

PAREJA Y FAMILIA: UN PROYECTO DE VIDA  
(Escuela de Infantería)

Psicóloga Pasante:  
Gladys Yaneth Barrera Pardo

Asesor:  
Manuel Guerrero

Universidad de la Sabana  
Facultad de Psicología  
Chia, Cundinamarca 2006

<b>TABLA DE CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
ABSTRACT.....	4
INTRODUCCION.....	5
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	6
MARCO TEÓRICO.....	7
Atracción Interpersonal.....	7
Variables Situacionales.....	7
Variables Interpersonales.....	8
Afecto y Atracción.....	9
Intimidad Emocional.....	11
Etapas en la formación de la intimidad.....	11
El Amor.....	13
La Comunicación En Pareja.....	17
Estilo Pasivo.....	17
Estilo Agresivo.....	17
Estilo Asertivo.....	18
Interacción Familiar.....	20
Factores de Riesgo y de Protección.....	25
Características Individuales.....	28
Características del grupo Familiar.....	29
Características del Contexto Socio-Comunitario.....	29
POBLACION.....	31
ARTICULACION DE ACTIVIDADES.....	31
CRONOGRAMA ACTIVIDADES.....	32
REFERENCIAS.....	35

**TABLA DE APÉNDICES**

Pág.

APÉNDICE A.....	36
APÉNDICE B.....	37
APÉNDICE C.....	39
APÉNDICE D.....	40

### Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar los principales factores que intervienen, ya sea de forma positiva o negativa, al interior de la pareja y la familia, con el fin de fomentar herramientas, tales como, la comunicación, la tolerancia, el respeto, etc. que permitan desarrollar en la población objeto, habilidades que lleven a una mejor solución de sus conflictos de pareja y por ende de familia.

**Palabras claves:** Seguridad, Familia, Amor, Matrimonio, Compromiso, Comunicación, Respeto, Tolerancia y Vida en pareja

### Abstract

The present investigation had as objective to identify the main factors, which to intervene, in form negative or positive, at life in couple and the family, with the objective to foment tools, as communication, tolerance, respect, that it allows to develop in the population to settle down objects abilities they help to a better solution in their couple conflicts and family conflicts.

**Key words:** Security, Family, Courtship, Marriage, Commitment, Communication, Respect, Tolerance and Life in couple.

## INTRODUCCIÓN

Frente a la necesidad de fortalecer el vínculo afectivo entre la pareja y la familia, se realiza este proyecto en el contexto militar (Escuela de Infantería), con el fin de brindar herramientas que permitan un adecuado manejo de las diferentes problemáticas presentes en la vida familiar.

Actualmente, nuestra sociedad se ve influenciada por una serie de problemáticas a nivel familiar, afectando así, un adecuado funcionamiento del núcleo de la sociedad, entre ellas podemos mencionar la falta de tolerancia, una inadecuada comunicación, el irrespeto, entre otras que, en muchas ocasiones llevan al divorcio, que en muchas ocasiones se ve como única solución, ante una serie de situaciones que pueden convertirse en inmanejables, para las personas involucradas en una relación conflictiva carente de herramientas necesarias que les permitan afrontar adecuadamente cualquier adversidad. Dicha problemática afecta directamente a toda la población, de la cual no es ajeno el contexto militar, ya que se ve gravemente afectado por esta realidad y que debido a las características del estilo de vida, es de gran importancia realizar un trabajo de sensibilización, mediante la realización de talleres, con el fin de cambiar paradigmas erróneos que se manejan dentro de dicho contexto, con respecto al ámbito familiar.

Los talleres tienen la finalidad de fomentar en los participantes, la importancia de establecer y mantener una sana relación de pareja, en la cual debe primar el respeto, la tolerancia, la asertividad entre otras, creando de esta manera un ambiente altruista, que aporte valiosas experiencias, para las dos parte involucradas en una relación afectiva.

Además, durante la realización de los talleres, se pretende concientisar a la población, sobre el rol que cumple dentro de su contexto familiar. Por otro lado, se busca contribuir a los participantes a la interiorización de la información ofrecida por los exponentes (Psicóloga Pasante), logrando así una conceptualización clara y profunda de las temáticas a tratar, alcanzando en los mismos la adquisición de herramientas, que les ayude a mejorar su vida de pareja y por ende su vida familiar.

## OBJETIVO GENERAL

Brindar, a los miembros que hacen parte de la Escuela de Infantería (Oficiales, Suboficiales y Soldados), herramientas que les permitan afrontar asertivamente los conflictos familiares.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

## MARCO TEÓRICO

El hombre es un ser social por naturaleza, capaz de interactuar con los demás y por ende de construir conocimientos, sentimientos y emociones a partir de su relación con el medio que lo rodea. A partir de esta concepción, es importante conocer como se da la atracción interpersonal, el conocerse, agradarse e iniciar una relación afectiva con otra persona.

### Atracción Interpersonal

Para Baron (1997), la atracción interpersonal se refiere a la actitud hacia otra persona. Son evaluaciones interpersonales que pueden variar desde el agrado hasta el desagrado. Por tal razón nosotros podemos agradar o desagradar a las personas con las cuales interactuamos. De igual manera habrán personas que nos agraden y otras que no, lo cual esta determinado por nuestras emociones, a partir de lo cual se puede afirmar que cualquier factor influyente sobre el estado de animo de una persona, afecta de igual manera la atracción.

Con el fin de obtener una mayor comprensión sobre la atracción interpersonal, es conveniente identificar algunos determinantes como son:

#### *Variables Situacionales*

Para Baron (1997) las variables situacionales se dividen en 3 características esenciales en el momento de establecerse una atracción interpersonal:

Se han notado varias relaciones entre algunas variables situacionales y la atracción personal. Por ejemplo, la distancia entre las personas. Los datos indican que la distancia se relaciona negativamente con atracción. Más atracción es probable que existan en personas que están a poca distancia. Distancias grandes son obstáculos para la formación de vínculos de amistad y atracción. Distancias cortas permiten la interacción entre las personas mientras que grandes distancia la inhiben.

Otra variable es la mera exposición. Por mera exposición, los científicos en esta área se refieren a estar expuesto a un estímulo sin interacción. Es decir que mientras más frecuente se vea a una persona, más agrado esa persona produce en otras. De igual forma, se descubre también que si la reacción inicial es negativa, la frecuencia de exposición aumenta hacia lo negativo.

La reciprocidad, para Baron (1997) también es una variable que induce a la atracción interpersonal. Otra manera de ponerlo es que si se recibe un buen trato de alguien, se sentirá atracción hacia esa persona. La literatura en esta área indica que hay ciertos límites en esta situación y uno de ellos tiene que ver con la habilidad de reciprocitar el acto positivo.

En este aspecto, es importante tener en cuenta que dentro de las relaciones de pareja, que llevan muchos militares, las variables situacionales no se presentan de una forma continua, ya que el tiempo de estar cara a cara con su pareja es muy corto, debido a las obligaciones y deberes que cumple toda persona vinculada a una fuerza armada, por lo cual, muchas de estas relaciones se mantienen a distancia, donde el único medio de comunicación es el telefónico.

#### *Variables Interpersonales*

De igual forma para Baron (1997) una de las variables interpersonales más impactante en la formación de atracción entre personas es la similitud entre ellas. La similitud se ha estudiado en términos de varias características:

*Atractividad Física.* Una observación interesante es que parejas desde amistades hasta novios y personas casadas tienden a parecerse mucho en el grado de atractividad física que poseen. Este fenómeno en la psicología social se le ha dado el nombre de la hipótesis del apareo. La atractividad física, también, de por sí aumenta la atracción interpersonal que se siente. Existe la tendencia en las personas de extender una multitud de rasgos positivos a otra persona basada solamente en su alta atractividad. Personas bien atractivas se ven como más sociales, más "sexy", más deseables como parejas románticas y más inteligentes.

*Variables Sociodemográficas.* Muchos estudios han confirmado que se siente más atracción hacia esas personas del mismo grupo social que hacia grupos diferentes.

*Actitudes.* Un área que ha producido gran cantidad de investigaciones es el área de la similitud en actitudes y su relación a la atracción interpersonal. De estos estudios se desprende la idea que al notar la similitud con otra persona, la atracción hacia esa persona aumenta. Una de las razones dadas para explicar el fenómeno es que mientras más una persona se parece al otro, más fácil es predecir su conducta y eso hace sentir

bien al otro. Otra razón es que el que otra persona tenga actitudes similares valida las actitudes propias. La similitud en actitudes es la variable que mejor predice la atracción interpersonal.

De igual forma el psicólogo, Donn Byrne (1992) propuso un modelo de la atracción interpersonal que se basa en las respuestas emotivas de las personas. El modelo propone tres factores importantes:

1) Estímulos externos: se refiere a las condiciones ambientales presentes, como sonidos e imágenes, y a las características observables de la otra persona, como su belleza física, su manera de expresarse, entre otras.

2) Procesos afectivos y cognoscitivos dentro de la persona: emociones positivas (así sean directamente relacionadas a la otra persona o al ambiente) y activación de lo que conocemos de la otra persona a nivel cognoscitivo, ambas dando lugar a formar una evaluación de la otra persona seguida por conducta que demuestre esa evaluación (Acercamiento hacia la persona).

3) Acciones respuestas y evaluativas hacia la otra persona: si la otra persona está respondiendo también positivamente a la situación, también llegará a una evaluación positiva y responderá positivamente al acercamiento.

### Afecto y atracción

“Nuestro estado emocional (felicidad, tristeza, miedo, etc.) influye, en todo momento, sobre la percepción, la cognición, la motivación, la toma de decisiones y la atracción interpersonal. Es importante recordar que el afecto se caracteriza por la intensidad, es decir la fuerza de la emoción, y la dirección, es decir si la emoción es positiva o negativa. Además, el afecto influye en la atracción de dos maneras, directa e indirectamente”. (Berry y Hansen, 1996, citado por Baron 1997). Lo cual lo describen así:

- Efecto directo de las emociones sobre la atracción: tanto hombres como mujeres tienden a sentir desagrado hacia los desconocidos que le invaden su espacio personal, sentándose o acercándose demasiado cerca, y a las mujeres les desagradan los hombres que intentan impresionarlas con desagradables frases para romper el hielo.
- Efectos indirectos de las emociones sobre la atracción: con frecuencia los sentimientos positivos y negativos no están basados en lo que ha dicho o hecho la persona con la cual se

esta interactuando. En lugar de ello, otras fuentes de emoción, tales como una experiencia reciente, el estado físico o el estado de ánimo actual, influyen no solo en los sentimientos sino también en las evaluaciones inmediatas de los demás. Si otra persona está allí casualmente cuando los sentimientos son positivos, se tiende a sentir agrado por ella. Si la persona está presente cuando los sentimientos son negativos, la reacción será desagradado.

En este aspecto es importante tener en cuenta que los militares, en muchas situaciones se encuentran en un estado de vulnerabilidad afectiva, debido a la clase de despliegues que realizan y a la carencia de una estabilidad emocional, familiar y situacional, lo que conlleva en muchas ocasiones, a la idealización de una persona recién conocida de la cual se posee una mínima información y quien además ve en un militar a la pareja ideal, ya que representa una estabilidad económica y poder, por lo cual, tiende a mostrarse con muchas cualidades y pocos defectos. Luego de conformar una pareja, bajo estas características, y haber pasado por diferentes inconvenientes y darse cuenta que la persona a la cual creía conocer no es como se la imaginó, vendrá un sin número de conflictos que los puede llevar al rompimiento de la relación, si no cuentan con las herramientas necesarias para afrontar adecuadamente cualquier adversidad.

Con el fin de comprender la forma en la que dos personas pueden llegar a establecer una relación afectiva, es importante revisar la formación de la intimidad emocional.

#### Intimidad emocional

Los factores que producen la atracción interpersonal ayudan a que dos personas estén juntas y puedan comenzar el proceso de conocerse. Para lo cual se debe tener en cuenta dos aspectos importantes desde el principio. “Primero, el desarrollo de la intimidad emocional entre dos personas envuelve que ambas personas trabajen y se dediquen a esa meta; la intimidad sencillamente no cae del cielo ni se desarrolla por suerte. Segundo, cada uno de nosotros tiene que redescubrir el fuego de nuevo a través de nuestros propios ensayos, fracasos y éxitos” (Erikson 1965 citado por Baron 1997).

Además, saber que la creación de una pareja se da espontáneamente, en la cual existe la posibilidad de fracaso y que no existen una serie de pasos a seguir.

### *Etapas en la Formación de la Intimidad*

“El aspecto central necesario para la formación de una relación íntima con otra persona es el amor propio. El amor propio se refiere a lo que uno siente por uno mismo, la respuesta emotiva que damos cuando nos miramos en un espejo. Esto no se refiere a ser vano, ni a ser egoísta, se refiere a si nos respetamos a nosotros mismos, a nuestro compromiso y seguridad con nuestra identidad. Tener amor propio es sentirse seguro y confiado en la identidad de uno mismo”. (Erikson 1965 citado por Baron 1997).

Algunos de los otros requisitos mencionados por (Erikson 1965 citado por Baron 1997). para poder formar una relación de intimidad emocional son: 1) disponer con suficiente tiempo libre para esto, 2) el poder mantener la confidencialidad de la información que uno recibe, 3) el tener buenas destrezas de comunicación, 4) el no juzgar a otras personas.

En cuanto a los requisitos mencionados por Erikson 1965, podemos decir que dentro del contexto militar no se cumplen en su totalidad, ya que por un lado el tiempo no es lo suficientemente largo en el cual logren compartir experiencias enriquecedoras con sus parejas, no obstante, existen parejas que logran identificar tal inconveniente y hacen todo lo posible por llevar a cabo actividades que aporten al crecimiento de la relación, en dicho aspecto, este proyecto tiene como finalidad concientizar a los participantes sobre esta realidad, además de fomentar una comunicación asertiva, la cual se ve afectada en muchas relaciones de pareja, y la comprensión del otro, a partir del reconocimiento de fortalezas y debilidades al interior de la relación. Para lo cual es importante conocer las etapas que se dan en la formación de una pareja.

Baur, y Crooks, (2000) proponen las siguientes etapas en la formación de una relación.

*Inclusión.* La etapa de inclusión es sencillamente el primer acto de invitar a la otra persona a comenzar una relación. Se refiere a esas cosas que la gente hace para entablar una primera conversación. Como por ejemplo saludar, preguntar y hacer una invitación a otra persona a comenzar una comunicación con nosotros.

*Respuesta.* Para que una relación comience, la segunda persona tiene que responder positivamente al gesto de inclusión de la primera persona. El ignorar el gesto de inclusión, el mirar hacia otro lado evitando mirar a la persona a los ojos y otros

gestos negativos pudieran poner punto final al comienzo de esa relación. Sin embargo, si la respuesta es positiva e incluye alientos como una sonrisa, la primera persona probablemente continúe la comunicación. Estas dos etapas ocurren juntas y se repiten varias veces mientras que las personas aumentan en la profundidad de la comunicación según pasa el tiempo.

*Importancia.* Según se profundiza la relación, las personas comienzan a darle importancia a la otra persona. Ahora, el bienestar de esa persona nos importa y sentimos un deseo de contribuir a la felicidad de esa persona.

*Confianza.* Según vemos que la otra persona se preocupa por nosotros y según vemos que la otra persona tiene nuestro bienestar en mente, comenzamos a sentir que podemos confiar en esta persona. Este sentido de confianza en la otra persona es el ingrediente esencial para el desarrollo de una relación íntima emocional y para su continuación. La confianza es el factor más fácilmente dañado y cuando lo es, es bien difícil repararlo. A la vez que nos sentimos más y más confiados con esta persona, comenzaremos a comunicar aspectos más íntimos, dejando a un lado los disfraces sociales que usualmente nos ponemos.

*Emocionalidad.* Según crece la relación íntima emocional entre dos personas, el cariño se desarrolla. El cariño casi siempre se manifiesta en las sonrisas, los guiños de ojo, el brazo en los hombros, o miradas tiernas, dependiendo si estamos hablando de una amistad o de un romance. También se manifiestan los vínculos que sentimos con esa persona a través de sentarse juntos, abrazando, o simplemente tocando a la persona.

*Alegría en Jugar.* No todo en la vida se toma en serio. En una buena relación las personas también disfrutan de jugar juntos y esto casi siempre lo hacen muy exuberantes. Por ejemplo, amigos jugueteando en la playa, o amantes teniendo una "pelea" de almohadas en la cama.

*Genitalidad.* Las relaciones románticas continúan a la etapa de genitalidad en la cual las personas comienzan a expresar lo que siente a través de relaciones sexuales.

Esta actividad sexual que está basada en un profundo nivel de intimidad

emocional promueve un sentido de satisfacción emocional profundo.

### El Amor

Para lograr comprender en forma holística los componentes emocionales involucrados en una relación de pareja es conveniente hablar sobre el significado que algunos autores le han otorgado al amor. Sin embargo es conveniente tener en cuenta que el problema del estudio del amor es que la subjetividad de esta emoción conlleva a que cada persona lo defina y sienta de una manera particular. No obstante, existen estudios que han aportado valiosas herramientas para su entendimiento. Una de ellas es la expuesta por Robert Sternberg (2000).

“El amor consiste de 3 dimensiones: *La pasión* que se refiere al deseo erótico que una persona siente por otra; *La intimidad* que se refiere a la compenetración y conocimiento mutuo que puede existir entre dos personas; y *El compromiso* que se refiere a la dedicación de las personas en mantener la relación frente a cualquier obstáculo. Para Sternberg, el *amor completo*, o amor consumado, consiste en altas cantidades de estas tres dimensiones. Otros tipos de amor son posibles dependiendo de cómo se combinan estas dimensiones”. (Sternberg, 2000).

Para este autor la combinación de estas dimensiones puede desencadenar en otras clases de amor, como por ejemplo;

*La infatuación* (enchulamamiento) consiste en la dimensión de pasión solamente.

Este tipo de amor se basa en la atracción erótica que se siente hacia la otra persona. Si la pasión se comienza a combinar con la dimensión de intimidad, el resultado sería el *amor apasionado* (o amor romántico). Es común notar este tipo de amor temprano en una relación romántica, decayendo después de varios años. Por otro lado, si siguiendo a la pasión, la dimensión de compromiso se desarrolla, entonces lleva al *amor fatuo* (o amor compulsivo) que lleva a la persona a formular planes para el futuro con el objeto de su amor. En algunas relaciones se puede notar un solo ingrediente: compromiso (*amor vacío*). Las relaciones de amor vacío se caracterizan por mantener la relación sin ningún interés erótico ni íntimo con su pareja. Casi siempre es notado en parejas casadas que mantienen el matrimonio por sus hijos y no por interés mutuo, cada cuál con su vida social y sexual propia.

El *amor de compañerismo* (o de amistad) consiste en la combinación de intimidad y compromiso. Este tipo de amor crece lentamente según pasa el tiempo, su crecimiento siendo limitado por el crecimiento de la intimidad emocional entre las personas. Se basa en un sentido de confianza y compenetración mutua entre las personas. La presencia del factor de compromiso asegura que la relación perdurará a través de los posibles problemas que se presenten. Este es el tipo de amor que perdura y mantiene a la pareja unida a través de los años.

“Se puede notar, entonces, que una relación romántica va a comenzar con el amor romántico y mientras éste está en su cumbre, el amor de compañerismo tiene tiempo de formarse y así, cuando el amor romántico decae, el amor de compañerismo está suficientemente desarrollado para mantener a la pareja unida. Si no se ha desarrollado la intimidad, el amor de compañerismo no puede existir y cuando el amor romántico se reduce, las personas tienden a mirar fuera de la pareja, buscando otras posibilidades de involucramiento amoroso”. (Sternberg, 2000).

Según este modelo, lo que determina el éxito de una pareja es la congruencia relativa en estos tres factores. La pareja ideal sería esa donde el amor romántico es aumentado por el amor de compañerismo. En otras parejas, lo importante sería que ambos tengan los mismos niveles de cada factor para que exista congruencia entre las dos personas.

Por otro lado podemos mencionar algunas diferencias existentes entre el simple afecto y el amor.

“Durante algún tiempo, gran cantidad de psicólogos sociales creyeron que el amor representaba un fenómeno demasiado complejo como para observarlo y estudiarlo de forma controlada y científica. No obstante, al amor es un asunto con tal importancia en la vida de la mayoría de las personas que, con el transcurso del tiempo, los psicólogos sociales no pudieron resistir sus encantos y quedaron deslumbrados por el tema”. (Feldman 1995).

Los investigadores intentaron identificar las características diferenciales entre el simple afecto del amor total. Con el empleo de este enfoque descubrieron que “el amor no solo es un afecto mayor, sino un estado psicológico cualitativamente diferente”. (Walster y Walster 1978 citado por Feldman 1995).

Por otro lado, se hablo de una respuesta fisiológica que afecta directamente la percepción del otro, “cuando menos en sus etapas iniciales, el amor incluye una excitación fisiológica intensa, un interés total en el otro individuo, elaboración de fantasías acerca de la otra persona y cambios de emoción relativamente rápidos. Del mismo modo, el amor, a diferencia del afecto, incluye elementos de pasión, cercanía, fascinación, exclusividad, deseo sexual e interés intenso”. (Hendrick y Hendrick, 1989 citado por Feldman 1995).

“Cuando estamos expuestos a cualquier estímulo que aumente la excitación fisiológica – como puede ser el peligro, el miedo o la ira- podemos identificar nuestros sentimientos como amor hacia otra persona que este presente en el momento de la excitación. Esto es muy probable si existen claves situacionales que sugieran que “amor” es un hombre adecuado para los sentimientos que se experimentan. En resumen, percibimos que estamos enamorados cuando distintos casos de excitación fisiológica general son acompañados por el pensamiento de que muy probablemente la causa de la excitación sea el amor”. (Feldman 1995).

Luego de haber realizado una breve explicación sobre el afecto y el amor, es importante revisar el curso de las relaciones interpersonales. Ya que gran cantidad de matrimonios termina en divorcio, y las relaciones amorosas llegan a su fin con gran frecuencia, los psicólogos sociales se han interesado en comprender como se desarrollan, conservan y en algunos casos de disuelven las relaciones.

El comportamiento de las parejas en desarrollo cambia de acuerdo con patrones muy predecibles (Berscheid, 1985; Burgess y Huston, 1979 citados por Feldman 1995).

Para estos autores los patrones mas frecuentes siguen este camino.

- Las personas interactúan con más frecuencia, durante periodos largos y en lugares diferentes.

- Buscan la compañía del otro.

- Se “abren” mas con la otra persona, le confían secretos y comparten intimidades físicas. Las personas están más dispuestas a compartir sentimientos positivos y negativos, así como a prodigar elogios y criticas.

- Comienzan a comprender el punto de vista de la otra persona y la manera en que esta concibe el mundo.

- Sus metas y comportamientos cada vez más son mas coincidentes y comienzan a compartir una mayor cantidad de actitudes y valores.
- Aumenta su inversión en la relación –en tiempo, energía y compromiso-.
- Empiezan a sentir que su bienestar psicológico esta ligado al de la relación. Ven la relación como algo único e irremplazable.
- Comienzan a comportarse como una pareja, y no solo como dos individuos distintos.

“Aunque esta secuencia de transiciones es muy común, es difícil predecir el momento exacto en que habrán de suceder. Una razón importante de esta impredecibilidad es que al tiempo que evoluciona la relación, ambas personas pueden experimentar un proceso de crecimiento y cambio personal. Además, las personas involucradas en la relación pueden tener metas diversas en ese sentido; uno de los miembros puede tener intereses matrimoniales, en tanto que el otro puede estar buscando solo una relación de corto plazo”. (Feldman 1995).

Finalmente para Feldman 1995, en las relaciones con mucho amor el nivel de compromiso se eleva en forma considerable y luego permanece estable, en tanto que la intimidad sigue creciendo con el transcurso de la relación. Por otra parte, la pasión tiene un marcado descenso con el paso del tiempo, y se estabiliza al principio de la relación.

Aun así sigue siendo un componente importante de las relaciones amorosas.

Además, de la importancia que cobra el sentimiento de amor al interior de una relación de pareja, también existen otros aspectos fundamentales que intervienen, en forma ya sea positiva o negativa. Un aspecto de ellos es la comunicación, la cual cumple un papel importante en el mantenimiento de una relación armoniosa. El ser humano utiliza diferentes estilos de comunicación para interactuar con los demás, dependiendo de las diferentes situaciones y de los objetivos que desee conseguir con esa interacción. A partir de esos estilos dejamos ver muchos rasgos de nuestra personalidad y al mismo tiempo identificamos a los demás, conociendo diferentes formas de interactuar.

#### La comunicación en pareja

En la relación de pareja, existe la posibilidad de darse una comunicación pasiva, una comunicación agresiva o una comunicación asertiva, a continuación veremos que caracteriza a cada una de ellas y cual es la más conveniente para mantener una adecuada

relación, que se caracterice por la armonía, la tolerancia y el respeto.

### *Estilo pasivo*

”Una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás le manipulen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto. Este tipo de personas nunca dan su opinión y dejan que sean los demás los que decidan”. (Martinez Y Polaino 2002)

La ventaja de ser pasivo es que rara vez se recibe un rechazo directo por parte de los demás. No se molesta pero tampoco se aporta nada. Mientras que la otra persona haga lo que quiere sin encontrar resistencia, todo irá bien. Son muchas las parejas que se guían por este razonamiento. Uno dice lo que hay que hacer y toma las decisiones y el otro las acata sin rechistar, con tal de agradar a su pareja.

La parte negativa de este estilo de comunicación es que los demás pueden aprovecharse de la buena fe del pasivo, además rara vez se le tomará en cuenta, ya que nunca opina. El pasivo acabará por acumular una pesada carga de irritación y resentimiento debido a la cantidad de veces que se ha callado su opinión.

### *Estilo agresivo*

”La persona con este estilo de comunicación es muy amigo de la pelea, la acusación y las amenazas. Son personas a las cuales no les importará agredir a los demás directa o indirectamente con el fin de conseguir lo que ellos quieren y sin tener para nada en cuenta las necesidades o deseos de los demás. Imponen la ley del más fuerte”. (Martinez Y Polaino 2002)

En una pareja en la cual uno de sus miembros tenga este estilo de comunicación, las discusiones están presentes, a no ser que el otro miembro sea “pasivo” y no discuta sus opiniones.

La ventaja de ser “agresivo” es que siempre se sale con la suya ya que nadie se atreverá a llevarle la contraria, nadie se aprovechará de una persona así, sin embargo, se encontrará solo ya que los demás tenderán por huir de su lado, si tiene a alguien que le aguanta es por miedo o por necesidad como es el caso de las mujeres maltratadas.

### *Estilo asertivo*

”Este tipo de personas serían las ideales para comunicar ya que siempre defenderán sus derechos, opiniones o deseos, sin embargo nunca harán daño a los demás, tendrán en cuenta sus opiniones y serán considerados con su forma de pensar. El asertivo tendrá una forma de expresarse pausada y tranquila, siempre escuchará lo que tiene que decir el otro, le dará la razón o le entenderá a pesar de que no esté de acuerdo con lo que dice y, por encima de todo, defenderá su postura, sin utilizar en ningún momento la agresión o la amenaza”. (Martínez Y Polaino 2002)

De esta manera conseguirá lo que desea de un modo tranquilo y el otro no se sentirá engañado o defraudado, se utilizará mucho la resolución de problemas y los acuerdos ya que es una forma de comunicación activa y resuelta, no será necesario la docilidad extrema (como hace el “pasivo” ) ni la agresión.

“Esta forma de comunicar será la ideal en la mayoría de los conflictos, ya que se muestra interés por lo que el otro opina, incluso a veces se le da la razón a medias, pero a lo largo de la conversación se deja siempre claro el punto de vista que nos interesa haciendo de esta manera que nuestra pareja no se ponga a la defensiva puesto que lo que hacemos en primer lugar es adularle o darle la razón”. (Martínez Y Polaino 2002)

En una relación de pareja será la mejor alternativa para solucionar los problemas ya que las otras dos formas de comunicación anteriores incapacitan para llegar a una conclusión beneficiosa para ambas partes, siempre saldrá ganando uno de los dos y eso no sería muy saludable para la buena marcha de la relación.

Para mantener una adecuada comunicación en pareja es importante tener en cuenta una serie de medios que aportaran positivamente en este aspecto. (Martínez Y Polaino 2002). Dichos medios son:

- En primer lugar hay que dialogar mucho y con frecuencia sobre todas las cosas que interesen a los dos.
- Hay que decirse sinceramente todo, pero hay que buscar el momento oportuno y la forma.
- Hay que reflexionar juntos sobre la vida de cada uno y sobre la vida en común.
- Hay que ser conscientes de lo que los une y de lo que los separa. No es

necesario ser idénticos ni en temperamento, ni en carácter, ni psicológicamente.

- Hay que trabajar por quitar barreras, si algo no te gusta, no condicionar al otro.
- No recordar los olvidos ni los fallos.
- Escuchar, (no basta oír) viendo en el otro su verdad.
- Utilizar las crisis como medio para ver cómo va la mutua comunicación.
- La relación sexual es un medio importante para la buena comunicación entre los esposos.
- Es necesario respetar los sentimientos del otro.
- Es bueno que cada uno mueva al otro a participar en la comunicación.
- La comunicación es una conquista continua, en la que se enriquece cada uno, potencia al otro y se proyecta, luego, juntos hacia los demás. El verdadero amor sería, ayudar a que el otro cambie, siempre mejorando. Sin matar iniciativas, más bien, apoyándolas.
- Un medio, finalmente, muy eficaz es revisar también todo, de cuando en cuando, con participación de los dos, con respeto, en igualdad y en dialogo.

Por otro lado, la falta de una comunicación adecuada, trae consigo ciertas consecuencias negativas que llevan a una insatisfacción a los integrantes de la pareja. (Martinez Y Polaino 2002). Dichas consecuencias son:

- Surge un hombre o una mujer miedosos, llenos de complejos. Los complejos desaparecen al manifestarlos a una persona de confianza.
- Una consecuencia de la falta de comunicación es convertirse en explotador del otro. No serían posibles las disensiones graves en las parejas con una buena comunicación.
- Si la comunicación sexual no es buena, puede darse la frigidez, a nivel de pareja.
- Igualmente surgir los celos, que son una sospecha, la cual desaparecería con la

comunicación sincera. A veces, se chantajea con los celos.

- Surge la desconfianza entre las personas; no nos fiamos unos de otros. Y luego nos lleva a no poder superar nuestras propias contradicciones.

Después de haber realizado una extensa revisión sobre aspectos relevantes al interior de la relación de pareja, es importante tratar el tema de interacción familiar, ya que a partir de la pareja se inicia la formación de una familia, y es la continuación de diversas formas de actuar.

### Interacción familiar

“Las relaciones en la familia tienen características únicas: son íntimas, continuas, variadas y complejas; se dan en situaciones de trato directo y son complementarias. La interacción se desarrolla en tres niveles: No verbal, Emocional, e Intelectual o verbal”. (Andolfi 1993).

La interacción no verbal se llama también sensorial o gestual. Incluye el tono de la voz, la expresión del rostro, la proximidad física entre dos personas, etc. Parece que este nivel es el de mayor influencia en los integrantes de la familia, que depende de la constancia del nexo emocional entre padres e hijos.

El segundo nivel, la interacción emocional, reclama la intervención del sentimiento: amor o desamor, aceptación o rechazo. Todos sabemos o intuimos con asombrosa agudeza cuando se es amado o cuando no lo es, y también se conoce los efectos de apertura, seguridad básica, confianza, autoestima, etc., que ello produce en todos los integrantes de la familia. El amor engendra amor y el odio engendra odio.

Por último, el nivel intelectual se refiere a la expresión verbal o racional de sentimientos, ideas, juicios o valoraciones. Este nivel no es sólo el que aparece más tardíamente, sino que se sustenta en los otros dos. Si existe una relación afectiva aceptante y aceptada, entonces la información verbal será objeto de mayor aceptación; en caso contrario será tanto más rechazada.

La interacción familiar contribuye valiosas herramientas en la formación de la personalidad de todas las personas, de ahí la importancia de ofrecer un ambiente sano tanto para los hijos como para la pareja.

“Existe la seguridad física, que consiste en saberse protegido contra todo ataque externo y en tener satisfechas las necesidades elementales (comida, casa, vestido, calor, etc.), y existe

la seguridad psicológica, que es la que se produce cuando el niño se desarrolla en un ámbito familiar estable (de padres bien avenidos). La seguridad afectiva básica la experimenta el niño que se sabe querido por ser quien él es, es decir, que se sabe aceptado. De la certeza de ser amado se derivan la autoestima y la confianza en sí mismo, que resultan fundamentales para que el niño muestre disposición a relacionarse y a dar todo lo que pueda a los demás. En otras palabras, la seguridad básica establece los fundamentos de una personalidad sana. Dar, cuando se hace con la naturalidad que se desprende de saberse querido, significa para el niño el primer paso hacia su actuación social. Es un dar que lo estimula para esforzarse por aceptar las reglas del juego que se le imponen". (Andolfi 1993).

La convivencia familiar favorece la creación de hábitos. Primero se trata de fomentar los hábitos externos de disciplina, orden, sinceridad, higiene, etc. Más tarde, a partir de la adolescencia, se formarán los hábitos internos a partir de ciertas convicciones que el hijo aceptará, no sin antes haber reflexionado sobre ellas por su cuenta. (Perinat, 2003).

Para Andolfi (1993), al interior de la familia existen básicamente dos formas de interacción.

a) Relaciones conyugales: Cuando se dice que los esposos se llevan bien significa que se comprenden, se aman y viven en armonía su matrimonio. Marido y mujer son completos considerados como individuos y complementarios de la relación matrimonial.

La expresión "media naranja" alude a esa mutua complementariedad, que, lejos de excluir la responsabilidad individual, obliga a orientarla hacia la procura del bien del otro.

b) Relaciones entre padres e hijos: Los hijos obedecen a dos tendencias, a saber: la identificación con la autoridad cuando niños y la autoafirmación cuando adolescentes.

Los padres deben estar al tanto de esto y favorecer la progresiva independencia de sus hijos. Los padres pueden hacer que la convivencia con sus hijos resulte educativa siguiendo dos caminos: por una parte, la informalidad en la convivencia y, por la otra, la intencionalidad consciente y sistemática de los actos educativos con miras a generar deseos de superación.

Por otro lado, con el fin de entender el funcionamiento familiar es importante

revisar dicho concepto a partir del enfoque sistémico, el cual sostiene que la familia es un grupo o sistema compuesto por subsistemas que serían sus miembros y a la vez integrada a un sistema mayor que es la sociedad.

“La familia como grupo social debe cumplir 3 funciones básicas que son: la función económica, la biológica y la educativa, cultural y espiritual y es precisamente éste uno de los indicadores que se utilizan para valorar el funcionamiento familiar, es decir, que la familia sea capaz de satisfacer las necesidades básicas materiales y espirituales de sus miembros, actuando como sistema de apoyo”. (Linares 1996).

Dentro del contexto Militar es de gran relevancia el fomentar la importancia de reconocer a la familia como un sistema que constituye una unidad, que interactúa entre sí, con el fin de obtener beneficios tanto comunes como individuales, a partir de los cuales se crean pautas de convivencia entre sus miembros. Y no como individualidades aisladas, carente de toda interacción con el núcleo familiar.

Según Linares (1996) la concepción de la familia como sistema, aporta mucho en relación con la causalidad de los problemas familiares, los cuales tradicionalmente se han visto de una manera lineal (causa-efecto) lo cual es un enfoque erróneo, pues en una familia no hay un "culpable", sino que los problemas y síntomas son debidos precisamente a deficiencias en la interacción familiar, a la disfuncionalidad de la familia como sistema. El funcionamiento familiar debe verse no de manera lineal, sino circular, o sea, lo que es causa puede pasar a ser efecto o consecuencia y viceversa. El enfoque sistémico permite sustituir el análisis causa-efecto por el análisis de las pautas y reglas de interacción familiar recíproca, que es lo que va a permitir llegar al centro de los conflictos familiares y por tanto a las causas de la disfunción familiar.

“A la hora de hablar de funcionamiento familiar encontramos que no existe un criterio único de los indicadores que lo miden. La familia se hace disfuncional cuando no se tiene la capacidad de asumir cambios, es decir, cuando la rigidez de sus reglas le impide ajustarse a su propio ciclo y al desarrollo de sus miembros. Como características disfuncionales existe la incompetencia intrafamiliar y el incumplimiento de sus funciones básicas”. (Linares 1996).

De igual manera Linares (1996) realiza una extensa explicación sobre las diferentes características que debe cumplir una familia para ser funcional, donde exista la posibilidad de crecimiento personal para todos sus miembros. Dichas funciones son:

Cumplimiento eficaz de sus funciones: (económica, biológica y cultural-espiritual).

Que el sistema familiar permita el desarrollo de la identidad personal y la autonomía de sus miembros: con respecto a esto hay que tener en cuenta los vínculos familiares que intervienen en la relación autonomía -pertenencia. En muchos casos familiares, para mostrar lealtad, hay que renunciar a la individualidad y este conflicto se puede ver tanto en las relaciones padre -hijo, como en las de pareja es decir generacionales e intergeneracionales.

Cuando la familia exige una fusión o dependencia excesiva entre sus miembros limita la superación y realización personal e individual de éstos, pero por el contrario, cuando la relación familiar es muy abierta y defiende mucho la individualidad, tienden a anularse los sentimientos de pertenencia familiar. Para que la familia sea funcional hay que mantener los "límites claros" (fronteras psicológicas entre las personas que permiten preservar su espacio vital) de manera tal que no se limite la independencia, ni haya una excesiva individualidad para poder promover así el desarrollo de todos los miembros y no se generen sentimientos de insatisfacción o infelicidad.

Además, que en el sistema familiar exista flexibilidad de las reglas y roles para la solución de los conflictos: es importante tener en cuenta los vínculos familiares que intervienen en la relación asignación-asunción de roles, es decir, aquellas pautas de interacción que tienen que ver con lo que se debe y no se debe hacer y con las funciones, deberes y derechos de cada miembro del grupo familiar.

Se considera una familia funcional cuando las tareas o roles asignados a cada miembro están claros y son aceptados por éstos. Es importante también para que la familia sea funcional que no haya sobrecarga de rol que puede ser debido a sobreexigencias, y también se deben a sobrecargas genéricas o por estereotipos genéricos que implican rigidez en cuanto a las funciones masculinas y femeninas en el hogar.

Otra condición necesaria para que funcione adecuadamente la familia es que exista flexibilidad o complementariedad de rol, lo cual se refiere a que los miembros se complementen recíprocamente en el cumplimiento de las funciones asignadas y éstas no se vean de manera rígida.

“En este punto es importante tener en cuenta la jerarquía o distancia generacional que puede darse de una manera horizontal (cuando se tiene el mismo poder) o de una manera vertical (cuando hay diferentes niveles de jerarquía). Por ejemplo, en la relación matrimonial debe existir un sistema de jerarquía horizontal y en la relación padre-hijos debe ser vertical”. (Linares 1996).

En este aspecto es importante hacer ver a la población objetivo de este proyecto que la familia se hace disfuncional cuando no se respeta la distancia entre generaciones, cuando se invierte la jerarquía, (por ejemplo: la madre que pide autorización al hijo para salir de casa) y cuando la jerarquía se confunde con el autoritarismo.

Por otro lado es de gran relevancia revisar el papel que cumple la comunicación en el interior de la familia, y de lo cual se puede decir que: “es importante que en el sistema familiar se dé una comunicación clara, coherente y afectiva que permita compartir los problemas: Cuando se habla de comunicación distorsionada o disfuncional, se refiere a los dobles mensajes o mensajes incongruentes, es decir, cuando el mensaje que se trasmite verbalmente no se corresponde o es incongruente con el que se trasmite extraverbalmente o cuando el mensaje es incongruente en sí mismo y no queda claro”. (Connor, 1998).

A partir de lo cual, se puede afirmar que cuando en la comunicación hay dobles mensajes es porque hay conflictos no resueltos, por lo que las dificultades en la comunicación pueden verse más bien como consecuencia de las disfunciones entre otros vínculos familiares, como las reglas, roles, jerarquías, etc., sin olvidar que la una depende de la otra.

Finalmente, otro aspecto importante en el adecuado funcionamiento, es que el sistema familiar sea capaz de adaptarse a los cambios:

“La familia funciona adecuadamente cuando no hay rigidez y puede adaptarse fácilmente a los cambios. La familia es un continuo de equilibrio-cambio. Para lograr la adaptación al cambio, la familia tiene que tener la posibilidad de modificar sus límites, sus sistemas jerárquicos, sus roles y reglas, en fin, de modificar todos sus vínculos familiares, pues no son independientes unos de otros. Se considera que la capacidad de adaptación es uno de los más importantes, no sólo porque abarca todo el conjunto de vínculos familiares, sino también por el hecho de que la familia está sometida a constantes cambios, los cuales se pueden dividir básicamente en 2 tipos de tareas, que son las tareas de desarrollo (son las

tareas relacionadas con las etapas que necesariamente tiene que atravesar la familia para desarrollarse, a lo cual se le denomina "ciclo vital") y las tareas de enfrentamiento (que son las que se derivan del enfrentamiento a las llamadas crisis familiares no transitorias o paranormativas)". (Linares 1996).

De lo expuesto por Linares, se puede afirmar que ambos tipos de tareas requieren en gran medida de la capacidad de adaptación, ajuste y equilibrio de la familia para lograr que ésta sea capaz de desarrollarse y enfrentar los momentos críticos de una manera adecuada y mantener el equilibrio psicológico de sus miembros.

"El funcionamiento familiar debe verse como un proceso que tiene que estarse reajustando constantemente y no como algo estable y fijo. Si la familia establece estrategias disfuncionales ante las situaciones de cambio, como la rigidez y la resistencia, esto provoca una mayor complejidad de los conflictos y por tanto, comienzan a aparecer síntomas que atentan contra el desarrollo armónico de sus miembros". (Linares 1996).

Por lo tanto, la principal característica que debe tener una familia funcional es que promueva un desarrollo favorable para todos sus miembros, para lo cual es imprescindible que tenga: jerarquías claras, límites claros, roles claros y definidos, comunicación abierta y explícita y capacidad de adaptación al cambio.

#### Factores De Riesgo Y De Protección

De igual manera es necesario que las familias mantengan una relación de ayuda que promueva el establecimiento de marcos de cooperación entre padres e hijos en unas relaciones de mutuo respeto, y en esta forma disminuir los factores de riesgo para los miembros de la familia y fortalecer los factores de protección presentes en el núcleo familiar, con respecto a este tema podemos mencionar que:

"Consideramos factores de riesgo aquellos elementos que incrementan la posibilidad de que se produzcan hechos indeseables en la vida de las personas y que afectan a su normal desarrollo físico, psicológico y social, con efectos negativos para su vida actual y futura. Los factores de riesgo afectan tanto a los individuos como a los grupos sociales". (Rodríguez 2006).

Igualmente Rodríguez (2006) considera factores de protección los recursos personales, familiares o sociales que atenúan o neutralizan el impacto de los factores de

riesgo. Pueden ser inherentes a las características personales del individuo, a las características de su entorno familiar, o a las características de los sistemas de apoyo social.

“Las Familias multiproblemáticas (FM) se ven sometidas a lo largo de su ciclo vital a numerosos factores de riesgo, que guardan relación con: características individuales de sus miembros (discapacidad, problemas de salud mental, falta de vinculación afectiva, adicciones...), características del grupo familiar (desestructuración, desorganización, etc.), del contexto sociocomunitario (ausencia de redes de apoyo social, recursos insuficientes o inadecuados...), de contextos más amplios (desempleo, viviendas inadecuadas...), y con la interacción de estos factores entre sí. La presencia de factores de riesgo condiciona en la familia una situación de desventaja para satisfacer sus necesidades y hacer frente a las situaciones estresantes de la vida diaria. Esta situación de desventaja, cuando la familia no cuenta con los recursos necesarios de afrontamiento, conduce a una situación de mayor vulnerabilidad en el grupo familiar, ante los efectos negativos de los propios factores que generaron la situación de desventaja, con una acumulación de estos efectos en un ciclo recurrente. Por otra parte, los factores de protección son influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona o grupo social a algún peligro o riesgo bio-psico-social, en un sentido más adaptativo que el esperable en ausencia de tales factores. Estos factores, al igual que los factores de riesgo guardan relación con características individuales, familiares, del contexto socio-comunitario e interactúan entre sí potenciando sus efectos”. (Rodríguez 2006).

Por otro lado, se considera que el trabajo del profesional con poblaciones en riesgo se centra fundamentalmente en entender por qué algunas personas bajo las mismas condiciones de riesgo no presentan los efectos negativos de estos factores, señalando como aspecto crucial la presencia de una serie de variables intermediarias entre los peligros bio-psico-sociales a los que se ven sometidas determinadas poblaciones y sus efectos negativos. Entre este conjunto de variables destaca: “1. La competencia, relacionada con la “capacidad del individuo de dominar ciertas dificultades”, incidiendo en la posibilidad de que esta habilidad puede ser enseñada, y dos de sus componentes: a) la autoeficacia, relacionada con la autoestima positiva, la expectativa de dominio de los acontecimientos y la tolerancia a la frustración, y b) la habilidad de resolución de problemas, tanto sociales como materiales. 2. La reacción ante las situaciones de estrés, fundamentalmente la que se caracteriza por una “adaptación por dominio activo versus rendición pasiva”, la capacidad para pedir ayuda y el mantenimiento de expectativas de resolución de tales situaciones. 3. El apoyo social en

sus tres ingredientes básicos: cognitivo, emocional y ayuda material”. (Caplan (1993), citado por Rodríguez 2006).

Similares planteamientos a los propuestos por Caplan, se encuentran en este artículo, como es el concepto de resiliencia, que se considera como la combinación de factores que permiten al individuo o grupo social desarrollar las capacidades necesarias para sobreponerse a las adversidades de forma saludable y productiva.

“Se considera que esta habilidad puede adquirirse desarrollando a nivel individual, la autoestima y la autoeficacia (capacidad para reconocerse en sí mismo la habilidad para realizar acciones positivas), y a nivel social creando redes amplias de apoyo que permitan al individuo obtener los recursos necesarios para afrontar los nuevos desafíos, constituyendo un factor de protección ante los posibles estresores a los que pueden verse sometidos los individuos o grupos sociales”. (Rodríguez 2006).

“Los factores de protección cuando están presentes de manera estable favorecen el desarrollo psicológico y las relaciones positivas, ayudan en situaciones de crisis, contribuyendo a que la persona pueda afrontarlas, disminuyen las tensiones que el individuo o la familia sufren, y aumenta los recursos para hacerles frente. Señala como factores de riesgo y tensión presentes en el macrosistema, la televisión, las tensiones sociales y económicas relacionadas con el desempleo y la pobreza y las carencias en las servicios y apoyos sociocomunitarios; y como factores de protección la estabilidad de la familia, la positiva valoración de la vida familiar, el nivel educativo y cultural crecientes, etc”. (J. Palacios 1998, citado por Rodríguez 2006).

Con el fin de identificar ampliamente los factores de riesgo y de protección Rodríguez (2006) realiza una explicación de estos, dentro del exosistema, mesosistema, y microsistema.

Respecto al exosistema, señala como factores de riesgo el aislamiento social, la ausencia de servicios comunitarios, un entorno físico y social inadecuado, la incompatibilidad entre la vida laboral y familiar, etc., y como factores de protección, la presencia de una red de apoyo social informal y de servicios comunitarios (red formal)

competente, las relaciones positivas con vecinos y amistades, la satisfacción laboral, etc.

Por lo que se refiere al mesosistema, destaca como factores de tensión la discontinuidad o desconexión entre sistemas (familia, escuela, grupo de amigos de los hijos/as), mientras que señala como factores de protección la continuidad y el reforzamiento mutuo y los intentos de complementariedad de estos sistemas, así como la presencia de sistemas de apoyo familiar cuya intervención implica a distintos sistemas (escolar, salud, comunitarios).

En relación con el microsistema familiar el factor de protección básico es la disponibilidad de un entorno humano estable y predecible que asegure al atención de las necesidades básicas de los miembros e la familia, también son elementos protectores fundamentales la presencia de un compromiso emocional firme e incondicional, la sensibilidad a las necesidades de los niños y niñas, la posibilidad de buscar ayuda fuera del microsistema en caso de crisis, etc., y divide los factores de riesgo en a) procedentes del propio niño/a: temperamento, deficiencias, etc., b) procedentes de los adulto responsables del contexto: historia personal de abuso, problemas de salud mental, adicciones, insensibilidad a necesidades de los niños, etc., y c) procedentes de la capacidad del microsistema para atender a las necesidades básicas (miseria, hacinamiento, desestructuración, aislamiento sociales, etc).

Por otra parte, Rodríguez (2006), considera que la repercusión de los factores de riesgo sobre los individuos y grupo sociales está mediada por la presencia de una serie de variables intermedias que impiden o mitigan los efectos negativos que las condiciones de riesgo pueden tener. Este tipo de variables, están inter-relacionadas y constituyen factores protectores o compensadores frente a las condiciones de riesgo y se relacionan con:

#### *Características individuales:*

a. Condiciones individuales de bienestar físico, psicológico y social de los individuos: (condiciones de salud, ajuste emocional, competencia social y escolar,

frente a problemas de salud física o mental, desadaptación, etc.)

b. Habilidades y competencias (de relación, de cuidado y educación de los hijos/as y miembros más vulnerables de la familia, de organización familiar y de solución de problemas y afrontamiento de crisis frente a la ausencia o inadecuación de habilidades y patrones inadecuados de conducta)

c. Actitudes (cooperación y ayuda mutua, motivación para el cambio, participación en la vida social, perspectivas de futuro e integración social frente a pasividad, exclusión, aislamiento social)

d. Sentimientos (competencia, autoeficacia, control, pertenencia e inclusión social, autoestima, reconocimiento social frente a baja motivación de logro, baja confianza en sí mismo, indefensión, impotencia, marginación, autoimagen negativa).

#### *Características del grupo familiar*

a. Estructura familiar (estabilidad y adaptación a los cambios, límites entre subsistemas, roles, reglas, funciones frente a desestructuración, confusión de roles, inadecuación de límites)

b. Dinámica familiar (relaciones positivas intrafamiliares y con el entorno social, adaptación a cambios frente distorsión de las relaciones, resistencia al cambio, inadecuado manejo de crisis)

#### *Características del contexto socio-comunitario*

a. Condiciones socioeconómicas y culturales (vivienda, empleo, acceso a la cultura y educación., etc. frente a desempleo, inestabilidad de la vivienda, condiciones materiales inadecuadas, desescolarización, etc.)

b. Apoyos sociales (redes naturales de apoyo social, grupos de la comunidad, asociaciones, etc. frente a carencia de redes naturales de apoyo, comunidades no organizadas)

c. Relaciones ente sistemas (familia y escuela, familia y grupo de amigos de los hijos, familia y trabajo, adaptación escolar de los menores, etc. frente a desconexión, incoherencia o no complementariedad entre sistemas)

d. Sistemas de servicios competentes (Servicios sociales, de salud, educativos, etc. disponible, accesible, adecuado y eficaz frente a ausencia, inaccesibilidad, inadecuación o ineficacia de servicios).

## POBLACION

La población a la cual se dirige el proyecto, se constituye por 425 cabos suboficiales pertenecientes a la Escuela de Infantería del Ejército Nacional de Colombia, entre edades de 22 a 32 años de edad, con un porcentaje de 55% casados, 35% solteros con una relación de noviazgo y 20% solteros sin ningún tipo de relación sentimental aproximadamente. Con escolaridad de bachiller el 100% de los participantes.

Dicha población presenta la necesidad de fortalecer conceptos con respecto a la relación en pareja, ya que el fenómeno del divorcio esta afectando notablemente las relaciones de pareja dentro del ámbito militar, ya que presentan inadecuadas herramientas de afrontamiento en el momento de solucionar asertivamente los conflictos, dentro de la relación matrimonial o de noviazgo, según una investigación realizada durante el segundo semestre del 2005, llevada a cabo por estudiantes de psicología de la Universidad de la Sabana, en la cual se evidencian diferentes factores que afectan negativamente los matrimonios de los militares, como son, la intolerancia, el irrespeto, el manejo inadecuado de los conflictos, entre otros.

## ARTICULACION DE LAS ACTIVIDADES

De acuerdo a las necesidades de la población y con el fin de brindar herramientas necesarias para un adecuado manejo de las situaciones conflictivas dentro de las relaciones matrimoniales en el contexto militar, se realizo el taller “Vida en pareja, una misión posible”, (ver apéndice A), durante el cual se realizo la actividad “lista de actividades” (ver apéndice B), de acuerdo a la teoría expuesta por Andolfi 1993, en la cual sostiene que, la interacción familiar contribuye valiosas herramientas en la formación de la personalidad de todas los miembros, de ahí la importancia de ofrecer un ambiente sano tanto para los hijos como para la pareja. La actividad tiene como fin concientisar a los participantes sobre las diferentes actividades que realizan con su pareja, con sus amigos, con sus compañeros de trabajo y con sus hijos, a partir del reconocimiento de las necesidades y expectativas que cada miembro de la familia tiene

y la necesidad de dedicar y aprovechar el corto tiempo que comparten.

Por otro lado se realiza de igual manera la actividad “aprendiendo a escuchar”, (ver apéndice C), de acuerdo a la teoría expuesta por Martínez Y Polaino 2002 donde sostienen que el asertivo tendrá una forma de expresarse pausada y tranquila, siempre escuchará lo que tiene que decir el otro, le dará la razón o le entenderá a pesar de que no esté de acuerdo con lo que dice y, por encima de todo, defenderá su postura, sin utilizar en ningún momento la agresión o la amenaza”. La dinámica tiene como objetivo llevar a un mayor entendimiento, sobre la importancia de aprender a escuchar, además de hacer ver que la mayoría de las veces nos dedicamos a hablar y no a comprender lo que los demás nos expresan.

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**PASANTIA SOCIAL- FORMATO DE CRONOGRAMA**

**Nombre:** Gladys Barrera Pardo

**Proyecto:** Pareja y Familia; un proyecto de vida.

<b>FECHA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ANEXO</b>
01-08-06	Realizar horarios	Realizar horarios		
03-08-06	Organización temas	Organización temas		
09-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se logro fomentar la importancia de una sana relación	1
10-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se genero toma de conciencia frente a la relación de pareja	1
14-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se llevo a la reflexión sobre la relación de pareja	1

16-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se fomentaron herramientas en la solución de conflictos	1
17-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se construyeron nuevos aspectos en la relación de pareja	1
23-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se logro fomentar la importancia de una sana relación	1
24-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se genero toma de conciencia frente a la relación de pareja	1
28-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se logro fomentar la importancia de una sana relación	1
30-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se construyeron nuevos aspectos en la relación de pareja	1
31-08-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se interiorizaron conceptos	1
04-09-06	Realizar evaluación de los talleres por parte del jefe.	Retroalimentación por parte de la jefe inmediata	Se obtuvieron resultados favorables.	
06-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se reconocieron fallas presentes en	1

			la relación de pareja	
07-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se logro cambiar el concepto de pareja	1
11-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se logro reconocer el rol de pareja	1
13-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se fomentaron herramientas en la solución de conflictos	1
14-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se generaron nuevos conceptos	1
18-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se resolvieron incógnitas	1
20-09-06	Fomentar una sana relación de pareja.	Taller: vida en pareja.	Se genero toma de conciencia	1
21-09-06	Realizar evaluación de los talleres por parte del jefe.	Retroalimentación por parte de la jefe inmediata	Se obtuvieron resultados favorables.	

## Referencias

- Andolfi, Maurizio. (1993) *Terapia Familiar: Un Enfoque Interaccional*. Ediciones Paidós Iberica, S.A.
- Baron, Robert A. Byrne Donn. () *Psicología Social*. Décima Edición. Pearson Prentice Hall.
- Baur, Karla. Crooks, Robert. (2000) *Nuestra Sexualidad*. Séptima Edición. Thomson Paraninfo, S.A.
- Connor, Joseph. (1998). *Introducción al Pensamiento Sistémico: Recursos esenciales para la creatividad y la resolución de problemas*. Ediciones Urano, S.A.
- Feldman, Robert. (1994) *Psicología con Aplicaciones para Iberoamerica*. Segunda Edición. McGraw-Hill.
- Linares, Juan Luis. (1996). *Identidad y Narrativa: La Terapia Familiar en la Práctica Clínica*. Ediciones Paidós Iberica, S.A.
- Martinez Cano, Pedro Y Polaino Lorente, Aquilino. (2002) *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*. Ediciones Rialp S.A.
- Perinat, Adolfo. (2003). *Psicología del Desarrollo: Un Enfoque Sistémico*. Editorial UOC, S.L.
- Rodríguez Rodríguez, Antonio. (2006). *Factores De Riesgo Y De Protección En Familias Multiproblemáticas*. [www.psicoactiva.com](http://www.psicoactiva.com). Psicoactiva, Psicología y ocio Inteligente.
- Sternberg, Robert. (2000) *El Triangulo del Amor: Intimidad, Pasión y Compromiso*. Ediciones Paidós Iberica, S.A.

APENDICE A

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

**Estudiante:** Gladys Barrera

**Nombre de la dinámica:** Taller vida en pareja; una misión 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 (ver anexo 2)
4. Realización de la actividad, aprendiendo a escuchar. (ver anexo 3)
5. Breve reflexión grupal.
6. Cierre del tema.
7. Evaluación del taller.
8. Despedida y agradecimiento por parte de la expositora.

## APENDICE B

### ACTIVIDAD “LISTA DE ACTIVIDADES”

**Objetivo:**

- Fomentar en los participantes la importancia sobre las diferentes actividades que realizan con su pareja, con sus amigos, con sus compañeros de trabajo y con sus hijos, a partir del reconocimiento de las necesidades y expectativas que cada miembro de la familia tiene y la necesidad de dedicar y aprovechar el corto tiempo que comparten.

**Duración:**

- 30 minutos.

**Instrucción:**

Luego de realizar una breve introducción al tema y de haber resuelto las inquietudes que los participantes manifiesten, se realiza la dinámica “lista de actividades”, que se inicia entregando el formato en el cual deben escribir, seguido se les indica que deben anotar en el cuadro correspondiente, las diferentes actividades realizadas con la pareja, con los hijos, con los amigos y con los compañeros de trabajo. Se da un tiempo prudente para que lleven a cabo la lista, para luego llevar a un consenso, en el cual algunos participantes comparten su experiencia al realizar la lista, esto con el fin de que reconozcan la clase de actividades que hacen, que les gustaría hacer y lo que nos les gustaría hacer, especialmente con sus parejas.

PAREJA	HIJOS
AMIGOS	COMPAÑEROS DE TRABAJO

## APENDICE C

**ACTIVIDAD “APRENDIENDO A ESCUCHAR”****Objetivo:**

- Fomentar en los participantes la importancia de aprender a escuchar y mantener una comunicación bidireccional, además, hacer ver que la mayoría de las veces nos dedicamos a hablar y no a comprender lo que los demás nos expresan.

**Duración:**

- 20 minutos

**Instrucción:**

Luego de dar una breve explicación sobre la diferencia de oír y escuchar, se les pide a los participantes que se agrupen en parejas, seguido se les explica que durante 5 minutos una persona, de las que conforma la pareja, hablara al otro sobre el tema que desee mientras que su compañero lo escucha atentamente sin interrumpir, luego de los 5 minutos los papeles se cambian y el que hablo inicialmente ahora escucha y el otro habla. Finalizando dicha actividad se lleva a los participantes a una toma de conciencia, por medio de preguntas como ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Qué es mejor escuchar o hablar? ¿Cuándo es conveniente hablar y cuando escuchar? Entre otras preguntas que van surgiendo a lo largo de la discusión, haciéndoles ver que siempre nos dedicamos a hablar y no a escuchar, ya que de una manera inconsciente, creemos que lo mas importante es lo que decimos y no lo que nos pueden decir.

## APENDICE D

### ENSAYO

#### Ejercito Nacional de Colombia

Durante la pasantía social, que realice con el Ejército Nacional de Colombia, hubo algunos inconvenientes ya que al iniciar el año y al presentarnos como pasantes de la Universidad de la Sabana, ante el ejército nos enteramos que había sido cerrado el espacio para continuar allí, por tal razón junto con mis compañeras de pasantía empezamos a realizar ciertos trámites directamente con la dirección del Cemil y este nos ubicó en la Escuela de Infantería. Luego de varios días logramos reabrir el espacio para continuar realizando la pasantía social en este sitio.

Por otra parte podemos decir que el haber trabajado con el Ejército fue una experiencia enriquecedora, que aportó valiosas herramientas para nuestra vida tanto profesional como personal, entre ellas podemos contar el hecho de haber sido las directamente responsables de la creación, aplicación y evaluación de todos los talleres dictados a los integrantes de la Escuela de Infantería, a través de dichos procesos se adquirieron ciertas habilidades y destrezas en cuanto a: manejo de grupo, aplicación de nuevos conceptos, resolución de problemas, capacidad para dar una respuesta firme y certera bajo presión, entre muchas otras. Por otro lado en cuanto a lo personal, podemos decir que tuvimos la oportunidad de conocer el estilo de vida que manejan las personas dentro de la vida militar, y ser conscientes de lo difícil que es tanto para el militar como para su familia.

Sin embargo, con el fin de optimizar el proceso de pasantía social en este sitio, es importante mencionar algunos inconvenientes que se presentaron a lo largo del proceso, como fueron: el no tener un espacio físico en el cual las pasantes realizáramos un trabajo más cómodo, en cuanto a contar con un computador y materiales necesarios para la realización de los talleres, además en ocasiones no podíamos realizar el taller ya que los talleres no estaban estipulados dentro del horario de clases.

No obstante, es importante mencionar los aspectos positivos en el sitio, como fueron: contar con amplios y cómodos salones para la realización de los talleres, además

en cuanto a los participantes de los talleres, podemos decir que fueron personas respetuosas frente a nuestra labor, que durante los talleres mantuvieron una actitud abierta ante toda posibilidad de aprendizaje, fueron muy activos y participativos, manifestando al finalizar cada taller su grado de aceptación hacia el mismo, el cual fue positivo en cuanto al contenido, a la dinámica que se maneja y al desenvolvimiento de las pasantes.

Como recomendaciones sería importante contar con un espacio dentro del horario de clase, de los participantes a los talleres, con el fin de dictar el mayor número de talleres, por otro lado es indispensable, que los pasante tengan la oportunidad de tener un espacio físico en el cual cuenten con las herramientas necesarias para la elaboración y evaluación de los talleres, con el fin de mantener orden en toda la información que se maneja, por otro lado sería conveniente realizar algunos talleres en un espacio abierto, ya que algunas personas que asistieron a los talleres, manifestaron el querer llevar a cabo ciertas actividades en un espacio más relajante y ameno, que no sea un salón de clase.

Finalmente, es conveniente mencionar que la experiencia del trabajo con Militar, fue gratificante ya que recibimos comentarios positivos con respecto a nuestro trabajo, y logramos cambiar en cierto grado, la opinión errónea que el contexto Militar tiene sobre la psicología, ya que inicialmente existió rechazo ante los talleres, pero luego de acercarnos a las diferentes problemáticas y abordarlas de forma respetuosa, profesional y altruista, se observó un cambio de actitud frente objetivo del psicólogo.