malo de la relación. No quiere decir que enamorarse no es bueno, al contrario es maravilloso. Sin embargo es solo el principio. Muchas personas son adictas a estar enamoradas. Terminan sus relaciones cuando la magia de haber conocido alguien nuevo desaparece; cuando empiezan a ver defectos en la otra persona y a darse cuenta que no es tan perfecta como pensaban”.

Ruiz y Gómez (1987 p. 60)

Cuando se ama a alguien se logra ver sus defectos y mas aun se aceptan, son evidentes las fallas y se ayuda a superarlas. Al mismo tiempo la otra persona ve tus propios defectos y los entiende. El amor verdadero esta basado en la realidad, no en un sueño de que encuentres a tu príncipe azul o a tu princesa encantada.

Ruiz y Gómez (1987) explican que es amar “Amar es poner en una balanza lo bueno y lo malo de esa persona y después amarla. El amor es una decisión consciente. El amor nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de intereses mutuos, de sueños compartidos”. (p. 60)

Elección de pareja.

La pareja ideal no existe; es tan solo un mito, ya que existe una parte inconsciente que hace mas atractivas a unas personas que otras, sabiendo que este ideal no existe, es importante conocer cierta información sobre la persona que nos atrae, tener claro lo que esperamos obtener de la relación y sobre todo, prever los problemas que puedan surgir, pueden hacer que la pareja elegida sea para toda la vida.

“El punto inicial en que nos fijamos en una pareja potencial suele ser la atracción sexual que provoca aparte de reacciones biológicas, alteraciones nerviosas, cambios de ritmo cardiaco... Pero aparte de esto se sabe que el deseo está muy mediatizado por las

características psicológicas y la experiencia personal que condicionan los criterios que utilizara una persona para elegir a su pareja”. Rodríguez (2002 p. 15)

Parece haber unos criterios, más o menos comunes, que sirven como guía al elegir pareja, el carácter, el físico y la forma de ver la vida es lo que casi siempre interviene en el momento de fijarse en una persona determinada. El cariño, la costumbre y muchas veces los hijos, parecen ser los motivos principales por los que las parejas siguen unidas después de varios años de convivencia.

Rodríguez (2002) explica los factores que pueden determinar el éxito o el fracaso de una relación de pareja “Es bastante difícil pronosticar el éxito o el fracaso de una relación en su inicio, mucho más teniendo en cuenta que, cuando se inicia una relación las personas tendemos a comportarnos inconscientemente de una forma distinta a como somos realmente. Pero si que se puede pronosticar la gravedad de los conflictos que aparecerán en función del carácter. En este sentido existen cuatro tipos básicos de persona”: (p. 17).

- Carácter asertivo. Exponen sus ideas con claridad. Con ellos los problemas se suelen solucionar fácilmente. Suelen ser compatibles con cualquier persona.
- Carácter agresivo. Hablan de los problemas partiendo de la base de que ellos tienen razón y tan solo funcionan si se unen a personas dialogantes o agresivas como ellas. Suelen haber peleas habituales, pero saben encontrar la solución.
- Carácter sumiso. Suelen ser personas acomplejadas que suelen aceptar lo que su pareja dice. Cuando se juntan con personas agresivas su personalidad queda anulada.
- Carácter agresivo-pasivo. Suelen ser los más conflictivos. No dicen lo que quieren pero suelen exigir que su pareja lo sepa. Identifican este desconocimiento con la falta de amor y el desinterés”. Rodríguez (2002 p. 17).

Hay una teoría muy extendida que argumenta que personas con caracteres muy distintos se atraen porque se complementan. Estas son relaciones de compensación, que muchas veces tienen un resultado difícil, ya que están basadas en la dependencia. Lo que suele ocurrir en estas parejas es lo siguiente:

“En un principio es una relación gratificante para el miembro de la pareja de carácter más débil porque su compañero le resuelve todos los problemas. Al pasar el tiempo, la persona débil aprende a ser fuerte y deja de depender de su pareja, con lo que la relación se rompe; sino es así la relación de dependencia será cada vez mayor, el

sumiso vivirá para la relación y tendrá miedo de que esta se rompa, el dominador sentirá como una carga de que la otra persona dependa de él. Ninguno de los dos disfrutará de la relación”. Rodríguez (2002 p. 18).

Pero en todas las relaciones de pareja siempre habrá algún tipo de inconveniente o problema que afectara gravemente la convivencia. Parece que los errores más comunes que se suelen cometer son:

“Tendemos a vincularnos demasiado jóvenes a una persona, lo que puede provocar que evolucionemos de forma distinta y después la relación no funcione al tener intereses y valores distintos. Estereotipamos a las personas con poca información, lo que hace que tengamos una imagen que es ficticia y no real. Presuponemos que ciertos rasgos de personalidad van unidos, de forma que si una persona es simpática, también ha de ser inteligente”. Rodríguez (2002 p. 20).

“No hacemos suficientes preguntas, preferimos ocuparnos de las cosas positivas y de las razones que nos permiten amar a una persona y no analizar las cosas o puntos que nos separan o que no nos gustan. Por miedo a que la relación no funcione, transigimos prematuramente creando una falsa sensación de armonía auto-engañándonos”. Rodríguez (2002 p. 20).

Noviazgo.

A través de los años, el noviazgo ha tomado diferentes matices, acorde con los cambios de la sociedad en la forma de pensar y actuar. Sin embargo, hay actitudes y detalles que siguen vigentes, como las canciones de amor, las serenatas, regalar chocolates, regalar flores o escribir cartas al ser amado. No obstante algunos jóvenes de ahora prefieran llevar a la novia a la discoteca o regalarle algo más impersonal, como un disco compacto, en las fechas especiales.

Vega (1998) explica algunos aspectos positivos que son importante mantener durante el noviazgo “El noviazgo tiene aspectos positivos que es necesario mantener, como el respeto y la libertad de cada integrante de la pareja. Respeto y libertad que se convierten en base de la unión y que son muy ajenos al libertinaje, que degrada a la persona. El noviazgo es tiempo de conocimiento, que permite ahondar la confianza en la pareja y aceptarla con sus virtudes y defectos, como un ser humano único y especial”. (p.35).

“Además, es importante considerar que en el noviazgo se va fomentando la fidelidad de manera progresiva, con la aceptación de las cualidades y defectos del

novio o novia y el surgimiento o reafirmación de los intereses comunes. Si desde el noviazgo se pierde el respeto y sólo hay egoísmo, en el matrimonio será igual, pero cuando hay respeto el amor va creciendo y madurando en cantidad y calidad”. Alfaya (1996 p. 28)

Matrimonio.

Vázquez (1991) se refiere al matrimonio “Cuando alguien se inicia en ese acuerdo que llamamos matrimonio, está entrando en algo que es aventurado. Cuando una pareja se casa, hace algo sobre lo que no sabe nada. Pero también, cuando alguien lo hace más de una vez, no sabe más la segunda vez que la primera”. (p. 53).

El matrimonio es la base de la unidad familiar. En esta sociedad y en esta época, la familia es la unidad más integrada, la que mejor logra perpetuarse. La familia es necesaria para la sociedad; tanto desde el punto de vista económico como el de cualquier otro. La cultura se desintegraría si la familia, dejara de tener validez como tal. Se considera que aquel que destruye el matrimonio destruye la base de la civilización. “Básicamente, la relación matrimonial, es la construcción constante de ideales en común, es una decisión libre que toman dos personas. Cuando las personas dejan de construir un matrimonio, este deja de existir. No es que todos los hombres sean malos, y por esa razón los contratos como el matrimonio acaben generalmente en infidelidad y se desintegren. Eso no es verdad; Cuando usted tiene una relación, debe continuar creándola; y una familia que no continúa creándose como tal dejará de existir como familia. Cuando las personas tienen problemas con el matrimonio, es que esperan que funcione automáticamente. Creen que seguirá existiendo sin ningún esfuerzo de su parte; por desgracia, no es así. Se tiene que crear”. Vázquez (1991 p. 54).

Métodos para mejorar la relación de pareja.

Las relaciones de pareja suelen comenzar como historias maravillosas en las que todo parece ser color de rosa, pero con el tiempo la rutina y las pequeñas dificultades diarias pueden deteriorar esa unión si no se las maneja adecuadamente.

“En general, cuando recién conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos ponemos en juego todo nuestro abanico de técnicas de seducción, orientando nuestro comportamiento a conquistar el corazón de la persona elegida. Si lo logramos,

comienza entonces una relación de pareja en la cual, durante el primer tiempo, cuidamos cada detalle y revivimos mentalmente una y otra vez los momentos agradables vividos junto a esa persona. Esto potencia la relación, la nutre y aumenta nuestros deseos de compartir nuestro tiempo con la persona en cuestión”. Vázquez (1991 p. 54).

Al principio, cuando algo nos molesta, solemos dejarlo pasar y preferimos concentrarnos en los recuerdos gratos, pero llega un momento en que la suma de pequeños problemas y desencuentros trae consigo consecuencias que en ocasiones pueden resultar nefastas.

“Suele ocurrir entonces que lentamente pasamos de revivir los momentos agradables a rememorar las dificultades. Es muy útil en estos casos revisar nuestros recuerdos para rescatar intencionalmente aquellos instantes placenteros en que nuestro corazón se aceleró marcadamente sólo con un beso, o algún gesto de amor nos estremeció al punto de dejarnos atónitos. Esa es la estrategia que usan quienes viven enamorados, se concentran casi exclusivamente en los buenos momentos vividos junto a la persona amada. Esta forma de proceder, si bien puede ser muy efectiva, entraña un riesgo, y es que igualmente aparecerán las dificultades -ya que forman parte de la vida misma-, y habrá que resolverlas de modo que no afecten a la pareja o lo hagan en el menor grado posible. Para esto, puede ser de gran utilidad reflexionar sobre algunos puntos”. Mair (1974 p.10)

Mair (1974) explica la importancia de una adecuada comunicación al interior de la pareja “La mayoría de los problemas de pareja pueden ser entendidos como problemas de comunicación, pues es frecuente creer que el otro debería saber lo que necesitamos aún sin que se lo digamos. Mientras esta creencia persista estaremos condenados a la decepción, esperando algo que probablemente nunca llegará, pero no por falta de comprensión de nuestra pareja, sino porque nunca hicimos el pedido adecuadamente.

Hay ciertas áreas que suelen ser puntos de conflicto, y por ello es conveniente asegurarse de que se haya llegado a un acuerdo satisfactorio para ambos en las mismas”. (p.12).

Mair (1974) expone las áreas que se deben tener en cuenta para una mejor comunicación “Estas áreas son: las relaciones con la familia extendida, los intereses individuales, el manejo del dinero y la sexualidad. Si cada uno puede expresar sus

deseos y preocupaciones abierta y honestamente, muchos inconvenientes podrán ser resueltos. Para ello es condición necesaria que ambas partes se escuchen y sean lo suficientemente flexibles como para aceptar el punto de vista del otro, que no tiene por qué coincidir con el propio”. (p.13).

Convivencia en el matrimonio.

Hoffher (1966) explica el significado de la convivencia dentro del matrimonio “Convivir no es sólo vivir con alguien, es formar parte de la vida del otro. Es compartir, incorporando los intereses ajenos como propios. Es entender al otro, es acercarse. Es un punto máximo de inflexión que comenzó en el enamoramiento y se traslada a la vida diaria. En ella hacemos al otro partícipe de todo aquello que se aloja en nuestra propia intimidad, en nuestro modo de ser. Articular dos vidas no es tarea fácil. Necesita del tiempo, del esfuerzo y de la voluntad de ambos cónyuges”. (p.25).

En la vida cotidiana es en dónde se plantean las mayores dificultades, en dónde debemos esforzarnos para aceptar al otro como es y ayudarlo a cambiar en todo aquello que sea necesario. Sabiendo resignar con amor y paciencia inagotable, aquello que le fuera imposible modificar.

Hoffher (1966) habla de la importancia en esforzarse para llevar una relación armónica “Es un trabajo laborioso porque implica pulir y allanar aquellos aspectos del otro que pudieran entorpecer la convivencia conyugal o familiar. Exige un trabajo continuo, suave y sosegado. Implica también proponerse metas muy concretas y claras tratando de alcanzarlas. De esta manera, la convivencia adquiere un carácter más ágil y armónico con grandes dosis de tolerancia para superar aspectos rígidos e inflexibles”. (p. 27).

En la convivencia implica combinar en su justa medida, dosis de amabilidad, de sentido del humor y de alegría, generando un ambiente ameno y agradable para ambas partes. Es bueno tener en cuenta que la convivencia es una oportunidad para transitar caminos con dificultades propias del crecimiento y la maduración personal que enriquecerán el vínculo conyugal.

La Tolerancia

La tolerancia es una de las herramientas mas valiosas con la que puede contar una relación de pareja, en el momento de asumir cualquier clase de situación

problemática a la cual se pueda ver enfrentada, pues con tolerancia se posee la capacidad de desarrollar una comunicación asertiva en la cual existe mutuo respeto, sinceridad y un alta aceptación por las preferencias del compañero.

“Cuando una pareja carece de tolerancia agrava los problemas porque convierten un disgusto sin mayor importancia en una guerra campal, en la que solo se gana resentimiento, decepción y frustración”. Castro (2004 p. 10).

Existen cuatro principios fundamentales para mantener la fortaleza de la relación:

- 1) “El compromiso de compartir la vida, implica compartir todo: éxitos, alegrías, problemas y soluciones.
- 2) Se requiere mutua tolerancia, responsabilidad, lealtad y solidaridad frente a la relación, el hogar, la familia y todas las obligaciones, situaciones y hechos que se derivan de la convivencia cotidiana.
- 3) Siempre habrán problemas, pero el amor y la relación deben ser más importantes que éstos, por eso no justifica que ante un problema dejen de hablarse, atenderse y menos que por “falso orgullo” se presenten desquites, venganzas y ofensas, pues el ceder un poco de si se vera reflejada la tolerancia hacia el otro.
- 4) La comunicación honesta implica además de expresar con serenidad los verdaderos pensamientos, sentimientos y deseos, saber escuchar y validar los que expresa el otro”. (Castro 2004 p. 10).

Cuando estos principios no se vivencian en su totalidad, el problema deja de ser responsabilidad de ambos para pasar a ser “culpa” del otro; empiezan las ofensas, los reclamos y e inicia una guerra psicológica y hasta física, deteriorándose la comunicación, la relación, la tolerancia y finalmente el amor.

No se debe transferir ni extender el problema a otras áreas o situaciones familiares. El respeto y la tolerancia deben predominar para neutralizar el conflicto. Tan pronto se controlen las emociones, es indispensable analizar los hechos, con actitud tolerante y comprensiva, buscando más allá de las causas aparentes, las raíces profundas del problema. Castro (2004).

La comunicación en la pareja.

Al iniciar la vida en pareja ponemos mucha atención a los detalles, a la convivencia, al descubrimiento del otro y a nuestra forma de comunicarle al otro lo

que queremos. No obstante a medida que pasa el tiempo pareciera que la dinámica relacional del matrimonio va perdiendo lo fundamental de la comunicación.

“La comunicación en la pareja transita por un camino de a dos, permitiendo que el otro pueda verbalizar lo que siente en toda circunstancia, teniendo presente mantener una escucha abierta, empática, tolerante y cercana. Juegan, además, un papel fundamental; la sinceridad, la confianza, el respeto, la tolerancia y el amor, entre otras variables”. (Pizarro 2003 p. 6).

La sinceridad y la transparencia en el dialogo con la pareja, permiten demostrarle la seguridad que brinda mantener una relación a su lado.

Pizarro (2003), explica la importancia de diferenciar el yo y el tu en una relación de pareja “Es importante tomar conciencia que en una relación de pareja existe el yo, el tú y el nosotros. Así, en principio debemos aceptar la vida particular del otro mediante la confianza y el respeto mutuo. Produciéndose el diálogo abierto que todos en algún momento anhelamos para mantenernos en un camino de seguridad constante y conocer el terreno por el cual caminaremos”. (p. 6).

“El conocimiento del otro y la comunicación son fundamentales para establecer un proyecto de vida en pareja, sin olvidar que las personas son agentes cambiantes y dinámicos dentro de la relación, en donde la tolerancia cumple un papel importante ya que nos permitirá aceptar los diferentes cambios que se puedan presentar en la persona amada. Es aquí, donde nos damos cuenta que la relación que se mantuvo en las primeras etapas del conocerse fue madurando por que cada uno así lo permitió y lo acepto con un alto grado de tolerancia al cambio”. Pizarro (2003 p. 8).

La comunicación, ayuda al conocimiento y crecimiento mutuo, puesto que se exponen los puntos de vistas de cada persona en una situación determinada, lo cual ayudará a tener una percepción de cómo podría reaccionar el otro frente a determinadas situaciones.

“Las parejas dedican gran cantidad de su tiempo en pensar donde vivir, que comprar, el estatus económico a lograr, donde salir..... y, se olvidan que en cuestiones de fondo se pierde el dialogo y la escucha preocupada por el otro. En general, no entendemos argumentos, queremos que nuestros puntos de vistas sean aceptados por el otro, gritamos o simplemente no hablamos, sembrando lentamente el deterioro de nuestra relación a causa de la ausencia de la tolerancia”. (Pizarro 2003 p. 14).

Es importante entender lo que se nos quiere comunicar, para no caer en interpretaciones personales, que nada tienen que ver con lo que realmente nos quieren decir y por ende el diálogo tomara una connotación inapropiada. Debemos siempre preguntar si no entendemos, ya que esto nos enriquece y mantiene viva la preocupación constante por el otro, además es una forma adecuada de hacerle ver al otro que tan grande es mi tolerancia hacia el.

Pizarro (2003). Explica uno de los problemas que llevan a la intolerancia “Uno de los problemas más frecuentes en la falta de tolerancia es encerrarse en lo que uno cree es correcto no aceptando las ideas de los demás. Es aquí donde realmente no prestamos la atención necesaria, no escuchamos y perdemos el diálogo”. (p. 14).

“En la comunicación uno escucha y otro habla intercambiando los papeles constantemente, puesto que todos queremos tener la experiencia de pasar por ambos lugares”. Pizarro (2003 p. 14) dicha dinámica llevara a un mayor entendimiento y se podrá llegar a acuerdos y tomar decisiones equitativas, de lo contrario, será siempre uno de los dos el que lleve el ritmo, manteniendo una relación poco atractiva para quien no comparte completamente siempre sus ideales y puntos de vistas.

Pizarro (2003) habla de la importancia sobre la confidencialidad de la información que se maneja dentro de una relación de pareja “cada persona debe tener presente que los mensajes entregados al interior de su relación son parte de la confidencialidad y del respeto entre ellas, un tercero que conozca la información no ayudará, a menos que necesitemos una ayuda profesional que guíe y apoye un déficit en la comunicación”. (p.15)

Martínez (1989) expone algunas sugerencias prácticas para ser mas tolerantes:

- “Escucha y trata de entender sin interrupciones a quien te habla, para luego dar tu opinión al respecto.
- Pregunta cuando no te quede totalmente claro el mensaje, nunca interpretes un mensaje.
- Trata de comunicar todo lo que te parezca necesario e importante, con mucho respeto y claridad.

- No te alteres, no grites, no te enojés, cuando no piensen o sientan como tú, recuerda que todos tenemos derecho a pensar y sentir con diferentes matices.
- Recuerda que siempre es necesario llegar a acuerdos con tu pareja, para que ambos sientan que están siendo tomados en cuenta por el otro.
- Intenta solucionar los problemas con tu pareja, juntos, entre los dos, mediante el diálogo, el amor, la comprensión y el respeto mutuo”. (p. 26)

La tolerancia es el punto de apoyo para que la pareja desarrolle una actitud proactiva ante el conflicto y su modo de resolución, por lo cual es importante identificar la tolerancia en el plano personal.

En el plano personal

“En el plano personal, la intolerancia se manifiesta principalmente en actitudes y posturas conceptuales que por rígidas consideramos incuestionables, y obligan al individuo a sacrificar la oportunidad de avanzar mediante la evolución, la calificación o la refutación de las propias ideas”. Martínez (1989 p. 28)

Quintas (2001) explica como la intolerancia en el plano personal, interfiere en la estabilidad de las relaciones “Otro comportamiento de intolerancia en el plano personal lo encontramos en quienes se reprochan a sí mismos errores o situaciones bochornosas ocurridas hace mucho tiempo, lo cual les impide hacer una aproximación feliz al pasado, quebrantan su bienestar presente y menoscaban su autoimagen a través de un hecho inmodificable y que les impide ser tolerantes en sus relaciones”. (p. 48)

La tolerancia en el plano personal nos permite mirar el pasado sin rencores y fortalecer la autoimagen como fuente importante del bienestar presente y el crecimiento futuro, en donde existe la posibilidad de establecer relaciones altruistas.

La Asertividad.

En toda relación de pareja existe un estrecho vínculo entre la asertividad y la tolerancia, pues la asertividad se define como la facultad que tiene un individuo para defender sus derechos personales, sin transgredir los derechos de los demás.

“Basado en la asertividad, un individuo se sabe autónomo para expresar lo que piensa, lo que siente o lo que desea. Puede comunicarse abiertamente en cualquier ambiente, ya sea ante desconocidos o amigos. No busca descalificar a sus interlocutores, sencillamente garantiza para sí el derecho a comunicarse como una persona sin

ataduras emocionales y de igual manera muestra tolerancia y respeto por las preferencias de los demás”. (Rojas 1994 p. 32)

Cada persona tiene derechos psicológicos personales. Se posee el derecho a decir no, a expresar desacuerdos, a oponerme, a expresar sentimientos negativos y a ser consecuente con las propias creencias. Obviamente sin violar los derechos ajenos para ejercer los propios.

Para Rojas (1994) existen algunos derechos básicos que generan asertividad,:

- Derecho a equivocarnos.
- A presentar opiniones extrañas a la toda lógica.
- A presentar opiniones diferentes de las opiniones de los demás.
- A cambiar de concepto.
- A reconocer tranquilamente que desconocemos algo.
- A rechazar peticiones sin sentirnos culpables por ello.

Cuando una persona reconoce y vive estos derechos, elimina la angustia del temor a la equivocación, de la posibilidad antes aterradora de hacer el oso”. (p.34)

La asertividad es el valor que nos permite poner en práctica la tolerancia activa, manifestando nuestra discrepancia pero indagando más sobre el criterio ajeno, llegando así a establecer relaciones donde prevalezca el respeto, la confianza y la libre expresión de ideales, sentimientos y pensamientos.

Intelectualmente, el padre o educador puede caer en el error. Es preciso admitir que podemos equivocarnos, que somos humanos, que no somos infalibles al educar y formar al niño. También padres y educadores podemos hacer las cosas mal, comportarnos de forma indebida, lo que no significa que abandonemos el camino del bien.

Cómo educar en valores

El ser humano, por ser inteligente, es capaz de valorar las cosas y guiarse por lo que tienen de ideal. De esta forma, desarrolla unas actitudes o modos de ser ante los valores. Su conducta se define por el conjunto de actitudes que se convierten en hábitos, y que constituyen la virtud; respetar la inteligencia del educando respetar siempre su libertad.

“Pedagógicamente, la no-directividad es imposible aplicada al niño que todavía no se ha desarrollado ni intelectualmente ni volitivamente. Hay que exigirle, orientarle y ayudarle. Si los padres dan al hijo lo que creen que es mejor: amor, protección,

seguridad, comida, cuidados, protección, etc., —que son “Valores”—, ¿por qué no pueden también transmitirle valores como respeto, honradez, sencillez, fidelidad, visión de la sexualidad, familia, etc.” (H., Graham, 2003, p.43)

Durante los primeros años podemos y debemos fomentar, y hasta “exigir”, aquellos valores en los que nosotros, leal y sinceramente, creemos, siempre que lo hagamos sobre la base de la verdad y del bien. A medida que el niño vaya creciendo y ejercitando su inteligencia y su libertad la elección, aceptación y acogida de los valores debe ser más personalizada y madura.

En lo que se refiere al desarrollo de la capacidad crítica, hay que decir que es bueno enseñar a nuestros hijos y educandos incluso a dudar de lo que les enseñamos, dándoles a entender lo siguiente:

- a) no somos infalibles y podemos equivocarnos, pues no estamos en posesión de la verdad.
- b) no somos perfectos (yo, como padre, también tengo caprichos que debo corregir).” H., Graham. (2003 p.23)

Se considera, que los hijos están contentos con sus padres, los quieren y aceptan, pero “no están de acuerdo con ellos” (políticamente, religiosamente, etcétera). Lo que quiere decir que no han hecho suyos los valores de los padres.

Educación en valores.

Todos influimos en la educación en valores, pero el que se educa es uno mismo: los valores los hace suyos el sujeto o no hay educación en valores.

Cada individuo se forma a sí mismo, descubriendo los valores con su propia libertad experiencial; en la familia, en el colegio, en la calle, por la televisión y demás medios de comunicación. Rogers, M.F (1980)

Son las personas más significativas para el niño, las que más influyen en su experiencia de los valores (padres, maestros, educadores, tutores...) y las que le sirven de guía.

H., Graham. Dice lo siguiente:

Los padres.

Son el más importante vínculo entre los valores culturales y el niño, pues constituyen los principales transmisores de valores, especialmente hasta los doce años.

Durante todo este período es fundamental la coherencia entre los valores y su conducta, entre lo que padres y educadores exigen, y lo que ellos hacen, cómo se comportan.

La escuela:

Tiene su máxima influencia durante la edad escolar, de aprendizaje. Surgen los primeros contrastes y, a veces, conflictos entre lo que vive y le dicen en casa, y lo que vive y le dicen en el colegio. De ahí la importancia de una adecuada interacción familia-colegio, del diálogo con el educando, de la orientación tutorial, de las Escuelas de Padres, de que el centro tenga un ideario filosófico y de que los padres sepan en manos de qué educadores dejan a sus hijos.

Las Escuelas de Padres resultan una buena plataforma para que no haya contradicción entre los valores que la familia inculca y aquellos que en el colegio se proponen. La unidad de criterios entre padres y educadores es imprescindible para evitar una “esquizofrenia axiológica” en el educando y para lograr la necesaria armonía interna.

Este es el fin que se perseguía metodológicamente en la obra anteriormente publicada con el título “Saber Educar”, en la editorial Tenias de Hoy, donde se articulan medios, objetivos, criterios y valores que sirven a padres y educadores para formar con coherencia a los hijos y alumnos, respetando su libertad y unidad internas y orientando, a la vez, sus vidas en una línea de trascendencia que les permita sentirse felices en medio de los avatares de la propia existencia.

Modelos sociales:

Se trata de todo aquello que el niño observa en la calle; lo que le ofrecen como ejemplo los compañeros, amigos y vecinos; lo que hacen, dicen o defienden los ídolos de la canción, del deporte o de la televisión; etc. Aquí surgen verdaderos conflictos entre lo que el chico ha ido interiorizando en el hogar y en la escuela y la fuerte presión ambiental.

Durante estos años tiene gran importancia el asociacionismo infantil y juvenil (escultismo, grupos deportivos, catequesis, voluntariado social, etc.) Son decisivos los grupos deportivos que practican diversas disciplinas, “hacen” de verdad deporte, olvidando los fanatismos e hinchadas extremistas.

Los padres y profesores deben alentar, motivar y animar a los niños y jóvenes al asociacionismo bien organizado y coordinado y a la práctica del deporte. Aquí

podrían descubrirse y desarrollar valores como la amistad, el esfuerzo y la superación personal y de equipo, la cooperación, el orden, la nobleza, la justicia, la aceptación con serenidad del éxito, pero también el fracaso.

Los medios de comunicación social y la educación en valores.

A nadie se le escapa que en la actualidad quien tiene un mayor influjo educativo en la sociedad, no sólo en niños y jóvenes, es, no el maestro, como en las culturas tradicionales, sino el periodista. Desde las cátedras de los medios de comunicación social, se difunden opiniones que pueden llegar a todos los miembros de la familia, y cuando falta la necesaria capacidad crítica en las personas, los juicios de periodistas y presentadores de turno se elevan a categoría de verdad absoluta (“lo han dicho en la tele”, “lo dice el diario”).

Es necesario recordar a estos profesionales su responsabilidad en la formación general de las personas, especialmente en las más pasivas y menos capacitadas intelectualmente o con menos formación y conocimientos.

Educar en valores en la escuela.

Conviene distinguir entre instrucción y educación. La instrucción es parte de la educación pero no toda ella.

El trabajo del colegio se “agota” en la enseñanza, en el aprendizaje y, todo lo más, en la formación intelectual (enseñar a pensar), que ya sería una buena base para la educación.

Pero la educación requiere algo más, a saber, que el individuo actúe en todos los aspectos como humano (orientado hacia el bien), pero a esto no ayuda la instrucción por sí sola.

La solución está, en facilitar el encuentro y la relación interpersonal profesor-alumno más allá de la clase (tiempo de tutorías, actividades extraescolares, etc.).

Ambientalmente, se puede sensibilizar al alumno y predisponer su ánimo ante determinados valores (respeto, justicia, solidaridad, gratitud, esfuerzo, alegría) no sólo con las palabras, sino con las actitudes del profesor, bien aprovechando experiencias de vida en clase, o fuera de ella o con motivo de los hechos que se tratan en lecciones de historia, filosofía, ética, etc., que sirven para el ejercicio de reflexión del alumno como individuo o de la clase como grupo.

El profesor debe actuar de dos formas: en particular, individuo por individuo, dispensando un trato personalizado y creando una clara apertura del profesor al

alumno, para evitar conductas defensivas, de excesiva exigencia, etc. Además, el tutor debe actuar colectivamente, destacando determinados valores del grupo, de los amigos, de la clase: “todos para todos”.

En suma, se trata de que los educandos des cubran los valores referidos tanto a los individuos como al grupo.

El ser humano H., Graham. (2003 p.33):

- Por ser libre, rompe su indiferencia frente a las cosas, decide lo que “aquí y ahora” vale más o menos para él y elige.
- La inteligencia del hombre le hace descubrir que todas las cosas sirven para algo, que no hay nada inútil.
- El hombre, al estimar las cosas, las jerarquiza y esta gradación depende de la libertad y decisión de cada uno. Esto, como es natural, implica un compromiso: estar dispuesto a sacrificar unas cosas por otras.
- Rota su indiferencia, el hombre adopta determinada postura frente a los valores, la existencia, las distintas circunstancias de la vida, etc. Esta actitud se transforma operativa mente en hábitos que le definen como hombre.
- Cuando estos hábitos operativos están orientados hacia el bien, conforme a la razón y a la inteligencia, podemos hablar de virtudes, entendiendo por tal una disposición permanente a comprometerse como hombre (perfeccionarse), a hacerse más hombre
- El hombre es el único ser capaz de dar las cosas, valorarlas y descubrir lo que bondad y bien (valores)
- Por ser inteligente, puede comportar- se sensatamente y guiarse, no por el capricho, sino por lo que la razón le hace entender que es bueno.

La relación entre lo normativo y lo significativo motivacional.

La relación entre lo normativo y lo significativo-motivacional en el individuo, como principio, parte de la estrecha relación entre la norma y la obligación, y el significado y el motivo, por lo que en el proceso educativo se debe de ir en busca de esta relación. “Si experimentamos algo como un deber y no sólo sabemos abstractamente que rige como tal, el deber se convierte en objeto de nuestras aspiraciones personales. Lo socialmente significativo se convierte en personalmente significativo”. (Rubenstein; 1967 p. 70).

Las normas se establecen socialmente con el objetivo de lograr una actuación determinada en situaciones específicas, tienen un carácter obligatorio, pero éste se pierde cuando se actúa de forma consciente, cuando se asume el valor que los fundamenta.

En las actuaciones puede aparecer una contradicción, pues es muy difícil cuando éstas se realizan por factores internos, conscientes, produciendo cierta satisfacción, o cuando se actúa bajo determinada presión externa por temor a ser castigado o para estar a tono en una situación. Sin embargo, detrás de estos dos tipos de actuación hay una actitud positiva que permite la socialización del individuo en determinada circunstancia, dicho de otra manera, hay cierta dosis de respeto (por las normas, por uno mismo, por la sociedad). Cumplir las normas es una premisa para la educación de valores, “en ambos casos está presente la norma, en el primer caso como obligación y en el segundo como deber, aunque no existen acciones que se basen puramente en uno de ellos”. (Galbán, 1988, p. 93)

Cuando se habla de valores, de su formación y desarrollo, se refiere al aprendizaje como cambio de conducta. La competencia no se determina sólo por lo que las personas saben o entienden, sino por lo que pueden hacer (capacidades), lo que tienen el valor de hacer y lo que son (personalidad y actitud). No siempre una persona inteligente es la más idónea y de mayor éxito en la profesión y en las relaciones sociales. En la conducta de los seres humanos se manifiestan estos elementos como un todo en la actividad. (Swieringa;1992 p.21)

El objetivo del proceso de enseñanza-aprendizaje es incidir cada vez más en la calidad de las acciones de los futuros profesionales, es decir, en la calidad de sus modos de actuación que debe contemplar a los valores para el éxito y la competencia social y profesional.

Según Swieringa, el aprendizaje puede ser de tres tipos: informal, formal y consciente. Los dos primeros son aquellos aprendizajes que ocurren por imitación, o por recompensas y castigos, los que están menos asociados a las emociones y a los sentimientos y más a las experiencias. El aprendizaje consciente, consiste en ocuparse de manera consciente en aprender.

El ejemplo del profesor dirigido intencionalmente, la norma de disciplina en una clase, la exigencia en la entrega de tarea, etc., cuando se acompañan de una reflexión, son aprendizajes conscientes, es decir, que un “aprendizaje” del valor o de

otro modo, la formación y el desarrollo del valor lo acompaña un proceso de enseñanza-aprendizaje donde se expresen las diferentes vías de éste. Dichas vías deben interrelacionarse en un proceso consciente e intencionado por los sujetos que lo integran en busca de una conducta consciente no sólo en el proceso de aprender a aprender, sino en la direccionalidad e intencionalidad valorativa de los contenidos de éste.

La relación entre valor y valoración.

En cuanto a la relación entre valor y valoración, la valoración se ejecuta a través de los valores que posee el sujeto, y es la acción más directa en que éstos se manifiestan; ello se expresa al valorar cada objeto, suceso, idea y conducta. “La valoración conforma el propio sistema subjetivo de valores”. Fabelo, (1996).

Es evidente que a la educación en valores la acompañan los valores y la valoración, ya que para valorar se requiere significados de valor que permitan saber apreciar dicho valor, caracterizar el objeto de valoración, establecer los criterios de valoración, comparar el objeto con los juicios de valor establecidos, refutar y criticar.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la sociedad se esta viendo afectada por un sin numero de flagelos (sociales, económicos y familiares), los cuales esta afectando a las personas a nivel personal, familiar y social.

El ser humano, como respuesta a estas problemáticas en ocasiones toma decisiones poco acertadas y porque no facilitas, dejando para ellos sensaciones de frustración e impotencia. El divorcio y la separación son unas de ellas, ya que lamentablemente esta solución personal y jurídica esta siendo mal manejada por el común de las personas, ya que si tenemos en cuenta el porque de la creación de la misma, no se adecua en nada al uso que se le esta dando hoy día.

El ser humano como un sistema abierto en permanente construcción, con la posibilidad de cambiar, de crear nuevas realidades, pues se encuentra sujeto a continuas interacciones con otras personas, en diferentes escenarios que se entrecruzan formando una confabulación de realidades dinámicas que le abren otras posibilidades de ser y comprender el mundo. El hombre en esencia es un ser social; cuya historia de relaciones se construye a través del lenguaje, de tal manera que todo

lo que se puede decir acerca del mundo incluyendo al yo y a los otros. De esta manera, el construccionismo social remite las fuentes de la acción humana a las relaciones, y la comprensión misma del funcionamiento individual queda remitida al intercambio familiar.

El ejercito Nacional, no es ajeno a esta realidad, la cual esta afectado a toda la sociedad en si; por tal razón consideramos la intervención dentro de los ámbitos castrenses para de esta forma lograr visualizar y contextualizar la problemática que sufren las comunidades actuales.

Por medio de este programa de promoción y prevención se pretende dar a conocer a los miembros que hacen parte de la Escuela de Armas y Servicios (Oficiales, Suboficiales y Soldados), las diferentes causas que provocan el divorcio, teniendo en cuenta su contexto militar (el cual tiene gran influencia). Además, se puede decir que esta problemática, afecta de manera significativa la vida profesional y personal, de los individuos que se encuentran inmersos (esposo, esposa e hijos).

Por otro lado, se pretende hacer una toma de conciencia frente al rol que juega los Oficiales, Suboficiales y Soldados con su pareja, y como su conducta puede llegar a incidir positiva o negativamente en la solución de los conflictos que se les dé o puedan presentarse en su vida familiar.

Igualmente, se proyecta la realización de talleres dinámicos, que ayuden a los participantes a la interiorización de la información ofrecida por los exponentes (Psicólogas Pasantes), logrando así una conceptualización clara y profunda de las temáticas a tratar, alcanzando en los mismos el desarrollo de herramientas, que les ayude a mejorar su vida de pareja y por ende su vida familiar.

Es importante mencionar, que este proyecto esta dividido en dos etapas. La primera denominada "Dipla" (diagnostico y planificación), se ha venido desarrollan en el transcurso de este segundo semestre del presente año, donde se realizo una captura de información por medio de la observación y aplicación de caso, llevándonos a la categorización de la información obtenida, para luego iniciar con un proceso de entrevista a la población objeto. Luego, se inicia un proceso de revisión bibliografica, lo cual nos ha permitido darle un sustento teórico a las hipótesis iniciales en este proceso investigativo, donde algunas se han mantenido y otras omitido.

La segunda etapa denominada “Aplejev” (aplicación, ejecución y evaluación), se llevo acabo en el primer semestre del 2006, en la cual se realizo la aplicación de los talleres, donde se utilizo la metodología apropiada, para cada una de la población capacitada, donde se obtuvo diferentes resultados, que reflejan la importancia de los temas tratados en la investigación para la población objeto.

OBJETIVO GENERAL

Informar a los miembros que hacen parte de la Escuela de Armas y Servicios y de Infantería (Oficiales, Suboficiales y Soldados), las diferentes causas que provocan el divorcio e igualmente, desarrollar habilidades en los mismos que ayuden a una mejor solución en sus conflictos de pareja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar, las concepciones que tienen los miembros de La Escuela de Armas y Servicios y de Infantería (Oficiales, Suboficiales y Soldados), frente a las causas del divorcio.
- Fomentar mecanismos de comunicación en los miembros de La Escuela de Armas y Servicios y de Infantería, que ayuden al mejoramiento de la relación de pareja.
- Dar a conocer a los miembros de La Escuela de Armas y Servicios y de Infantería, los diferentes roles(positivo-negativo), que pueden llegar a tomar en las situaciones de conflicto con sus parejas.
- Informar a los miembros de La Escuela de Armas y Servicios y de Infantería, acerca de las diferentes temáticas (comunicación, dialogo, libertad, valores, atribuciones culturales(conceptos de familia y pareja dados), relación de pareja); Para que estos puedan crear habilidades que faciliten su vida en pareja.

TEMAS

- Proyecto de Vida
- Manejo del Tiempo
- Vida en Pareja
- Tolerancia
- Como educar en valores

METODOLOGÍA

Explicación teórica de cada uno de los conceptos necesarios para conocer y manejar la relación de pareja.

Realización de actividades lúdicas que motiven a los participantes a reflexionar y poner en practica cada uno de los conceptos tratados en la exposición.

ACTIVIDADES (ETAPA DIPLA)

Actividad No1

Objetivo: Conocer la opinión de los participantes por medio de un caso (testimonio “dilema de separación”); donde ellos pueda tomar la postura de

orientador, logrando así obtener sus puntos de vista sin que se sienta directamente involucrados.(Apéndice A)

Actividad No.2

Objetivo: Conocer los diferentes percepciones que tiene la población objeto, sobre los diferentes temáticas que influyen en su relación de pareja. (Apéndice B)

ACTIVIDADES (ETAPA APLEJEV)

- Taller Proyecto de Vida
- Taller Manejo del tiempo
- Taller vida en pareja; una misión posible
- Taller La tolerancia.
- Taller Educando en Valores.

(Apéndice C)

RESULTADOS

Informe de Gestión

Ficha Técnica

Alumnos: Curso Capinte Intermedio

Grado: Cabos segundos

Población: 412

Muestra: 221 registrados bajo formato de retroalimentación (grupos B, D, F, G H, I y J).

Nota: Los grupos A, C y E, no están registrados bajo el formato de retroalimentación, pero recibieron capacitación.

Lugar: Aula de Clase Infantería.

Psicóloga Pasante: Alix Jazmín Ottavo Pinto

Pregunta No. 1. ¿Le gusto la metodología?

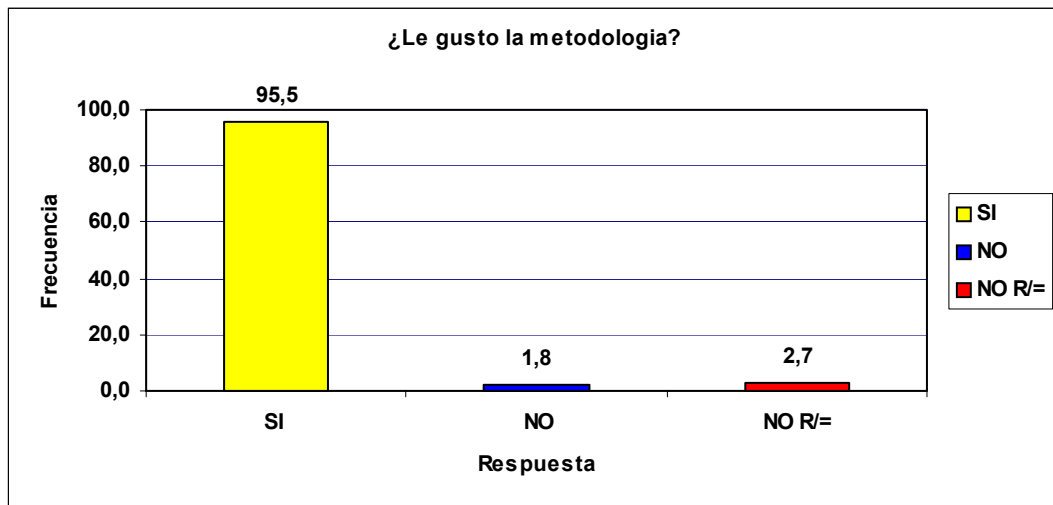


Figura 1. Frecuencia de la respuestas de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gusto la metodología?.

La primera gráfica muestra que el 95.5% de los alumnos que recibieron la Capacitación de Manejo del Tiempo: clave del Exito, si les gusto la metodología que se les presento; mientras que un solo 1.8% no le gusto la metodología. Además, un 2,7% no respondió el ítem.

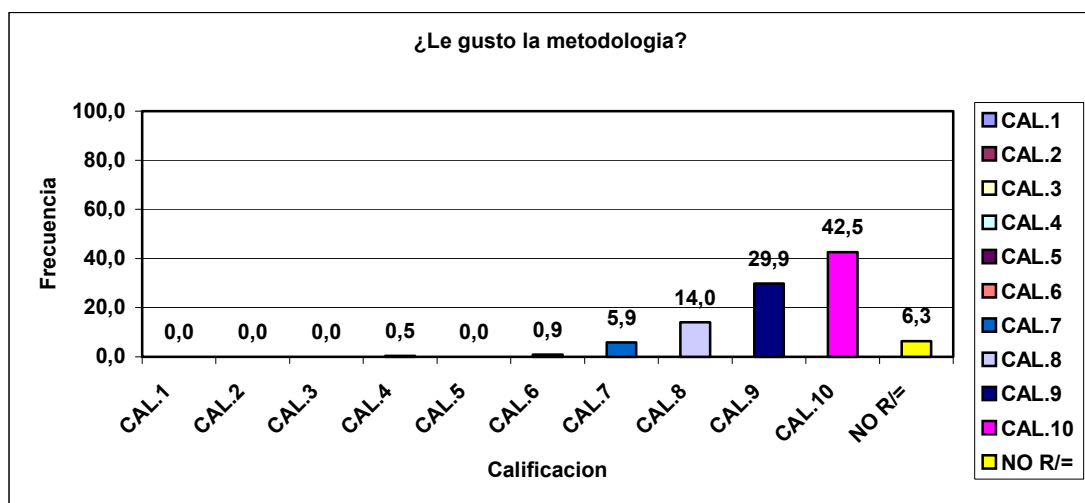


Figura 2. Frecuencia de la calificación de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gusto la metodología?.

La segunda gráfica muestra que las calificaciones con mayor frecuencia fue la 10 con un 42.5 %, la 19 con un 29.9% y 8 con un 14.0%. En contraste, las calificaciones con menor frecuencia fueron la 7 con un 5.9%, la 6 con 0.9% y la 4 con un 0.5%. Por otra parte el 6.3%, no respondió el ítem.

Se puede decir, que la metodología que se utiliza en el Taller Manejo del Tiempo: clave del éxito es la adecuada.

Pregunta No.2. ¿Le gusto el contenido del tema?

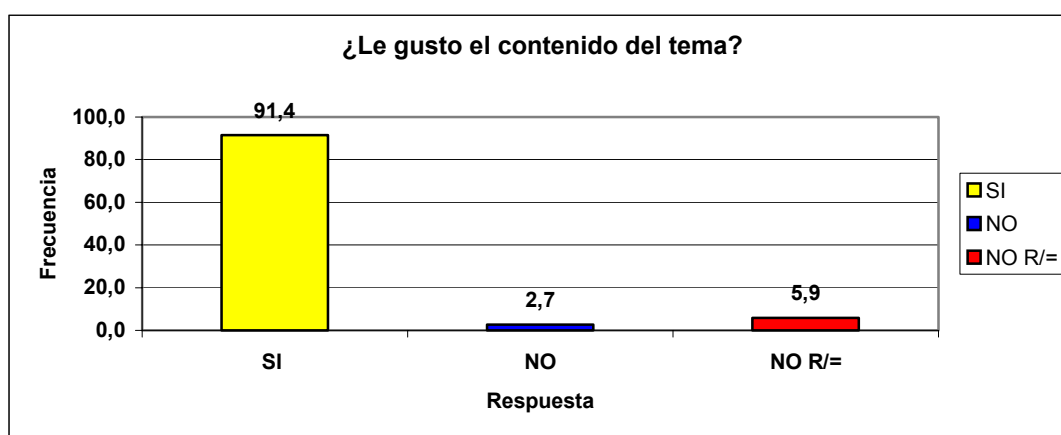


Figura 3. Frecuencia de la respuestas de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gusto el contenido del tema?.

La primera gráfica muestra que el 91.4% de los alumnos capacitados si le gusto el contenido del tema. Mientras que un solo 2,7% no le gusto el contenido de la misma.

Por otro lado, un 5.9% no respondió el ítem.

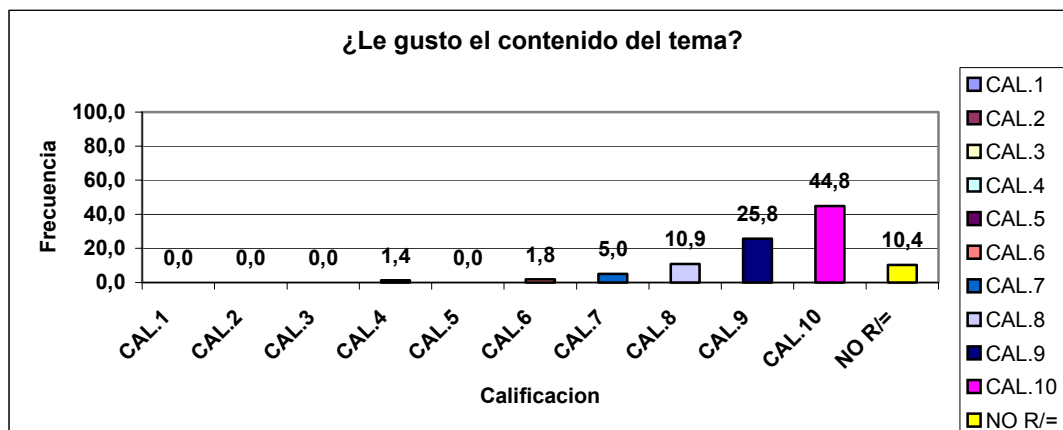


Figura 4. Frecuencia de la calificación de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gusto el contenido del tema?.

La segunda gráfica muestra que las calificaciones con mayor frecuencia fue la 10 con un 44.8 %, la 9 con un 25.8% y la 8 con un 10.9%. Mientras que las calificaciones con menor frecuencia fueron la 7 con un 5.0%, la 6 con un 1.8% y la 4 con un 1.4%. Por otro lado, 10.4% no respondió el ítem.

Podemos decir, que el contenido del tema del taller de Manejo del Tiempo: Clave del Éxito fue el apropiado para los alumnos.

Pregunta No.3 ¿ Le el desenvolvimiento de la tallerista?

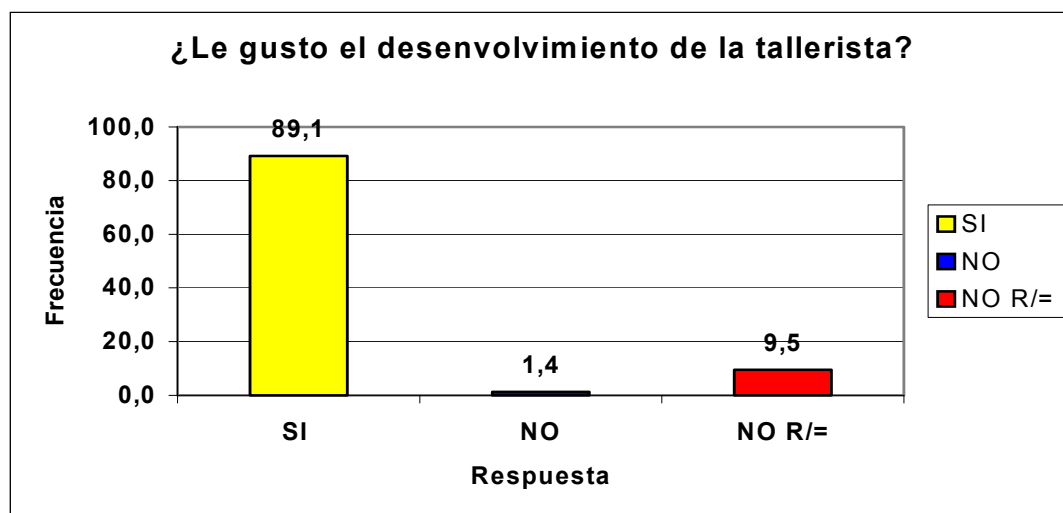


Figura 5. Frecuencia de la respuestas de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gusto el desenvolvimiento de la tallerista?.

La primera gráfica muestra que al 89.4% de los alumnos le gusto el desenvolvimiento de la tallerista; en contraste con un 1.4% que no le gusto el desenvolvimiento de la misma. Por otro lado un 9.5% no respondió el ítem.

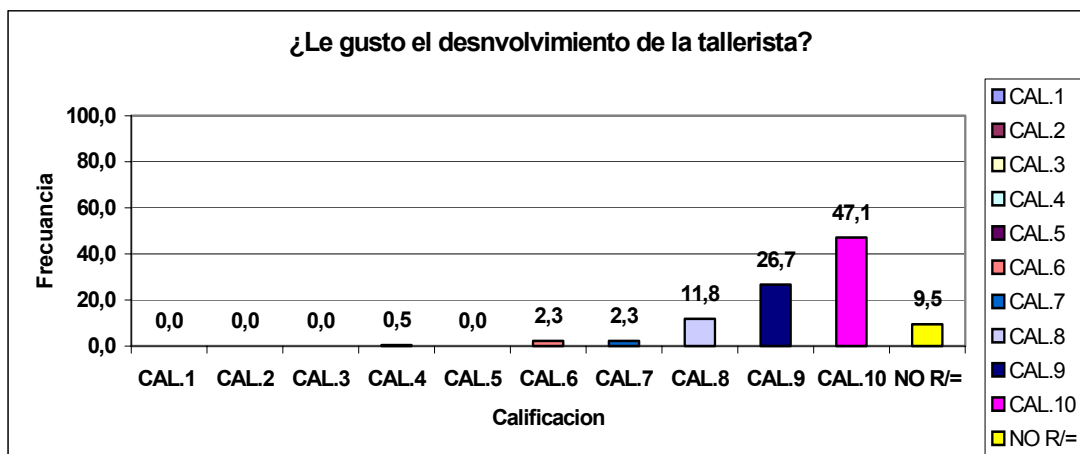


Figura 6. Frecuencia de la calificación de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gusto el contenido del tema?.

La segunda gráfica muestra que las calificaciones con mayor frecuencia fue la 10 con un 47.1%, la 9 con un 26.7% y la 8 con un 11.8%. Mientras que las calificaciones con menor frecuencia fueron la 7 y la 6 con un 2.3% y la 4 con un 0.5%. Por otro lado, 9.5% no respondió el ítem.

Se puede decir, que el desenvolvimiento de la tallerista fue el adecuado.

Pregunta No.4 ¿ Es adecuado el lugar para los talleres?

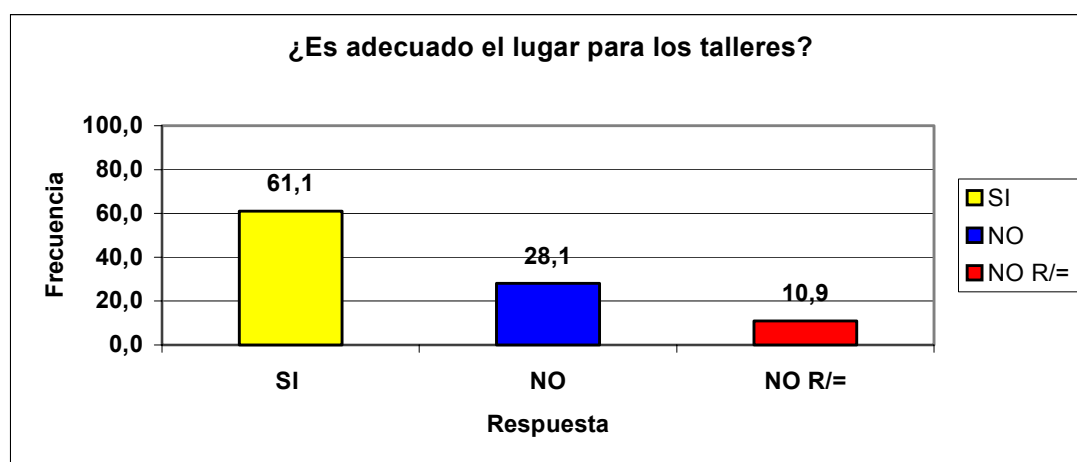


Figura 7. Frecuencia de la respuestas de los Sargentos frente a la pregunta ¿Es adecuado el lugar para los talleres?.

La primera gráfica muestra que el 61.1% de los alumnos les parece adecuado el salón de clase para los talleres; mientras que un 28.1% de los alumnos considera que el lugar no es el adecuado. Por otro lado, el 10.9% no respondió el ítem.

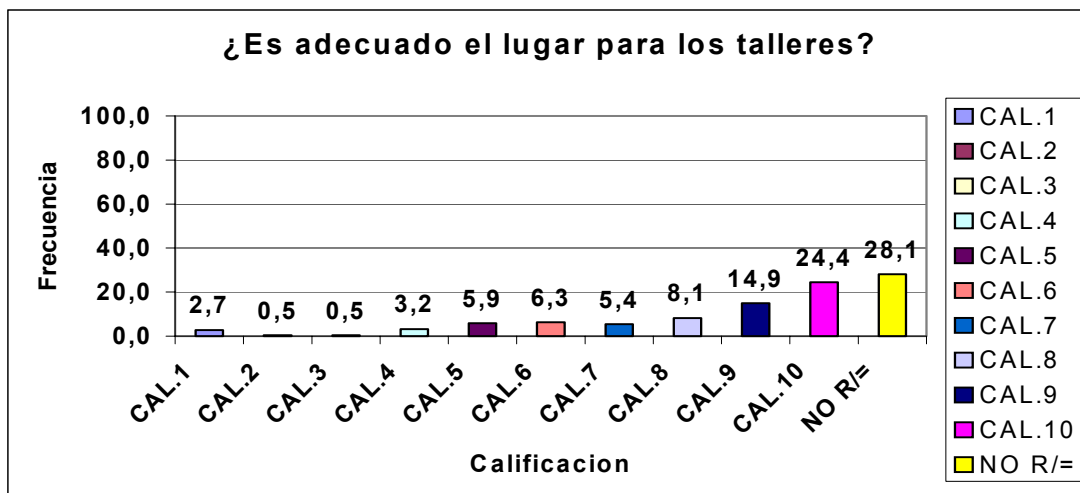


Figura 8. Frecuencia de la calificación de los Sargentos frente a la pregunta ¿Es adecuado el lugar para los talleres?.

La segunda gráfica muestra que las calificaciones con mayor frecuencia fue la 10 con un 24.4%, la 9 con un 14.9%, la 8 con un 8.1% y la 6 con un 6.3%. Mientras que las calificaciones con menor frecuencia fueron la 5 con un 5.9%, la 7 con 5.4%, la 4 con un 3.2%, la 1 con un 2.7 y la calificación 2 y 3 con un 0.5%. Por otro lado, 28.1% no respondió el ítem.

Según los resultados arrojados en esta cuarta pregunta, los alumnos consideran que el lugar es adecuado para los talleres, aunque el porcentaje de respuesta positiva es sobre saliente a la respuesta negativa esta ultima es representativa, lo cual indica que se debe replantear el lugar donde se vayan a realizar los talleres.

Pregunta No.5 ¿Le gustaría que estos talleres se dictaran con mayor frecuencia?

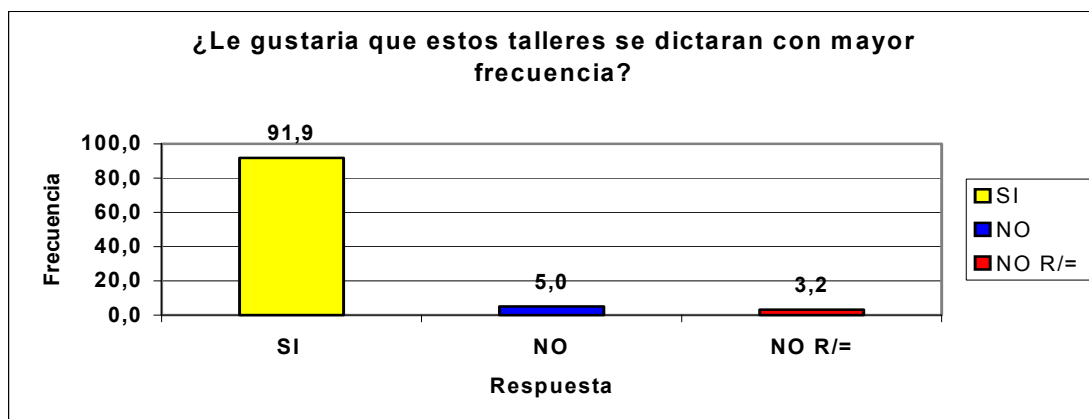


Figura 9. Frecuencia de la respuestas de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gustaría que estos talleres se dictaran con mayor frecuencia?.

La gráfica muestra que el 91.9% de los alumnos les gustaría que los talleres se dictaran con mayor frecuencia; mientras que un solo 5.0% no le gustaría. Por otro lado, el 3.2% no respondió el ítem.

Este resultado indica, la gran aceptación por parte de los alumnos por recibir capacitación frecuentemente.

Pregunta No.6:

Estos son los temas que los alumnos les gustaría que se trataran en futuros talleres:

- Doble personalidad
- Hipocresía
- Relación de pareja
- Relaciones personales y familiares
- Autoestima
- Como conocer nuestras capacidades para a sí poder lograr el éxito
- Liderazgo
- Planificación
- Enfermedades sexuales
- Convivencia
- Existencialismo

- Relaciones humanas
- Normas de urbanidad
- Relaciones interpersonales
- Suicidio
- Drogadicción
- Sexualidad
- Trabajo en equipo
- Machismo
- Manejo de auditorio
- Política
- Economía
- Sociedad
- Superación
- Conflicto y negociación
- Autoridad
- Excelencia
- Competitividad
- Estrés postraumático de guerra
- Manejo de personal
- Ética
- Orientación hacia el estudio
- Estrés
- Alcoholismo
- Prostitucion
- Compromiso institucional
- Comprensión de las familias al trabajo militar
- Educación primaria para los hijos
- Como afrontar problemas
- Pereza
- Depresión
- Autocontrol
- Compañerismo

- Conflicto familiar
- Infidelidad
- Pautas de crianza
- Guerra

Pregunta No.7 ¿Le gustaría recibir asesor?

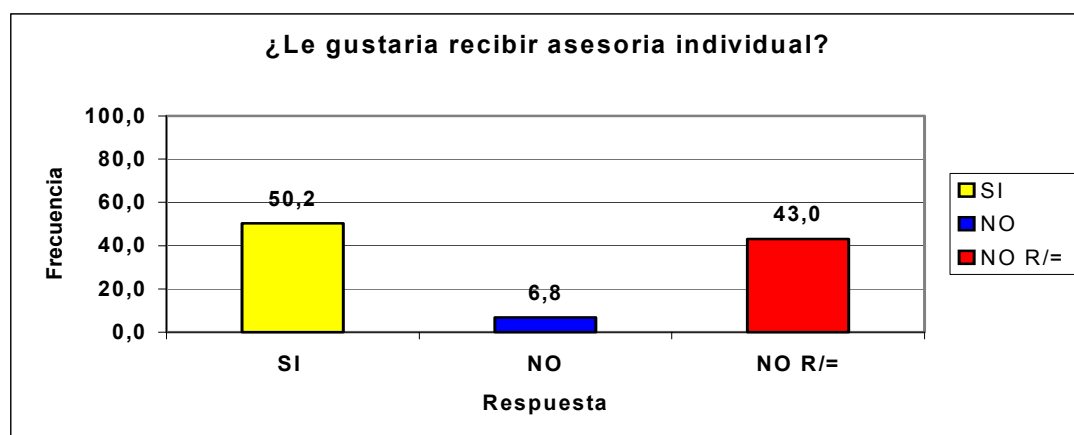


Figura 10. Frecuencia de la respuestas de los Sargentos frente a la pregunta ¿Le gustaría recibir asesoria individual?.

La gráfica muestra que el 50.2% de los alumnos les gustaría recibir asesoría individual; mientras que un solo 6.8% no le gustaría recibir la asesoría individual. Por otro lado, el 43.0% no respondió el ítem; esta muestra es significativa.

Se puede decir, que el 50% de los alumnos que recibieron la capacitación consideran importante recibir asesoría individual; lo cual indica la gran aceptación de los alumnos por el área de Psicología.

DIAGNOSTICO

La última década ha mostrado un deterioro en el concepto de familia que ha ido afectando a toda la sociedad mundial en donde nuestro país no estamos ajenos a dicha problemática menos en un campo multivariado como lo es el castrense (ejercito).

Son múltiples los factores que afectan a la pareja y por ende la vida conyugal. En el presente informe se trabajaran algunos como lo es la comunicación, la infidelidad, las atribuciones, entre otros.

Es así como encontramos dentro de las parejas formadas dentro del ámbito militar dificultades como la disonancia cognitiva por el conflicto generado por dos ideas (opiniones, etc.) contradictorias que están presentes dentro de los individuos que conforman la pareja. Dicho conflicto se observa en la distribución de importancia/valor a los diferentes aspectos negativos y positivos de los hechos y las opciones elegidas y la no elegida, tendiendo a favorecer la elegida, con el fin de disminuir o aumentar la disonancia como se plantea.

Según, la Teoría de la Atribución de Ortiz Hender. Explicando brevemente la Teoría expuesta, esta dice que hay una tendencia a atribuir la conducta, ya sea esta nuestra o de los demás a una de dos causas posibles. Estas causas serían factores disposicionales (o internos de la persona) o, factores situacionales (externos a la persona aunque relacionados a ella para el hecho en sí). Para crear una idea de factores internos, se nombran de entre ellos a la personalidad, al gusto, a los esfuerzos personales y el trabajo de cada uno, y como factores externos algunos ejemplos serían la suerte, acción de terceras personas involucradas, ambiente, etc.

Según, Modificación de la Teoría de la Disonancia o Análisis Atributivo de Bem. En esta teoría, también conocida como la “Teoría de la Autopercepción”, Bem (que es su creador) no esta de acuerdo con Festinger y dice que las personas forman actitudes de maneras mucho más sencillas contemplando su comportamiento y luego atribuyen ese a como se sienten, dejando de lado los procesos internos y la disonancia cognitiva, además del proceso de eliminarla.

Por otra parte, El matrimonio abarca casi toda la vida adulta, atravesando varias fases de distinta intensidad, intimidad y motivación; el cambio de una a otra exige gran flexibilidad y capacidad de adaptación.

La fase de formación de pareja estable.

Durante la época en que el joven está tratando de configurar sus aptitudes personales y sexuales, éste cambia de pareja frecuentemente, sus relaciones pretenden demostrarse a sí mismo, o a los demás, que puede conquistar una pareja. Las configuraciones de las parejas a esta edad son fuertemente narcisistas, inconstantes, en las que cada uno intenta probar sus posibilidades y límites. Con el tiempo, las relaciones son menos lúdicas, se van haciendo cada vez más irreversibles y dirigidas progresivamente al asentamiento en la vida. Se va haciendo más necesario para el joven contar con un compañero que lo comprenda en todas sus dimensiones.

El elegir una pareja significa el no elegir cualquier otra, lo que lo convierte en una decisión difícil. Además de excluirse de otras relaciones, la nueva pareja se excluye de su familia de origen, lo que puede originar una serie de dudas y temores. De hecho, en la época anterior a las bodas, existe una gran incidencia de depresiones, reacciones de huida, neurastenia, angustia, por ejemplo.

Si existiese una debilidad latente de la identidad, ésta no se revelaría hasta el momento de intimidad sexual de la relación amorosa, las que transformadas en obligación, podrían llevarle a una pérdida de la estructura de identidad.

La fase de estructuración y producción del matrimonio

Abarca los primeros años del matrimonio y generalmente es la más activa. Los esposos tratan de configurar su identidad como pareja y lograr un lugar en la sociedad como entidad separada.

El encontrar el estilo de vida adecuado les lleva un sinnúmero de discusiones respecto a valores, horarios, responsabilidades, dinero, etc. donde la serie de exigencias y pruebas que se imponen dentro de la convivencia actúan como estimulantes al desarrollo de ambos y la formación de su identidad.

El Yo en el matrimonio debe incluir al segundo Yo del cónyuge, contemplando sus deseos al mismo tiempo que los propios, lo que puede significar una disgregación del ensamblaje de la personalidad individual, en un principio. Por ejemplo, en la problemática de la proximidad y la distancia, cada esposo debería

aprender que es necesario un poco de distanciamiento y que las características distintivas del cónyuge son una ampliación de las propias.

Si el matrimonio decide tener descendencia, se genera otro problema principalmente ligado a la mujer, quien tiene que decidir sobre muchos tópicos que inciden directamente sobre su estilo de vida presente y futuro, donde podría surgir un sentimiento de rivalidad en relación a los privilegios del papel masculino. Al llegar los hijos se produce un cambio radical dentro de la relación de pareja: se ven afectadas las expresiones de cariño, surgen los celos, etc., en que su resolución determina importantemente el curso posterior del matrimonio.

La crisis de los años de la mitad de la vida

Durante la fase anterior se ha creado una cohesión diádica que cambia radicalmente en esta época. Los objetivos que los unían ya no están, porque en general están cumplidos o reevaluados de forma más realista, las carreras profesionales y el status familiar está adquirido, los hijos ya no necesitan mucho de su presencia. Sobreviene una segunda crisis de identidad, pudiendo estallar resentimientos contra el matrimonio.

Algunos maridos comienzan a evaluar que el matrimonio les ha restado oportunidades de desarrollo, se irritan con su señora independiente de si ésta es dulce o neutral, se plantean dudas; algunos pretenden divorciarse y otros incurren en relaciones extramatrimoniales. La mujer necesita desarrollar otra actividad cuando crecen sus hijos, se considera menos atractiva, se siente sola, le es difícil mantener la igualdad de valor con su marido quien está en la cúspide de su carrera, etc.

Se reduce la fuerza del "Yo común", los grupos del mismo sexo de cada consorte se convierten en dueños de la gran parte del tiempo y la confianza.

Puede que se busque un psicoterapeuta, que se dedica a la aclaración de las perturbaciones conyugales, pero siempre respetando la voluntad de los miembros del matrimonio en relación a su modificación o separación. Como se lleve esta crisis puede ser determinante para la madurez, el ver las faltas cometidas puede llevar a reconciliarse consigo mismo y con su cónyuge.

REFERENCIAS

- Alfaya, J. (1996) *Claves del Éxito en el Noviazgo*. Barcelona EUNSA.
- Bowlby, J. (1993) *El vínculo afectivo*. Ed. Paidós. Barcelona.
- Bozhovich, L.I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. Edit. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Castillo, Jorge. (1994) *Análisis del concepto dependencia emocional*. Ponencia expuesta en el I Congreso Virtual de Psiquiatría. Asociación Mundial de Psiquiatría. Psicoresúmenes. Artículo de Internet. Red Psicología.
- Castro, A. (2004) Relación de pareja: de los disgustos cotidianos a la guerra campal. Revista PsicoActiva.
- D'Angelo H. (1982). Las tendencias orientadoras de la personalidad y los proyectos de vida futura del individuo. Edit. Pueblo y Educación, La Habana,.
- Fabelo, J. (1989). Práctica, conocimiento y valoración. Ed. Ciencias Sociales, La Habana.
- Feldman, Robert. (1994) *Psicología con Aplicaciones para Iberoamerica*. Segunda Edición. McGraw-Hill.
- Fraisse, P. (1884) *Percepción y estimación del tiempo* (1-36). Revista Anual de Psicología. 35.
- Fraser, J y Lawrence, N. (1979) *El estudio del tiempo*.
- Gilbert M., Y Shmukler D. (2000) *Terapia Breve con Parejas, Un Enfoque Integrador*. Manual Moderno
- Hoffher J. (1966) *Matrimonio y Familia*. Madrid. Ediciones Rialp
- H., Graham. (2003). *Enseñar valores: Un nuevo enfoque*. Madrid: Ediciones Morata.
- Iñiguez, L. (1982). *El ser social*. Madrid. Alianza.
- Iñiguez, L. (1986) *Ecopsicología de la acción: reglas, estructuración espacio-temporal y significado*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Jiménez A. (2002). *Puericultura de la pareja*. Universidad Nacional de Colombia.
- Kernberg, Otto. (1997) *Relaciones amorosas. Normalidad y patología*. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- Klein, Melanie. (1993) *Nuestro mundo adulto y sus raíces en la infancia*. Obras completas. Tomo VI. Envidia y Gratitud. Ed. Paidós-Horme. Buenos Aires.

- Lemaire, Jean G. (1992) *La pareja humana : su vida, su muerte, su estructura*. Fondo de cultura económica. México
- Mair, L. (1974) *Matrimonio*. Barcelona Barral Editores.
- Martinez, M. (1989) *Comportamiento Humano*. Editorial Trillas. México.
- Meler, Irene. (1993) *Violencia entre los géneros*. Cuestiones no pensadas o "impensables". Psicoanálisis, estudios feministas y género. Foros Temáticos/Género, estudios feministas y psicoanálisis/
- Michon, J.A. (1975) *Experiencia en el Tiempo y Procesos de Memoria*.
- McGrath, J.E. y Kelly, J.R. (1986) *El tiempo y la Interacción Humana*. Hacia la Psicología Social.
- Pizarro, M.. (2003). *La comunicación en la pareja*. Revista PsicoActiva: Psicología y Ocio Inteligente.
- Rojas, Marcos. (1994) *La pareja rota: familia, crisis y superación*. Editor Madrid Espasa-Calpe.
- Rojas, N. (1994) *La Pareja*. Editorial Planeta. Colombia.
- Rubenstein, J. (1967). *Principios de psicología general*. Ed. Revolucionaria. Instituto del Libro, La Habana.
- Ruiz F. y Gomez J. A. (1987) *Amor y Matrimonio*. Bogota, Ediciones Lector.
- Swieringa, J y Wierdsma, A. (1995). *La organización que aprende*. Ed. Addison-Wesley. EUA.
- Vazquez A. (1991) *Matrimonio para un tiempo nuevo*. Madrid, Ediciones Palabra.
- Vazquez A. (1998) *Noviazgo para un tiempo nuevo*. Madrid, Ediciones Palabra.

APENDICE A

Caso

Tengo 9 años de casada, una hija de 7 y un bebé de 9 meses. Mi esposo tiene una amante, sé que nos es la primera vez que sucede, pero esta vez él lo ha aceptado. Todo inicio hace cuatro meses, que después de dos años vi a un compañero de trabajo con el cual tuve una amistad bonita, él por medio de mensaje en mi celular me dijo que quería que "saliéramos a comer" yo le respondí que "lo que vivimos había sido muy bonito y sólo estaba como un bonito recuerdo". Desafortunadamente no borré este mensaje y mi esposo lo leyó y mal interpretó, afirmando que yo lo engañaba. Se puso como loco, en fin investigó hasta lograr hablar con esta persona, supuestamente él aclaro sus dudas.

Esta situación se calmo. pero aproximadamente en abril lo note raro, y pues hasta que descubrí el teléfono de esta tipa y le llamé. Ella me llamó por mi nombre y me dijo que sí, que estaban juntos, pero que se iba alejar porque no estaba acostumbrada a vivir esas situaciones, ya que mi esposo le dijo que era casado y que tenía hijos y por lo que me dio a entender, mi esposo le platicó que yo lo había "engañado", le pedí a mi esposo que habláramos, en ese momento lo negó todo. Después de tanta insistencia, aceptó que sí tenía una amante y que yo había sido la culpable de que haya pasado por mi forma de ser y por el mensaje que había leído. Durante todo este tiempo han transcurrido las cosas muy difíciles para mí, no puedo aceptar mi situación pero él que es quien ya no desea estar junto a mí no hace nada. Me ha dicho que ya no siente lo mismo por mí, que no me tiene confianza, y que sí nos vamos a divorciar. Según él dice que no quiere lastimarme, que vamos hacer las cosas de la mejor manera y que sí se va a ir de la casa pero hasta que tenga dinero para hacerlo. Yo estoy física y anímicamente muy mal; ya no puedo soportar más esta situación, todos estos meses han transcurrido entre comillas como si no pasara nada. Hemos tocado el tema y discutido fuerte, yo le he dicho que lo amo que no puedo aceptar que tenga a alguien más. Hasta la fecha seguimos haciendo el amor y salimos juntos, pero él hacia mí ya no tiene palabras tiernas, ya no me dice gordita como siempre lo había hecho desde novios (por cierto duramos 3 años), cuando hacemos el amor no me besa, en fin, por sus actitudes sé que no ha dejado a su amante y creo que sí la ama. Saber esto me tiene derrumbada porque él siempre me

dijo "yo te voy a dejar cuando encuentre a alguien mejor que tú". Sé que ya no hay remedio en mi matrimonio, ya traté de salvarlo y me doy cuenta que no voy a lograrlo. Ama a esa tipa y tengo que ponerle fin a esto. Él tan tranquilo sigue su vida feliz con ella, se divierte, en fin son tantas cosas que ya no soporto más. Tengo que resignarme a aceptar mi fracaso e iniciar un divorcio amando desesperadamente a mi esposo.

APENDICE B

Entrevista

Patrones de crianza

1. ¿Como era la relación de sus padres?
2. ¿Que cambiaria de la actitud de su madre frente a la relación con su padre y viceversa?
3. ¿Según usted quien debe llevar la autoridad en el hogar?

Contexto social y cultural

4. ¿Qué creencias o mitos considera usted que intervienes en la relación de pareja?

Concepto de matrimonio

5. ¿Para usted que s el matrimonio?
6. ¿Qué concepto tiene usted de separación?
7. ¿Qué concepto tiene de divorcio?
8. ¿ Que piensa de los polos opuestos?

Causas

9. ¿Cuáles son según usted, las posibles causas de el conflicto de la pareja?
10. ¿Para usted la economía del hogar puede ser una causal de divorcio o de separación?
11. ¿Usted como ve el tema de la infidelidad dentro de la pareja?

Consecuencias

12. ¿Cuáles son las posibles consecuencias de los conflictos que pueden presentarse con la pareja?

Vivencia individuales

13. ¿Las experiencias pasadas, pueden llegar afectar positiva o negativamente sus futuras relaciones?

Objetivos comunes

14. ¿Considera usted que las metas comunes son importantes en su relación de pareja?

Entrevistados

Entrevistado No. 1

Nombre: E:A:A

Edad: 31 años

Estado Civil: Casado (proceso de separación)

Sexo: Masculino

- 1.R/= No fueron relaciones buenas, padre infiel y violento.
- 2.R/= De mi madre nada, de mi padre todo la infidelidad.
- 3.R/= Se supondría que es el hombre, pero es la mujer. En mi hogar es el hombre.
4. R/= No aunque algunas veces si, si la mujer es de otra región.
5. R/= El matrimonio para mi es la unión de dos seres que se aman y desean estar juntos.
6. R/= La separación es cuando se separa uno de cuerpos.
- 7.R/= Es algo legal, es cuando se legaliza la separación.
- 8.R/= Si funciona por experiencia propia.
- 9.R/= La falta de comunicación, la infidelidad, la falta de comprensión.
10. R/= Lamentablemente si es una gran causal de divorcio.
- 11.R/= No la acepto en ninguna de las dos partes.
- 12 R/= La violencia, la agresión física y verbal, la infidelidad.
13. R/= si claro tanto positivamente como negativamente.
14. R/= Claro, ya que esto nos lleva al progreso a la superación de los dos.

Entrevistado No. 2

Nombre: Y:M:M

Edad: 27 años

Estado Civil: Separada.

Sexo: Femenino

- 1.R/= Buena, por que se querían mucho y se tenían mucha confianza.
- 2.R/= Ninguna, por que para mi la relación de mis padres fue excelente.
- 3.R/= Ambos, por que de igual manera ambos tienen derechos para mandar en su hogar.
4. R/= Por ejemplo, que si el hombre llega tarde es por que esta con otra o con otras.
5. R/= La unión de dos vidas y una gran responsabilidad.
6. R/= Pues terminar una relación con la pareja, con la cual compartió muchos años.
- 7.R/= Es quererse separa de alguien, es no querer convivir mas con esa persona.
- 8.R/= Algunas veces se debe congeniar con la otra persona para llevar una buena relación.
- 9.R/= Cuando al persona empieza a comportarse diferente y empieza con sus groserías y patanerías.
10. R/= Yo creo que no, por que si desde un principio se deja todo claro en esa parte no debe haber ningún problema.
- 11.R/= Terrible, por que es un daño que le causan a uno, es un gran dolor.
- 12 R/= El no cumplimiento de los deberes, el ser infiel, el ser patán.
13. R/= No porque pueden que las futuras se han distintas, buenas o malas.
14. R/= Si, porque eso lo hace sentir a una grande y lo hace crecer a uno como persona.

Entrevistado No. 3

Nombre: G:P:S

Edad: 32 años

Estado Civil: Casado (separado anteriormente)

Sexo: Masculino

- 1.R/= Excelente, ya que mis padres se la llevaban muy bien, nunca los vi peleando.

- 2.R/= Nada, ya que los dos se complementaban muy bien.
- 3.R/= Esta autoridad debe ser compartida.
4. R/= Por mi parte ninguno, pero por parte de ellas si ya que piensan y actúan igual que sus mamás.
5. R/= Es una constancia de unión de dos seres que se mana, un requisito.
6. R/= Es un acto de valentía que tiene una persona (el amor no lastima ala otro), ultima solución a las dificultades.
- 7.R/= Medio, canal por el cual uno se separa. Algo legal. Liquidación.
- 8.R/= Eso depende de que tan diferente se sea con la otra persona.
- 9.R/= La convivencia, y en esta profesión el no estar conviviendo con ellas es un problema.
10. R/= Claro, pues si es una sola persona la que aporta y la otra no hace nada si no exigir es un problema.
- 11.R/= Seria lo ultimo que yo le perdonaría a mi pareja.
- 12 R/= La agresividad, la discusión, el desinterés.
13. R/= Yo espero que no, ya que creo que he superado lo que ya viví en mi antigua relación.
14. R/= Es algo primordial, ya que uno debe ser el sustento del otro, el apoyo en los sueños que cada uno tenga.

Entrevistado No. 4

Nombre: J:T:L

Edad: 30 años

Estado Civil: Separado

Sexo: Masculino

- 1.R/= Mal, ya que mi papa era infiel y tras del hecho maltrataba a mi mama.
- 2.R/= De mi papá que dejara de ser tan violento y de mi mamá que no hubiera sido tan boba.
- 3.R/= Ninguno de los dos, eso debe ser algo compartido y de igualdad de derechos.
4. R/= El hecho de pensar que el hombre puede tratar a la mujer como se le de la gana y la mujer tratar de imitarlo.
5. R/= Es un error que solo se debe cometer una vez.

6. R/= Es la solución mas acertada en momentos difíciles con al pareja.
- 7.R/= Es la aparte legal del asunto, aunque a veces, se convierte en un problema.
- 8.R/= Que es lo peor, pues uno debe conseguir a alguien que piense igual a uno o se parezca.
- 9.R/= Los temores, la inseguridad, la falta de confianza y la tolerancia.
10. R/= Eso es algo mas llevadero, que se puede llegar a un acuerdo.
- 11.R/= Pues si uno solo encuentra malas caras en la casa, cantaletas y problemas. Es una buena opción.
- 12 R/= Lamentablemente la violencia y las malas experiencias y frustraciones.
13. R/= En mi caso si, ya que lo pienso 10 mil veces para volver a vivir con otra persona.
14. R/= Claro, aunque cada uno piensa diferente y es muy difícil llegar aun acuerdo.

APENDICE C

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PASANTIAS SOCIALES
FORMATO DE ANEXO**

Numero De Anexo:Estudiantes: **Gladys Barrera – Alix Ottavo.****Nombre de la dinámica:** “Taller Proyecto de Vida”**Objetivo general:**

Aportar a los integrantes del grupo una amplia visión sobre la importancia de planificar aspectos relevantes de la vida cotidiana de acuerdo al grado de importancia e interés. Brindando herramientas que les permitan realizar un proyecto de vida de acuerdo a sus posibilidades con el fin de establecer metas a corto, mediano y largo plazo, donde se vean reflejados aspectos tales como vida familiar, vida de pareja, vida social y vida laboral, integrándolos de tal manera que les permita enfocarse al éxito de sus labores tanto individuales como grupales.

I. Materiales necesarios (anexar material impreso adicional):

1. Video Bean
2. Marcadores
3. Tablero
4. Salón Grande
5. Formato de evaluación de Manejo del tiempo.

II. Modo de operación de la dinámica (por pasos):

1. Presentación de la expositora.
2. Explicación del objetivo de la actividad.
3. Presentación video Tony Meléndez.
4. Puesta en común de los participantes del taller, con respecto al video.
5. Realización de reflexión guiada por la expositora.
6. Cuestionario de Autoreflexion.
7. Explicación teórica del tema principal (Proyecto de Vida).
8. Presentación de 11 diapositivas, las cuales traen un mensaje, que debe ser explicados por los participantes con ejemplos de sus vida cotidiana
9. Cierre del tema.
10. Entregar en forma individual el formato de evaluación del taller Proyecto de Vida.
11. Agradecer por la atención prestada durante el taller y la participación en el mismo.

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PASANTIAS SOCIALES
FORMATO DE ANEXO**

Numero De Anexo:

Estudiantes: **Gladys Barrera – Alix Ottavo.**

Nombre de la dinámica: “Taller Manejo del Tiempo”

Objetivo general:

Brindar a los participantes herramientas sobre el manejo del tiempo, para que estos puedan organizar de forma efectiva sus prioridades (estudio, trabajo, familia y persona) y al mismo tiempo tener un mejor estilo de vida.

I. Materiales necesarios (anexar material impreso adicional):

1. Video Bean
2. Marcadores
3. Tablero
4. Salón Grande
5. Actividad “El gerente de marca y hoja de respuesta
6. Lectura “Las Piedras Grandes”
7. Lectura sobre los 7 hábitos de las personas altamente efectivas.
8. Formato de evaluación de Manejo del tiempo.

II. Modo de operación de la dinámica (por pasos):

1. Presentación de la expositora.
2. Explicación del objetivo de la actividad.
3. Breve explicación sobre como manejar el tiempo adecuadamente.
4. Dividir el grupo en 7 subgrupos. Luego entregar a cada participante la hoja de instrucciones de El gerente de marca para que organicen las actividades y luego deben mostrar dicha organización al resto del grupo.
5. Realizar la lectura Las piedras grandes seguida de una reflexión guiada por la expositora.
6. Entregar la lectura de un habito a cada grupo, el cual debe realizar una representación teatral sobre el mismo de tal modo que los demás compañeros lo entiendan.
7. Cierre del tema.
8. Entregar en forma individual el formato de evaluación del taller Manejo del tiempo.
9. Agradecer por la atención prestada durante el taller y la participación en el mismo.

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PASANTIAS SOCIALES
FORMATO DE ANEXO**

NUMERO DE ANEXO:

Estudiante: Alix Ottavo y Gladys Barrera

Nombre de la dinámica: Taller vida en pareja; una mision posible.

Objetivo general:

Proporcionar a los participantes diferentes herramientas que les permitan establecer y mantener una sana relación de pareja, en la cual prevalezca el respeto, la armonía, la tolerancia y el amor.

I. Materiales necesarios (anexar material impreso adicional):

1. Fotocopias de las hojas de evaluación del taller.
2. Hojas para realizar los listados de las actividades.

II. Modo de operación de la dinámica (por pasos):

1. Presentación de la expositora y del taller.
2. Breve introducción al tema.
3. Realización de la actividad, lista de actividades.
4. Realización de la actividad, vacaciones en pareja.
5. Breve reflexión grupal.
6. Cierre del tema.
7. Evaluación del taller.
8. Despedida y agradecimiento por parte de la expositora.

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PASANTIAS SOCIALES
FORMATO DE ANEXO**

NUMERO DE ANEXO:

Estudiante: Alix Ottavo y Gladys Barrera

Nombre de la dinámica: Taller La tolerancia

Objetivo general:

Brindar a los participantes una explicación concreta sobre la importancia de la tolerancia dentro de toda clase de actividad o relacione que tenemos en nuestro diario vivir, con el fin de identificar todo aquello que pueda afectar nuestras relaciones interpersonales y fomentar una sana convivencia.

I. Materiales necesarios (anexar material impreso adicional):

1. Fotocopias del test ¿tienes en cuenta a los demás?
2. Fotocopias de las hojas de evaluación del taller.

II. Modo de operación de la dinámica (por pasos):

1. Presentación de la expositora y del taller.
2. Breve introducción al tema.
3. Aplicación del test ¿tienes en cuenta a los demás?
4. Actividad en parejas donde comentan sus diferencias y similitudes.
5. Realización del debate explicado en la metodología.
6. Realización de la actividad “Que tanto conozco a mis compañeros”.
7. Cierre del tema.
8. Entregar evaluación del taller a cada participante.
9. Despedida y agradecimiento por parte de la expositora.

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PASANTIAS SOCIALES
FORMATO DE ANEXO**

Numero De Anexo:

Estudiantes: Gladys Barrera – Alix Ottavo.

Nombre de la dinámica: “Taller Educando en Valores”

Objetivo general:

Dar a conocer la manera en como se puede educar a otros en valores (familia, pareja y sociedad) e igualmente identificar estos en nuestro comportamiento diario y como en ocasiones entramos en contradicciones y dualidades. Igualmente, aportando las herramientas necesarias, que permitan entablar relaciones altruistas.

I. Materiales necesarios (anexar material impreso adicional):

II. Modo de operación de la dinámica (por pasos):

1. Presentación de la expositora.
2. Explicación del objetivo del taller.
3. Presentación Película “Un milagro para Lorenzo”
4. Puesta en común sobre la película
5. Explicación sobre Como Educar en Valores.
6. Luego, dividir el grupo en 3 subgrupos. Luego entregar a cada subgrupo los dilemas y las preguntas y se les da 10 minutos para que debatan entre ellos y luego unifiquen sus ideas para exponerlas ante los demás subgrupos.
7. Cierre del tema.
8. Entregar en forma individual el formato de evaluación del taller Manejo del tiempo.
9. Agradecer por la atención prestada durante el taller y la participación en el mismo.

APENDICE D

*Ensayo**Ejercito Nacional De Colombia*

Durante la pasantía social con el Ejército Nacional de Colombia, las psicólogas pasantes tuvimos que enfrentarnos a ciertos inconvenientes, ya que al iniciar el semestre y presentarnos ante el ejército nos enteramos que este espacio de pasantía había sido cancelado, por lo cual tuvimos que llevar a cabo un proceso bastante largo con el fin de abrir nuevamente el espacio, por dicha razón la pasantía se inició después de lo estipulado por la universidad y por ende se cerró el proceso más tarde de la fecha límite, sin embargo la pasantía fue una buena experiencia para nuestro proceso de aprendizaje, ya que a través de ella, logramos adquirir ciertas destrezas y conocimientos de gran aporte para nuestro crecimiento tanto personal como profesional.

Por otra parte a lo largo de la pasantía logramos identificar ciertas debilidades y fortalezas, las cuales esperamos sean tenidas en cuenta, con el fin de llegar a un óptimo desempeño tanto de las pasantes como de la institución.

En la pasantía no se contó con un espacio físico adecuado, en el cual las pasantes contarán con las herramientas suficientes para llevar a cabo su trabajo. Además existió desorganización por parte del ejército en cuanto a horarios, pues inicialmente se acordaron ciertos días y horas, las cuales tuvieron que ser modificadas, lo que llevó a las pasantes a tener ciertos inconvenientes en su horario de práctica profesional. Finalmente en ciertos momentos no fuimos atendidas por nuestro jefe en el ejército, pues al llegar al lugar de pasantía ella no se encontraba, por lo cual perdíamos tiempo y no lográbamos solucionar ciertos inconvenientes que se presentaban.

Se puede decir, que la experiencia durante la pasantía social con la escuela de infantería, deja en las pasantes una serie de aprendizajes que se adquirieron a través de la misma, de los cuales podemos mencionar los siguientes; grandes habilidades en cuanto a manejo de grupos y destrezas en cuanto a dirigirse a un auditorio, pues durante el semestre se llevaron a cabo una serie de talleres. De igual forma las pasantes fueron las responsables en la elaboración y evaluación de los talleres, los

cuales abordaban temas tales como; el noviazgo, relación de pareja, entre otros, con el fin de promover relaciones de pareja donde prevalezca el respeto, la armonía y el amor. Por otro lado se tuvo la oportunidad de tener un conocimiento cercano respecto a la vida militar y a todo lo relacionado a la parte psicológica que se maneja en momentos críticos en la vida militar.

Así mismo, las opiniones dadas por los alumnos tanto escritas como verbalmente fueron positivas, demostrando motivación e interés por las futuras capacitaciones.

Igualmente, se hace las siguientes sugerencias de los talleres realizados:

- Es importante informar con anterioridad a los alumnos sobre el fin de los talleres, para que así estos reconozcan la importancia de los mismos.
- Se debe establecer un horario donde tanto el capacitador (Psicólogas) y los alumnos, puedan conocer el día, lugar, fecha y hora de realización de los talleres.
- Es importante que tanto los alumnos y las Psicólogas cuenten con los materiales e instrumentos necesarios para poder realizar con satisfacción la capacitación, ya que los elementos que en ocasiones traemos no son suficientes.
- Analizar la posibilidad de realizar algunos talleres a campo abierto, ya que en ocasiones los salones no son lo suficientemente cómodos y motivantes para los alumnos.
- Establecer mayor organización por parte de las Psicólogas, en la entrega de informes y retroalimentación, de los talleres ya realizados.
- Definir, la viabilidad de realizar asesorías individuales al término de los talleres y si estas deben o no ser realizadas por las Psicólogas que dieron la capacitación.

Finalmente, poder tener la oportunidad de conocer, vivir y sentir un contexto diferente, al que diariamente vivimos, es un aprendizaje muy significativo, tanto para nuestra vida personal y profesional; ya que esto nos da la posibilidad de abrir nuestra mente a nuevas culturas e ideologías, dándonos la posibilidad de ayudar con nuestro conocimiento a seres humanos, que por la magnitud de sus trabajo deben vivir situaciones inimaginables para el común de la gente.