

**RECURSOS UTILIZADOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA QUE
AYUDAN A SUPERAR LA CRISIS PRODUCIDA POR INFIDELIDAD**

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

MONICA PARADA SÁNCHEZ MUÑIZ

CRISIS, INFIDELIDAD Y AFRONTAMIENTO

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	4
Abstract	5
Introducción.....	6
Problema.....	9
Objetivos.....	9
Preguntas de Investigación.....	10
1. Aspectos Cognitivos, Emocionales y Conductuales en la Adultez	
Temprana.....	11
2. Roles y Pautas de Crianza	13
3. Etapas del ciclo vital dentro de la pareja	18
4. Sistema Familiar y Conyugal	28
4.1 Necesidades y Expectativas	34
4.2 Comunicación e Intimidad	37
5 Infidelidad	43
6 El Conflicto y Las técnicas de Afrontamiento	53
7 Método	59
7.1 Población.....	60

7.2 Muestra	60
7.3 Instrumento.....	60
7.4 Procedimiento	62
8 Análisis de datos	64
9 Conclusiones	102
10 .Referencias Bibliográficas	106
11 . Anexos	109

RESUMEN

Este trabajo de investigación hace referencia a los recursos utilizados en la relación de pareja que ayudan a superar la crisis producida por infidelidad, La población escogida: 5 parejas (20-40 años), con hijos, de nivel socio-económico medio-alto, profesionales , infidelidad superada.

La metodología es cualitativa descriptiva y los instrumentos fueron la entrevista abierta , un formato individual, ENRICH y el COPES.

Resultados: las fortalezas de las parejas son buena autoestima, sentido de lucha, asertividad en la comunicación, seguridad, visión positiva frente a la problemática, reconocimiento de que el error fue de ambas partes. Las pautas de crianza, los modelos paternos, historia familiar y cultural son influyentes en la solución de los conflictos.

ABSTRACT

The Issue of this investigation refers to the resources which are used to help the couples to get over with infidelity problem. The group of people which was chosen are composed by five couples (20 –40 years old), with children, average economic level and professionals, and infidelity problems, but these problems already solved.

The methodology chosen was qualitative and descriptive. The instruments: open interview in an individual way, ENRICH and COPES. The results: the couple's strong are : self -confidence, self- esteem, excellent communication skills, own security, a positive way to affront different situations, accepting that one person was as wrong as the other one if they had an infidelity problem. The family history are quite influent on solving problems.

Recursos Utilizados en la Relación de Pareja Que Ayudan a Superar la Crisis Producida Por Infidelidad

Introducción

En Colombia las separaciones entre matrimonios se han hecho cada vez mas frecuentes que en décadas pasadas . En un estudio realizado se encontró que en las regiones occidental y atlántica se presentan la mayor cantidad de separaciones pero en Bogota y Antioquia se incrementan mas rápidamente .

Hoy en día se separan las parejas de manera más frecuente en los niveles medios y altos que las más pobres, en donde se encontró la infidelidad como factor decisivo para esta decisión. Esta problemática se encuentra usualmente en edades comprendidas entre los 25 y 35 años, en donde está presente la mayor presión social y psicológica de la pareja, y entre los 45 y 55 que es la época del balance vital.

Se encuentra así la infidelidad como el elemento de crisis final que ocupa el primer lugar en todas las regiones del país, teniendo en cuenta que la reacción ante este hecho por parte del compañero, depende del sexo , la religión, el estrato, la experiencia que se tenga en otra situaciones similares y la combinación de códigos que cada persona maneja.

Es frecuente en nuestro medio tomar como opción mas fácil para la solución de un problema la separación de la pareja, pensando que de esta

manera se reemplazara lo conflictivo por lo feliz y triunfal, lo cual no resulta tan acertado ya que así se de la separación los conflictos continúan y en ocasiones destruyen aun mas los vínculos afectivos, el equilibrio del sistema y la estabilidad emocional, haciéndose por esto indispensable vislumbrar y especificar las estrategias y herramientas necesarias para el mantenimiento de la relación de pareja, que se ha afrontado a la crisis producida por la infidelidad.

Este trabajo busca primordialmente destacar la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento ante la crisis que se genera por la infidelidad de alguno o ambos miembros que conforman una pareja, con el fin de lograr una mayor adaptación y estabilidad dentro de las relaciones de la misma. Siendo la pareja objeto de estudio de la Psicología, este proyecto de investigación aportará las herramientas necesarias para generar posibles estrategias para el afrontamiento de este tipo de problemática y con ello lograr disminuir los altos niveles de separación que se presentan en nuestros días como resultado del mal manejo de dicha crisis.

Para la consecución de este proyecto se utilizará como metodología la investigación cualitativa, ya que esta abarca todas las necesidades para obtener los datos más aproximados a la realidad y que describen los hechos de una manera más específica facilitando así su posterior análisis.

Dentro de este tipo de investigación se utilizarán instrumentos tales como la entrevista abierta semidirigida, un formato de recolección de

datos para información personal, El inventario de ENRICH, realizada por David H Olson, David G Fournier y Joan M Druckman (1981) y el COPES de Hamilton I McCubbin, David Olson y Andrea S Larsen (1981)

La población está comprendida por parejas jóvenes (entre 20 y 40 años) en su primera etapa de matrimonio, específicamente en la etapa de encuentro y en la de hijos descritas por Lauro Estrada en el ciclo vital de la familia; es decir durante sus primeros años de vida en pareja, con hijos. De nivel socioeconómico medio-alto, profesionales. Es necesario por motivos de la investigación que se haya presentado, dentro de su relación, la crisis producida por la infidelidad en alguno de los miembros y que sea una problemática superada.

Problema:

Cuales son los recursos y Estrategias psicológicas y sociales que son utilizados dentro de la relación de pareja para superar la crisis producida por infidelidad.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Aclarar y comprender los recursos y estrategias que utilizan las parejas que logran superar una crisis generada por la infidelidad de alguno de los miembros.

Objetivos específicos:

*Reflexionar sobre los aspectos emocionales, conductuales y cognitivos en parejas que superan una crisis generada por la infidelidad de alguno de los miembros.

*Cuales son los mecanismos reguladores para el buen funcionamiento de la pareja que afronta una crisis generada por la infidelidad

Preguntas de investigación:

- Cuales son las pautas de crianza similares en las mujeres para lograr superar las crisis de pareja generadas por la infidelidad de su esposo.

- Cuales son los aspectos emocionales, conductuales y cognitivos más frecuentes en parejas que superan una crisis generada por la infidelidad de alguno de los miembros.
- Cuales son las pautas de crianza similares en los hombres para superar la crisis de pareja generadas por la infidelidad de su esposa.
- Cuales son las pautas de crianza similares en hombres y mujeres que son infieles a sus parejas, para poder afrontar esta crisis.
- Cuales son los recursos desarrollados por la mujer para afrontar la infidelidad de su pareja
- Cuales son los recursos y estrategias desarrollados por el hombre ante la infidelidad de su pareja.
- Cual es el tipo de recurso más utilizado en estas parejas para el afrontamiento de las crisis o problemas que se tienen dentro de la relación de pareja.

Recursos Utilizados en la Relación de Pareja que Ayudan a Superar la Crisis Producida por Infidelidad

1. Aspectos cognitivos, emocionales, y conductuales en la adultez temprana

Erikson (1968) nos habla sobre un modelo de crisis normativa, en donde se cumple con una secuencia definida, en lo referente a cambios sociales y emocionales relacionados con la edad .

La mayoría de las personas al inicio de la adultez temprana(20 a 40 años) toman decisiones que marcan sus vidas, al abandonar el hogar de los padres, entrando a trabajar por primera vez, contrayendo matrimonio , teniendo hijos y criándolos entre otras decisiones, las cuales repercutirán en el futuro.

Erikson (1968), citado por Papalia (1997) en su libro Desarrollo Humano, nos habla de que en esta etapa (adultez temprana) se presenta una crisis entre el aislamiento y la intimidad; en donde se establecen o no compromisos profundos con los demás. La capacidad para establecer una relación íntima la cual demanda sacrificio y compromiso, depende del sentido de la identidad (establecida dentro de las exigencias de la etapa anterior).

Para Vaillant (1977), citado por Papalia (1997), La edad de establecimiento(20 a los 30 años), hace referencia al desplazamiento de la dominación de los padres a la autonomía, a la búsqueda de esposa, crianza de

los hijos, desarrollo y profundización de las amistades. La edad de consolidación (25 a 35 años), se realiza el afianzamiento de la carrera , el fortalecimiento del matrimonio y las metas no inquisitivas. Finalmente en la edad de transición (al rededor de los 40 años), se da el abandono de la obligación compulsiva y del aprendizaje ocupacional para examinar el mundo interior.

En la adultez temprana se desarrolla la virtud del amor o la interdependencia de devoción entre dos personas que han decidido compartir sus vidas.

En las etapas anteriores la persona busca cierto aislamiento temporal enfocado a su desarrollo personal ; a medida que avanza en las etapas del desarrollo se resuelven exigencias de incompatibilidad, generando así un sentido ético, que para Erikson es una característica fundamental del adulto, encaminándolo a el impulso natural de la procreación.

Como se mencionó anteriormente en esta etapa la mayoría de las personas deciden contraer matrimonio, cohabitar o vivir solos y pensar en tener hijos o no.

En la actualidad las normas no estipulan que las personas deben contraer matrimonio o permanecer solteras, tener hijos o mantener roles separados. Las normas actuales sobre comportamiento familiar son mas flexibles que en la primera mitad de este siglo.

Con respecto al amor y a la elección del ser amado debe estar presente algún elemento de egolatría, ya que los esposos y los amantes tienden a presentar rasgos comunes: apariencia y atractivo físico, salud mental y corporal, entre otras.

En muchos casos, las esposas escogen a los compañeros cuyas cualidades complementan las suyas, y viceversa. “Así mismo representa una oportunidad para crecer emocionalmente a través de un vínculo que es más recíproco que aquel que se establece con los padres y de mayor compromiso que el vínculo con los hermanos, los amigos o los seres amados” Papalia (1997)

2. Roles Y Pautas De Crianza.

Cada Individuo posee ciertas características particulares, que lo hacen ser diferente a los demás, en su manera de pensar, sentir y actuar; sin embargo algunos rasgos o pautas de comportamiento se mantienen comunes dependiendo el género y el tipo de cultura en donde hayan sido criados, pues en base a esto se van formando ciertas interpretaciones de la realidad que nos llevan a actuar de determinada forma ante las circunstancias de la vida cotidiana,(recordemos que el género no solo es biológico, sino también una construcción social, histórica e ideológica que se realiza a partir de cada uno de los sexos), incluso dentro de la relación de pareja, pues la cultura y la

educación con un sistema social mucho más amplio que se interrelaciona a la vez con el subsistema conformado por ambos compañeros.

Para Nelly Rojas (1998) “ uno de los factores que conforman y determinan a la pareja, es la desigualdad que se observa entre el hombre y la mujer por el predominio de aquél en casi todos los campos.”

Gloria Calvo y Yolanda Castro (1995), nos hablan que los cambios en la estructura social están siendo enfrentados desde el interior de la familia con significativas transformaciones en los roles de género. Cabe resaltar que en las décadas anteriores los roles femenino y masculino tenían unos límites más demarcados en donde era el hombre quien llevaba las riendas del hogar, sobre todo en la parte laboral y económica, mientras que la mujer se limitaba a las labores de la casa, cumpliendo funciones como madre y esposa, Sin embargo al pasar el tiempo la mujer ha cobrado mayor importancia en el ámbito laboral, donde es importante su preparación y desarrollo individual, reflexionando y exigiendo la igualdad de sus derechos. en aras no solo de un aumento en el ingresos de la familia sino como una expresión de su valor, llevando así a que los roles sean más igualitarios y que la crianza de los hijos y la socialización sean asumidas conjuntamente por la pareja.

Nelly Rojas (1998) afirma que “ existen nuevas concepciones de masculinidad y feminidad. Hombres y mujeres tienen una concepción más clara de la igualdad de las necesidades emocionales, aunque las expresen en formas diferentes. Las jóvenes, en especial en las clases media y alta, luchan

por romper los modelos de dependencia en los que fueron educadas sus madres, y los jóvenes empiezan a reflexionar acerca de la importancia de expresar emociones y sentimientos y tratan de acercarse más a la intimidad y al compromiso vincular”.

Calderón (1994), citado por Gloria Calvo y Yolanda Castro (1995), en el libro “La familia en Colombia”, nos habla que el cambio en los roles no se realiza de una manera uniforme en todos los contextos y parece estar asociado con los niveles de estudio, así “las mujeres socializan a sus hijos de manera diferente a como ellas fueron educadas y generan a su vez mayor demanda por un número más alto de años de escolaridad.”

Cabe aclarar que a raíz de los cambios en los roles de género, el liderazgo en el hogar comienza a ser patrimonio femenino sobre todo en los aspectos organizativos y en los de índole afectiva, aunque todavía las grandes decisiones parecen ser monopolio masculino. Cortes (1982)

La mujer a pesar de los cambios sociales que se van dando a través del tiempo en los contextos rurales aun se mantiene la educación de los hijos, según los patrones de una educación sexista.

La familia para Kardonsky (1982) cumple una función educativa y socializadora a pesar de ser compartida, sigue recayendo en la mujer esta responsabilidad ya que esta es líder en el manejo de la afectividad de los miembros de la unidad familiar.

Este cambio en roles de género ha influido de manera determinante en todas las áreas y aunque ha traído importantes ventajas (ser reconocida laboralmente, tener los mismos derechos, exigir buen trato y el mantenimiento mutuo del vínculo afectivo, entre otros), de igual manera se han producido ciertas desventajas, como por ejemplo a nivel de la crianza de los hijos (por falta de disponibilidad de tiempo) y ante los bajos niveles de tolerancia en algunas personas, ante los problemas y crisis que se viven dentro de la relación de pareja, lo que muchas veces lleva al aumento en las separaciones; ya que la mujer que por las nuevas demandas del medio se prepara y adquiere mayor autonomía, no ve como inmanejables las situaciones de conflicto y las afronta aun con la ruptura y la separación.

Así como lo afirma Nelly Rojas (1998), en su libro “Separación de las parejas”, “El aumento de las separaciones tiene relación directa con el acceso de la mujer a la formación profesional y al mercado laboral; con la utilización de los métodos anticonceptivos en todos los sectores sociales, que facilitan el ejercicio de las relaciones sin el riesgo de la procreación; y con la notable disminución de la familia extensa y de la influencia de la iglesia, cuya presión evitaba la separación de la pareja y en la familia, que deben, una y otra, acomodarse y cambiar de acuerdo con el contexto histórico.

Ahora bien , aunque todo lo que se considerado hasta el momento perfila un cambio determinado y decisivo en el rol de la mujer, esta, también vive en un conflicto de roles, ya que su educación fue basada en criterios

sexistas, la cual por lo general se educa al machismo; en el mismo instante la realidad laboral y social le muestra y le exige otra perspectiva, lo cual genera crisis. (Sin embargo cabe resaltar que mientras en unos sectores son identificables algunos roles que juegan sus miembros, en donde están implicados los comportamientos femeninos y masculinos, en otras zonas se mantiene la manera de actuar clásica y tradicional.)

Como consecuencia de la mezcla cultural, las familias nucleares cada vez presentan mayores dificultades en la auto subsistencia. La dinámica entre lo arcaico y lo moderno genera lentas transformaciones dentro de la estructura familiar ya que afecta no solamente los roles sino la ruptura en los territorios; la cual genera roces y conflictos.

Ahora bien teniendo en cuenta la hibridación de la cultura, se podría afirmar que la familia es sensible a los cambios que circulan como imaginarios sociales y culturales y trata de incorporarlos mediante modificaciones en los roles y territorios.

Existen parejas que intentan adaptarse a las exigencias socioculturales que tienen que ver con los roles de género equilibrando estas cargas, sin embargo aquellas que no logran generar el equilibrio en estas exigencias, se producen conflictos, violencia intra familiar y rupturas.

Como conclusión de esta sección podemos decir que para entender con mayor claridad, quienes somos en nuestra familia de origen, para comprender que patrones de comunicación hemos asimilado a través de nuestra historia

familiar, y valorar lo que hemos depositado en nuestra relación de pareja actual, es indispensable recurrir a algunas preguntas de nuestro árbol genealógico emocional o genograma. Este nos va a aclarar la forma como ha sido educado cada miembro de la pareja, la manera como aprendió a comportarse en el área afectiva, comunicativa, sexual y en muchísimas otras áreas, que determinan la manera de ser, pensar y hasta de sentir de los individuos.

3. Etapas Del Ciclo Vital Dentro De La Pareja

Dentro de la familia existen diversos elementos que influyen y regulan de cierta manera su funcionamiento, como por ejemplo el sistema de fuerzas que existe dentro de los miembros, lo que hace que cada uno tenga una posición especial dentro del sistema y esto conlleva a una determinada estructura, a este conjunto de fuerzas se le puede llamar la homeostasis, (el equilibrio que mantiene la familia) , Por otro lado encontramos la red de comunicaciones (verbal y no verbal), en la cual se encuentran presentes los signos y códigos que se manejan dentro de la familia, lo que hace establecer determinados roles y patrones de comportamiento que permiten el buen funcionamiento o bien el deterioro del sistema. Cada uno de los papeles que se juegan dentro de la familia (en la cual están presentes tres subsistemas principales que son: el marital, el de padres e hijos y el de hermanos), influyen notablemente en el desarrollo de este y si alguno de ellos llegará a faltar, o si se tratará de ocupar

el lugar del otro, se sufrirían las consecuencias y todo el sistema sería modificado.

La familia no es un organismo cerrado ni permanece estático, pues también es influenciado por el medio ambiente y se encuentra en constantes cambios al atravesar por distintas etapas del ciclo vital, ya que como todo organismo vivo, sufre un crecimiento, un desarrollo, decaimiento y una muerte, en donde cada uno de los miembros de la familia se encuentra expuesto a la modificación de los roles y patrones que se manejan, para así poder encontrar el equilibrio del sistema.

Polak (1965) nos propone cuatro fases por las cuales atraviesa la pareja:

- 1) Antes de la llegada de los hijos
- 2) La crianza de los hijos
- 3) Cuando los hijos se van del hogar
- 4) Después de que los hijos se van

Lauro Estrada (1997) en su libro "El ciclo vital de la familia", también nos propone las fases críticas de la misma, las cuales están muy relacionadas con las que nos describe Polak y se dividen de la siguiente manera: (Cabe aclarar que por efecto de este estudio se le dará mayor importancia a la etapa del encuentro y la de los hijos)

1)Desprendimiento: La cual hace referencia al momento cuando una persona decide dejar su familia paterna para la búsqueda y conformación de un nuevo hogar con su pareja, dicho proceso es difícil y un tanto doloroso tanto para el miembro que se va, como para los padres, pues esta decisión trae consigo una serie de cambios en todas las áreas de la persona.

2)Encuentro: En esta etapa la pareja aprende a vivir una vida conyugal, la cual no es sencilla de llevar ya que están implicados una serie de elementos que influyen notablemente en la relación, por ejemplo cada uno de ellos, llega con toda una historia personal y cultural, en donde a través de sus modelos paternos y por las experiencias del pasado, han interiorizado determinados roles y patrones de comportamiento que se desean aplicar a la vida en pareja y muchas veces esto genera conflicto dentro del sistema; generando así una modificación en todos aquellos aspectos que otorgaban seguridad emocional.

Otro aspecto relevante dentro de la relación de pareja hace referencia a las expectativas y necesidades que cada uno de ellos se hayan formado al conformar su unión, ambas partes esperan que sean satisfechas por su compañero, sin embargo cabe aclarar que es muy difícil que todas las expectativas se cumplan a cabalidad, lo que genera caos dentro de la relación, lo importante está en lograr adaptarse y buscar cambios que los lleven a encontrar de nuevo un equilibrio, si esto no se cumple, es más fácil que se de un deterioro en el vínculo afectivo y por ende en el rompimiento de la relación como tal (este aspecto se tratará más adelante dentro del apartado de expectativas y necesidades).

El contrato matrimonial, tiene una estrecha relación con lo que se habló anteriormente, pues hace referencia a todos aquellos “conceptos individuales (concientes e inconcientes), que pueden ser expresados, y que hacen que cada miembro piense sobre sus obligaciones y deberes dentro del matrimonio, así como de los bienes y beneficios que se esperan recibir a cambio” (necesidades y expectativas). Sager (1972)

Dicho contrato, tal como lo afirma Lauro Estrada en su libro El ciclo vital de la familia (1997), abarca “cualquier aspecto imaginable de la vida conyugal, ya sea que se trate de sexo, metas, relaciones con los demás, paseos, poder, dinero, los niños, los familiares etc. La calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada uno de los cónyuges, en las cuales intervienen todas las profundas necesidades y deseos del psiquismo individual”

Sin embargo cabe resaltar que ambos cónyuges, al unirse y conformar un hogar, ya dan por sentado que las bases de dicho contrato matrimonial están claras y que su compañero se ha comprometido a cumplirlas, asegurando así una paz y bienestar en el futuro; es por esto que al presentarse determinados obstáculos que interfieren en el cumplimiento de algunos términos del contrato, aparece la desilusión, el resentimiento, la sensación de haber sido engañado y el enojo, Esto, de hecho puede provocar problemas serios como discordancias maritales severas, que se basan en que las reglas propuestas con anterioridad, han sido violadas.

Pero ¿cuáles podrían ser las causas para que dicho contrato no cumpla con las pautas interpretadas por los cónyuges?, las respuestas a esta pregunta podrían ser muchas, pero las más comunes hacen referencia a la creencia de que el amor y la pasión (sin restarles la importancia que juegan dentro de la pareja), son los elementos principales y únicos para que la relación funcione sin tener en cuenta que también intervienen otros elementos que deben ser discutidos por ambas personas para evitar malos entendidos y falsas interpretaciones sobre los roles, obligaciones, beneficios y sacrificios que se deben cumplir dentro del contrato matrimonial. Por otro lado también se presentan, en algunas parejas, la incompatibilidad e incongruencia en las expectativas y necesidades, influenciadas por los modelos parentales y por sus antecedentes culturales; lo que dará como resultado grandes diferencias en las pautas del contrato matrimonial. También se generan conflictos porque las expectativas de uno de los miembros o de ambos, son muy idealistas y por lo tanto difíciles de alcanzar, como por ejemplo esperar que el compañero sea el perfecto príncipe (princesa) azul.

Aunque dentro de todas las parejas, que atraviesan esta etapa, se encuentra presente el contrato matrimonial, pueden describirse tres niveles dentro del mismo, propuestos por Sager (1972), en el primero se observa la parte consciente que se verbaliza, en segundo lugar está lo que no se comunica (como por ejemplo algunas las creencias, deseos, fantasías etc) y por último los elementos inconscientes, los cuales pasan desapercibidos para ambos. Los tres niveles descritos anteriormente tienen su gran influencia e

importancia dentro de la relación de pareja, y si existen fallas en cualquiera de ellos afectará de una u otra manera a ambos compañeros.

Otro elemento que vale la pena resaltar, dentro de la relación de pareja y que de cierta manera está relacionado con el contrato matrimonial y la formación del vínculo afectivo, es la intimidad de ambos cónyuges en todas las áreas y no sólo dentro del aspecto sexual como tal. Según Lauro Estrada (1997) "Cuando se comparten secretos y misterios con una pareja, se aumenta y fortalece la separación del mundo social que les rodea; y tanto los secretos como los misterios de cada uno mantienen y forman nuevos vínculos y barreras protectoras en la relación de pareja. Mediante la comunicación y transmisión de uno al otro de dichos elementos de misterio y secreto, la vida y la existencia misma encuentran una forma de redefinirse constantemente y así los retos, las ambiciones, las frustraciones, los sueños, los conflictos y las soluciones establecen un puente entre presente, pasado y futuro que es precisamente la conjugación necesaria para darle significado a la vida". Sin embargo estos no son solamente los únicos factores que contribuyen a la formación y permanencia de la relación de pareja, pues también encontramos la pasión sexual, la maduración del superyo, capacidad para el compromiso, la lealtad, el interés por la persona amada, entre otros, como vemos la tarea del cónyuge no es nada fácil, requiere de grandes cambios importantes en donde están implícitas muchísimos factores, los cuales generan caos en un momento dado, lo que lleva a los integrantes a estar en permanente búsqueda del equilibrio del sistema.

3)Hijos: Esta es la tercera fase por la cual atraviesa la pareja dentro de su ciclo vital, y aunque no es una regla general (pues existen parejas que consienten su vida sin la llegada de los mismos), es muy común que una vez conformada la unión de los dos se cuestione sobre la procreación y crianza de los hijos. Este proceso también genera grandes cambios y diversas reestructuraciones, tanto en los roles, responsabilidades, espacios físicos, emocionales, y pautas del contrato matrimonial entre otros; puesto que ahora en la relación de pareja se encuentra un tercer miembro que requiere del apoyo y responsabilidad mutua.

Como dijimos anteriormente son muchas las áreas que se ven afectadas a la llegada de los niños, por ejemplo el aspecto sexual se ve un poco relegado al cumplir funciones como la del amamantamiento y la relación parental que se vive con el nuevo integrante. Por otro lado comienzan los interrogantes y preocupaciones sobre la crianza y la vida que se le desea dar a los hijos (en donde también incide el impacto social) y es muy común que una vez más se retomen patrones de las familias paternas de ambos cónyuges para la formación que se les desea dar a sus niños; lo que implica la coherencia y concordancia de los dos, en las reglas y valores que se van a inculcar; este aspecto también fortalece en cierta forma la relación de pareja al sentir que los dos están contribuyendo en la paternidad y crianza de los hijos con base a las expectativas de ambos, si este aspecto no es coherente se forma, en algunos casos, una lucha de poderes y de competencia insana para todos los integrantes del sistema que deteriorará tarde o temprano el vínculo afectivo.

Es importante resaltar que aunque en esta etapa ya se asumen roles paternos no deben omitirse los papeles que se han asumido con anterioridad en lo referente a la pareja, pues esto puede generar un aparente sentimiento de soledad por alguno de los cónyuges al ver que toda la atención y cariño es volcada hacia los niños, desplazando así roles y funciones que se tenían exclusivamente para su compañero, estos comportamientos son comunes si se toma desde el punto de vista de que los padres ven indefensos a sus hijos y sienten el gran deseo de protección y afecto para con ellos, llegando a descuidar un poco la relación de pareja como tal, sin embargo es algo para ponerle atención y encontrar de nuevo el equilibrio del sistema que se ha modificado con la existencia de un tercero dentro de la familia; si esto no es superado surgen diversas dificultades como por ejemplo la búsqueda de un anclaje emocional con otra persona externa a la familia por parte del integrante que se siente desplazado, dándose así una crisis de infidelidad con el fin de recobrar el lugar que creyó haber perdido dentro de su hogar, junto con la seguridad emocional que este implica.

Otra preocupación que surge con la llegada de los hijos tiene que ver con el aspecto económico, ya que son muchas las demandas que se deben satisfacer para la crianza adecuada de los mismos (educación, vestido, alimentación, recreación, salud etc) y muchas veces este elemento es causa de discusión dentro de la familia, así como lo afirma Lauro Estrada (1997) "Las estadísticas muestran que la presión económica produce trastornos tan serios que las fricciones, peleas y agresiones destructivas no se hacen esperar; se rompe el

matrimonio y muchas veces se acaba la esperanza de formar una nueva familia". Lo importante aquí es el apoyo de ambos cónyuges y el aprender a no confundir la problemática real que se vive con la falta de cariño.

Por otro lado, cabe resaltar que aunque ambos padres asumen roles diferentes para ejercer su paternidad, deben ser flexibles para intercambiarlos cuando esto se requiere, sin perder la identidad de cada uno, y para ello también se necesita del apoyo y ayuda del compañero.

4)La adolescencia: esta etapa pone una vez más a prueba la estabilidad y flexibilidad del sistema, ya que los hijos comienzan a buscar su propia identidad y madurez, que muchas veces se manifiesta con rebeldía e independencia ante las convicciones y protección de los padres; lo que genera choque a estos últimos ante la resistencia de ver crecer a sus hijos y con frecuencia se implementan mecanismos de sobreprotección. Por otro lado también surgen las comparaciones, por parte del adolescente, entre los amigos y sus padres, disminuyendo la percepción de idolatría de los hijos hacia sus progenitores, la mayor parte de las veces el padre se ve confrontado en sus propias Áreas de identidad, por ejemplo en su capacidad de trabajo, su fortaleza física y moral, su inteligencia, su capacidad de tolerar el cambio hacia la madurez, y su status social, que a veces no es tan bueno como el de los padres de algunos de sus amigos de sus hijos. También se ven afectados los factores económicos, sexuales, sociales entre otros.

5)El reencuentro: La cual también es asociada con el "nido vacío", que hace referencia al momento en que los hijos se van del hogar con el fin de construir sus

vidas aparte y conformar nuevas familias tal cual les sucedió a los cónyuges en su primera etapa del ciclo vital (desprendimiento), una vez más se debe luchar con la modificación de roles, al disminuir el papel de padres y acrecentar los de relación de pareja y de abuelos ante la presencia de los hijos de sus hijos. El reencuentro es enfrentarse nuevamente con uno mismo y con el compañero.

6) La vejez: Esta es la última etapa del ciclo vital, donde se generan cambios drásticos en diversas áreas, por ejemplo a nivel físico y psicológico; para la sociedad esta es una etapa en donde se disminuye la productividad laboral (por ende sucede la jubilación que lleva al regreso del hogar y así mismo a la invasión del terreno del compañero), la fuerza vital se deteriora y en algunos casos se es rechazado por sus seres queridos y por su contexto social, lo que genera conflictos en la identidad de la persona. Comienzan los cuestionamientos sobre su vida al sentirse más cercanos a la muerte.

Sin embargo existen elementos positivos dentro de esta etapa, y lo importante es tener la habilidad suficiente para aceptar los cambios producidos, sus capacidades y limitaciones de la mejor manera, modificando roles (como el de la dependencia) y funciones para seguir adelante en su desarrollo personal y de pareja

4. Sistema Familiar y Conyugal

Una pareja (así como la familia), es todo un sistema que contiene propiedades únicas, que van más allá de los aspectos individuales, es una red de interrelaciones en las que cada miembro se ve influido en forma de

causalidad circular, de esta manera uno de los miembros no sólo expresa su propio sentir, sino que de alguna manera manifiesta las sensaciones, emociones y percepciones a partir del otro; inclusive los problemas de uno afectan al otro, y viéndolo desde este punto de vista se puede afirmar que cuando surge alguna dificultad o síntoma determinado es la resultante de un problema contextual, es decir de todos los miembros del sistema, en este caso la pareja, y no exclusivamente de alguno de ellos.

Para Dicks (1970), la relación de pareja es toda una gestalt, no sólo la unión de dos personas como tal, “el matrimonio asume la forma de un sistema social y en otro aspecto es la relación mas íntima y privada concebible entre dos personas”

Ackerman (1971), quien le da gran importancia a los aspectos de integración y aspectos socioculturales, afirma que la relación misma tiende a influir y cambiar a cada persona y esto a su vez determina el tipo de relación de pareja.

Dentro de la pareja se hacen presentes varios aspectos que de alguna manera influyen o determinan las relaciones de ambos miembros, entre ellos podemos encontrar la historia y la autoestima o el valor individual que cada quien tiene de sí mismo; los cuales se han venido formando desde la infancia, partiendo de la familia de origen en donde se aprenden y se interiorizan muchas de las necesidades, expectativas, sentimientos entre otros que nos llevan a una elección determinada y desarrollo de nuestras futuras parejas. Sin

embargo cabe aclarar que nuestro sentimiento de autoestima también está muy relacionado con las experiencias amorosas que se hallan tenido en el pasado, así como las expectativas que se desarrollaron, todo esto se traslada a la pareja actual lo cual a su vez influirá de manera significativa en varios aspectos de la relación; por ejemplo mientras más alta sea nuestra autoestima, menos dependeremos del compañero para sentirnos importantes o viceversa.

Con esto podemos suponer, tal y como lo afirma .” Nelly Rojas (1998), que “Si la autoestima de uno o de los dos miembros ha sido baja durante su infancia y así permanece cuando se realiza una unión estable, muy posiblemente el vínculo lo sea todo, el supremo valor de la vida; porque por ser dependientes les cuesta trabajo estar consigo mismos, tienen un profundo miedo a la soledad, a ser abandonados o ignorados; y si llega a pensarse en la posibilidad de la separación, ésta provoca una angustia de muerte insospechada que lleva a la pérdida del sentido de la vida.”

Aunque este es un tipo de relación que se encuentra en algunas de las parejas, no es la más adecuada para un buen funcionamiento de la misma, para ello es necesario que existan miembros autónomos e independientes, con una adecuada autoestima, dueños de su propio espacio que no necesitan completar las deficiencias de su propio valor por medio y a través del otro. Es allí donde el enamoramiento da paso al verdadero amor.

Cabe resaltar, que todavía existe la creencia que al contraer matrimonio se puede obtener la felicidad, y con ello desarrollar el verdadero amor, la intimidad, simetría entre otros, pero para que eso suceda deben tomarse en cuenta muchos factores que como ya dijimos, influyen de manera significativa en el fortalecimiento del vínculo afectivo y la relación en sí, algunos de estos elementos son los que se mencionaron anteriormente (por ejemplo una adecuada autoestima, influencias culturales, cumplimiento de expectativas de ambos miembros, patrones entre otros)

Los problemas y el alto grado de insatisfacción que surgen dentro de la pareja son el resultado de los conflictos no solucionados dentro de la infancia y adolescencia los cuales se manifiestan de alguna manera dentro de la relación, para poder comprender todo esto con mayor claridad es necesario evaluar cuales han sido los patrones aprendidos en cuanto a la comunicación, al área afectiva, en la parte social, sexual entre otros, que lleva a las personas a pensar, percibir, sentir y actuar de una u otra forma dentro de la relación de pareja ante cualquier situación. Ya que muchos de estos elementos podrían causar graves crisis sino logran manejarse correctamente, llegando a alterar seriamente el vínculo existente entre ellos.

Como hemos dicho anteriormente son muchos los factores individuales que afectan en el funcionamiento de las parejas, pero dichos elementos inciden no sólo cuando ya está constituida una relación, sino desde la elección de nuestro compañero, basándonos en gran cantidad de exigencias que

concuermen con nuestras expectativas y necesidades, respecto a la edad, el aspecto físico, la parte intelectual y cultural, el nivel social y económico, procedencia racial y en ocasiones con nuestras creencias religiosas. Muchas veces dicha elección tiene mucho que ver con las figuras paternas, donde se tiende a elegir ciertos rasgos similares o totalmente opuestos de los progenitores, de acuerdo como sea la percepción y experiencia en nuestra vida con respecto a esas características; inclusive el aspecto sexual dentro de la pareja, puede verse influenciado por el tipo de relación que se tiene con los padres, entre los padres y con el tipo de información que se haya recibido de parte de ellos.

Sin embargo cabe aclarar que aunque se han mencionado diversos aspectos que influyen en la relaciones del sistema, existen muchos otros factores, algunos de ellos ocultos que de una u otra forma nos hacen ser lo que somos. Lo anteriormente mencionado nos puede ser útil para comprender, así mismo que es lo que puede unir o diferir a los miembros que conforman un vínculo afectivo, como es el caso de la pareja, sobre todo en los momentos de crisis o en las interacciones comunicativas conflictivas.

Para Isabel Calvo (1973) existen cinco aspectos contrarios que intervienen dentro de la relación de pareja, con los cuales se puede obtener una mayor comprensión en su funcionamiento, estos son:

a) Simetría y asimetría: la cual hace referencia a todos aquellos aspectos que son iguales o diferentes en los miembros que conforman la

pareja, que van desde todos los elementos socioculturales, diferencias de género (como se mencionaba anteriormente en los roles y pautas de crianza), toda la parte cognitiva, emocional, sexual, religión, creencias, ideología entre otras, las cuales determinan de una u otra forma, la relación de pareja, su buen desempeño o el resultado de su ruptura y/o deterioro.

b)Proceso y estatismo: Dentro de todas las relaciones interpersonales, existen crisis y dificultades que desestabilizan en gran medida, y se debe lograr una nueva adaptación, y la pareja no está exenta de ello, pues los obstáculos también generan proceso dentro de la relación, al igual que proporciona un mayor conocimiento de los miembros , sin embargo cabe resaltar que en algunas parejas este tipo de situaciones no son tan fáciles de manejar, produciendo así el estatismo, el cual inhibe el proceso de evolución normal , generando a su vez su propia destrucción.

c) Aprendizaje y estereotipo : el estereotipo es un modelo que cada persona va formado desde la infancia, y en cada individuo es diferente, lo que lo lleva a actuar, pensar y sentir de alguna manera ante una situación específica, por lo general estos estereotipos son muy arraigados y modificarlos no es tan sencillo, de ahí que las parejas, ante algún problema esperan que la otra persona sea la que modifique su comportamiento, presentando una serie de quejas tanto del esposo como de la esposa, pero en relación con el otro. Lo importante aquí es lograr una conciliación y una aceptación al cambio en el comportamiento de ambos miembros, entrando a un proceso de aprendizaje,

abandonando un poco el aferramiento al estereotipo, que por lo general se relaciona con el grado de poder.

d) Diálogo y monólogo: Así como el estereotipo, también la parte de la comunicación está relacionado con el grado de poder de los miembros de la pareja, pues el monólogo, puede significar sometimiento pasivo a quien escucha, o bien, dominio para ser escuchado; este tipo de comportamientos dificultan el diálogo y acarrea serias dificultades dentro de la relación de pareja, sino logran corregirse a tiempo.

e) Alteridad y egocentrismo: cada persona se considera, obviamente, como la más importante y desea obtener una ventaja en cualquier situación. Para Isabel Calvo (1973) “ En todo lo que se refiere al egocentrismo y a la posición contraria en que las personas pueden apreciar el punto de vista ajeno y concederle un grado mayor de razón, así como, la posibilidad de colocarse en el lugar del otro, que encierra alguna forma de identificación y que se refiere desde luego a la alteridad, existen muchos grados y estos tienen que ver con el sexo, con la edad, con la posición en la familia y con muchas otras circunstancias.”

Como hemos visto, estos aspectos propuestos por Isabel Calvo, nos proporcionan otros elementos que determinan de alguna manera el tipo de relación de pareja, que se desarrolla entre los cónyuges, sin embargo son muchos los autores que dan sus puntos de vista sobre el buen o mal desempeño de los compañeros, dándole prelación a unos aspectos más que a otros, por ejemplo para Haley (1977), citado por Nelly Rojas (1986) en su libro

“Conflictos de pareja y familia”, es muy importante el concepto del doble vínculo, que hace referencia al juego de mensajes que se manejan entre las personas en donde se dice una cosa, pero a su vez se esta diciendo o haciendo otra, que hace confundir al otro compañero; otro autor que habla sobre este aspecto es Gregory Bateson(1976), citado por Nelly Rojas (1986), quien dice que dentro de las parejas se encuentra presente este tipo de comunicación paradójica, el cual trataremos más adelante.

4.1 Necesidades y expectativas en la pareja:

Al constituirse una pareja, van implícitos diversos factores individuales que los llevan a construir una relación afectiva, y dentro de esos elementos encontramos las necesidades y expectativas que cada miembro posee sobre la otra persona y el tipo de relación que desea, en base a ello es como se da la escogencia de nuestro compañero; estos aspectos se van formando de acuerdo a la educación y a los patrones que cada persona ha recibido desde su infancia (por ejemplo el rol que debe jugar tanto el hombre como la mujer dentro de una relación, que por lo general se aprende por medio del comportamiento de los padres).

Para Nelly Rojas (1998), “La necesidad es un impulso, obligación o exigencia que tiende a satisfacerse de forma inmediata. Si la mujer tiene necesidad de afecto y de caricias, genera una expectativa concreta, cada necesidad tiene una expectativa, la cual es negociable. Las necesidades

deben ser satisfechas por cada uno de los individuos que conforman la pareja, sin esperar a que el otro las solucione, por ejemplo, esperar que su compañero lo va a amar en forma incondicional y como sus padres nunca lo hicieron.”

Aunque las necesidades son muchas y tan diferentes en cada persona (como dijimos, depende mucho de su educación y experiencias que haya vivido), existen algunas que tienden a estar presentes en la mayoría de las relaciones de pareja, como por ejemplo: en el hombre se manifiesta más el deseo por la libertad, el espacio propio, estímulo, motivación y apoyo, mientras que la mujer tiende más a la necesidad de afecto, ternura, caricias, compañía y comunicación por parte de su compañero, dichas necesidades generan expectativas que determinan en cierta forma la relación entre las dos personas, dependiendo si están siendo satisfechas o no. Sin embargo esto no puede saberse al comienzo de la relación, ya que en un principio, cuando las parejas se enamoran pasan por una etapa de conquista, donde sienten algo mágico e inexplicable, por lo general sólo se logran ver las cualidades de la otra persona, y las similitudes entre ambos, se suele pensar que todas nuestras necesidades están satisfechas y que ya no habrá sentimiento de soledad y abandono, se fusionan para ocultar los defectos del compañero que surgen en determinados momentos, y es así como se crea una profunda dependencia, sin embargo esta sensación no es duradera, con el paso del tiempo y a través del desarrollo de la relación, los miembros se ven enfrentados a ciertas crisis que deben afrontar y surgen los sentimientos negativos que fueron reprimidos, por ejemplo si antes el ser “protector” era una cualidad, en algunas ocasiones se

verá como defecto al interpretarlo como “machista y dominante” , Lo que sucedió es que en un principio se tiende a idealizar a la otra persona, encontrando cierto encanto en todas las características de la pareja, sin embargo, poco a poco se va mostrando la realidad que en ocasiones logra llevar a la desilusión, pero existen parejas que logran afrontar este tipo de conflictos y replantean algunas de sus expectativas con relación al otro, sabiendo manejar de una manera adecuada las dificultades; aunque también tenemos a los individuos que no soportan este cambio psicológico y su resultado es una lucha de poder en la que se utilizan mecanismos mal sanos, se hieren, critican, se culpan y atacan, llevando así al deterioro del vínculo afectivo o bien a la separación definitiva.

Es por esto que es de vital importancia el diálogo dentro de la pareja, con el fin de aclarar sus necesidades y expectativas en todas las áreas que cubren su relación: todo lo que uno espera del otro en los diferentes aspectos, pues esto podría recuperar a una pareja que se encuentre al borde de la separación por la incomprensión de las expectativas, volviendo esto como una herramienta para el afrontamiento de la crisis.

4.2 Comunicación e intimidad:

La comunicación es una habilidad social que todos los seres humanos poseen por naturaleza, por medio de la cual podemos expresar nuestros conocimientos, pensamientos y sentimientos; si la utilizamos correctamente, es una herramienta con la cual podemos contar para influir en los demás. En el

momento de comunicar el mensaje, la utilización de las palabras y frases producirá un impacto e interpretación con la persona que se esta interactuando, por esta razón es de vital importancia manejar adecuadamente lo que se dice en cada mensaje. La comunicación se evidencia en dos tipos de emisión, la anteriormente mencionada que hace referencia a la parte verbal, y la no verbal, donde se transmite información por medio del cuerpo humano, el cual envía constantemente mensajes, que en algunas ocasiones ratifican y en otras contradicen a la expresión verbal y aunque no siempre se es conciente de dicha información en el emisor, es captada por el receptor.

El lenguaje No Verbal es muchísimo mas completo y complejo que la parte verbal ya que esta emite una pequeñísima porción del significado total, pues las palabras están condicionadas a seguir un discurso coherente y posee unas características muy específicas y estructurales, dejando de lado toda la parte afectiva y experiencial, lo cual no tiene limites demarcados, son muy indefinidos para convertirlos en conceptos e implementarlos en el lenguaje oral, así la parte corporal y no gestual es la que emite este tipo de mensajes.

La Comunicación es uno de los factores más importantes dentro de las relaciones interpersonales, y en este caso de la pareja, pues puede ayudar al funcionamiento adecuado del vínculo o bien llevarlo a graves crisis que impliquen disfunciones durante años o una separación.

“La comunicación es un proceso interaccional en el cual las conductas de los miembros se intercambian y se afectan mutuamente. A partir de ella empieza a constituirse la realidad de la pareja, porque su dinámica es circular,

es decir, la información de A influye y es influida por B, Por lo tanto, se forma un proceso de retroalimentación que puede ser positivo o negativo”, Nelly Rojas (1998)

De alguna manera la comunicación verbal vendría siendo el contenido y la no verbal la forma de relacionarse con el otro, por ejemplo si en una conversación de la pareja, uno de los miembros muestra una actitud de desinterés, como ver la televisión, se está presentando una información no verbal que predomina en la dinámica de la relación en esos momentos y es lo que puede generar conflicto en un momento dado. Las parejas más funcionales tienen una mejor comunicación no verbal; en cambio, las conflictivas pueden ser congruentes en la comunicación verbal, pero incongruentes en la comunicación corporal.

Los matrimonios, en general enfrentan el mismo tipo de problemas y crisis; sin embargo la diferencia radica en como ambos miembros los perciben y la manera en que buscan resolverlos. Con relación a lo anterior también cabe resaltar que existen algunos aspectos que pueden interferir en la comunicación (en este caso de la pareja), y que de alguna manera son influyentes en la relación:

- No escuchar: Para algunas personas el hecho de que su pareja piense de manera diferente significa estar en contra; y no tratan de comprender la posición del otro para llegar a un posible acuerdo; cabe resaltar que el lenguaje no verbal (dar la espalda, no mirar a los ojos, ver el televisor o el

periódico cuando el otro hace una observación, entre otros) tiene gran importancia en este aspecto, y muchas veces la información que produce el cuerpo puede generar una crisis dentro de la pareja.

- Interpretar: hace referencia al significado personal que cada uno le da a la información que recibe, y generalmente se crean juicios de valor que hacen sentir culpable a nuestra pareja, y por ende este tiende a alejarse o a mostrar una actitud defensiva: Por esto es importante tratar de describir los hechos y no interpretarlos, con el fin de no atacar a la persona, por alguna conducta que nos parece inadecuada, por ejemplo no es lo mismo decir “eres un perezoso que no ayuda en nada”, a “Me molestó que esta mañana no me ayudarás”. También es muy valioso el preguntar para cerciorarse y confirmar lo que se piensa pues esto evitará los malos entendidos y conflictos mayores, que pueden haber dentro de la relación de pareja.

- Utilizar el doble vínculo: que es una comunicación paradójica, es decir una expresión que en apariencia es coherente y verdadera, pero que al mismo tiempo contiene una contradicción que confunde a la pareja. Aunque muchas veces este tipo de mensajes es utilizado por las parejas y en general en todas las relaciones, si se vuelve una forma de comunicación constante puede ser un arma muy destructiva.

- Crear agendas ocultas: son conflictos subyacentes a un determinado problema, y que no se exteriorizan

- Leer la mente: hace referencia a asumir lo que la otra persona piensa o siente, sin preguntarle para cerciorarme.

- “Si pero”: Esta frase es utilizada en algunas parejas, donde ante cualquier tipo de sugerencia o acción del compañero, siempre se busca encontrar algún error; y el mensaje que esta frase comunica es “ Nada de lo que haces es totalmente aceptable”

- Cruzar quejas: Llevar la contraria sin que ninguno de los dos ceda.
- Interrumpir: lo que implica no escuchar al otro, ni dejarlo expresar sus sentimientos.

- Hacer silencio: ni afirmar, ni negar, esta es una herramienta que algunas parejas utilizan como forma de castigo al compañero y así llenarlo de culpa; esto por lo general genera conflictos mayores y vuelve las interrelaciones rígidas e inflexibles.

- Vaguedad: No ser claro en lo que se quiere o siente, se tiende a generalizar y no especificar las conductas que del otro le molestan. Las personas que reúnen estos rasgos, no son buenos comunicadores, no pueden negociar acuerdos, ni tomar decisiones.

Los aspectos anteriormente descritos por lo general generan conflictos y deterioro en las relaciones interpersonales, en este caso de la pareja, Nelly Rojas (1998) para ello propone algunos aspectos que se deben tener en cuenta para llegar a la solución de los problemas: 1) Poder expresar las ideas sobre el problema elegido, 2) Discutir los pros y los contras de las posibles alternativas, 3) Tener actitud no verbal positiva, tener más interés en resolver el problema que en atacar al compañero, 4) Hacer énfasis en no utilizar actitudes

que interfieran en la comunicación, 5) No intentar solucionar sus problemas en el momento mismo en que sucedan, 6) No pedir cambios irracionales (ejemplo que la otra persona cambie su forma de ser), 7) Que los miembros de la pareja estén abiertos a la posibilidad de cambio en ciertas conductas, 8) Ser breve al definir el problema y no remontarse siempre al pasado, 9) Reconocer su responsabilidad en la creación y mantenimiento del problema, 10) La decisión debe ser mutua, comprometida e incluir el cambio.

Otro de los elementos importantes e influyentes dentro de la comunicación y relación dentro de la pareja, hace referencia a los sentimientos afectivos, el erotismo y la sexualidad; cuando existe el amor, estos aspectos tienen muchas posibilidades de enriquecimiento. Para los miembros de la pareja es de vital importancia poder comunicar sus pensamientos y sentimientos en forma clara, por ejemplo que expectativas tienen el uno con el otro, así como lo que les es agradable, desagradable, lo que los une y los separa, en todas las áreas, incluso en lo referente a nuestro cuerpo, ya que el concepto y percepción que tengamos sobre la sexualidad (formada desde la infancia y a través de la vida), lo llevamos a nuestros vínculos afectivos. Todas las emociones y enseñanzas influyen en nuestras sensaciones físicas, y si éstas si no son adecuadas, por lo general darán como resultado un bloqueo o distorsión en nuestra comunicación con el compañero.

La sexualidad va mucho más allá del coito, somos sexuales, en el más amplio de los sentidos, por ejemplo al abrazar, tocar, besar, amar; incluso al

pronunciar determinadas palabras, pensar y actuar de alguna forma; la sexualidad esta colmada de múltiples variaciones, si ambos miembros dan, reciben y son gratificados (incluyendo la relación sexual como tal), pues si estos aspectos no son totalmente satisfechos ni solucionados surgen dificultades dentro de la relación de pareja, lo que puede llevar a graves crisis, como por ejemplo la infidelidad, el rompimiento o deterioro en el vínculo afectivo. Es por eso que también la comunicación juega un papel muy importante para la solución de este tipo de problemas, con el fin de no llegar a errores como la falta de conciencia o el temor a verbalizar las inconformidades; esto suele suceder con gran frecuencia sobre todo en lo referente a las disfunciones sexuales (la impotencia, eyaculación precoz, desinterés sexual, anorgasmia, entre otros), y una posible explicación de esto puede deberse al énfasis que nuestra cultura ha puesto dentro de nuestra percepción sobre la sexualidad, y aunque hoy en día ya no es considerado un tabú el hablar sobre el tema, aún se mantienen ciertos pensamientos y actitudes.

La mayoría de las veces estos problemas son producto de ansiedades, problemas del pasado no resueltos, tensiones relacionadas con el matrimonio y con el trabajo, algunos casos sobre la impotencia sexual están relacionados con sentimientos fuertemente reprimidos como la culpa, la ira y el resentimiento por el trato severo y despótico de su mujer, lo que lleva al marido a la impotencia como una forma de exteriorizar su rabia, con el fin de castigarla por lo que él experimenta como una afrenta a su autoestima. Con esto se puede resaltar una vez más la importancia que tiene la comunicación asertiva y

adecuada dentro de la pareja, sobre todo en el manejo y solución de los problemas que pueden presentarse en un momento dado.

5. Infidelidad:

Así como hemos dicho anteriormente, el tipo de comunicación que manejen los cónyuges dentro de su relación de pareja, influye notablemente en el desarrollo de esta, pues como lo afirma Nelly Rojas (1998) “ si comparamos a las parejas bien avenidas con las parejas conflictivas en sus hábitos de comunicación, encontramos que en estas últimas, se interpreta mal lo que el compañero dice o hace; muestran una frecuencia de desacuerdo superior, a la de los acuerdos; su comunicación no verbal tiene más componentes negativos que positivos, reaccionan a la defensiva frente a los comentarios negativos del cónyuge e ignoran los comentarios y comportamientos positivos y tienen dificultades para empatizar o ponerse en el papel del otro y para escuchar.” Estos comportamientos sin duda deterioran en gran medida el vínculo existente entre ellos, lo que puede dar paso a la llamada infidelidad por parte de alguno de los miembros con el fin de suplir las necesidades no satisfechas por parte de su pareja.

Dichas relaciones extraconyugales comprenden una amplia gama de vínculos, con algún componente erótico y presentan diferentes niveles de compromiso, pues van desde una relación transitoria hasta una de tipo estable, que se mantiene paralela con la pareja actual; sin embargo cabe resaltar que

cada persona percibe e interpreta la conducta infiel de manera diferente, para algunos es necesario que exista la relación sexual como tal, para considerar que su compañero le ha sido infiel, mientras que para otros el hecho de llegar a componentes físicos tales como besos y caricias, sin necesidad de llegar al coito , es motivo suficiente para sentirse traicionado(esto se presenta mucho dentro de la cultura occidental), aunque existen casos en donde unas simples conversaciones, llamadas inoportunas, llegadas tarde entre otras, ya es sinónimo de fraude, generando así la desconfianza en el compañero, lo que conlleva al deterioro de su vínculo afectivo y a una posible separación.

Según una encuesta que se realizó en Colombia, hecha por Zamudio y Rubiano (1991), sobre las principales causas de separación en las parejas realizada a 5200 personas separadas, se encontró que la infidelidad, los celos y el enamoramiento de otra persona eran los motivos principales para la ruptura de la relación, mientras que el desamor y la rutina aparecieron en segundo lugar.

Pero realmente ¿qué es lo que lleva a las personas a cometer infidelidad?, ¿cuáles son las causas principales?, estas preguntas no son tan fáciles de responder pues como ya hemos dicho cada pareja es un sistema completamente diferente, con gran variedad de componentes influyentes en el tipo de relación que se maneja (componentes individuales, culturales, comunicación, roles, entre otros), y así mismo sus interrelaciones y solución de conflictos son muy diversos, sin embargo existen ciertas características y

rasgos en la relación que son muy comunes en las parejas, donde alguno o ambos miembros han sido infieles; las cuales trataremos a lo largo de este capítulo.

La vida en pareja es un mundo muy complejo, donde no sólo cada persona debe adaptarse a su compañero y a su gran diversidad sociocultural, individual, afectiva, etc, sino también a los cambios y problemas a los cuales se ven enfrentados en la vida cotidiana, muchos de ellos generadores de crisis, como por ejemplo las dificultades económicas, la crianza de los hijos, las necesidades individuales de realización, las familias parentales de cada uno, los roles desempeñados en diferentes áreas, entre otros, que crean tensión y desequilibrio dentro del sistema, constantemente se debe generar un cambio y una nueva adaptación a las exigencias de la relación y con ello obtener la homeostasis o equilibrio para poder sobrevivir, sin embargo esto no es tan fácil de conseguir ya que existe cierta resistencia al cambio por parte de las parejas, llevando esto en algunas ocasiones a la ruptura de la diada, y muchas veces dando paso a las triádas o relaciones paralelas.

Nelly Rojas (1998) nos propone algunas de las posibles causas que pueden generar que un miembro de la pareja se comprometa afectiva y sexualmente con una tercera persona, éstas son:

- Problemas en el área de la comunicación
- La forma de dar y recibir afecto
- Dificultades en la manera de erotizar el vínculo

- Las disfunciones sexuales
- Rasgos de la personalidad de uno de los miembros de la pareja, que lo lleva periódicamente a buscar una relación paralela (por ejemplo inseguridad, miedo al compromiso, etc)
 - Insatisfacción profunda en las necesidades y expectativas de los individuos que conforman el vínculo
 - Las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja: desidealización, nacimiento de los hijos, la adolescencia y su partida.
 - El deseo de movilizar la relación de pareja estable
 - La rutina y monotonía.
 - Los medio de comunicación
 - La curiosidad

Como vemos son muchos los elementos que influyen dentro de la pareja, los cuales conllevan al desequilibrio del vínculo afectivo y que si no se logran manejar adecuadamente por ambos miembros, se puede presentar fácilmente la infidelidad y la separación de los cónyuges.

Estas características las vemos muy a menudo en las parejas dentro de la vida cotidiana, pues la mayoría de las relaciones se inician, como habíamos mencionado anteriormente por una etapa de enamoramiento, en donde no sólo se perciben las cualidades del compañero, sino que aún no se han hecho presentes la cantidad de responsabilidades que se adquieren al contraer matrimonio o al vivir juntos, al principio todo es novedad y se valoran los comportamientos y actitudes de la pareja, por otro lado son profundamente

recursivos y buscan cualquier momento para compartirlo juntos, el amor y el deseo son los únicos incentivos para estar unidos, saben erotizar el ambiente, se expresan toda la ternura, comparten sus intereses, pero rara vez se cuestionan sobre las obligaciones, responsabilidades y cambios que vendrán en la convivencia, en la llegada de los hijos, aspectos económicos y en las épocas de crisis que afrontarán en diversas áreas. Generalmente cuando esto se presenta tiende a desestabilizar a la diada; algunas personas no logran comprender este cambio y ante las primeras dificultades se desalientan, pensando que el amor ha terminado o bien que eligieron mal a su compañero(a), más sin embargo, si la pareja es estable entenderá que es un proceso de la relación, y como cualquier sistema, está expuesto a los cambios y negociaciones, por lo tanto vale la pena luchar y construir su vínculo afectivo, fortaleciéndolo día a día, en donde se estará dispuesto a la modificación de algunas de sus necesidades y expectativas (las cuales cambian a lo largo de la vida vincular), que equilibren de una u otra manera su relación. En cambio las personas que deciden alejarse ante este tipo de conflictos, estarán más expuestas a la búsqueda de otra persona que les haga sentir la novedad, el erotismo y magia que se vivió al comienzo en la anterior relación .

Cuando aparece una relación paralela, surgen otro tipo de dificultades, por un lado, la persona que comete el adulterio, no encuentra la felicidad completa, pues aunque en un principio se sienta atraído y con un enamoramiento que lo transporta, el hecho de llevar esta relación clandestina, le genera a su vez un sentimiento de culpa, de arrepentimiento, desestabilidad

emocional y miedo a ser descubierto, es por ello que muchas veces las personas infieles sienten un cierto alivio cuando son sorprendidos, pues descargan toda esa presión que llevaban, al permanecer con una relación oculta. Pero no se puede evitar el sufrimiento y el choque emocional y psicológico que se sufre ante la presencia de otra persona dentro de la relación, sobre todo para el individuo al cual se le ha traicionado; ya que al conformar una pareja, se crea un compromiso mutuo, en donde se espera la construcción del vínculo afectivo, con base en la seguridad y la confianza, al verse traicionado dicho compromiso de lealtad, se recorre por una amplia gama de emociones, pasando por la depresión, resentimiento, ira, hostilidad, ansiedad, decepción, venganza, envidia, asombro, incredulidad, sorpresa, aislamiento, frustración y una baja autoestima.

Y aunque estos sentimientos son comunes en todas las parejas en donde está presente la infidelidad, se incrementan en relaciones que tenían una extrema fusión y dependencia, porque como lo afirma Nelly Rojas (1998), "tal aparición representa una pérdida grave para la autoestima. Si además, en su historia pasada no han hecho una adecuada elaboración de sus pérdidas, tales como muertes y abandonos, la reacción podrá ser dramática, con sentimientos muy dolorosos de rabia, culpa y tristeza. En ocasiones tales sentimientos se expresan a través de enfermedades físicas como jaquecas, gastritis, pérdida del apetito, y llegan incluso a la pretensión de quitarse la vida, como un mecanismo para llamar la atención o por desesperación. Este tipo de reacción es más frecuente en las mujeres. En los hombres la respuesta es de rabia e

intenso dolor por la pérdida de poder y de control, rasgos que los han caracterizado en el manejo de la relación con su pareja a través de la historia.”

Existen diferentes tipos de infidelidad como lo son: infidelidad ocasional, infidelidad permanente, o infidelidad compulsiva.

La infidelidad eventual se caracteriza por ser eventual, de corta duración, se da generalmente en personas recién conocidas como amigos o compañeros de trabajo, se puede romper inmediatamente con el tercero y los sentimientos que esta genera son de culpa y arrepentimiento.

La infidelidad permanente dura hasta que dure el enamoramiento, se pongan límites o se sanen las causas de la pareja o del individuo, se presenta una única vez o cada vez que el individuo se enamora cada determinado tiempo de una pareja, se enamora de cualquier tipo de persona que le atrae afectivamente o sexualmente, es una relación que es difícil de romper, generalmente piden tiempo o se manejan dos relaciones simultáneamente. Se presentan sentimientos de agresión hacia la pareja por que considera que tiene el derecho al tercero. Sentimientos de culpa, por esto su ambivalencia y altibajos que desconciertan a la pareja, incertidumbre e indiferencia. Y finalmente la infidelidad compulsiva la cual se da hasta que se sanen las causas internas del individuo, casi siempre se tienen relaciones alternas, se da con tipos de personas dedicadas a la prostitución, homosexuales, empleadas de servicio, compañeros o amigos. Se puede romper con la que se descubre pero no con el hábito, miente y el engañado puede creer que es ocasional. Las principales reacciones emocionales que se dan son las de convencer a la pareja que no

vale la pena, se justifica que sus infidelidades son estrictamente sexuales. A veces puede ser agresivo o indiferente, no se siente sentimiento de culpa y se tiende a hacer sentir a la pareja como responsable e la infidelidad.

El infiel, tal y como lo afirma Blándon CH. (2000), puede padecer el síndrome de atrapado sin salida el cual se caracteriza por cuadros de sentimiento de culpa, la persona se parte en dos ; cuando se esta con la familia, se piensa constantemente en lo bien que la estaría pasado con su amante , lo extraña, fantasea con el, y busca la manera de hablar con el así sea por un momento, y cuando esta con el amante piensa todo el tiempo en la familia , siente culpa, por no estar a su lado, por desatenderlos y no dedicarles el tiempo necesario, se pueden presentar comportamientos inusuales de afecto con la familia, como detalles, viajes, más comodidad, mas complacencia. “Si deja al amante con su familia se vuelve agresivo , ausente exigente, hostil , sintiéndose mucho mas atraído por el (la) amante con sentimientos de culpa por su sufrimientos y por sus deseos , y si deja a la pareja por su amante se mantiene en su hogar , llama a toda hora, busca como compensar el daño hecho, se siente malo , egoísta culpable del daño psicológico que le causa a todos, se dedica a sus hijos mas que nunca y esta mas pendiente de las necesidades de su pareja mas que antes.” Blándon CH. (2000)

Así que toma como única salida la de conservar las dos relaciones, anhela que fueran amigos y que pudieran comprender su incapacidad para tomar una decisión, los dos se hacen necesarios para conformar una pareja

ideal, en un lado encuentra la pasión y en el otro el amor ambos son impredecibles y complementarios.

El engaño puede generar un síndrome conocido como síndrome de traición. Este caracterizado por sentimientos de ira, este síndrome bastante generalizado se presenta en personas cuyas relaciones afectivas presentan rasgos dependientes sumados a rasgos obsesivos . A nivel emocional la persona que sufre este síndrome padece de una gran variedad de emociones, pasa de la ira a la tristeza, de la tristeza al dolor , del dolor a la esperanza de la esperanza al miedo, parece que la persona pierde el total control de sus emociones no es capaz de controlarlas siente una gran desconfianza y resentimiento, se mueve entre juzgar al otro y culparlo de la situación y juzgarse así mismo y culparse del problema, por toda esta ambivalencia siente gran temor de perder la razón, de estar loco, de no ser capaz de cometer una locura.

En cuanto a nivel cognitivo piensa que es lo peor que le ha pasado en la vida, que no va a ser capaz de superarlo, siente que nadie lo quiere y que todo el mundo lo traiciona, su pensamiento gira sobre episodios que comprueban la perdida del otro amor, y al mismo tiempo gira alrededor de planear meticulosamente la forma de sorprender de nuevo en la mentira, la forma de verse con el otro u la otra y la manera de vengarse de ambos, se siente incapaz de concentrarse en algo diferente a pensar una y otra vez en el mismo tema, en su mente pueden haber ideas suicidas, y también homicidas. A nivel del comportamiento adquiere conductas agresivas a nivel físico y verbal no solo con el infiel sino con el tercero, se vuelve verborreica(o) soez y repetitivo en el

mismo tema , insiste en conocer los detalles de la otra persona y saber como exactamente ocurrieron los hechos. A nivel físico puede presentar aumento o disminucion del apetito insomnio, perdida de peso, dolores en el cuello, cabeza o espalda, taquicardia y sudoración.

6. El Conflicto y las Técnicas de Afrontamiento

Son muchos los cambios y problemas que debemos afrontar a lo largo de nuestra vida y dentro de cada una de las etapas del ciclo vital, para ello es necesario que estemos dotados de diferentes herramientas o técnicas de afrontamiento que nos permitan la adaptación y el desarrollo ante determinadas circunstancias, Sin embargo cabe aclarar que aunque todas las personas reaccionamos ante alguna dificultad o evento estresante (partiendo de nuestra biología que nos hace responder ante cualquier señal de alarma); no todos lo hacemos de la misma manera; esta diversidad hace que algunas personas logren alcanzar un afrontamiento más eficaz que conlleve a la adaptación y al sano desarrollo, mientras que otros individuos no obtienen tanto éxito por sus reacciones.

Dentro de las conductas de afrontamiento, encontramos aspectos cognoscitivos, biológicos, emocionales, psicológicos (valores, creencias, necesidades, expectativas entre otros), sociales y culturales, los cuales son determinantes en la forma de interpretar, analizar y reaccionar ante cualquier evento estresante, así que con ello se podría decir que la intensidad , la

posibilidad de amenaza, daño o desafío depende más de cómo lo percibe la persona que el evento en sí, por ejemplo una pelea de una pareja, en donde están presentes los mismos elementos de amenaza para ambas partes, la situación es la misma, lo que varía es la percepción de cada uno de ellos ante dicho conflicto, pues están interactuando todos los factores que se mencionaron anteriormente, esto influye notablemente en la reacción y análisis que cada compañero tenga de dicha situación.

Como se dijo anteriormente las personas interpretan de diferente manera un mismo suceso o conflicto por la cantidad de diferencias individuales y contextuales presentes en cada uno de ellos; las contrariedades forman una parte importante en nuestras vidas, y es un tema que debe ser estudiado a profundidad; puede ser que el conflicto preceda a una tragedia o que siga a una pérdida dolorosa, pero aunque a veces se piense que es una amenaza para la supervivencia, también es imprescindible para hacer que la experiencia humana sea soportable. El proceso de abordar y resolver conflictos nos ayuda a organizar nuestras vidas de modo que se adquiera sentido, desarrollo y madurez en la misma. Sin embargo esto no es tan sencillo pues como lo afirma Brian Muldoon (1998), en su libro "Mediación, el corazón del conflicto", "El conflicto resulta difícil de controlar cuando las partes centran toda su atención en el otro bando -los otros son el problema-, en vez de concentrarse en la dinámica insidiosa que les mantiene rehenes de su propia hostilidad. Al trasladar el foco al modo de encontrar una manera eficaz para curar la enfermedad del conflicto, en vez de

culpar o atacar a aquellos que han sido infectados por ella, las partes pueden librarse de las intensas emociones que les mantienen en una postura defensiva.”

Desde un punto de vista sistémico, dentro del conflicto se pueden vislumbrar tres elementos tales como la dinámica, las actitudes y aptitudes de ambas partes y los puntos en desacuerdo, erróneamente se piensa que los últimos dos aspectos (sin restarles la importancia que juegan) son los más relevantes para la resolución del conflicto y se le dedica poco tiempo a entender la dinámica que en cierta forma es la que nos ayuda a determinar cómo y cuando podrá resolverse el problema como tal, sin detenerse únicamente en defender sus posiciones sin llegar a ningún acuerdo o negociación.

Según Brian Muldoon(1998)Existen cuatro estrategias de orden superior para la resolución de los conflictos, las cuales son:

La contención :

Para poder referirnos al termino contención es necesario primero aclarar aspectos tales como los conflictos de tipo frío y caliente; Los conflictos calientes son aquellos que se han de contener para poder resolverlos antes de que consuman todo lo que hayan en su camino de esto se encuentra como ejemplo las guerras los pleitos y luchas abiertas los cuales suelen provocar un comportamiento agresivo. En cuanto a los conflictos fríos son aquellos encubiertos en donde la lucha no es fácilmente observable.

Esto con respecto al sistema implica que los sistemas caóticos son extremadamente sensibles a pequeños cambios, lo cual significa que por

significante que parezca el cambio el sistema entero puede girar repentinamente en un dirección completamente inesperada.

Así se hace necesario la contención de los conflictos calientes por que estos al estar fuera de control se convierten en destructivos del sistema.

Con respeto a la contención, se puede hablar de dos tipos: **interna y externa** en donde su característica puede incluirse como estática o dinámica.

Contención interna:

Esta nos permite asimilar encuentros emocionales intensos, sin demostrar una reacción manifiesta, lo cual requiere una madurez y disciplina. La cuestión no es reprimir o negar las emociones sino aguantarlas sin ceder a impulsos posiblemente contraproducentes, permitiendo elegir la reacción mas conveniente, una persona que no ha desarrollado la autocontención probablemente demuestre sus emociones pasando a la acción de forma reactiva.

Contención externa:

También requiere dominio de uno mismo. Contener a otro no es lo mismo que dominarlo, sino que es necesario determinar objetivamente que marco no servirá mejor para llegar a una solución satisfactoria, sin que nos desvíe nuestra necesidad transitoria de superioridad.

La contención puede ser estática o dinámica , la estática hace referencia a que el caos se extinga solo sin destruir todo lo que encuentre en su camino, es una estrategia defensiva que restablece el orden al dejar que el caos se consuma así

mismo, por otro lado la contención dinámica es más ambiciosa pues transforma el caos en orden mediante un proceso progresivo que convierte el caos en una disputa más manejable en donde se puede negociar una resolución razonable. (la elección entre estática o dinámica depende del nivel alcanzado el caos)

La confrontación:

La confrontación significa ponerse cara a cara, para Brian Muldoon (1998) “Cuando nos enfrentamos a algo llegamos al límite de nuestro propio territorio y nos situamos en la frontera que nos separa. Confrontar es encontrar la frontera existencial y ponerse cara a cara con el mundo exterior. Una de las razones de tanto enfrentamiento agresivo y destructivo en el mundo residen en que pocas veces se da una confrontación madura sólida y seria. Minimizamos nuestras diferencias o huimos de ellas por que el estrés que genera el enfrentarnos a los conflictos legítimos nos es demasiado incomodo”.

Hay al menos cuatro objetos distintos que pueden someterse a confrontación: otras personas , nuestras propias circunstancias, las cuestiones que se plantean a raíz de dichas circunstancias y a nosotros mismos.

Existen dos tipos de confrontación

O modos de abordar un problema; **Vía alta** la cual hace referencia al reconocimiento de la fuerza del adversario aceptando el desafío, lo cual lleva a un

enfrentamiento honroso basado en el respeto mutuo de las aptitudes que ambos demuestran durante la batalla.

La confrontación es importante no solo por su capacidad para sacar asuntos ocultos a la luz o cambiar la dinámica del conflicto , sino por que nosotros mismos nos podemos ver transformados por la experiencia. Por otra parte **la vía baja** hace referencia a la utilización conciente de la coacción para forzar la voluntad del adversario, sopesamos cuidadosamente las debilidades de este y las empleamos en su contra.

La compasión :

No es igual que el sentimentalismo , es estar en armonía con la otra persona , sentir lo que ella siente, conectar con ella y superar las limitaciones de nuestros propios prejuicios y opiniones, no significa ceder o mostrar debilidad sino comportarse como seres humanos.

La colaboración:

Hace referencia a trabajar juntos, alcanza su eficacia cuando cada uno de nosotros aporta algo propio a la empresa común, juntos se es mas competente que por separado, es la esencia del trabajo de equipo. La colaboración es a menudo la formas mas fácil de resolver los conflictos reorganizando el modo de relacionarse con las personas , la colaboración se focaliza en la futura relación sin tomar en cuenta los suceso pasados .

7.Método

La metodología que se utiliza para esta investigación será de carácter cualitativo descriptivo, ya que este proporciona una descripción verbal o explicación del fenómeno estudiado, su esencia, naturaleza y comportamiento.

La posición cualitativa desde el punto de vista del estudio descriptivo se dirige específicamente como su nombre lo indica, a la descripción de fenómenos e implicaciones de diferentes variables o realidades sociales.

El método cualitativo busca una comprensión estructural de la realidad social, son los objetivos los que marcan el proceso de investigación cualitativa, dado que ceñirse a una hipótesis no haría sino limitar el propio análisis. Mediante el estudio cualitativo se busca conocer la realidad social con todos sus elementos sin de alguna manera tratar de limitar o simplificar la realidad simbólica como si ocurre en la investigación de carácter cuantitativo.

El diseño cualitativo es abierto, tanto en lo que concierne a la selección de sus participantes actuantes, en la producción del contexto situacional así como en lo que concierne a la interpretación y análisis.

Tomando como base los aspectos anteriormente mencionados y teniendo en cuenta como propósito final de esta investigación la comprensión y análisis de los recursos y Estrategias psicológicas y sociales que son utilizados/ dentro de la relación de pareja para superar la crisis producida por

infidelidad, se hace imperativo tomar como metodología el análisis cualitativo, ya que por medio de este método se logrará no solo describir, sino comprender la realidad social que afrontan los mismos.

7.1. Población:

La población está comprendida por parejas jóvenes (entre 20 y 40 años) en su primera etapa de matrimonio, específicamente en la etapa de encuentro y en la de hijos descritas por Lauro Estrada en el ciclo vital de la familia; es decir durante sus primeros años de vida en pareja, con hijos. De nivel socioeconómico medio-alto, profesionales. Es necesario por motivos de la investigación que se haya presentado, dentro de su relación, la crisis producida por la infidelidad en alguno de los miembros y que sea una problemática superada.

7.2 Muestra

La muestra que se utilizará para cumplir con los objetivos de esta investigación serán 5 parejas escogidas aleatoriamente que cumplan con las características de la población descrita anteriormente.

7.3 Instrumento

Para la recolección de los datos necesarios, se utilizarán los siguientes instrumentos que son los que dan el apoyo y soporte a la investigación, para su posterior análisis e interpretación:

- Entrevista abierta semidirigida: en primera instancia se utilizará este tipo de entrevista, ya que este método permite recolectar información de carácter pragmático, es decir como los sujetos actúan y reconstruyen el sistema de representaciones en sus prácticas individuales. (ver Anexo 1)

- El Formato de datos e información personal, (ver Anexo 2)

- Inventario del Enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital ENRICH, realizada por David H Olson, David G Fournier y Joan M Druckman, que consta de 10 ítems para cada categoría ,en donde están sintetizados los problemas de la relación reportados por diferentes parejas en varios estudios. Se incluyen los valores, diferencias de educación, compromiso, expectativas, compromiso , factores de personalidad , luchas de poder, roles, comunicación, factores de tiempo, amigos y trabajo. En este inventario se pueden detectar los factores problema y las fortalezas de la pareja. Las categorías de análisis de este inventario son:

Distorsión Idealista, Satisfacción Marital, Factores de personalidad, comunicación, resolución de conflicto, manejo del dinero, actividades de ocio, relación sexual, hijos y matrimonio, familia y amigos, roles equitativos, y la orientación religiosa.

(ver Anexo 3)

- COPES, Escala de evaluación personal del funcionamiento familiar en situaciones de crisis, de Hamilton I McCubbin, David H Olson y Andrea S Larsen, esta escala tiene como objetivo primordial el registrar las actitudes y

conductas efectivas ante la resolución de problemas, desarrolladas por las familias para responder a los problemas o dificultades. Las categorías de análisis son : Las estrategias familiares del manejo del estrés, los recursos de la familia y los recursos sociales y de la comunidad. (ver Anexo 4)

7.4 Procedimiento:

El tema y el procedimiento de dicha investigación fueron escogidos por el gran interés de la investigadora y de los profesores del área Clínica, en lo referente a las relaciones de pareja y su funcionamiento, sobre todo ante la interrogante sobre las posibles herramientas de las cuales se valen para afrontar determinadas crisis. Esta investigación se ha venido trabajando como un proyecto del área Clínica y en particular bajo el asesoramiento del profesor Ernesto Martín.

La infidelidad es una de las causas principales en el rompimiento y separación del vínculo afectivo y de la relación como tal; sin embargo existen varias parejas que logran afrontar con éxito este tipo de problemática y es de total interés de esta investigación el comprender y aclarar los recursos y estrategias de los cuales se valieron para superarlo.

Dentro de la investigación se utilizó el método cualitativo, ya que este se dirige específicamente al estudio descriptivo de los fenómenos e implicaciones de diferentes variables o realidades sociales, que es lo que se pretende en esta investigación, al comprender y analizar los recursos y estrategias

psicológicas y sociales que son utilizados dentro de la relación de pareja para superar la crisis generada por la infidelidad.

En tercera instancia se definió la población de la muestra con los criterios establecidos dentro de la metodología, escogiendo una etapa específica dentro del ciclo vital. Para cumplir con los objetivos de esta investigación se escogieron aleatoriamente 5 parejas, en edades comprendidas entre los 20 y 40 años, de nivel socio-económico medio-alto, profesionales, que hubieran atravesado por la crisis producida por la infidelidad y así mismo haberla afrontado. Cabe aclarar que la búsqueda de la población fue complicada, en el sentido en que no es fácil encontrar parejas con estas características, que estén dispuestas a relatar de nuevo la crisis vivida por la infidelidad, es por ello que la muestra es pequeña en la realización de dicha investigación.

Finalmente una vez definido el instrumento, escogida la muestra y dada la revisión y aprobación por parte de la universidad, se dará paso a la recolección de los datos y posterior análisis de los mismos, Se evaluarán los resultados y se hará entrega del estudio.

8. ANALISIS

En la realización de este trabajo se obtuvo información relevante mediante la entrevista y las pruebas aplicadas (ENRICH, COPES y formato de recolección de datos, las cuales sirvieron como guía), a las 5 parejas, En esta investigación se encontraron diferentes datos importantes para la resolución del objetivo de investigación .

Para llegar a estos resultados se aplicaron las pruebas anteriormente mencionadas cuyas respuestas se utilizaron como guía y posteriormente se profundizo por medio de una entrevista a cada miembro de la pareja por separado.

Se utilizó para este estudio un total de 5 parejas que cumplieran con los criterios de inclusión utilizados para la muestra.

ENRICH

Escala en donde se encuentra aspectos tales como diferencias de educación, compromiso , expectativas,, factores de personalidad, comunicación, roles, factores de tiempo, amigos, y trabajo. En este inventario se pueden detectar factores problema y fortalezas de la pareja.

COPES

Esta escala esta diseñada para registrar las actitudes y conductas efectivas ante la resolución de problemas.

Pareja 1:

Esta familia esta constituida por una mujer, cuya edad es 27 años, hija única de padres divorciados, un hombre con edad de 32 años, hijo menor de tres hermanos hombres, de un matrimonio unido, los dos profesionales (Ella es bailarina profesional y actualmente dicta clases en una Academia de Danza, El esposo es Docente en un Colegio. Su nivel socio económico medo alto , su matrimonio lleva 4 años con un bebe de 9 meses de edad.

La relación se desarrolló de manera normal, sin mayores dificultades hasta el segundo año de matrimonio donde se presentó una crisis producida por una infidelidad por parte del hombre, quien inició una relación extramatrimonial con una compañera del trabajo, con la cual duró 8 meses aproximadamente, al poco tiempo la esposa quedo en embarazo y debido a las fortalezas que se describirán a continuación la pareja logró superar la crisis que produjo dicha infidelidad.

Utilizando como guía el ENRICH se encontró que:

En cuanto a Distorsión idealista, se manifiesta en las respuestas de la pareja que la comprensión es moderada ya que como afirma la esposa “durante los primeros años de nuestro matrimonio nos comprendíamos muchísimo, después de todo este problema las cosas cambiaron un poco, pero ahora estamos tratando de volver a

comenzar en muchas cosas y reevaluar otras". Ambas partes concuerdan en su respuesta al afirmar que durante su relación han pasado por momentos donde se han arrepentido de compartir con su pareja y continuar con su relación, pero básicamente en el periodo crítico en donde se presentó la infidelidad, En estos momentos ambos afirman que ahora la percepción ha cambiado ya que tratan de luchar para rescatar muchas cosas que se habían perdido y que los hacen mantener su relación, él afirma que " Nuestro bebe es también un gran motivo para que luchemos por lo nuestro, ya que el es un gran regalo que los dos tenemos, sin descartar que todo lo que pasó nos sirvió para darnos cuenta, principalmente a mi, de ver lo mucho que nos queremos y con todo esto he aprendido a valorar a mi esposa", Lo anterior puede relacionarse con el siguiente aspecto que trabaja el ENRICH, con respecto a la satisfacción marital, pues ambas partes concuerdan que ahora están conformes con el manejo que se le está dando a sus respectivas responsabilidades, con su nivel de comunicación y la manera como están manejando los conflictos; sin embargo cabe aclarar que antes de presentarse la infidelidad algunos de estos aspectos estaban deteriorados o existía alguna inconformidad, por ejemplo la mujer comentó durante la entrevista que anteriormente ella asumía mayores responsabilidades que su esposo en cuanto al hogar, "Antes mi esposo se la pasaba más tiempo afuera que dentro de la casa, le encantan las fiestas y yo pensaba que debía respetarle sus espacios y por eso no le decía nada, sin embargo era algo con lo que yo no siempre estaba de acuerdo, ahora las cosas han cambiado un poco, ya se preocupa por las cosas de la casa, por su hijo, en fin ciertas cosas han cambiado".

Factores de personalidad: en esta área ambos concordaron en sus respuestas, marcando desacuerdo y total desacuerdo a los ítems de la guía, lo que nos indica que no consideran a su pareja como dominante, negativa, terca entre otros, por otro lado ninguno de los dos fuma ni bebe, por lo que esos no son factores que generen conflicto en su relación, ambos se sienten bien al estar juntos con otras personas, sin inquietarse por la conducta de su compañero(a). En el ítem que trata acerca de molestarse por las llegadas tarde, la esposa contestó que en estos momentos ya no se presenta este problema, pero cuando tuvieron la crisis producida por la infidelidad, esta conducta se incrementó por parte del esposo.

En cuanto a la comunicación se encontró que: (el hombre) “En ocasiones me es difícil expresar lo que siento, pero sé que ella sabe que la quiero muchísimo” lo cual difiere de la respuesta de la esposa donde para ella es muy importante expresarle lo que siente. En el ítem que habla acerca de creer en todo lo que la pareja dice, se encontró que la esposa no posee total credibilidad en todo lo que su esposo le comenta, durante la entrevista se trató este tema donde ella afirmó que “Después de una infidelidad ya es difícil volver a confiar ciegamente en tu pareja, yo he tratado de recuperar la confianza en nuestra relación, pero hay ocasiones donde no es tan sencillo, creo que esa es la parte que más se deteriora dentro de una relación donde exista una infidelidad, sin embargo trato de no mostrar tanta desconfianza, a veces eso solo lo pienso para mi sola, no se lo digo”.

En cuanto a la resolución de conflicto, ambos estuvieron de acuerdo que son diferentes para resolver los problemas, el esposo es más impulsivo, ella medita mucho más las cosas, de hecho esta es una cualidad que su mismo esposo admira

al afirmar que “es increíble la paciencia que me tiene, ella es muy segura de si misma, sabe muy bien como manejar cualquier situación, yo no puedo ser así y por eso en ocasiones la embarro”. Ella expresa :” Mi esposo es muy impulsivo, yo prefiero quedarme callada en esos momentos de rabia pero no por sumisa, sino para no seguirle el juego, para pelear se necesitan dos y además me gusta evaluar la situación para que cuando se tranquilice podamos hablar tranquilamente y yo expresarle todo lo que me molestó,”

Por otro lado ambos concuerdan en que ninguna de las familias se involucra en sus conflictos de pareja, y eso según ellos ha ayudado mucho a no empeorar los conflictos.

En los roles equitativos, ambos contestaron que en este momento comparten las mismas responsabilidades tanto en el hogar, como en la parte laboral y sus roles paternos, ya que tienen distintos horarios de trabajo y de esta manera se turnan con el cuidado del bebe y del trabajo doméstico, la esposa dice que “ gracias a Dios mi esposo me colabora con el bebe y con la casa, ha sido muy colaborador y cuando llego tarde a mi casa encuentro todo en orden, a mi me toca por las mañanas y a él por las tardes, eso a sido de gran ayuda”

En el ámbito de la orientación religiosa, no se identifican diferencias entre la pareja, ambos practican la misma religión y se basan por las mismas creencias religiosas, ese aspecto no ha sido motivo de conflicto dentro de su relación, lo cual se evidenció durante los instrumentos y la entrevista.

COPES:

En este instrumento guía se encontró que en general la forma de resolver los conflictos de ambos es sabiendo que cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar los problemas, principalmente la mujer marcó en total acuerdo todos los ítems que se refieren a creer en su propio potencial, en ser fuerte y positiva, así como aceptar que los elementos estresantes son parte fundamental de la vida, el esposo concordó con ella en estas respuestas pero sus marcaciones fueron de “acuerdo”, mientras que la mujer fueron de “total acuerdo”

Fue significativo en ambos que no comparten sus problemas con los vecinos, ni buscando sacerdote, ni asistiendo a consejos profesionales, comparten un poco más ciertas situaciones con amigos y familiares (más él que ella), en la entrevista se complementó dicha información en donde la esposa expresó “Cuando tenemos problemas de pareja nos gusta resolverlo a nosotros mismos, por lo menos a mi no me gusta estar ventilando mi vida y menos con gente que a penas conozco, cuando son otro tipo de problemas por ejemplo de salud, proyectos, cosas del trabajo o otros aspectos pues ahí si pido consejo y ayuda, de amigos, familia, en fin según sea el caso, pero por lo menos en lo que se refiere a mi pareja no me gusta, por ejemplo cuando tuvimos el problema de la infidelidad de mi esposo tratamos de manejarlo nosotros, por más doloroso que fuera para mi, trataba de pensar muy bien con cabeza fría para poder decidir lo mejor para mi vida y para los dos, no le reclamé, ni le grite, ni trate de ponerme en el lugar de victima, simplemente reuní las pruebas necesarias para probar su infidelidad, conversamos y decidimos que hacer, creo que por eso estamos juntos ahora, porque lo manejamos diferente a como todo el mundo esperaría”

Ante la pregunta Cuales recursos y estrategias ha utilizado para afrontar la crisis de infidelidad con su pareja, la mujer respondió “Bueno creo que principalmente ser segura de mi misma, como le conté antes no me gusta adoptar el papel de victima, porque para que se genere un problema como el que nos pasó a mi y a mi esposo con todo esto , se necesitan dos, yo también he cometido muchas fallas que lo hicieron buscar esas necesidades en otra persona, pienso que principalmente esa es una estrategia que utilizó para afrontar mis problemas, pensar un poco más las cosas y hacerle ver a mi pareja que aunque yo lo ame tanto, no quiere decir que me voy a morir sin el y que no soy nada sin él, pienso que el amor no es así, el amor se mantiene más cuando uno tiene una buena autoestima, la pareja es compartir no vivir por el otro, creo que básicamente es eso”

El esposo respondió ante la misma pregunta de la siguiente manera “Huy eso es difícil de explicar, pienso que me hizo reflexionar, cuando me di cuenta de la mujer que estaba perdiendo, me extrañó muchísimo la actitud que ella tuvo, la vi muy segura de lo que quería, me dio miedo perderla y decidí luchar por lo nuestro y ahora que tenemos a nuestro hijo no me arrepiento, por lo general no me doy por vencido cuando quiero lograr algo, eso lo aprendí desde chico y no podía permitir que esta relación me quedara grande”

El apoyo social del esposo es similar a la de la mujer, pero es un poco más marcado la necesidad de buscar amigos que lo aconsejen, sin embargo concuerda con su esposa que ciertos problemas solo les competen a ellos dos.

Pareja 2

Esta familia esta constituida por una mujer de 32 años, hija de padres unidos tiene un hermano tres años mayor que ella, profesional (decoradora de interiores), y un hombre de 40 años, hijo de un matrimonio unido y mayor de dos hermanas, profesional (médico), ambos de nivel socioeconómico medio –alto, llevan 7 años de casados, tienen una niña de 5 años y un niño de 3 años.

Su matrimonio en un principio transcurrió normalmente, sin embargo después del cuarto año la esposa se quejaba continuamente por la ausencia del marido, debido a su profesión, y por la responsabilidad ante sus dos hijos, ella comenzó a buscar mucho a uno de sus mejores amigos para compartirle sus problemas y su sentimiento de soledad , después de un tiempo entablo una relación afectiva y sexual con este hombre, durante 10 meses aproximadamente, el hombre se enteró de la infidelidad de su esposa, cuando su mujer llevaba siete meses con su nueva relación, este evento generó una crisis severa dentro de la pareja, que se habló de la separación, el esposo se ausentó aún más del hogar, pero al cabo de dos meses habló con su esposa para recuperar su matrimonio, los siguientes 5 meses, los problemas persistieron, aunque la relación extramarital ya había terminado, pero al cabo del tiempo pudieron recuperar su vida en pareja.

ENRICH:

En cuanto a la distorsión idealista ambos marcaron como moderado acuerdo, en cuanto a la comprensión dentro de la relación, por otro lado la pareja afirma que si han existido momentos en donde se han arrepentido de estar con su

pareja, en la actualidad este sentimiento a disminuido, cuando sucedió la infidelidad este pensamiento fue constante, sobre todo en el esposo. Y en ella estaba presente antes de iniciar la relación extramarital.

La esposa expresó “ Cuando comencé a sentirme sola, tanto en mi hogar como con la educación y responsabilidad de mis hijos, me rondaban constantemente ideas de que me había equivocado al escoger como mi pareja a un médico, yo lo amaba muchísimo, pero no podía comprender sus ausencias, me llene de muchas ideas falsas, acudía a mis amigas para sentirme respaldada en lo que yo pensaba y era fácil adoptar la posición de victima, de alguna manera eso era lo que justificaba mi infidelidad, pero ahora después que todo esto ha pasado, puedo ver el problema desde otro punto de vista y ahora se que no puedo cambiar ciertas cosas en la profesión de mi esposo, ahora tratamos de aprovechar al máximo los momentos que si podemos estar juntos, trato de concentrarme en mis cosas, en mi trabajo, mis hijos y mi relación, vale la pena luchar y construir con ellos y no por fuera, mi esposo también ha cambiado algunas conductas y trata de estar más al pendiente, eso nos ha ayudado mucho,

“La satisfacción marital en la actualidad no se evidencian problemas de tipo económico, ni en el manejo del dinero, ni de creencias y valores religiosos, sin embargo existe una diferencia muy marcada en cuanto a la equidad en la responsabilidad ante los hijos, ella expresa un moderado desacuerdo ante este item , mientras que él manifestó un moderado acuerdo, durante la entrevista el esposo argumento esto diciendo “ por mi trabajo no me es posible pasar mucho tiempo con mis hijos, en ese aspecto mi esposa esta más al pendiente, pero no quiere decir que

yo me desentienda, antes si lo hacía pero se que ese es un aspecto que nos generó crisis no sólo de pareja sino a nivel familiar y por eso he tratado de cambiar, pero consideró que este aspecto ha mejorado”

En los factores de personalidad al esposo le inquieta que su pareja parezca descontenta y se sienta aislada , aunque dice que este temor ya no es tan grande al ver que su esposa se ha vuelto un poco más autosuficiente, sin embargo trata de estar pendiente de ella y de sus hijos. La esposa expresó que aunque le sigue molestando la frecuencia de llegadas tarde del esposo, afirma que trata de entenderlo más y no sufrir por las responsabilidades que a veces le exige su profesión.

En cuanto a la comunicación se observó que es un aspecto que ha mejorado, sin embargo la esposa expresó que en ocasiones no comparte lo que le inquieta, por no generar conflictos, y en el esposo se observó que existen ocasiones donde es difícil volver a creer en todo lo que le dice su esposa, afirma que “En ocasiones temo que vuelva a suceder lo que pasó, para mi fue muy doloroso que mi mujer me fuera infiel, aunque también comprendo que mi descuido la pudo llevar a eso, deseo volver a confiar en ella como antes, pero todo es un proceso, se que como vamos, lograremos recuperar muchas de las cosas positivas que antes teníamos, como por ejemplo la credibilidad al 100%”

En la resolución del conflicto se observó que utilizan el diálogo para resolver sus conflictos, sin embargo la esposa manifiesta que en ocasiones su esposo no comprende que le molesta, a pesar de eso la mujer ha adoptado una posición más relajada ante los conflictos sin volverlos más grandes de lo que son, ella afirma que

de esta manera él se muestra más interesado en sus cosas y no huye tanto como cuando ella le reprochaba todo. En cuanto a los amigos no han tenido dificultad, sin embargo cabe aclarar que durante la entrevista el esposo manifestó ciertos celos cuando ella sale con su grupo de amigos, aunque ha tratado de manejarlo de la mejor forma posible, cuando puedo la acompaño”

Los roles que se están adoptando en esta pareja son de la siguiente manera: la esposa ha adquirido las labores domésticas, a parte de su rol profesional, en cuanto a los niños ella pasa más tiempo con ellos, incrementando su responsabilidad, aunque como se explicó anteriormente él esposo ha tratado de incorporarse en dichas funciones lo que ha disminuido en gran medida el conflicto.

Para ambos es igual de importante la labor profesional que los dos ejercen, no se manifiesta en ningún momento que un trabajo sea más importante que el otro.

En el ámbito de la orientación religiosa, no se identifican diferencias entre la pareja, ambos practican la misma religión y se basan por las mismas creencias religiosas, ese aspecto no ha sido motivo de conflicto dentro de su relación, lo cual se evidenció durante los instrumentos y la entrevista.

COPES:

En este instrumento guía se observó que ambos comparten la decisión de que tienen los recursos para afrontar sus propios problemas, aunque en Alejandra se evidenció que también es muy importante el apoyo social, con respecto a los amigos y la familia, con el fin de buscar apoyo y estímulo para seguir adelante.

El hombre no muestra tanto interés en buscar apoyo familiar y de amigos, en la resolución de los conflictos, aunque en la entrevista expresó que su relación con su familia es buena y que el matrimonio de sus padres es su modelo a seguir .

La pareja concuerda con que por lo general no buscan asistencia en servicios y programas comunitarios diseñados para ayudar a familias con la misma situación, por otro lado tampoco buscan apoyo religioso.

Ante la pregunta Cuales recursos y estrategias ha utilizado para afrontar la crisis de infidelidad con su pareja, ella respondió “Estrategia, Hmm, creo que aprender a tener más paciencia, ver las cosas con mayor frescura, pero creo que eso pude lograrlo después de que ambos pudimos hablar sobre las fallas que existían en nuestro matrimonio, una vez que le expresé mis sentimientos de rabia, creo que me pude quitar un peso enorme de ira y culpa por la infidelidad, eso me liberó un poco para entender un poco más a mi esposo y viceversa, creo que esa fue por lo menos mi estrategia para salvar mi relación de este problema y así mismo de enfrentar otros que se han presentado”

El respondió: “Huy para mi en un principio como le cuento, fue complicado aceptar me mi mujer me había puesto los cachos, de hecho yo le conté que estuvimos a punto de separarnos, no se si influirá un poco nuestra cultura machista, en el sentido de que es más común que el hombre sea el infiel y no la mujer, pero bueno, pienso que influyó mucho lo que yo vi de chico en mi casa, mis padres tienen un gran matrimonio y ellos siempre han sido mi modelo, yo no deseaba tener un fracaso con mi pareja, y mucho menos hacerles daño a mis hijos, creo que eso fue lo que me hizo recapacitar para no divorciarme, por eso la busque para arreglar las

cosas, no fue fácil, en ocasiones no es fácil todavía pero creo que lo estamos superando”

Pareja 3:

Esta familia esta constituida por una mujer de 35 años, hija de padres separados tiene una hermana 1 año menor que ella, es profesional (administradora de empresas), y un hombre de 37 años, hijo de un matrimonio unido y el segundo hermano de tres hijos, profesional (Publicista), ambos de nivel socioeconómico medio –alto, llevan 5 años viviendo juntos en unión libre, tienen una niña de 3 años. Después de 1 año de noviazgo esta pareja decidió irse a vivir juntos, con la plena convicción de que eran el uno para el otro, el primer año de convivencia fue muy especial para ambos, Describen que se entendían muy bien sus relaciones sexuales eran frecuentes y satisfactorias para ambos, al poco tiempo decidieron tener un hijo, pero fue ahí cuando su relación de pareja comenzó a evidenciar algunos cambios, pues durante el embarazo ella afirma que no soportaba estar mucho tiempo con su marido, ella lo describe como “fobia al marido sin saber porque” , la relación de los dos comenzó a cambiar por la actitud de ella, el esposo se sentía rechazado y no podía identificar el motivo, las relaciones sexuales comenzaron a volverse escasas, él trató de tenerle paciencia durante el embarazo, pensando que todo cambiaría con el nacimiento de su bebe, Cuando nació su bebe las actitudes de ella hacia él mejoraron un poco, aunque en sus relaciones íntimas seguían igual, ella argumentaba que su aspecto físico había empeorado después del embarazo, se veía gorda, con estrías y no se sentía atractiva para su pareja, por lo que

constantemente trataba de evitarlo; él al ver estas reacciones y no comprender lo que sucedía comenzó una relación extramatrimonial ocasional con una mujer que conoció en una fiesta del trabajo, a la cual asistió solo, la vio un par de veces y mantuvo relaciones sexuales con ella en dos ocasiones, sintiéndose culpable, después decidió confesarle a su esposa todo lo sucedido, lo cual no fue bien recibido por parte de ella, la mujer cayó en una depresión por lo sucedido. Busco apoyo familiar (su madre), la cual la motivo a seguir adelante y luchar por rescatar su relación.

ENRICH:

En cuanto a la distorsión idealista, se observa lo mismo que en las dos parejas anteriores en el sentido de que si hubo momentos de arrepentimiento con la pareja y su relación, la cual se enfatiza aún más durante el periodo de crisis producida por la infidelidad de alguno de los miembros, en él se evidencia, por las respuestas descritas en la guía, que existen ciertas necesidades que no son satisfechas dentro de su relación, al complementarlo con la entrevista manifestó “ Cuando mi mujer y yo nos fuimos a vivir juntos había muchísima pasión, la relación estaba llena de detalles bien chéveres, durante el embarazo ella cambió muchísimo incluso después de que naciera nuestra chiquitina, después mi mujer cambió un poco, nuestras relaciones maritales mejoraron un 80%, pero la verdad aún extraño la pasión que algún día ella me daba, bueno a veces si hace cosas que me fascinan, no me puedo quejar, para ella todo esto ha sido difícil, y aunque ya han pasado algunos años desde que le fui infiel, esas cosas no se olvidan, se que siempre queda algo de dolor, antes ella es una berraca”.

La satisfacción marital, en cuanto a la comunicación se ha mejorado los últimos años de hecho es una de las cosas que la mujer expresa que es lo que ha salvado su relación “La comunicación entre nosotros ha sido vital, realmente creo que ese fue nuestro error, desde un principio, había muchos malos entendidos, yo me guardaba todo, no quería decirle las cosas que me molestaban por no hacerlo sentir mal, tu entiendes no es fácil decirle a tu esposo, mi amor te cogí fobia y no quiero que te me acerques , lo peor de todo es que yo no sabía porque sentía eso, pero bueno creo que esa parte ha mejorado mucho en los dos y fue mi madre quien me hizo ver las cosas, porque con el dolor que yo sentía estaba ciega y no veía ni entendía nada”

Los conflictos entre ambos se resuelven mediante el diálogo que es un aspecto que ha mejorado , como anteriormente se mencionó.

El esposo expresó que aunque se siente satisfecho con sus relaciones de tipo sexual, extraña muchas cosas que se vivían anteriormente, tal como lo dijo en el punto anterior. No se evidencia problema alguno con respecto a las responsabilidades paternas, la pareja comenta que en ese sentido los roles son muy equitativos, los deberes son compartidos, cuando los dos están trabajando, la madre de ella les colabora con el cuidado de la niña.

En los factores de personalidad ambos contestaron Marcado y moderado desacuerdo en los primeros item de nuestro instrumento guía, dando a entender que no consideran a su pareja como una persona crítica, ni con punto de vista negativo, ni descontenta, aislada, o que tenga dificultad con la bebida o el alcohol, en ese aspecto no muestran queja alguna, son otros elementos los que les preocupa o que

en determinado momento les genera conflicto, y son los que se han mencionado desde el principio.

El área de la comunicación ya se trató en párrafos anteriores, al decir que es un aspecto que ha mejorado muchísimo en esta pareja, lo que se puede agregar es el punto que trata sobre la confianza y credibilidad en ellos, donde ha sucedido lo mismo que las dos familias anteriores han respondido, la mujer expresó “Si indiscutiblemente la confianza se ve alterada después de un problema de infidelidad, pienso que todos los que han pasado por esto te dirían lo mismo, hay ocasiones donde me inquieta saber si él sale a alguna reunión con los amigos, pero bueno ahí mismo trato de hacerme lavado de cerebro y no ser desconfiada, más bien trato de incrementar cosas lindas dentro de mi relación que nos hagan sentir seguridad de nuestro amor, para no andar buscando lo que no se nos ha perdido, yo sé lo que tengo y él también, eso es importantísimo, a mí me ha servido muchísimo el tratar de confiar en mí misma, en lo que soy y no subvalorarme, es cierto no quede como una modelo después de mi embarazo, pero cuento con otras cosas que atraen a mi marido”

La forma más frecuente de esta pareja para resolver los conflictos que se les presentan en la vida cotidiana, son en primera instancia no hablar mientras se está enojado, por lo general es ella quien explota más pero ambos llegaron al acuerdo de no discutir en momentos de ira, cuando están más tranquilos se buscan, en ocasiones él o ella y tratan de llegar a un acuerdo, el esposo asegura que se ha dado cuenta que si la escucha y permite que su mujer se desahogue, se tranquiliza más rápidamente y está dispuesta a ceder o conciliar.

El esposo expresa que la familia de ella, en especial su madre, en ocasiones influye en la resolución de los conflictos, pero en el sentido de que da su opinión sin imponer nada, "A veces sirven sus consejos, mi esposa la escucha mucho y eso a mi me conviene, pues no es por nada pero mi suegra a diferencia de otras suegras metidas, es una persona muy objetiva y cuando se da cuenta que su hija la embarro, se lo dice, y cuando soy yo también, además lo que me gusta es que sugiere cosas no las impone, ella es buena persona"

Orientación Religiosa: ambos son católicos, pero sólo ella es practicante, sin embargo este factor no ha influido en su relación como tal, él le respeta sus decisiones de ir a misa, y ella tampoco lo obliga a ser cosas que no le gustan .

COPES:

En este instrumento se evidenció que para ella es muy importante compartir sus problemas con sus familiares, en especial su madre, lo que complementa las respuestas dadas en la anterior guía y en los datos obtenidos durante la entrevista, para él el apoyo social es más con los amigos que con el ámbito familiar. Aunque también concordaron en sus respuestas ante las preguntas que tratan los temas de resolución de conflictos por ellos mismos, confiando en su fortaleza y capacidad para afrontar la vida con una perspectiva más positiva.

En la esposa se manifestó la importancia que para ella tiene su religión y sus creencias, al responder que su asistencia a la iglesia le proporciona fortaleza para afrontar conflictos, pero sin llegar a compartir dichos problemas con algún sacerdote.

Ante la pregunta Cuales recursos y estrategias ha utilizado para afrontar la crisis de infidelidad con su pareja la mujer respondió :”Como te conté desde un principio, no fue nada fácil para mi , yo me enfrasque en mi dolor, caí en una depresión, me sentía fea, gorda incapaz de retener a mi marido y la infidelidad de él en cierta forma me reforzó ese pensamiento, pero creo que fue mi madre quien me ayudó mucho a ver el problema de otra forma, creo que lo más importante fue recuperar mi estima, ver con lo que contaba, sentir un poco más de seguridad en mi misma y en mi relación, aprendí a no cuestionar su amor a pesar de la infidelidad y comencé a tener detalles con mi marido, pues eso precisamente fue lo que lo alejo de mi”

El esposo: “Definitivamente tolerancia, aprendí a tener más paciencia con mi esposa y así también se mejoró el diálogo, aunque también quisiera decir que la capacidad que ella tuvo de perdonar fue definitiva para los dos”

Pareja 4 :

Esta familia está constituida por una mujer de 23 años, recién graduada de diseñadora industrial, hija de única, su madre es viuda desde que ella tenía 8 años, el hombre tiene 26 años, es arquitecto, hijo de padres unidos, mayor de 4 hermanos. La pareja tiene 1 año de casados, y con un bebe de 5 meses, Su nivel socio-económico es medio alto.

El matrimonio de los dos se dio básicamente por el embarazo de ella, dentro de sus planes no estaba contemplado el matrimonio ni un hijo, sin embargo, por las circunstancias decidieron en común acuerdo casarse y responder con las

obligaciones que exige un bebe, el esposo trabaja actualmente con su padre quien también es arquitecto y de esa manera aporta a los gastos de su hogar. La mujer en estos momento no ha conseguido trabajo. Durante el embarazo de ella ambos se fueron a vivir, (después de casarse), con la familia de él, donde se presentaron conflictos con la suegra, quien se involucraba mucho en las decisiones de la pareja. La esposa constantemente le daba quejas a su esposo por las dificultades que se vivían en su hogar. El por su parte comenzó a sentirse presionado por las obligaciones y responsabilidades que debió asumir; cuando ella tenía seis meses de embarazo, él tuvo que viajar debido a un proyecto del trabajo y ahí conoció a una arquitecta con quien compartió, no sólo aspectos laborales, sino sentimentales, su relación duró tres meses aproximadamente, (ya que después de ese viaje continuaron con su compromiso extramatrimonial), la esposa se enteró de la infidelidad de su esposo porque uno de sus amigos le contó que lo había visto con ella, y comprobó dicha información al confrontar a su esposo, quien no lo negó, en ese momento la entrevistada decidió irse a la casa de su madre, quien no estuvo de acuerdo con la decisión de su hija de no luchar por su relación y la vez por el hogar de su bebe y al mes siguiente nació su bebe. Fue en ese momento cuando ambos decidieron volverlo a intentar, con la condición de que se fueran a vivir en un apartamento para ellos dos y su bebe, y así evitar problemas con la familia de él.

ENRICH:

En Cuanto a la distorsión idealista la mujer opinó que en ocasiones su pareja no está muy dispuesta a los estados de ánimo de ella. Y ambos concuerdan que dentro de su relación existen necesidades que aún no han sido

satisfechas, temas en los cuales se profundizó a través de la entrevista. ella: "Haber pues es que aún siento que nos faltan muchas cosas, creo que una necesidad que yo tengo es precisamente nuestra privacidad , porque al estar viviendo todo este tiempo en casa de mis suegros, me sentía ahogada, yo no podía hacer mis cosas tranquila , mi suegra opinaba en todo y mi esposo no le decía nada porque al fin y al cabo es su mamá, bueno ahora por fin ya vivimos solos con nuestro bebe, económicamente estamos más apretados, pero lo prefiero, por lo menos estoy más tranquila, sin embargo a veces no puedo evitar que se meta a opinar mi suegra, quisiera que eso cambiará aunque reconozco que él a puesto mucho de su parte en eso"

El hombre: "Todo para mi ha sucedido muy rápido, no es que no quiera a mi hijo o a mi mujer, de hecho por eso decidí volver a intentar mi relación con ella, lo que pasa es que quizás no estaba preparado para afrontar tanta responsabilidad, todo se me vino encima, y creo que también me sentía entre la espada y la pared entre mi esposa y mi mamá, pues ellas no se llevan muy bien, creo que fue buena idea la de mi esposa, de irnos a vivir solos con nuestro bebe, aunque te reconozco que en un principio me molestó su decisión, ahora la entiendo un poco más, pero bueno respondiendo a tu pregunta creo que las necesidades y vacíos que estoy sintiendo en mi relación son un poco de paciencia y confianza por parte de mi pareja, aunque entiendo que todo está muy reciente, mi relación con la arquitecta la afectó muchísimo, aunque yo consideró que eso no pasó a mayores"

Lo que se mencionó anteriormente está relacionado con el siguiente aspecto que es en base a la satisfacción marital, sin embargo hay aspectos que se

deben resaltar como por ejemplo que para él es muy molesto la relación que se está manejando con sus padres, por estar con su esposa, pero en general ambos expresan que la parte económica (aunque no están en las mejores condiciones), la forma en como se expresan el afecto y como se dividen las responsabilidades no han sido motivo de conflicto entre ellos, aunque en la entrevista ella expresó que :”Todos nuestros problemas siendo que poco a poco están resolviéndose, si decidimos estar juntos otra vez es porque hay amor entre nosotros, y por eso trato de olvidar lo que pasó con esa vieja, se que fue algo pasajero, pero de todas maneras a veces me viene a la mente eso cuando estoy haciendo el amor con él, no es sencillo, claro que antes me pasaba mucho , ya es muy raro, por eso creo que lo estoy superando, “

En los factores de personalidad el esposo percibe a su esposa como una mujer crítica, en ocasiones demasiado terca y dominante, mientras que esas respuestas son contrarias en la percepción de ella hacia él. Ella lo percibe como un hombre responsable y accesible.

Su comunicación se ve un poco alterada en lo que tiene que ver con credibilidad y confianza, pero por parte de ella, aunque durante la entrevista describe que no sucede en todas las situaciones, por otro lado la esposa expresa que “ mi pareja es una persona que sabe escuchar, aunque a veces siento que le cuesta trabajo expresarlo que piensa”

En la resolución de conflictos se observó que quien cede rápidamente ante las discusiones es él, mientras que la que expresa siempre sus disgustos es ella. “ Hay muchas cosas que me molestan de su mamá, pero he tratado de medirme en

los comentarios que hago pues se que aunque él no me diga nada, le duele lo que está pasando con su mamá y conmigo, he notado que cuando no le reprocho nada él actúa sin que yo le diga las cosas por ejemplo de buena manera ha tratado de hablar con su mamá para que nos deje tomar a nosotros las decisiones que nos incumben, eso me gusta, pues así no tengo que pelear con él por eso y en esa medida nuestra relación va mejorando”

Los roles en cuanto al cuidado del bebe y las labores domésticas giran más en torno a la mujer por lo que ella aún no tiene trabajo, sin embargo la percepción de los dos en cuanto a los roles, no es una visión machista, el esposo también colabora con el cuidado del bebe, cuando no está trabajando incluso ayuda a su esposa con las labores domésticas y al preguntarse su opinión sobre si le gustaría que ella consiguiera un trabajo su respuesta fue positiva “ Si claro, porque no, ella también tiene derecho a ejercer su profesión, sólo que en este momento no ha encontrado, mientras tanto ahí nos defendemos con lo que yo ganó”

En el ámbito de la orientación religiosa, no se identifican diferencias entre la pareja, ambos practican la misma religión y se basan por las mismas creencias religiosas, ese aspecto no ha sido motivo de conflicto dentro de su relación, lo cual se evidenció durante los instrumentos y la entrevista.

COPES:

El apoyo social de la entrevistada para afrontar los problemas que se presentan va más enfocado al ámbito familiar y de amigos de la universidad, aunque también sus respuestas hacen énfasis a confiar en su fortaleza. Para él es importante el estímulo familiar aunque como expresó en la entrevista en ocasiones

esto le genera conflicto con su esposa, por ende ha tratado de disminuir ese compartir los problemas con su madre por evitar problemas La búsqueda de apoyo espiritual, religioso, no se ve muy marcado dentro de la pareja.

Ante la pregunta Cuales recursos y estrategias ha utilizado para afrontar la crisis de infidelidad con su pareja ella contestó “Creo que influyó mucho lo que mi madre me ha enseñado y es a defender a capa y espada lo mío, mi relación, mi amor, y mi hogar para mi hijo, aunque en el momento en que me enteré de esto, fue tal mi rabia que solo quería largarme pero después pensé diferente, y cuando él me buscó cuando nació nuestro bebe, hablamos y decidimos intentarlo de nuevo”

El esposo: “La amo creo que ese es el principal motivo, tengo un hogar con ella y bebe hermoso y yo no soy un hombre irresponsable para dejar todo tirado por una aventura, ha habido errores de parte y parte pero lo positivo que los dos tenemos es nuestras ganas de salir adelante y brindarle a nuestro hijo el mejor de los hogares”

Pareja 5:

Esta pareja esta conformada por una mujer de 26 años, hija menor de cinco hermanos hombres, de padres unidos (segundo matrimonio del padre), ella es enfermera y un hombre de 28 años, hijo menor de dos hermanas, él es contador.

Tienen 3 años de casados, y en la actualidad ella se encuentra en embarazo (5 meses). Ambos son caleños y fue ahí donde se conocieron y decidieron formar una familia, vivieron en Calí el primer año, después él decidió venirse a Bogotá por cuestiones laborales, ella se quedó en Cali por su trabajo, mantuvieron su relación de lejos aproximadamente 10 meses, con visitas esporádicas y llamadas telefónicas,

durante ese tiempo él le insistía a su esposa que se viniera a Bogotá para conseguir trabajo, además porque no soportaba vivir su matrimonio así de lejos, Ella no le prestó atención, manifestando que no podía perder la oportunidad laboral que tenía en Cali, él al ver la respuesta de su esposa se sintió desilusionado, y fue entonces cuando conoció a otra mujer, se la presentaron unos amigos de él, en un principio él no mostró interés en ella, pero al cabo de un mes ya había entablado una relación afectiva con la mujer, la esposa se enteró de la infidelidad de su esposo porque en una de sus visitas a Bogotá lo encontró con ella en su apartamento, Fue en ese momento cuando la entrevistada decidió dejar su trabajo en Calí y quedarse al lado de su esposo. Sin embargo aún estando su mujer en Bogotá, él continuó con su relación extramatrimonial aproximadamente un mes más.

ENRICH:

La esposa mostró, en cuanto a la distorsión idealista que algunas de sus necesidades no se encuentran satisfechas dentro de su relación, en donde profundizó diciendo que “ Acá no he podido realizarme como profesional, en ese sentido me siento frustrada, en Cali tenía un excelente puesto, aquí estoy desempleada, bueno claro que es cosa de tener paciencia, por lo menos a mi esposo no me lo quitaron, y ahora estamos esperando un bebe, y eso en estos momentos es mi prioridad, siempre quise ser madre, adoro los niños y por fin tendremos el nuestro, eso si me pone feliz”

En este ítem se observa una diferencia significativa en las respuestas de él: “En estos momentos estoy divinamente, no me hace falta nada, ahora si siento que todas mis necesidades están satisfechas, tengo a mi esposa, esperamos con

alegría nuestro hijo, un buen puesto, sin problemas económicos, en fin para que más, se que mi esposa anhela trabajar pero los dos hemos hablado que por el momento es mejor que ella este tranquila y cuide de nuestro tesoro”.

Cabe aclarar que a diferencia de las familias anteriores ninguno de ellos manifestó dentro de los instrumentos guía y la entrevista el arrepentimiento en ciertos momentos de estar al lado de su pareja. esposa: “ No, la verdad no me he arrepentido, él es un excelente hombre, lo adoro, y si hizo lo que hizo fue porque se sintió solo, los hombres son así, uno como mujer es más independiente en ese sentido, uno puede soportar más la soledad, ellos no, en Cali mis amigas ya me habían advertido esto, pero yo no hice caso hasta que me pasó, pero se que el me ama y si me puso los cachos fue por soledad, pero no porque quiera a esa mujer, en estos momentos estamos muy bien, esto me ha servido de experiencia para no descuidar a mi esposo , ni poner en la cuerda floja mi hogar”

Esposo: “ ella es la mujer de mi vida, no veo porque debo arrepentirme de estar con ella, a veces uno hace locuras, pero por lo menos a mi me sirvió todo lo que pasó para afianzar mi relación con mi esposa, y veo que mi esposa piensa lo mismo a diferencia de otras mujeres”

Reforzando en el aspecto anterior, se demostró que la satisfacción marital en ambos es satisfactoria, sus respuestas oscilaron entre moderado acuerdo y total acuerdo en items tales como aceptación de características y hábitos de la pareja, forma de tomar decisiones y resolver conflictos, posición económica, manejo del tiempo libre, y la expresión de afecto y relaciones sexuales principalmente.

Lo mismo se encontró en el área de factores de personalidad al responder que no consideran a su pareja como persona crítica, negativa, dominante, aislada, con hábitos hacia la bebida, ni con las llegadas tarde.

En cuanto a la comunicación se observó que para ambos es fácil la expresión de sentimientos, demuestran asertividad en pedir lo que necesitan de su pareja, lo que los ha ayudado a mantener una adecuada comunicación. Ella “Creo que la buena comunicación que tenemos los dos es básicamente nuestra mejor herramienta, eso que dicen por ahí de que teniendo buena comunicación se resuelven los problemas y uno es más feliz, es cierto, porque problemas siempre va haber creo que la solución es la manera como uno trate de resolverlos, y en ese aspecto a mi esposo y a mi nos a servido muchísimo”

“Si mi esposa y yo tenemos buena comunicación, no nos irrespetamos, cuando tenemos un problema buscamos entre los dos la mejor solución, sin gritar, ni insultar, sino hablando como personas civilizadas, la ventaja es que ninguno de los dos es impulsivo, más bien somos tranquilos”

La resolución de conflictos se complementa con lo anteriormente mencionado, ambos utilizan como estrategia el diálogo asertivo.

Los roles en este momento están distribuidos de la siguiente manera: Ella está a cargo del hogar, y él asume la parte laboral y económica, sin embargo ambos manifiestan la importancia de los dos roles que se ejercen en este momento . El hombre” Yo se que mi esposa en este momento no tiene trabajo y ahora se está dedicando al hogar, pero eso no quiere decir que yo sea un hombre machista que piense que el lugar de la mujer solo sea en la cocina, eso ya esta mandado a

recoger, de hecho ella tenía su trabajo en Calí, ahora por el embarazo no ha sido fácil encontrar trabajo, pero quizás después lo encuentre, ella es muy inteligente “

La mujer: “Si eso me hace mucha falta, soy un poco hiperactiva, a veces no me gusta estar en la casa, quisiera tener mi trabajo, sentirme productiva y útil, no ha sido fácil, pero bueno por otro lado también estoy gozando a mi bebe y tengo más tiempo para consentir a mi esposo, ingeniarme locuras con él, hacerle sorpresas, creo que tengo mucho tiempo libre para pensar en todo eso, Dios sabe como hace sus cosas”

En el ámbito de la orientación religiosa, no se identifican diferencias entre la pareja, ambos practican la misma religión y se basan por las mismas creencias religiosas, ese aspecto no ha sido motivo de conflicto dentro de su relación, lo cual se evidenció durante los instrumentos y la entrevista.

COPES:

En cuanto al apoyo social se pudo observar que para ambos es importante contar con el apoyo familiar y de sus amigos, pero sus marcaciones fueron más significativas con lo que respecta a su seguridad, fortaleza y visión de las cosas para poder enfrentar un problema, lo cual se complementa con lo anteriormente mencionado, sus respuestas en la otra guía y durante la entrevista, la asertividad para resolver sus conflictos es una de sus mayores fortalezas y eso se observa claramente en los datos obtenidos.

La búsqueda de apoyo espiritual religioso no es muy importante para resolver los conflictos, sin embargo no está totalmente descartada, esa posibilidad, sobre todo en ella.

Ante la pregunta Cuales recursos y estrategias ha utilizado para afrontar la crisis de infidelidad con su pareja, la esposa contestó: “Pienso que la comunicación que hemos tenido, la comprensión de los dos, y quizás el darme cuenta que estaba arriesgando mi matrimonio por mi trabajo, y créeme no vale la pena perder a un hombre como él por un trabajo, siendo que aquí puedo encontrar otro empleo”

El esposo” Tenemos un buen sistema de comunicación, lo que nos permitió hablar abiertamente las cosas, Cuando mi mujer vino a Bogotá y decidió quedarse conmigo, supe que no podía arriesgar mi relación con ella, a la otra muchacha le costó un poco entenderlo, pero después por fin dejó de insistir”

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
Edades	Mujer: 27 Hombre: 32	Mujer:32 Hombre:40	Mujer:35 Hombre:37	Mujer:23 Hombre:26	Mujer: 26 Hombre: 28
Hijos de padres	Ella: hija única de padres divorciados El: hijo menor de tres hermanos, matrimonio unido	Ella: un hermano, padres unidos El: dos hermanas menores, padres unidos	Ella: una hermana menor, hija de padres separados El: segundo hermano de tres hijos, padres unidos	Ella: hija única, de madre viuda El: mayor de 4 hermanos, padres unidos	Ella: hija menor de 5 hermanos hombres, padres unidos (segundo matrimonio del padre) El: hijo menor de dos hermanas, padres unidos
Años de matrimonio	4 años	7 años	5 años en unión libre	1 año	3 años
Hijos dentro del matrimonio	Un bebe de 9 meses	Niña de 5 años Niño de 3 años	Niña de 3 años	Bebe de 5 meses	5 meses de embarazo
Duración de la infidelidad	En el 2º año de matrimonio se dio infidelidad de él que duró 8	Después del 4º año Infidelidad de ella por	Después del embarazo, el esposo tuvo una	Durante el embarazo, el esposo fue infiel	Duración de infidelidad por parte del esposo: 2

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
	meses	10 meses	relación ocasional, en dos ocasiones relaciones sexuales	durante tres meses	meses
Motivo de infidelidad	Ausencia y falta de responsabilidad en roles del hogar por parte del esposo.	Ausencia del esposo por su profesión, sentimiento de soledad por parte de ella	Rechazo por parte de la esposa durante y después del embarazo	Peleas constantes entre la esposa y la suegra y el esposo sentía la presión por ambos lados	Mantuvieron su matrimonio de lejos durante 10 meses, el esposo le pedía a ella que se fuera a vivir a Bogotá con él, ella se negó.
Nivel de comprensión	Ella: "Durante los primeros años de nuestro matrimonio nos comprendíamos muchísimo, después de todo este problema las cosas cambiaron un poco, pero ahora estamos tratando de volver a comenzar en muchas cosas y reevaluar otras"	Ella: "cuando comencé a sentirme sola, tanto en mi hogar como en la responsabilidad de mis hijos, me rondaban constantemente ideas de que me había equivocado al escoger a un médico como mi pareja, no podía comprender sus ausencias. Era fácil adoptar el papel de víctima,	Esposo: "Cuando mi mujer y yo nos fuimos a vivir juntos había muchísima pasión, la relación estaba llena de detalles chéveres, durante el embarazo ella cambió muchísimo, incluso después de que naciera nuestra chiquitina, después mi mujer cambió un poco, nuestras relaciones maritales	Ella:"Pues aún siento que nos faltan muchas cosas, creo que una necesidad que yo tengo es precisamente nuestra privacidad, porque al estar viviendo todo ese tiempo en casa de mis suegros, me sentía ahogada, yo no podía hacer mis cosas tranquila, mi suegra opinaba en	Ella:"La verdad no me he arrepentido (de estar con su esposo), él es un hombre excelente, lo adoro, y si hizo lo que hizo fue porque se sintió solo, los hombres son así, uno como mujer es más independiente en ese sentido, uno puede soportar más la soledad, ellos no, en Cali mis amigas ya me habían advertido esto, pero yo no hice caso hasta que me pasó, pero se que el me ama, en estos

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
		pero ahora todo ha pasado, ahora tratamos de aprovechar al máximo los momentos juntos. Mi esposo también ha cambiado, esta más pendiente”	mejoraron un 80%. Para ella todo esto (infidelidad) ha sido muy difícil”	todo y mi esposo no le decía nada porque al fin y al cabo es su mamá, bueno ahora por fin ya vivimos solos con nuestro bebe, económica mente estamos más apretados, pero lo prefiero. A veces no puedo evitar que mi suegra se meta a opinar, pero reconozco que mi esposo a puesto mucho de su parte”	momentos estamos muy bien, esto me ha servido de experiencia para no descuidar a mi esposo, ni poner en cuerda floja mi hogar” El:” ella es la mujer de mi vida, no veo porque he de arrepentirme de estar con ella, a veces uno hace locuras, pero por lo menos a mi me sirvió lo que pasó para afianzar mi relación con mi esposa, y veo que ella piensa igual a diferencia de otras mujeres”
Satisfacción marital	El:”Nuestro bebe es también un gran motivo para que luchemos por nuestro, ya que es un gran regalo que los 2 tenemos, sin descartar que todo lo que	No se evidencian problemas de tipo económico, ni creencias, y valores religiosos, pero existe una falta de	A mejorado mucho, aunque aún existen cosas que superar por parte de la esposa El: “Aunque ya han pasado	Esposo:” Creo que fue buena idea la de irnos a vivir solos con nuestro bebe, aunque te reconozco que en un	La satisfacción marital de ambos es satisfactoria y tiene que ver con el item anteriormente expuesto, hay aceptación de características, de hábitos,

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
	pasó nos sirvió para darnos cuenta, principalmente a mi de ver lo mucho que nos queremos y con todo esto he aprendido a valorar a mi esposa”	equidad en responsabilidad ante los hijos El: Por mi trabajo no me es posible pasar mucho tiempo con mis hijos, mi esposa está más al pendiente”	algunos años desde que le fui infiel, esas cosas no se olvidan, se que siempre queda algo de dolor, antes ella es una berraca”	principio me molestó su decisión, ahora la entiendo un poco más, creo que las necesidades y vacíos que estoy sintiendo en mi relación son un poco de paciencia y confianza por parte de mi esposa, aunque entiendo que todo está muy reciente, mi relación con esa mujer la afectó muchísimo, aunque yo considero que no pasó a mayores”	forma de resolver conflictos, posición económica, manejo del tiempo libre relaciones sexuales entre otros.
Percepción hacia la pareja	Ella: Antes él se la pasaba más tiempo fuera que dentro de la casa, le encantan las fiestas y yo pensaba que debía respetarle sus espacios y por eso no le	Al esposo le preocupa que su pareja parezca descontenta y aislada, pero que ahora es más autosuficien	La percepción ha mejorado al cambiar la autoestima de ella, ya es más segura de si misma y no rechaza	Ambos son afectuosos, se dividen responsabilidades. Él la percibe como una mujer crítica y en ocasiones terca y	Hay una aceptación y una adecuada percepción de ambos con respecto a su pareja

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
	decía nada, sin embargo era algo con lo que yo no siempre estaba de acuerdo, ahora las cosas han cambiado un poco, ya se preocupa por las cosas de la casa, por su hijo, en fin ciertas cosas han cambiado”	te. A la esposa aun le molestan las llegadas tarde de su esposo pero trata de entenderlo más.	más al marido.	dominante, mientras que esas respuestas son contrarias en la percepción de ella hacia él, lo percibe como hombre responsable y accesible.	
Comunicación de la pareja	El: “En ocasiones me es difícil expresar lo que siento, pero se que ella sabe que la quiero muchísimo” Para ella es importante expresarle lo que siente	Este aspecto ha mejorado, pero en ocasiones ella no comparte lo que le inquieta por no generar conflictos.	Esposa:”La comunicación entre nosotros ha sido vital, realmente creo que ese fue nuestro error, desde el principio, había muchos malos entendidos, yo me guardaba todo, no quería decirle las cosas que me molestaban por no hacerlo sentir mal. Pero esa parte ha	Se ve un poco alterada en lo que tiene que ver con la credibilidad y la confianza, pero por parte de ella, aunque no sucede en todas las ocasiones. Por otro lado ella expresa “ mi esposo es una persona que sabe escuchar, aunque a veces siento que le cuesta trabajo	Para ambos es fácil expresar sentimientos y poseen una comunicación asertiva El:”Si mi esposa y yo tenemos una buena comunicación, no nos irrespetamos, cuando tenemos un problema buscamos entre los dos la mejor solución, sin gritar ni insultar, sino hablando como personas civilizadas, la ventaja es que ninguno de los dos es impulsivo, más bien somos

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
			mejorado mucho”	expresar lo que piensa	tranquilos”
Confianza después de la infidelidad	Ella: “Después de una infidelidad ya es difícil volver a confiar ciegamente en tu pareja, yo he tratado de recuperar confianza, pero no es tan sencillo”	Al esposo le resulta difícil creer en su esposa: “En ocasiones temo que vuelva a suceder lo que pasó, para mi fue muy doloroso que mi mujer me fuera infiel, deseo volver a confiar en ella como antes, pero todo es un proceso”	Esposa:” Si indiscutiblemente la confianza se ve alterada después de un problema de infidelidad, hay ocasiones donde me inquieta saber si mi esposo sale a alguna reunión con los amigos, pero bueno ahí mismo trato de hacerme lavado de cerebro y no ser desconfiada”	La confianza está un poco alterada aunque han tratado de superarlo Ella:”trato de olvidar lo que pasó con esa vieja, se que fue algo pasajero, pero de todas maneras a veces me viene a la mente eso cuando estoy haciendo el amor con él, no es sencillo, claro que antes me pasaba mucho, ya es muy raro, por eso creo que lo estoy superando”	Este aspecto no está tan deteriorado ya que la comunicación asertiva que ellos manejan ha contribuido a que se incremente la confianza y la credibilidad en su pareja, otro elemento influyente es la perspectiva que ella tuvo frente a la infidelidad de su marido, lo que la llevó a un mayor afrontamiento
Resolución de conflictos	El: es impulsivo Ella : medita más las cosas El: “Es increíble la paciencia que me tiene, ella es	Se utiliza el diálogo, aunque ella en ocasiones no expresa	No hablar mientras están enojados, por lo general es	El es el que cede más rápidamente a las discusiones , ella	La resolución de conflictos se hace básicamente mediante una comunicación

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
	<p>muy segura de si misma, sabe manejar muy bien las situaciones, yo no puedo ser así y por eso en ocasiones la embarro” Ella:” Mi esposo es muy impulsivo, yo prefiero quedarme callada en esos momentos de rabia, pero no por sumisa, sino para no seguirle el juego, para pelear se necesitan dos, me gusta evaluar la situación para después hablar”</p>	<p>las cosas para no generar conflicto, sin embargo manifiesta estar más relajada ante los conflictos. El está más interesado en las cosas de su hogar y de su esposa</p>	<p>ella quien explota más, pero ambos llegaron al acuerdo de no discutir en momentos de ira, cuando están más tranquilos se buscan y tratan de llegar a un acuerdo, el esposo se ha dado cuenta de que si la escucha, se tranquiliza más rápidamente y esta dispuesta a ceder o conciliar.</p>	<p>expresa más sus disgustos Ella:” Hay muchas cosas que me molestan de su mamá, pero he tratado de medirme en los comentarios, pues se que aunque él no dice nada, le duele lo que pasa con su mamá, cuando no le reprocho nada él actúa sin que le diga las cosas, ejemplo hablar con su mamá”</p>	<p>asertiva</p>
Roles dentro de la pareja	<p>Ahora comparten responsabilidad es laborales, paternos y de hogar, se turnan el cuidado del bebe Ella: “A mi me toca por las mañanas y a él por las tardes”</p>	<p>La esposa pasa más tiempo con los hijos y con las labores domesticas que el esposo, aunque el esposo ha intentado integrarse, lo que ha</p>	<p>No se evidencian problemas en cuanto a los roles y las responsabilidades paternas, de hogar y parte laboral, en general está muy</p>	<p>Las labores domésticas y del bebe giran en torno a la mujer por lo que aún no tiene trabajo, sin embargo la visión del esposo no es machista pues él</p>	<p>Ella está a cargo de las labores del hogar y él asume la parte económica y laboral, los dos le dan importancia a sus roles, aunque expresan que cuando ella tenga trabajo se</p>

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
		disminuido el conflicto	equitativo	asegura que ella también tiene derecho a ejercer su profesión.	distribuirán las responsabilidades
Creencias y religión influyente en solución de conflictos	Ambos practican la misma religión, este no es motivo de conflicto y esto es influyente en su relación	No se identifican diferencias en sus creencias ni religión, esa parte no es motivo de conflicto	Ambos son católicos, pero sólo ella es practicante, sin embargo no es un factor influyente en su relación. A ella le proporciona fortaleza para afrontar conflictos	No se identifican diferencias en sus creencias y religión, no es motivo de conflicto dentro de la relación	No se identifican diferencias.
Estrategias claves para solución de conflictos y afrontamiento	Ella: "Bueno creo que principalmente ser segura de mi misma, como le conté antes no me gusta adoptar el papel de victima, porque para que se genere un problema como el que nos pasó, se necesitan dos, yo también he cometido fallas que lo hicieron buscar esas	Esposa: "Creo que aprender a tener más paciencia, ver las cosas con más frescura, pero creo que eso pude lograrlo después de que ambos pudimos hablar sobre las fallas que existían en	Mujer: "Yo me enfrasque en mi dolor, caí en una depresión, me sentía fea, gorda incapaz de retener a mi marido y la infidelidad de él de cierta forma reforzó ese pensamiento, pero creo que fue mi madre quien me	Ella: Creo que influyó mucho lo que mi madre me ha enseñado y es a defender a capa y espada lo mío, mi relación, mi amor y mi hogar para mi hijo, aunque en el momento en que me enteré de	Ella: " Pienso que la comunicación que hemos tenido, la comprensión de los dos, y quizás el darme cuenta que estaba arriesgando mi matrimonio por mi trabajo y créeme no vale la pena perder a un hombre como él por un trabajo, siendo que aquí puedo encontrar otro empleo"

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
	<p>necesidades en otra persona, mi estrategia es pensar un poco más las cosas y hacerle ver a mi pareja que aunque yo lo ame tanto no quiere decir que me voy a morir sin él, el amor se mantiene más cuando uno tiene una buena autoestima”</p> <p>El:”Me di cuenta la mujer que estaba perdiendo, me extrañó mucho la actitud que ella tuvo, la vi muy segura de lo que quería y me dio miedo perderla y decidí luchar por lo nuestro. Por lo general no me doy por vencido cuando quiero lograr algo, eso lo aprendí desde chico y no podía permitir que esta relación me quedaría grande”(pautas de crianza)</p>	<p>nuestro matrimonio, una vez exprese esa rabia, me pude quitar un peso enorme de ira y culpa. Entendí más a mi esposo”</p> <p>El: “para mi en un principio fue difícil aceptar que mi mujer me había puesto los cachos, de hecho, yo le conté que estuvimos a punto de separarnos. Pienso que influyo mucho lo que vi de chico en mi casa, mis padres tienen un gran matrimonio y ellos han sido siempre mi modelo, yo no deseaba tener un fracaso con</p>	<p>ayudó mucho a ver el problema de otra forma, lo más importante fue recuperar mi autoestima, sentir un poco más de seguridad en mi misma y en mi relación, aprendí a no cuestionar su amor a pesar de la infidelidad y comencé a tener detalles con mi marido”</p> <p>El:”Definitivamente tolerancia, aprendí a tener más paciencia con mi esposa y así también se mejoró el diálogo, aunque también quisiera decir que la capacidad</p>	<p>esto, fue tal mi rabia que solo quería largarme, pero después pensé diferente y cuando él me busco, cuando nació nuestro bebe hablamos y decidimos volverlo a intentar”</p> <p>El:”La amo, creo que ese es el principal motivo, tengo un hogar con ella y un bebe hermoso y yo no soy un hombre irresponsable para dejar todo tirado por una aventura, ha habido errores por parte y parte, pero lo positivo es que los dos</p>	<p>El:” Tenemos un buen sistemas de comunicación, lo que nos permitió hablar abiertamente las cosas, Cuando ella vino a Bogotá y decidió quedarse conmigo, supe que no podía arriesgar mi relación con ella, a la otra mujer le costó trabajo entenderlo, pero después dejó de insistir”</p>

	Pareja 1	Pareja 2	Pareja 3	Pareja 4	Pareja 5
		mi pareja”	que ella tuvo de perdonar fue definitiva para los dos”	tenemos ganas de salir adelante y brindarle a nuestro hijo el mejor de los hogares”	
Apoyo social para resolver conflictos	Las familias no se involucran en los conflictos de pareja Ella cree en su propio potencial, en ser fuerte y positiva es poca la ayuda que pide en los demás. El comparte un poco más que ella en los amigos y familiares	El: no muestra tanto interés en buscar apoyo familiar y de amigos en la resolución de conflictos. Para ella si es importante el apoyo social con el fin de buscar apoyo y estímulo.	Ella: es importante el apoyo familiar, en especial de su madre, para él es más con los amigos que con el ámbito familiar, aunque los problemas de pareja tratan de resolverlos ellos mismos con una visión más positiva	Ella: El apoyo social va más enfocado al ámbito familiar y de amigos de universidad, aunque afirma confiar en su propia fortaleza para afrontar problemas El: apoyo social familiar aunque que esto le genera conflictos con su esposa.	Para ambos es importante el apoyo familiar y de sus amigos, pero prima la seguridad y la fortaleza con la que ambos cuentan para resolver sus problemas.

9. CONCLUSIONES

El problema de investigación que se estableció desde un principio en este proyecto, hace referencia a encontrar cuales son los recursos y estrategias psicológicas y sociales que son utilizados dentro de las parejas que han logrado superar la crisis producida por la infidelidad, en base a este cuestionamiento y al desarrollo de este trabajo se encontró que:

Las fortalezas más frecuentes con las que cuentan estas parejas son una buena autoestima, sentido de lucha por su relación, asertividad en la comunicación y seguridad en si mismas, pero principalmente el adoptar una nueva posición ante la infidelidad, al verlo como una experiencia de la vida que hay que afrontar, y en ese sentido luchar por su relación y su familia.

Uno de los aspectos que vale la pena aclarar es que el amor entre estas parejas sigue estando presente a pesar de la crisis que se produjo con la infidelidad de alguno de los miembros, este suceso no es percibido como falta de amor sino de errores que ambos han cometido, lo que los lleva en la búsqueda de encontrarle alguna situación o sentido al conflicto, el no adoptar el rol de victima es influyente en su afrontamiento, les permite tener una visión más amplia de las fallas de ambos, además de que manifiesta seguridad en la persona a la que le han sido infiel.

Este aspecto puede observarse aún más en la primera pareja, en donde la esposa confirma que el reaccionar de manera diferente a lo esperado, demuestra

seguridad y control sobre ella misma y sobre la situación, reacción que es valorada y reflexionada por su compañero.

Basándose en los fundamentos teóricos, en las experiencias de la vida cotidiana y los datos obtenidos dentro de la investigación puede decirse que la crisis generada por la infidelidad, es bastante dolorosa y tiende a deteriorar la confianza en la pareja (que fue lo que se observó en casi todas las parejas), lo que indica que una experiencia como esta, deja secuelas dentro de la relación y que son más difíciles de superar, no con ello se quiere decir que nunca serán afrontadas, sino que es uno de los aspectos que cuestan más trabajo solucionar.

Otro de los factores que se encontraron durante la investigación y que se complementa con los fundamentos teóricos es que las pautas de crianza, proporcionan características personales y particulares que hacen percibir las situaciones y los conflictos de una manera determinada, lo que lleva a vivir la vida de una forma o de otra. Dando un ejemplo de ello, es que en la mayoría de las parejas entrevistadas existían frases como “ pienso que influyó mucho lo que yo vi de chico en mi casa, mis padres tienen un gran matrimonio y ellos siempre han sido mi modelo, yo no deseaba tener un fracaso con mi pareja y mucho menos hacerles daño a mis hijos”, “por lo general no me doy por vencido, cuando quiero lograr algo, eso lo aprendí desde chico y no podía permitir que esta relación me quedara grande”. Es por ello que una vez más se resalta la importancia que juega la familia y la sociedad, dentro del desarrollo integral de las personas, ya que es ahí donde los niños interiorizan determinados modelos y pautas a seguir durante su vida y con base a esto interpretan la realidad y el afrontamiento de los conflictos.

La historia familiar y cultural de la persona es determinante en la manera en como aprende a comportarse en el área afectiva, comunicativa, sexual, entre otras y eso es lo que la lleva a ser, pensar, actuar y sentir de una u otra forma.

En nuestra sociedad también existen determinados roles que juega cada miembro que constituye la pareja y en base a ello se establece su comportamiento, y aunque hoy en día el concepto de que la mujer tiene sólo responsabilidades del hogar de los hijos ha cambiado, aún se mantienen ciertos patrones de comportamiento y pensamiento, como por ejemplo en las parejas entrevistadas se observó que aunque todas las mujeres son profesionales y la mayoría trabaja, son las que se ocupan más tiempo de los cuidados de los hijos y sus labores domésticas (aunque no con esto se quiere decir que los hombres no participen).

Por otro lado en lo que se refiere a la infidelidad, se observó dentro de la investigación, que en la mayoría de los casos, es el hombre quien le es infiel a su pareja, sin embargo sería apropiado recomendar posteriores investigaciones, donde fuera más numerosa la muestra para poder llegar a este tipo de conclusiones.

Las preguntas de investigación planteadas en este proyecto tuvieron respuestas satisfactorias, en la medida en que se lograron identificar los recursos y estrategias similares y más frecuentes que las parejas utilizan para superar la crisis de infidelidad, las cuales fueron mencionadas anteriormente.

Esta investigación logró satisfacer las expectativas que se tenían, ya que el problema de la misma era un cuestionamiento que se quería responder y con los resultados obtenidos, se observó que si existen recursos y estrategias claves para superar no sólo una crisis como la que genera la infidelidad, sino para afrontar

cualquier tipo de conflicto con la pareja y ante la vida, es importante ayudarles a desarrollar a nuestros hijos, a nuestras parejas, familiares, amigos y a nuestros pacientes (en el caso de nuestra profesión como psicólogos), este tipo de fortalezas que los ayudarán más adelante a ver la vida más positiva, a tener seguridad y confianza en ellos mismos y a crear ese sentido de lucha por las personas y las cosas que aman, pienso que son herramientas muy importantes a desarrollar para obtener éxito en lo que se propongan.

10. Referencias

- Ackerman N. (1971), Diagnóstico Y Tratamiento De Las Relaciones Familiares. Psicodinamismos De La Vida Familiar: Buenos Aires, Hormé
- Blandón CH. (2000), Infidelidad, más allá de la tristeza, la culpa y la ira. Colombia Marín Vieco Ltda..
- Calvo G Y Castro Y. (1995), La Familia En Colombia, Estado Del Arte: Instituto Colombiano De Bienestar Familiar. Santa Fé De Bogotá, Colombia
- Calvo I, Riterman De Dimant F, Y Calvo De Spolanky. (1973), Tesis Pareja Y Familia: Vínculo-Diálogo-Ideología. Buenos Aires, Amorrortu.
- Cortes López C.(1982), La Familia Campesina Quindiana, Aproximación A Su Conocimiento Y Participación Social: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad Estudios Interdisciplinarios. Bogotá, Colombia
- Dicks H (1970), Tensiones Matrimoniales. Barcelona, Paidós
- Erikson E.H. (1950), Childhood And Society: New York: Norton

- Estrada L. (1997), El Ciclo Vital De La Familia: México, Grijalbo.
- Hernandez Córdoba A (1989) Inventarios Sobre Familia: Facultad De Psicología Universidad Santo Tomás, Bogotá Colombia, Traducción De Family Social Science De University Of Minnesota
- Kardonsky V. (1982), Las Familias De Sabaneta: Estructura, Condición Social, Estilos, Creencias Y Prácticas De Crianza Y Socialización: Centro De Recursos Y Diseminación Cinde. Medellín, Colombia
- Muldoon Brian (1998), Mediación, el corazón del conflicto: España, Paidós
- Papalia D Y Wendkos S. (1997), Desarrollo Humano, Sexta Edición: México, Mc Graw Hill.
- Papalia D Y Wendkos S. (1995), Psicología Del Desarrollo De La Infancia A La Adolescencia, Quinta Edición: México, Mc Graw Hill.
- Pollak O. (1965), Sociological And Psychoanalytic Concepts In Family Diagnosis: New York, The Free Press.

- Rojas De González N. (1986), Conflictos De Pareja Y De Familia, Un Nuevo Enfoque Terapéutico, Segunda Edición: Oficina De Publicaciones, Facultad De Psicología De La Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá Colombia
- Rojas De González N. (1994), La Pareja. Cómo Vivir Juntos: Bogotá, Colombia, Planeta.
- Rojas De González N. (1998), Que Nos Une, Que Nos Separa: Santa Fe De Bogotá. Colombia, Planeta.
- Rojas De Gonzáles N, Fonnegra De Jaramillo I Y Pérez De Cabrera S. (1998), Separación De Las Parejas, Como Prevenirla, Como Afrontarla, Tercera Edición: Colombia, Planeta.
- Zamudio L Y Rubiano N (1991), Las Separaciones Conyugales En Colombia: Universidad Externado De Colombia. Bogotá Colombia

11. ANEXOS

11.1 ANEXO 1

FORMATO DE ENTREVISTA

1. Cuantos años tienen como matrimonio
2. Al cuanto tiempo de estar juntos se presentó la infidelidad
3. Cual cree usted que fue el motivo para que se presentará entre ustedes la infidelidad
4. Cuanto tiempo duró la relación extramatrimonial
5. Cual fue su primera reacción al enterarse de la infidelidad de su pareja o si fue usted el (la) que cometió la infidelidad cual fue su reacción cuando su pareja se enteró
6. Está usted satisfecho dentro de su relación matrimonial o existen necesidades o vacíos.
7. Cual es su percepción de su pareja
8. Como ha sido su comunicación con respecto a su pareja antes y después de la infidelidad
9. Cree usted que la confianza y la credibilidad se han alterado después de este episodio
10. Como ha sido la solución de los problemas entre ustedes
11. Descríbame cuales son los roles que desempeñan cada uno de ustedes dentro de su relación

12. Sus creencias y su religión han sido en determinado momento influyente en la solución de sus problemas como pareja.
13. Que tipo de ayuda solicita usted para solucionar un problema
14. Cuales recursos y estrategias ha utilizado para afrontar la crisis de infidelidad con su pareja
15. Cree usted que lo que le enseñaron en su hogar fue determinante en ese afrontamiento

11.2 ANEXO 2

INFORMACIÓN PERSONAL.

INSTRUCCIONES

- A. Lea cuidadosamente las siguientes preguntas y conteste verazmente de acuerdo a la opción que corresponda.
- B. No deje preguntas sin contestar.
- C. La información derivada de este cuestionario es absolutamente confidencial.

1. **Fecha De Aplicación:** Año___ Mes___ Día___

2. **Nombre:**_____

Primer Apellido Segundo Apellido Nombre

3. **Edad:**_____

4. **Sexo :** *Masculino*___

*Femenino*___.

5.Cual Es Su Estado Civil:

A. *Soltero*

B. *Casado.*

C. *Unión Libre.*

D. *Divorciado.*

E. *Separado.*

F. *Viudo.*

6. Escolaridad:

A. Ninguna.

B. Primaria

C. Secundaria.

D. Técnica

E. Profesional

F. Otra(Especifique)_____

7. De Donde Es Originario:_____

8. Cual Es Su Lugar De Residencia:_____

9. Cual Es Su Estado Socioeconómico:

A. Alto

B. Medio

C. Bajo

10. Vive Usted Con;

A. Solo.

B. Sus Padres.

C. Sus Hermanos(As).

D. Su Propia Familia.

E. Todos Juntos.

F. En Otra Situación(Especifique).

11. Tiene Usted Descendencia:

A. Ninguna.

B. Un Hijo.

C. Dos Hijos.

D. Tres Hijos.

E. Cuatro A Mas.

12. Respecto A Sus Hijos:

A. Cuantos Años Tienen._____

B. Están Sanos____

C. Están Enfermos(Especifique)____

D. Alguno Murió(Especifique)____

11.3 ANEXO 3

ENRICH

ESCOGENCIA DE RESPUESTAS

1	2	3	4	5
Marcado Desacuerdo	Moderado Desacuerdo	Ni Acuerdo Ni Desacuerdo	Moderado Acuerdo	Marcado Acuerdo

DISTORSIÓN IDEALISTA:

Mi pareja y yo nos comprendemos completamente _____

Mi pareja me comprende totalmente y se muestra dispuesto(a) ante todos mis estados de ánimo _____

Nuestra relación es un perfecto éxito _____

Tengo algunas necesidades que no se satisfacen en nuestra relación _____

Nunca ni por un momento, me he arrepentido de mi relación con mi pareja _____

SATISFACCIÓN MARITAL:

No estoy a gusto con la forma de ser (características de personalidad), ni con los hábitos personales de mi pareja _____

Estoy muy contento con la forma como manejamos las responsabilidades (del rol) de cada uno en nuestro matrimonio _____

No estoy contento con nuestra comunicación ni con el sentimiento de que mi pareja no me comprende _____

Estoy muy feliz con la manera como tomamos decisiones y resolvemos los conflictos _____

Estoy descontento con nuestra posición económica y con la forma como tomamos las decisiones sobre el dinero _____

Estoy muy contento con la forma como manejamos nuestras actividades de descanso y con el tiempo que pasamos juntos _____

Estoy muy a gusto con la forma como nos expresamos afecto y nos relacionamos sexualmente _____

No estoy satisfecho con la forma como manejamos nuestras responsabilidades como padres _____

Estoy insatisfecho con nuestra relación con mis padres, parientes políticos y /o amigos _____

Me siento muy bien acerca de cómo cada uno practica nuestras creencias y valores religiosos _____

FACTORES DE PERSONALIDAD

Mi pareja es demasiado crítica o con frecuencia tiene un punto de vista negativo _____

A veces me preocupa el temperamento de mi pareja _____

A veces me inquieta que mi pareja parezca descontente y aislada _____

Los hábitos de beber y fumar de mi pareja son un problema _____

A veces mi pareja no es responsable, o no siempre termina las cosas _____

Cuando estamos con otras personas, a veces me pongo inquieto por la conducta de mi pareja _____

A veces mi pareja es demasiado terca _____

Me molesta que mi pareja con frecuencia llega tarde _____

Algunas veces tengo dificultades para responder al estado de ánimo de mi pareja _____

A veces pienso que mi pareja es demasiado dominante _____

COMUNICACIÓN:

Es muy fácil para mí expresarle a mi pareja todos mis verdaderos sentimientos _____

Cuando tenemos un disgusto, con frecuencia mi pareja no me habla _____

A veces mi pareja hace comentarios que me rebajan _____

Algunas veces temo pedirle a mi pareja lo que quiero _____

Quisiera que mi pareja estuviera más deseosa de compartir sus sentimientos conmigo _____

A veces tengo problemas para creerle a mi pareja todo lo que me dice _____

Con frecuencia no le digo a mi pareja lo que estoy sintiendo porque ya debe saberlo _____

Estoy muy satisfecho con la forma como mi pareja y yo hablamos entre nosotros _____

No siempre comparto los sentimientos negativos que tengo hacia mi pareja porque temo que se disguste _____

Mi pareja es siempre buen escucha _____

RESOLUCIÓN DE CONFLICTO

Para poner fin a una discusión, usualmente yo cedo rápidamente _____

Mi pareja y yo tenemos ideas muy diferentes acerca de la mejor manera de resolver nuestros desacuerdos _____

Cuando discutimos problemas, usualmente siento que mi pareja no me comprende _____

Cuando tenemos un problema, siempre puedo decirle a mi pareja lo que me molesta _____

Algunas veces tenemos serias disputas por asuntos sin importancia _____

Haría cualquier cosa para evitar conflictos con mi pareja _____

A veces siento que nuestras discusiones siguen y siguen y nunca parecen resolverse _____

Cuando nosotros tenemos un desacuerdo, abiertamente compartimos nuestros sentimientos y decidimos cómo resolver nuestras diferencias _____

Pienso que mi pareja está demasiado involucrada o influenciada por su familia _____

No disfruto estando con algunos de nuestros parientes o miembros de la familia política _____

A mi pareja le gustan todos mis amigos _____

A veces mi pareja gasta demasiado tiempo con amigos _____

Siento que nuestros padres esperan demasiada atención o asistencia de nosotros _____

Siento que nuestros padres crean problemas en nuestro matrimonio _____

Realmente disfruto estando con todos los amigos de mi pareja _____

No me molesta cuando mi pareja pasa tiempo con los amigos del sexo opuesto _____

ROLES EQUITATIVOS

Creo que el lugar de la mujer es básicamente el hogar _____

Si ambos están trabajando, el marido debe hacer la misma cantidad de labores domésticas que la esposa _____

En nuestra familia, la esposa no debe trabajar fuera del hogar a menos que sea absoluta necesidad económica _____

En nuestro matrimonio, la esposa debe estar más dispuesta a complacer los deseos del esposo _____

Aún si la esposa trabaja fuera del hogar, debe ser responsable por la marcha de los asuntos domésticos _____

En nuestro matrimonio, el esposo es el líder de la familia _____

Para nosotros, la ocupación del esposo es considerada siempre como más importante que la de la esposa _____

Si hay o hubiera hijos pequeños, la esposa no debería trabajar fuera del hogar _____

El esposo debe tener la última palabra en las decisiones importantes en nuestra familia _____

La esposa debe confiar y aceptar los juicios del esposo en las decisiones importantes _____

ORIENTACIÓN RELIGIOSA

Es difícil para mí tener completa fe en algunas de las enseñanzas aceptadas por mi religión _____

Creo que la religión debe tener el mismo sentido para nosotros dos _____

Compartir los valores religiosos ayuda a que crezca nuestra relación _____

Mis creencias religiosas son una parte importante del compromiso que tengo con mi pareja _____

Mi pareja y yo tenemos desacuerdos acerca de cómo practicar nuestras creencias religiosas _____

Es importante para mí orar con mi pareja _____

Creo que nuestro matrimonio incluye activo involuntariamente religioso _____

Amándome a mi pareja, siento que puedo comprender mejor el concepto de que Dios es amor _____

Mi pareja y yo tenemos desacuerdos acerca de las enseñanzas de mi religión _____

Mi pareja y yo nos sentimos más cerca gracias a nuestras creencias religiosas _____

11.4 ANEXO 4

COPEs

ESCALA DE EVALUACIÓN PERSONAL DEL FUNCIONAMIENTO FAMILIAR EN SITUACIONES DE CRISIS

Hamilton I McCubbin, David H. Olson, Andrea S. Larsen.

Objetivo:

Esta escala está diseñada para registrar las actitudes y conductas efectivas ante la resolución de problemas, desarrolladas por las familias para responder a los problemas o dificultades

INTRUCCIONES

Primero lea la lista de escogencia de respuestas, una a una. Luego decida qué tan bien, cada frase describe sus actitudes y conductas en respuesta a problemas y dificultades. Si la frase describe muy bien su respuesta, tache el número 5, indicando que usted está **MARCADO ACUERDO**; si la frase no describe para nada su respuesta, tache el número 1, indicando que usted está en **MARCADO DESACUERDO**; si la frase describe su respuesta en alguna medida, seleccione el número 2, 3 ó 4, para indicar que tanto acuerdo o desacuerdo hay entre la frase y su respuesta.

ESCOGENCIA DE RESPUESTAS:

1 = Marcado Desacuerdo

4= Moderado Acuerdo

2= Moderado desacuerdo

5= Marcado Acuerdo

3= Ni de acuerdo ni desacuerdo

CUANDO EN NUESTRA FAMILIA ENFRENTAMOS PROBLEMAS O DIFICULTADES, NOSOTROS RESPONDEMOS:

Compartiendo nuestras dificultades con los parientes	1	2	3	4	5
Buscando estímulo y apoyo en amigos	1	2	3	4	5
Sabiendo que nosotros tenemos el poder para resolver problemas importantes	1	2	3	4	5
Buscando información y consejo de personas que han	1	2	3	4	5

enfrentado problemas iguales o parecidos					
Buscando consejo de parientes (abuelos, tíos etc)	1	2	3	4	5
Buscando asistencia en servicios y programas comunitarios, diseñados para ayudar a familias en nuestra situación	1	2	3	4	5
Sabiendo que dentro de nuestra propia familia tenemos la fortaleza para resolver nuestros propios problemas	1	2	3	4	5
Recibiendo regalos y favores de los vecinos (comida, que	1	2	3	4	5

hagan diligencias, etc)					
Buscando información y consejo del médico de la familia	1	2	3	4	5
Pidiendo a los vecinos ayuda y favores	1	2	3	4	5
Enfrentando los problemas “con la cabeza” y tratando de encontrar soluciones inmediatamente	1	2	3	4	5
Viendo televisión	1	2	3	4	5
Demostrando que somos fuertes	1	2	3	4	5
Asistiendo a los servicios de la iglesia	1	2	3	4	5
Aceptando los eventos estresantes como parte de la vida	1	2	3	4	5

Compartiendo las preocupaciones con los amigos más cercanos	1	2	3	4	5
Viendo en los juegos de suerte un recurso importante para resolver nuestros problemas Familiares	1	2	3	4	5
Aceptando que las dificultades aparecen en forma inesperada	1	2	3	4	5
Compartiendo actividades con parientes (salir juntos, comer, etc)	1	2	3	4	5
Buscando consejo profesional y ayuda para las dificultades familiares	1	2	3	4	5
Creando que	1	2	3	4	5

nosotros podemos manejar nuestros propios problemas					
Participando en las actividades de la iglesia	1	2	3	4	5
Definiendo el problema familiar en una forma más positiva, de modo que no nos sintamos demasiado desalentados	1	2	3	4	5
Preguntándole a los parientes como se sienten ellos con los problemas que nosotros enfrentamos	1	2	3	4	5
Sintiendo que, sin importar lo que hagamos para estar preparados, siempre	1	2	3	4	5

tendremos dificultad para afrontar los problemas					
Buscando consejo de un sacerdote (o religioso)	1	2	3	4	5
Creyendo que si esperamos lo suficiente, el problema desaparecerá por sí solo.	1	2	3	4	5
Compartiendo los problemas con los vecinos	1	2	3	4	5