

**COMPRENSIÓN Y VIVENCIA QUE DEL AFECTO TIENEN LAS PAREJAS
DEL BARRIO CUNDINAMARCA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA**

**MARIA EMILSEN ALVAREZ MARIÑO
YOLANDA POVEDA PAMPLONA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA “UNAD”
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
DUITAMA
2004**

**COMPRENSIÓN Y VIVENCIA QUE DEL AFECTO TIENEN LAS PAREJAS
DEL BARRIO CUNDINAMARCA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA**

**MARIA EMILSEN ALVAREZ MARIÑO
YOLANDA POVEDA PAMPLONA**

**Proyecto de Grado para optar al título de
Psicóloga Social Comunitario**

**Director de Proyecto de Investigación
PEDRO DE JESÚS ALVAREZ
Licenciado en Filosofía**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA “UNAD”
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
DUITAMA
2004**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente de Jurados

Jurado

Jurado

Duitama, Marzo de 2004

DEDICATORIA

A Dios: por haberme dado la posibilidad, paciencia y entusiasmo para alcanzar este logro.

A mi esposo Campo Elias, por la paciencia, tolerancia y apoyo que me ofreció durante este proceso.

A mis hijos: María Paula y David Alejandro por su compañía y apoyo día tras día, noche tras noche, quienes fueron mi fortaleza para seguir.

A mis Padres Eliécer Poveda y Ana Lucila Pamplona, que han hecho tanto por mí; por sus desvelos, apoyo y entendimiento.

A mis hermanos por su colaboración y apoyo.

A mi gran amiga Emily, por su comprensión, amistad y apoyo mutuo.

A todos aquellos seres que siempre me brindaron su apoyo y fortaleza para hacer posible este sueño.

YOLIS

A Dios Todopoderoso, fuente de inspiración.

A mis Padres, Pablo Álvarez y Olga Mariño que han hecho tanto por mí, por sus desvelos, apoyo y entendimiento.

A mis hermanas Lolis, Albita, Conny y Camilo por su incondicional apoyo y permanente motivación.

A mi gran amiga Yolis, por su entusiasmo para alcanzar éste logro.

A una persona muy especial, por su amor, acompañamiento, ayuda y comprensión.

EMILY

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan sus agradecimientos a:

Todos nuestros Asesores, quienes con su sabiduría, comprensión, honestidad y exigencia, condujeron nuestro proceso de formación, enriqueciendo paso a paso nuestro aprendizaje y crecimiento personal.

La UNAD y todo su equipo profesional por ofrecernos la posibilidad de construir nuestros sueños y por su calidez y acogida que nos han dado.

A mi compañera de tesis, por su calidez, compañerismo y amistad.

A todas las personas y en especial a nuestro Director de Trabajo de Grado PEDRO ALVAREZ, que de una u otra manera ofreció su apoyo, atención y fortaleza para hacer realidad nuestro sueño.

A la comunidad del Barrio Cundinamarca, por toda lo que nos aportaron y al mismo tiempo, aprendimos de ella.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	13
GLOSARIO	15
RESUMEN ANALÍTICO	19
ANALYTICAL SUMMARY	22
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	25
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACION	25
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	26
1.3 JUSTIFICACIÓN	28
1.4 FORMULACION DEL PROBLEMA	30
2. OBJETIVOS	31
2.1 OBJETIVO GENERAL	31
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	31
3. MARCO REFERENCIAL	32
3.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	32
3.1.1 Concepto de pareja	33
3.1.2 Definición Afecto-Afectividad	34
3.1.3 Estilos afectivos y personalidad	35
3.1.4 Afecto en las diferentes parejas	40
3.1.5 El afecto y sus expresiones en la pareja	42
3.1.6 Pareja ideal afectuosa	45
4. MANIFESTACIONES DEL AFECTO EN LA PAREJA	48
4.1 AMOR	48

	Pág.
4.2 RESPETO	49
4.3 COMUNICACIÓN	50
4.4 SEXUALIDAD	52
4.5 ASPECTO ECONÓMICO	53
4.6 RECREACIÓN	55
4.7 VIDA SOCIAL	57
5. DIFICULTADES DE AFECTO EN LA PAREJA	60
5.1 FALTA DE COMUNICACIÓN	60
5.2 ROLES GENÉRICOS	62
5.3 LA CRIANZA DE LOS HIJOS	64
5.4 CONTEXTO ECONÓMICO Y SOCIO-CULTURAL	65
6. EXPRESIONES MÁS COMUNES DE LA PÉRDIDA DE AFECTO	67
6.1 CELOS	67
6.2 AGRESIÓN	68
6.3 IRA	70
6.4 DEPRESIÓN	70
6.5 LA INCOMUNICACIÓN	71
6.6 PÉRDIDA DEL CONTACTO SEXUAL	72
6.7 RUTINA	74
7. CONSECUENCIAS EN LA PÉRDIDA DE AFECTO EN LA PAREJA	77
7.1 LA SEPARACIÓN	77
8. ALGUNAS CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE AFECTO	79
8.1 INCOMPATIBILIDAD DE CARÁCTERES	79
8.2 INFIDELIDAD	80
8.3 ALCOHOLISMO Y OTRAS DROGAS	81

	Pág.
9. MARCO HISTÓRICO SITUACIONAL	83
10. MARCO CONCEPTUAL	87
11. MÉTODO	96
11.1 ENFOQUE CRÍTICO-SOCIAL	96
11.2 DISEÑO METODOLÓGICO	96
11.3 TÉCNICAS APLICADAS Y ACTITUDES DESARROLLADAS	97
11.4 PROCEDIMIENTO	99
12. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	101
12.1 CATEGORIZACIÓN Y CODIFICACIÓN	109
12.2 CLASIFICACIÓN Y ORDENACIÓN DE LAS CATEGORIAS DE ANALISIS	121
12.3 ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES	125
12.4 REDES CAUSALES Y MODELOS ANALÍTICOS	128
12.5 MAPA COGNITIVO DE “PAREJA”	130
12.6 INTERPRETACIÓN Y DISCUSIÓN	131
13. CONCLUSIONES	135
RECOMENDACIONES	137
BIBLIOGRAFÍA	138
ANEXOS	141

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Unidades de análisis	101
Cuadro 2. Matriz de resultados	110
Cuadro 3. Subcategorías	121
Cuadro 4. Relación Amor - Afecto	125
Cuadro 5. Roles Genéricos – Relación: contexto socio-económico	125
Cuadro 6. Relación: Afecto - Comunicación	126
Cuadro 7. Relación: Celos – Agresión – Ira - Depresión	126
Cuadro 8. Relación: pareja – Vida social	127

LISTA DE DIAGRAMAS

	Pág.
Diagrama 1. Redes causales y modelos analíticos	128
Diagrama 2. Mapa cognitivo de “pareja”	130

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Talleres	142
Encuentro 1: “Yo soy yo...y tu eres tú”	142
Encuentro 2: “Expreso mis sentimientos”	147
Encuentro 3: “Mis sentimientos en la comunicación”	158
Encuentro 4: “Distribución de roles”	163
Anexo B. Lluvia de ideas	164

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación representa un esfuerzo académico, por acercarse a la realidad de las parejas del barrio Cundinamarca, que cuentan con dificultades para expresar los sentimientos afectuosos.

Como tal, a exigido un planteamiento histórico, situacional y conceptual lo más completo posible sobre la realidad de los conflictos afectivos en las parejas, su significado, contenido, alcances y especialmente sus implicaciones concretas en la vida personal, familiar y social de estas parejas escogidas como muestra.

El análisis comprensivo de la realidad económica y social en que las mencionadas parejas desarrollan su vida, llevo a las investigadoras a la convicción de que los talleres resultaban el método más adecuado para acercarse a la realidad de las parejas, materia de estudio, a fin de obtener información en la propia fuente, información de vital importancia para el desarrollo del presente trabajo y para la elaboración del proyecto intervención que representa como el culmen del mismo.

Obviamente que la recolección de tales datos tropezó con los problemas normales de resistencia y recelo por parte de las parejas, deficiencia ésta que trató de suplirse con un análisis conceptual, juicioso y extensivo; así como la capacidad de observación y los propios conocimientos y experiencias de quienes realizaron el trabajo.

La información así obtenida fue debidamente tratada, siendo luego confrontada con el análisis situacional de las parejas estudiadas, así como el acervo teórico-científico sobre el tema; de suerte que, de tal ejercicio surgió un “proyecto de intervención” que trata de responder de la mejor manera posible y pese a las dificultades y limitaciones de un proyecto de ésta naturaleza, a las expectativas y necesidades de las personas a ellas vinculadas.

Dicho proyecto de investigación se encuentra a disposición de quienes puedan interesarse en el tema y éste dispuesto a aunar esfuerzos en la tarea de brindar a las parejas con dificultades en su relación afectiva, mejores posibilidades de vida.

Por ende, los métodos y estrategias utilizadas y propuestas en esta investigación, resultaron de gran ayuda para los profesionales de diversas ciencias que se dedican a asesorar a las parejas en la crisis que puedan llegar a encontrarse implicados.

De tal suerte, el aporte de la Psicología Social Comunitaria y de la Universidad al conocimiento de las parejas con dificultades afectivas en su relación y a la búsqueda de alternativas para enfrentarlo adecuadamente, es innegable, respondiendo ello, a un compromiso inherente a la existencia de una y otra; compromiso que debe ser asumido con la seriedad que ello implica y de lo cual, es a su manera, una muestra del trabajo que ahora se presenta.

GLOSARIO

ACTITUD: Término que puede tomarse en varios sentidos en Psicología. Actitud animica frente a una persona, una idea, una cuestión, una cosa, asociada a una evaluación o a una expectativa. Creencia o sentimiento de una persona que determina su predisposición a valorar favorablemente o desfavorablemente los objetos, sujetos o grupos sociales que la rodean y que, por lo tanto, influye en su comportamiento.

ACTIVIDAD: Facultad de obrar. Trabajo u ocupación a que se dedica una persona, grupo, sociedad. Desempeño del rol al cual está dedicado cada uno de los miembros de la pareja.

AFECTIVIDAD: Conjunto de los fenómenos afectivos. Manifestar amor y ser capaz de amar a otro expresando los sentimientos emocionales (cariño, ternura, amistad).

AFECTIVO: Que hace referencia a la sensibilidad. Conjunto de reacciones psíquicas del individuo enfrente de situaciones provocadas por la vida: contactos con el mundo exterior, modificaciones del mundo interior. Representa el dominio de lo agradable y lo desagradable, del amor y del odio. Lo afectivo es un fenómeno íntimo, pero también social, de manera que se impone tanto como fenómeno de la psicología pura, como de la social.

AFECTO: Inclinação hacia una persona y en la pareja se manifiesta como la expresión frente a un sentimiento de cariño, aprecio, comprensión, etc.

AGRESION: Es la conducta mediante la cual la potencialidad agresiva se pone en acto o en acción. Formas de conducta que se adoptan con la intención de perjudicar directa o indirectamente a un individuo, la agresión se produce muchas veces como reacción al peligro.

AMOR: Sentimiento afectivo intenso que se crea.

AUTOESTIMA: Significa amarse, valorarse, respetarse a sí mismo como persona.

COLABORACION: Tendencia a actuar conjuntamente con los otros, manteniendo un espíritu de solidaridad.

COMPAÑERO(A): Persona que tiene o corre una misma suerte o fortuna con otra. Sociedad de varias personas que centrando “pareja” son unidas para un mismo fin, acompañada por otro.

COMUNICACION: Capacidad de expresarnos, de comunicar lo que sentimos y pensamos.

COMUNIDAD: Reunión de personas que viven juntas y bajo ciertas reglas.

CONDUCTA: Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones.

CONFLICTO: Fenómeno constitutivo del vínculo social donde dos puntos de vista e ideas se encuentran. El estudio de sus características y tratamiento permite dotar a las comunidades e instituciones de estrategias participativas para lograr una cálida convivencia. El conflicto brinda la posibilidad de crecer.

CONGENERE: Del mismo género.

CONVIVENCIA: Saber vivir en compañía de otros como consecuencia de una vida llena con solidaridad, ayuda mutua y respeto a las diferencias, aceptando derechos y deberes como norma de toda convivencia humana. Para el caso de la pareja se refiere al cónyuge.

COTIDIANO: El diario vivir de una comunidad o individuo.

CRISIS: Cambio brusco en el curso de los acontecimientos, tanto en sentido favorable como adverso.

DEPRESION: Estado que implica, pensamientos dolorosos y pesimistas, una cierta inhibición psicomotriz y signos físicos.

DESORIENTACION: Falta de orientación. Síntoma parcial de todos los trastornos de la conciencia en que falta la orientación temporal, espacial y en general, situacional.

DIALOGO: Conversación entre dos o más personas, trato o negociación.

EGOISMO: Acto excesivo de alguien para consigo mismo, anteponiendo su propia convivencia a la de los demás.

FRUSTRACION: Situación en la que se halla el sujeto cuando encuentra un obstáculo que no le permite satisfacer un deseo o alcanzar una meta.

GRUPO: Representación de una gran masa o de una cantidad de personas que tienen un fin por alcanzar. Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo tal, que cada persona influye en todo lo demás y es influida por ellos.

HABITO: Como la conducta que se repite muchas veces hasta hacerse parte de las actividades diarias. Los hábitos son actitudes que se realizan de forma mecánica, aunque no se piensan detenidamente, el individuo se puede sentir incómodo si no la realiza.

INDIVIDUO: Cada uno de los elementos distintos que componen una especie. Persona que conforma una parte de organismo.

INTOLERANCIA: Falta de tolerancia, falta de adaptación o dificultad del organismo para soportar ciertas sustancias.

MOTIVACION: Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen pueden ser fisiológicos e innatos (hambre-sueño) o sociales; se adquieren mediante la socialización formándose en función de las relaciones interpersonales.

PAREJA: Conjunto de dos personas o cosas que tienen alguna correlación o semejanza. El término de pareja se refiere a personas de sexo opuesto que no sean hermano o hermana, padre e hija, madre e hijo o que tengan cualquier otra relación de parentesco.

PERSONALIDAD: Sistema dinámico que incluye el conjunto de características, rasgos, motivos, actitudes, valores, creencias y hábitos que posee cualquier sujeto como producto desarrollado en la vida social.

RELACION: Se refiere a la convivencia o trato con otras personas, las cuales hacen parte de nuestra vida desde que morimos, consiste e el arte de llevarse bien con los demás. El éxito o fracaso en la vida son en gran medida el resultado de comprender y desarrollar hábilmente las relaciones humanas inteligentes, que requiere de pensamiento crítico, estudio y esfuerzo.

RESPONSABILIDAD: Condición para asumir como actitud positiva de rectitud, partiendo de la condición de ser social con derechos y deberes.

ROLES: Papel que cumple una persona o institución, de acuerdo con el estatus que le han conferido su grupo o la sociedad, con ciertos fines propuestos. En Psicología Social la suma de modos de conducta esperado de un individuo y en la que se apoya la conducta de otros miembros del grupo.

SOCIALIZACION: Es el proceso por el cuál el individuo, en especial la pareja, aprende a diferenciar lo aceptable de lo inaceptable en su comportamiento. La psicología social está interesada en como los individuos aprenden las reglas que regulan su comportamiento social. Adaptación interna del individuo a las normas de la sociedad. Es tanto un proceso que proviene del individuo en desarrollo como una tarea educativa realizada por la sociedad.

RESUMEN ANALÍTICO

1. TÍTULO: “COMPRENSIÓN Y VIVENCIA QUE DEL AFECTO TIENEN LAS PAREJAS DEL BARRIO CUNDINAMARCA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA”

2. AUTORAS: ALVAREZ MARIÑÓ MARIA EMILSEN
POVEDA PAMPLONA YOLANDA

3. PALABRAS CLAVES:

- A. Barrio Cundinamarca
- B. Parejas
- C. Dificultad
- D. Afecto

4. DESCRIPCIÓN: El trabajo en mención concreta un proyecto de investigación-acción, cuyo objetivo fundamental es asumir la construcción de conocimiento como un compromiso en la solución de las problemáticas sociales y que involucran a los afectados en su identificación, estudio y solución de dificultades que afrontan las parejas del Barrio Cundinamarca, originados en el hecho de tener conflictos afectivos, a la luz de los postulados y contenidos de la Psicología Social Comunitaria y con el propósito de ofrecer a dichas parejas alternativas eficaces para la superación de tales dificultades; el trabajo pretende cumplir con uno de los requisitos legales e institucionales para optar el título de Psicóloga Social Comunitaria.

5. FUENTES

- a) Experiencias de las autoras, logradas a lo largo de su vida estudiantil y del contacto particular con las parejas del Barrio Cundinamarca, motivo de estudio.
- b) El contacto directo con las parejas para recibir su información sobre el tema de estudio y mediante la practica de entrevistas y la realización de talleres por medio de lluvia de ideas, dinámicas, formatos de preguntas con las mismas.
- c) Material bibliográfico sobre el tema en particular y sobre áreas relacionadas con el mismo, especialmente la Psicología Social Comunitaria.

- d) Intervención permanente y oportuna del tutor Pedro Alvarez, Director del Trabajo de Grado.
- e) Colaboración a nivel de conocimientos y material por parte de los compañeros de carrera y, en particular, del último semestre.

6. METODOLOGÍA: El método de investigación empleado experiencial-descriptivo, responde a un enfoque crítico-social, desde el cual se organiza y enfoca adecuadamente la acción; acción intervención en la comunidad y participación de la misma. Dicha comunidad está representada por el grupo de 14 parejas que representan la muestra a la cual se aplicó el instrumento utilizado, esto es entrevistas y talleres.

La razón por la cual se escogió como instrumento metodológico, la entrevista abierta, es que la misma permite recolectar en poco tiempo y con profundidad un volumen significativo de información. La elección de los talleres responde a que los mismos configuran una forma de indagación autorreflexiva que emprenden los participantes a través de vivencias cotidianas y sociales.

En síntesis, el diseño de la investigación responde a un proceso cuyos pasos fundamentales fueron: ubicación y selección de grupos de parejas, elección de sitios adecuados de trabajo, programación de actividades, ejecución de talleres y aplicación de entrevistas, lluvia de ideas, elaboración del cuadro de análisis y matriz de resultados e información, elaboración del marco teórico conceptual y definición de conclusiones.

7. CONTENIDO: Teniendo en cuenta los criterios y tratando de dar cabida a una amplia representación de los distintos conocimientos y teorías se presentan 13 capítulos, de especial trascendencia en la configuración teórica de la Psicología Social Comunitaria, estos son:

La introducción y problema de investigación “Comprensión y vivencia que del afecto tienen las parejas del Barrio Cundinamarca del municipio de Duitama, se hace descripción, planteamiento, justificación y formulación de la situación que afecta el problema social.

Los objetivos determinan y establecen los propósitos y metas a conseguir. Marco referencial se demuestra la realidad de implicaciones de la vida personal, familiar y social de 14 parejas que cuentan con dificultades en su relación afectiva.

El método utilizado y propuestos para ésta investigación, que resultaron de gran ayuda para los profesionales de diferentes ciencias que se enfrentan con los problemas de pareja.

La descripción, análisis e interpretación de resultados se identificó el análisis comprensivo de la realidad familiar, social y económica, conflicto afectivo en que las parejas desarrollan su vida.

Es para quien pueda interesarse en el tema y esté dispuesto a aunar esfuerzos en la profundización del mismo

Los dos últimos capítulos no se relacionan por corresponder a las conclusiones y recomendaciones.

8. CONCLUSIONES “RESUMEN ANALÍTICO”: La pareja se presenta como una realidad de innegable trascendencia en la vida de cualquier sociedad. Ahora bien, la experiencia de pareja, como toda experiencia humana, no está libre de contradicciones y dificultades, que no pocas veces se revelan con verdadero dramatismo. Precisamente, algunas de estas dificultades afectivas se generan cuando hacen presencia los conflictos en la relación de pareja.

De tal suerte, a la luz de esta realidad, indudablemente dolorosa, se revela tanto la naturaleza, como las exigencias inherentes a la vida en pareja, así como la necesidad de prepararse permanentemente para enfrentar las dificultades y conflictos afectivos que en ésta se generan.

Por ende, la búsqueda de una metodología de trabajo con parejas enfrentadas a la situación, que les permita superar con éxito dicha situación, así como cualquiera otra generadora de conflictos, constituye al mismo tiempo, el objetivo y el logro más importante de la presente investigación-intervención.

Al mismo tiempo, descubrir los vacíos de atención y apoyo que experimentan dichas parejas, así como la urgencia de construir lineamientos necesarios para la consolidación de una relación equitativa en lo familiar, social y comunitario frente a dicha realidad, es la conclusión más importante a la cual se pueda arribar al finalizar dicho trabajo.

ANALYTICAL SUMMARY

1. TITLE: “COMPRENSIÓN And EXPERIENCE THAT Of the AFFECTION HAVE The PAIRS Of DISTRICT CUNDINAMARCA Of The DUITAMA” MUNICIPALITY

2. AUTHORS: ALVAREZ MARIÑO MARIA EMILSEN
POVEDA PAMPLONA YOLANDA

3. KEY WORDS:

- A. District Cundinamarca
- B. Even
- C. Dificultad
- D. Afecto

4. DESCRIPTION: The work in mention makes specific an investigation-action project, whose main target is to assume the construction of knowledge like a commitment in the solution of problematic the social ones and which they involve to the affected ones in his identification, study and solution of difficulties that confront the pairs of the Cundinamarca District, originated in the fact to have affective conflicts, to the light of the postulates and contents of Communitarian Social Psychology and in order to offer to these effective alternative pairs for the overcoming of such difficulties; the work tries to fulfill one of the legal and institutional requirements to choose the title of Communitarian Social Psicologa.

5. SOURCES

- a) Experiences of the authors, obtained throughout its student life and of the particular contact with the pairs of the Cundinamarca District, reason for study.
- b) the direct bonding with the pairs to receive its information on the subject of study and by means of practices of interviews and the accomplishment of factories by means of rain of ideas, dynamic, formats of questions with the same ones.
- c) Material bibliographical on the subject in individual and areas related to the same one, specially Communitarian Social Psychology.

d) permanent and opportune Intervention of the Pedro tutor Alvarez, Director of the Work of Degree.

e) Collaboration at level of knowledge and material on the part of the companions of race and, in individual, the last semester.

6. METHODOLOGY: The used method of investigation experiencial-descriptive, responds to a critic-social approach, from which the action is organized and focused suitably; action intervention in the community and participation of the same one. This community is represented by the group of 14 pairs that represent the sample which the used instrument was applied, this is interviews and factories.

The reason by which it was chosen like methodologic instrument, the opened interview, is that the same one allows to collect in just a short time and with depth a significant volume of information. The election of the factories responds to that such they form a form of autorreflexiva investigation that undertake the participants through daily and social experiences.

In synthesis, the design of the investigation responds to a process whose fundamental steps were: location and selection of groups of pairs, election of suitable sites of work, programming of activities, execution of factories and application of interviews, rain of ideas, elaboration of the analysis picture and matrix of results and information, elaboration of conceptual the theoretical frame and definition of conclusions.

7. CONTENT: Considering the criteria and trying to give to capacity to an ample representation of the different knowledge and theories 13 chapters appear, of special importance in the theoretical configuration of the Communitarian Social Psicología, these are:

The introduction and problem of investigation “Comprensión and experience that of the affection have the pairs of the Cundinamarca District of the municipality of Duitama, become description, exposition, justification and formulation of the situation that affects the social problem.

The objectives determine and establish the intentions and goals to obtain. Referential frame demonstrates the reality of implications of the personal, familiar and social life of 14 pairs that count on difficulties in their affective relation.

The method used and proposed for this one investigation, that was helpful for the professionals of different sciences that face the pair problems. The description, analysis and interpretation of results the comprehensive analysis of the familiar, social and economic reality, affective conflict was identified in which the pairs develop their life.

It is for who can be interested in the subject and is arranged to combine efforts in the deepening of same Both the last chapters are not related to correspond to the conclusions and recommendations.

8. CONCLUSIONS “RESUMEN ANALÍTICO”: The pair appears like a reality of undeniable importance in the life of any society. However, the pair experience, like all human experience, is not free of contradictions and difficulties, that not not very often are revealed with true dramatic quality. Indeed, some of these affective difficulties are generated when the conflicts in the relation make presence of pair.

Of such luck, to the light of this reality, doubtlessly painful, so much is revealed the nature, as the inherent exigencies to the life in pair, as well as the necessity of prepared permanently to face the affective difficulties and conflicts that in this one are generated.

Therefore, the search of a methodology of work with pairs faced the situation, that allows them to surpass this situation successfully, as well as any other generating one of conflicts, constitutes at the same time, the objective and the most important profit of the present investigation-intervention.

At the same time, to discover the emptinesses of attention and support that experience even happiness, as well as the urgency to create individual, familiar, social conscience and communitarian forehead to this reality, is the most important conclusion at which this work can be arrived when finalizing.

COMPRENSIÓN Y VIVENCIA QUE DEL AFECTO TIENEN LAS PAREJAS DEL BARRIO CUNDINAMARCA DEL MUNICIPIO DE DUITAMA

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN

En el Barrio Cundinamarca situado en la ciudad de Duitama, donde queremos investigar el tema *Comprensión y Vivencia que del afecto tienen las parejas en este sector*; manifestándose que el afecto genera sentimientos, emociones, comprensión del uno por el otro y ayuda mutua.

De esta manera el grupo familiar nuestro vive hoy mas que nunca desajustes y problemas que afectan individual y colectivamente a los miembros de la familia. La falta de motivación para la convivencia y vida afectiva en pareja y el menosprecio que se le ha hecho a la dignidad del ser humano, afectan el estado emocional de la persona y la lleva a asumir conductas irregulares que van deteriorando la unidad familiar. Así mismo la irresponsabilidad en el cumplimiento de los distintos papeles que les corresponde a cada uno de los cónyuges, evidenciándose situaciones que van incidiendo negativamente en la armonía de la vida familiar afectiva; por tales razones el ambiente y las condiciones en que se desenvuelve la pareja se torna cada día más tencionante y preocupante.

Se puede decir que aproximadamente hay un porcentaje de familias estables, nucleares, cuyos integrantes son: abuelos, tíos, padres e hijos; aunque también están las parejas que hacen parte de una familia inestable, donde priman los conflictos intrafamiliares.

Se puede hablar entonces de unos comportamientos irregulares típicos en la pareja y en los hijos, que relacionados con la pareja son: Infidelidad, desconfianza, rechazo al otro, incomprensión, maltrato verbal y físico, humillación, alcoholismo, autoridad del esposo, apatía (indiferencia en las parejas), incumplimiento del rol económico (relacionado con la nueva condición de la mujer, función que antes cumplía exclusivamente el hombre), irresponsabilidad en la crianza, formación y educación de los hijos; por consiguiente esta el desenamoramiento o rutinización como decadencia del vinculo afectivo.

La pareja es una unidad que se establece con el tiempo, cumple una función social, además de cubrir necesidades afectivas en cada pareja existe un contexto de relación íntima, por lo

cual en la relación de pareja hay un constante transformación que se va adaptando a diferentes etapas. “La pareja es el amor complementado con la amistad en la que se comparte ante todo el elemento afectivo, se unen en pareja para cuidarse mutuamente y darse el apoyo necesario; Es así que la pareja debe aprender a reconocer que cosas las unen y cuales los separan por lo cual la relación de pareja implica más que la suma de las individualidades, tomar una identidad nueva y distinta”¹. Actualmente las parejas no se ven orientadas por un bien común, no se conforman con cualidades propias del desenvolvimiento mutuo, sino que por el contrario se gira alrededor del individualismo y de los conflictos.

De ahí, que "la casa sea un espacio simbólico construido a partir de la experiencia de la pareja inicialmente, y luego de los demás miembros. Hay lugares para el sexo, para el alimento, para la soledad, para dormir, etc. Estos lugares están delimitados por las paredes y por las puertas y demás tabiques atravesados en el espacio continuo para crear un espacio discontinuo. Así que el ambiente está, se encuentra efectivamente en un punto de la vivienda."²

Hay parejas de esposos o compañeros que se dan cuenta de que ya no tienen algo que decirse, que no hay ningún interés común que los una, y en el que puedan participar juntos; de esta manera la descripción afectiva de la pareja se debe a la falta de comunicación y a la indiferencia con que se tratan los esposos.

Es triste saber que hay relaciones interpersonales negativas que se dan en muchos hogares del Barrio Cundinamarca; parejas que pierden el respeto y su trato deja mucho que pensar. Por lo cual en la relación de pareja se presentan desacuerdos, malos entendidos y puntos de vista opuestos, ya sea en la toma de decisiones o los gustos que cada uno tiene.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existen deberes morales, sociales y jurídicos que obligan a todas las personas a denunciar los malos tratos de que tengan conocimiento, ya que además de la existencia de tales deberes, la ley proporciona total protección para los sujetos que en sus denuncias se conduzcan sin dolor con buena fé en cumplimiento de responsabilidades derivadas de la convivencia comunitaria. Para tal fin el Estado Colombiano ha creado instituciones donde se hacen valer los derechos y deberes consignados en la Constitución Política, que defienden la familia y sus integrantes, entre ellos tenemos: El Instituto de Bienestar

¹ VIZCAINO BAQUERO, Gladys. Formación de la afectividad. Edición Educar. P. 10.

² SANDOVAL B, Humberto. Geografía Humana. Facultad De Ciencias Sociales Humanas. Santa fe de Bogota, ARFIN Ediciones, 1995. Pág. 96.

Familiar I.C.F.B., La Fiscalía General de la Nación, Fiscalías Locales, La Procuraduría, Estamentos militares con sus diferentes departamentos, Defensor del Pueblo, Personeros Municipales, Inspecciones y Comisarias. La Comisaría de Familia del municipio de Duitama, Departamento de Boyacá, es la institución que recibe la mayor cantidad de denuncias de abusos o maltratos en el núcleo familiar, siendo los menores, los más maltratados, tanto física como psicológicamente, como se puede observar a continuación:

PARENTESCO	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)	PORCENTAJE ACUMULADO (%)
ESPOSA/COMPANERA	10	3.20	4.90
ESPOSO/COMPANERO	125	40.50	45.30
EXESPOSA/COMPANERA	6	1.90	47.20
EXESPOSO/COMPANERO	55	17.80	65.00

Inicialmente se puede constatar que en el Barrio Cundinamarca no se cuenta con una estadística precisa y completa sobre la cantidad y situación de parejas con dificultad en la relación afectiva.

Algunos de estos hogares son de una clase media-baja, razón por la cual algunos de sus trabajos se basan en la albañilería, obreros de fincas, celadores, escobitas y otros que al implicar horarios extensos de trabajo, dificultan la relación afectiva de la pareja. Es difícil compartir y cumplir las funciones en el hogar, las diferentes decisiones, los valores, la educación de los hijos y las responsabilidades hogareñas; algunos de los esposos que tienen tales trabajos acostumbran en las fechas de pago a utilizar los recursos económicos en tomar cerveza con sus amigos, donde el autoritarismo del esposo sobre la esposa y los hijos, pueden llegar a fuertes conflictos que ocasionan discusiones y maltrato físico.

Es de notar que nuestra sociedad se perciben y observan muchos espejos por así decirlo con parejas afectadas por problemas que no han sabido sobrellevar ni comprender, siendo una de estas las causas de la separación; sin embargo, no se puede dejar de reconocer que: dificultades de comunicación, los patrones de crianza que trae cada uno de los miembros, la falta de educación, las alteraciones mentales de cada uno de los hijos y de la pareja, el desenamoramiento y el descuido por parte de cada uno, en general contribuyen significativamente a que las dificultades en la relación afectiva de las parejas los lleve a la separación.

Así, como el ser humano se dispone para amar, para soñar con ese ideal que se tiene de la relación de pareja, igualmente cuando identifican en sus parejas aquellas cosas que jamás pensó que tuvieran, viene el fin del enamoramiento, mostrándose reservado, menos

preocupado por su pareja y por supuesto menos comunicativo³. Teniendo en cuenta que la verdadera relación de pareja empieza cuando se va desvaneciendo el enamoramiento y la pareja comienza a conocerse de una manera más real con sus cualidades, defectos y limitaciones; esta aptitud dificulta un acercamiento y da lugar a que por lo general, uno de los dos deje de estar enamorado, por el contrario siga padeciendo este sentimiento y sufra todas las inclemencias que suscita el perder al ser que ama.

“Esto suele suceder en las parejas con dificultades en su relación afectiva en donde se le da importancia al juzgamiento del porque el comportamiento del uno hacia el otro, sin darse cuenta de la realidad que puede enfrentar en el hogar”⁴.

Estas y otras realidades en la vida de pareja se revelan con especial intensidad ya que son varias las situaciones problemáticas que dificultan la afectividad en la relación de pareja; La separación o ruptura de pareja suceden principalmente en los 10 primeros años de convivencia, siendo afectados los hijos quienes por este motivo no son culpables de los problemas ocasionados por los padres.

Con lo anterior para que la pareja pueda vivir en armonía debe existir un equilibrio que pueda ser entre la autonomía y el compartir, entre la libertad y el camino que van a recorrer el uno al lado del otro, para que cotidianamente se logre una relación satisfactoria, afectiva y duradera.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto es importante para desarrollar el tema de la afectividad en pareja ya que de esta dependen las buenas relaciones ya sean en el hogar, con la familia, con los amigos, en el estudio, en el trabajo entre otros, y de cómo evoluciona la afectividad de pareja y las variadas formas que adquieren en el tiempo y espacio.

Pesé a las numerosas y enriquecedoras investigaciones sobre la realidad de los conflictos en pareja y la forma de enfrentarlos y superarlos, se ve la necesidad de desarrollar este proyecto como instrumento de apoyo para la pareja con dificultad en la relación afectiva, observando que esta requiere de orientación, asesoramiento, formación y ayuda para lograr una buena relación de pareja y superar dificultades generadas en situaciones específicas como se acaba de mencionar.

³.NARANJO OJEDA, Nicomedes. Cómo es su familia. Ediciones Mensajero. Santafé de Bogotá. 1997.p.25.

⁴ VIZCAINO BAQUERO, Galdys. Op cit. P. 15.

El tener dificultad en la relación afectiva, crea diversas transformaciones a nivel de las relaciones de pareja, primordialmente debido a la confusión que enfrentan. Por ello es necesario establecer los motivos por los cuales la pareja no ha obtenido orientación y ayuda para asimilar integralmente los aspectos que se derivan de la situación con la decadencia del vínculo afectivo.

De tal suerte, poder interactuar con ellos a través de factores como el ejercicio de deberes y derechos y así propender por el desarrollo personal de pareja y social. Pues, " se trata de trabajar con una determinada comunidad descendiendo lentamente como en un baño de inmersión en aquellos lugares vividos, teniendo presentes sus valores, expectativas, sueños, esperanzas, desgracias, en su forma de organización colectiva, etc"⁵.

Resulta apenas lógico que una Psicología Social Comunitaria, se sienta impulsada a desarrollar este tipo de investigación, alimentando su interés en la relación de pareja, en lograr una mejor relación afectiva y poderlos ayudar en la medida que lo requieran. Lo que se pretende es apoyar y establecer buenas relaciones en la pareja como parte integral de una comunidad y teniendo como fin elevar su calidad de vida, partiendo del conocimiento y activación del sentido, estilo y proyecto de vida de la comunidad.

Esta investigación ayudará a elevar la capacidad de comprensión, interpretación, construcción y articulación de espacios y medios alternativos que proporcionen intercambios dialógicos de saberes y experiencias entre lo colectivo y comunitario. Igualmente sirve para evaluar la lógica compleja de cada uno de los problemas y comportamientos de la pareja con dificultades en la relación afectiva.

De este modo, como investigadoras el interés y proyección personal se pone en práctica los conocimientos que hemos adquirido en el transcurso de los semestres, sobre todo en lo referente al método de investigación y acción e intervención en comunidades bajo referentes teóricos propios de la carrera, partiendo de realidades y develando procesos sociales para interpretar, analizar, entender y comprender problemas sociales: como gestor de investigaciones que mediante intervenciones busca bienestar social.

De igual forma sirve para que las parejas fortalezcan su convivencia interpersonal y con la comunidad de la cual forman parte, a fin de que juntos puedan mejorar su estilo de vida, establecer mejor comunicación y orientar sus principios y actitudes para una buena relación afectiva en pareja.

⁵ IBID .Pág. 59

En esta investigación-intervención se pretende ser de gran aporte para la comunidad, teniendo en cuenta que los datos encontrados permitieron conocer la magnitud de la problemática, siendo útil para las diferentes disciplinas y para implementar programas interdisciplinarios, creando conciencia en la comunidad y al igual que permita construir lineamientos necesarios para la consolidación de una relación equitativa en pareja.

Con esta investigación se da un primer paso que lleve a conocer en forma completa la realidad acerca de este problema para proveerse con las herramientas suficientes que lleven a la formación de agentes de cambio social que propendan por el bienestar de la comunidad, tal como es la propuesta del Psicólogo Social Comunitario “se requiere de individuos autónomos, comprometidos y conscientes de su realidad y de su papel como agentes de cambio social, que impulsan al propio grupo para una vida mejor como individuos y como comunidad”⁶.

1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la comprensión y vivencia que del afecto tienen las parejas del Barrio Cundinamarca?

⁶ CERDA, Enrique y Otros. Una Psicología de hoy. Edición Carriga. Volumen II.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Interpretar la comprensión y vivencia del afecto en la relación de pareja evidenciando fortalezas y necesidades, que permitan construir lineamientos necesarios para la consolidación de una relación equitativa.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender los estilos afectivos más comunes en las parejas del Barrio Cundinamarca.
- Determinar las necesidades más sentidas de las parejas con dificultad en la relación afectiva.
- Establecer las principales fortalezas y debilidades de vivencia del afecto de las parejas del Barrio Cundinamarca.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Existe el paradigma que la violencia familiar y en especial de las parejas con dificultades en su relación afectiva se da en sectores marginados, donde las condiciones de vida no son las mejores, ya que la pobreza genera condiciones que influyen negativamente en las relaciones familiares, pero no es posible afirmar que por ésta condición, en todas las familias se hallan conflictos afectivos, porque los malos tratos en pareja se pueden dar en cualquier grupo socioeconómico, pero por diversas razones éste hecho presnetta mayor incidencia en niveles inferiores, sin dejar de conocer que los estratos superiores están en mejor posibilidad de ocultar o disimular tales hechos.

Ante la realidad y la oportunidad que se presenta en la Comisaria de Familia, se propone investigar, identificar, estudiar y plantear soluciones adecuadas al problema que nos atañe, para bien de nuestra comunidad. Igualmente, la Fiscalía General de la Nación – C.T.I., conoce de todos los casos en que se atente contra la libertad sexual y la dignidad humana, en la medida en que constituye la forma más grave de violencia intrafamiliar, como se puede observar en las estadísticas dadas por estas instituciones:

PARENTESCO	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)	PORCENTAJE ACUMULADO (%)
AMIGO	5	1.60	1.60
ESPOSA/COMPAÑERA	10	3.20	4.90
ESPOSO/COMPAÑERO	125	40.50	45.30
EXESPOSA/COMPAÑERA	6	1.90	47.20
EXESPOSO/COMPAÑERO	55	17.80	65.00
HERMANO/A	12	3.90	68.90
HIJO	23	7.40	76.40
MADRE	17	5.50	81.90
NOVIA/O	1	0.30	82.20
OTRO FAMILIAR	15	4.90	87.10
OTRO FAMILIAR POLÍTICO	15	4.90	91.90
PADRASTRO	3	1.00	92.90
PADRE	12	3.90	96.80
PADRES	6	1.90	98.70
CONVIVEN CON	1	0.30	99.00
PROFESOR	2	0.60	99.70
SIN INFOMACION	1	0.30	100.00
TOTAL	309	100.00	100.00

3.1.1 Concepto de pareja: "Unión de personas de diferente sexo (masculino y femenino), como también puede ser la unión de varios hombres con una mujer o viceversa, con fines de procreación o vida común".⁷

La verdadera relación de pareja comienza cuando se desvanecen las ilusiones, cuando las expectativas se vuelven más reales y cuando se aprende que las propias necesidades no tienen porque ser satisfechas en forma incondicional por el otro. La pareja convive en forma permanente, es el medio más adecuado para conseguir la educación de los hijos, no se debe desconocer que la pareja tiene que luchar cotidianamente para lograr una relación satisfactoria y duradera. La pareja que se compromete es aquella que tiene capacidad de comunicarse íntimamente, con base en un conocimiento mutuo. "Quién no se conoce no se comunica y por tanto es incapaz de discutir sus problemas y de manejar la crisis en forma eficaz"⁸.

"La pareja esta llamada a comprometerse incondicionalmente en el afrontamiento y superación de las dificultades, propias de la relación, no importando de que clases sean las mismas"⁹.

De acuerdo con la teoría de Erich Fromm, si el amor es la respuesta al hombre de la existencia del hombre, una de las necesidades más apremiantes de la vida será escoger adecuada y satisfactoriamente a la pareja, aquel ser que ayude a superar el hecho de "Estar solo en el mundo". Sin embargo, aunque se trate de una búsqueda vital, casi instintiva, es indudable que la formación de la pareja es una de las facetas humanas, que mayor presión social soporta, que más propaganda subliminal y expresa tiene, y que más divulgación institucional recibe del establecimiento.

Es una decisión que, desde la infancia, nos anuncian que debemos tomar. Para ello se utilizan todos los mecanismos de legitimación de los procesos sociales, sobre todo los tres más importantes: hogar, escuela y medios de comunicación. De ese modo, muchos de los mensajes que recibe el ser humano desde sus primeros años tienen abundantes contenidos manifiestos y encubiertos sobre la "vida en pareja".

"En las láminas de los libros escolares, el niño observa dibujos de papá y mamá; en su casa escucha a sus hermanos hablar sobre salir con la novia; en los comerciales de televisión mira cómo caminan por la playa un hombre y una mujer abrazados"¹⁰.

⁷ ROJAS DE GONZALES, Nelly. La Pareja . Edición Editorial. Presencia Bogotá. 1994 Pág. 23 - 26

⁸ IBID. Pág. 30

⁹ IBID

¹⁰GONZALES GUERRERO, Pedro. CAMPOS Claudia. La hora de la Sexualidad. La formación de la Pareja. Prolibros 1995. Pág 67

Ahora bien, para formar una pareja armónica no se necesitan dos personas iguales sino dos personas que se complementan en los aspectos fundamentales de la vida en común.

Según el artículo 42 de la constitución se concibe a la familia como: "El núcleo fundamental de la sociedad, se constituye por vínculos naturales y jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla".¹¹

3.1.2 Definición Afecto - Afectividad

❖ **Afecto.** Es la inclinación hacia una persona, y en la pareja se "manifiesta como la expresión y vivencia de la acción frente a un sentimiento de cariño, apego, amor, amistad, simpatía, armonía, aprecio, emotividad, sonrisas, saludo, apasionamiento, comprensión, armonía, aceptación, etc".¹²

Según Piéron, pueden ser reducidas a tres:

- Afecto de atención y de exploración, que expresa el interés, la curiosidad, la espera.
- Afecto de expansión y de búsqueda ante una situación agradable.
- Afecto de retirada y huida ante una situación penosa.

Por lo tanto el afecto, es la tendencia a querer a quienes nos quieren.

❖ **Afectividad.** "Sin pretender describir la gama infinita de los estados de alma, se pueden distinguir varias formas de afectividad".¹³

⁸RUBIO, Ricardo. Desarrollo Evolutivo. Santa fe de Bogota, Edición ARFI Facultad de Ciencias Sociales y Humanas 1997 . Pág. 132.

¹¹ RUBIO, Ricardo. Desarrollo Evolutivo. Santa fe de Bogota, Edición ARFI Facultad de Ciencias Sociales y Humanas 1997 . Pág. 132.

¹² La Psicología Moderna. Diccionario del Saber Moderno Comprender – Saber – Actuar. Ediciones Mensajero, Bilbao España 1978. Pág. 18

¹³ WILL HELMERING, Doris. Como Alcanzar la felicidad con su pareja: Una Técnica para lograr la armonía en su relación afectiva. Ediciones Mensajero. 1995 Bogota Pág. 22 -26

A continuación lo explica Doris Wild, como el conjunto de los fenómenos afectivos y estados emocionales, como el desarrollo de la propensión a querer, o sentir algo por alguien.

Entonces como son:

- **La Emoción:** Como un estado al que acompaña modificaciones fisiológicas. También es una conducta primitiva, por la cuál el organismo reacciona ante un acontecimiento repentino.

- **El Sentimiento:** Este es un estado más duradero que comporta prolongamientos y matices. Su aspecto fisiológico es más discreto que en la emoción; ya que el sentimiento tiene un significado, una necesidad para aquél que lo experimenta.

- **La Pasión:** Este es un sentimiento poderoso, absorbente, que canaliza la vida psíquica en una dirección principal y la domina de manera sistemática.

- **El Humor:** Por decirlo así, es la "música de fondo" permanente de la vida afectiva. Proviene sobre todo de las sensaciones ligadas al buen o mal funcionamiento del cuerpo: pues una buena digestión torna a la persona eufórica, y una digestión pesada la vuelve triste.

3.1.3 Estilos afectivos y personalidad. Aunque la genética nos provee de herramientas para facilitar el intercambio afectivo, la mayoría de nuestros comportamientos en este campo son aprendidos". Por lo tanto "Sobre la rígida y generalizada herencia se van depositando modos y formas particulares de dar y recibir afecto de acuerdo con la educación a que se haya estado sometido".¹⁴

Es así, que los estilos afectivos y de personalidad van definiendo una manera de ser y cierta actitud en la vida de las personas. Tal como se ha dicho anteriormente, cada estilo que aunque no se manifiesta todo el tiempo, sin embargo, alimenta y determina una forma de relacionarse con las personas.

Entonces, a esas disposiciones peculiares de expresar y recibir afecto, se les denomina estilos afectivos. Por ello, "cuando los estilos adquieren ciertos rasgos especiales

¹⁴ RISO Walter. Deshojando Margaritas. Ediciones Gráficas. Medellín, 1994. Pág. 82

extremos, se constituye una enfermedad psicológica supremamente resistente al cambio conocida como desorden de la personalidad".¹⁵

Lo interesante es que la mente humana permite bordear el límite de estos trastornos, sin tener que visitar necesariamente al psiquiatra de turno, pues, en la mayoría de las personas el "virus", permanece latente y sólo asoma en situaciones de conflicto afectivo.

De esta manera, al describir los principales estilos afectivos inadecuados o estas malas costumbres afectivas, " producen la mayoría de los desequilibrios y alteraciones del intercambio amoroso, pues cada estilo posee un rasgo esencial, cuya presencia es suficiente para definir la tendencia, aunque no se manifieste todo el tiempo".¹⁶

En concordancia con lo anterior, es bueno confrontar las teorías de la personalidad propuestas por Freud y que nos ayudan a comprender mejor el fenómeno afectivo. Al respecto nos propone:

- ◆ **Personalidad Paranioide:** Estas personas son suspicaces, hipersensibles, rígidas, argumentadoras, envidiosas y tienden a exagerar su propia importancia; mantienen actitud defensiva aparente, pero se muestran fuertemente agresivas. Tienden a echarle la culpa a los demás, no tienen capacidad de autocrítica. Afectivamente dan la impresión de ser fríos y no tienen sentido del humor; y en cuanto a sus relaciones interpersonales que son frágiles, pueden llevarlos a reacciones explosivas.

Pueden presentarse sentimientos de grandeza o de exagerada auto importancia, que esta relacionado con un sentimiento abrumador de inferioridad, desvalorización, incapacidad e incompetencia.

- ◆ **Trastorno afectivo de la personalidad:** caracteriza un estado de ánimo pronunciado a lo largo de la vida que puede ser persistentemente depresivo, exaltado o alternativamente el uno y luego el otro.

¹⁵ IBID Pág. 82

¹⁶ IBID

"Durante los períodos de exaltación, está presente un optimismo y un interés destacado por la vida y la actividad; mientras que los periodos de depresión se caracterizan por preocupación, pesimismo, poca energía y un sentimiento de futilidad".¹⁷

También recibe el nombre de "trastorno ciclotímico", caracterizado por la depresión leve, euforia, disminución de la necesidad de dormir, o también períodos de irritabilidad con humor rabioso.

Tienen fracasos románticos y conyugales. Sus aventuras románticas son intensas pero breves.

- ◆ **Personalidad Esquizoide:** Estas personas tienden a eludir las relaciones interpersonales íntimas o duraderas. Su mecanismo es el retraimiento, estos esquizoides aparecen como niños tímidos y retraídos que tienden a rehuir las dificultades. Son raramente agresivos y se refugian en fantasías, y no se involucran socialmente.

Son lentos en madurar sexualmente por su incapacidad para formar relaciones íntimas, especialmente con el sexo opuesto.

- ◆ **Personalidad Explosiva:** "Caracterizado por una inestabilidad del humor con facilidad para presentar explosiones de ira, odio, violencia o afecto".¹⁸ La agresión puede ser expresada a través de palabras o violencia física.
- ◆ **Personalidad Anancastica (Obsesivo Compulsivo):** Los rasgos más importantes de estos tipos de personalidad son: metódicos, parsimonia, rigidez, superego muy estricto, perseverancia, indecisión y falta de atractivo sexual.

Tienen poca capacidad para expresar sentimientos cálidos y tiernos. "Ejercer control afectivo, con el fin de verificar que todo está bien, es no confiar en la pareja"¹⁹.

- ◆ **Personalidad Histérica:** Son personas de afectividad superficial. Suelen ser muy dependientes de los demás, excitables, sugestionables, inmaduros, egocéntricos y exhibicionistas.

¹⁷ TURON, Pedro. Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana 3 Edición Washington 1980. Pág. 374

¹⁸ TURON, Pedro. OP CIT. Pág. 377

¹⁹ RISO Warter. OP CIT Pág. 99

Son fáciles para iniciar relaciones amistosas pero una vez esta relación se establece la manejan en forma egocéntrica, demandando consideración por sus sentimientos.

"Sus relaciones amorosas tienen las mismas características y se muestran absorbentes, exigentes a través de una fuerte dependencia con su pareja".²⁰

- ◆ **Personalidad Astenica (Dependiente):** Caracterizado por el doblegarse pasivamente ante los deseos de los mayores y de otros y una respuesta débil e inadecuada ante las demandas de la vida cotidiana. Debilidad del yo. Permiten pasivamente que los demás asuman la responsabilidad de sus áreas existenciales principales: Las personas dependientes actúan como si su pareja fuera la única del universo.

"El sentirse sólo y débil para enfrentar el mundo, de un modo u otro, altera negativamente la relación afectiva".²¹

- ◆ **Personalidad Antisocial:** "Caracterizado por hacer caso omiso de las obligaciones sociales, falta de sentimientos hacia los demás y una violencia impetuosa o una indiferencia encallecida".²²

La gente con esta personalidad es a menudo fría afectivamente y puede ser anormalmente agresiva o irresponsable. Su tolerancia a la frustración es baja; echan la culpa a los demás y su conducta los lleva a entrar en conflicto con la sociedad.

- ◆ **Personalidad Esquizotípica o Esquizofrenia:** Presentan principalmente singularidad del pensamiento, de la percepción, del lenguaje y de la conducta. Síntomas de angustia y depresión.
- ◆ **Personalidad Narcista (Egocéntrica):** Es frecuente la existencia de humor depresivo, lo que se explica por el hecho de que a menudo los demás no satisfacen sus aspiraciones grandiosas. Entonces "el hecho del amor está organizado alrededor de su propia felicidad, y en tanto se halle satisfecho, nada importa"²³. Es muy común ver a los maridos machistas renegando a sus parejas cuando la ven llorar o sufrir.

²⁰ TURON G, Pedro. OP CIT . Pág. 380

²¹ RISO, Walter. OP CIT Pág 94

²² TURON G, Pedro, OP CIT: Pág 382

²³ RISO, Walter. OP CIT. Pág 121

- ◆ **Personalidad Fronteriza:** Son personas argumentadoras y demandantes, tratando de hacer a los demás responsables de sus problemas. Son dependientes pero a la vez hostiles, por lo que sus relaciones interpersonales son problemáticas.

Se caracterizan principalmente por una marcada inestabilidad en varias áreas, especialmente en las relaciones interpersonales, el afecto, el humor, la conducta y la propia imagen.

- ◆ **Personalidad Pasivo - Agresiva:** Se aplica a los individuos que buscan suplir sus necesidades, controlando y manipulando a los demás a través de una conducta pasiva. Entonces, "si se les expresa afecto de una manera directa y amplia, se sienten atrapados y comienzan a ver a la pareja como intrusa, demandante, controladora o dominante. Si se les niega tal afecto, se sienten desvalidos, solos, no queribles y perciben a la pareja como fría e insensible".²⁴
- ◆ **Personalidad Elusiva:** Estas personas son sensibles al rechazo, a la humillación o a la vergüenza. Evitan las relaciones interpersonales y como consecuencia llevan una vida de aislamiento social. Pues el miedo a ser afectivamente explotados y lastimados les impide vivir el amor como una experiencia alegre e inocente.
- ◆ **Personalidad múltiple:** "Consiste en la existencia en un mismo individuo de dos o más personalidades distintas. Generalmente la personalidad original no tiene conciencia de la existencia de las otras personalidades".²⁵

Las distintas personalidades son muy diferentes y a veces opuestas, y muchas veces se hace en forma dramática. Con todo esto, y con la ayuda de Walter Riso, se pueden agrupar a la vez en cuatro subgrupos de acuerdo con su territorialidad y a su capacidad para intercambiar afectividad, por ejemplo:

A. Los que se entregan demasiado y demandan, piden o esperan demasiado lo que caracteriza este grupo es el exceso en dar y recibir afecto, y una territorialidad prácticamente inexistente.

²⁴ IBID Pág 118 , 119

²⁵ TURON G, Pedro. OP CIT Pág. 391

Pertencen este grupo los hostigantes-seductores, los dependientes-débiles y los controladores-obsesivos. "La esencia de este subgrupo es el apego a ciertas necesidades destructivas, la que a su vez se fundamenta en esquemas negativos interiores como: aprobación, debilidad y control. Tres necesidades distintas y el mismo temor básico: perder la otra persona".²⁶

B. "Los que se entregan demasiado y no demandan, piden o esperan nada"²⁷. Estas personas muestran una muy baja territorialidad, pero solamente para la entrega. Se exceden en dar, pero en su momento exigen, y sienten que sobre ellos pesa la responsabilidad de la pareja. Pertencen a este grupo los sumisos.

C. " Los que no se entregan, ni exigen, demandan o esperan nada. La esencia de este grupo es la territorialidad alta, y como consecuencia, un gran déficit en dar y recibir afecto"²⁸. Pertencen a este grupo, los "No soy querible", Los cómodos o "No soporto sufrir", Los prevenidos - desconfiados y los pasivos - agresivos.

D. Los que no se entregan y demandan, exigen o esperan demasiado. Contrariamente a lo que ocurre con los sujetos sumisos, aquí la territorialidad es muy pequeña. Se exceden en recibir, pero son muy malos para dar amor. Pertencen a este grupo los Narcisistas - Egocéntricos.

3.1.4 Afecto en las diferentes parejas. Cuando dos personas se conocen, pueden enamorarse y decidir formalizar su relación; han comenzado un largo camino hasta llegar a ser realmente una pareja.

"La pareja es una unidad que se establece con el tiempo, cumple una función; además de cubrir necesidades afectivas y sexuales, en cada pareja existe un contexto de relación íntima".²⁹

La pareja es el amor complementado con la amistad, en la que se comparte ante todo el elemento afectivo. "Su principal pacto es cuidarse mutuamente y darse el apoyo necesario para sus proyectos vitales, y potenciar los proyectos de crecimiento personal de los dos miembros de la pareja".³⁰ Donde la misma debe aprender a reconocer qué cosas la unen y cuáles las separan.

²⁶ RISO, Walter. OP CIT Pág. 85

²⁷ IBID Pág 85.

²⁸ IBID

²⁹ VIZCAINO BAQUERO, Gladys. Formación de la afectividad. Edición Educar Pág. 5

³⁰ IBID. Pág. 29

Cuando las parejas, comienzan a convivir, creen que "como simple rito incluye los elementos necesarios para que se desarrolle el verdadero amor: La compañía, la preocupación real por el otro, el crear y fomentar la intimidad sexual, el trabajar para que la relación sea cada vez mejor y lograr, también, la realización personal de cada uno de sus miembros".³¹

Entonces, para que la pareja pueda vivir en armonía debe existir un equilibrio entre la autonomía y el compartir, entre la libertad y el camino que van a recorrer el uno al lado del otro; donde "el afecto verdadero, incluye elementos de apoyo, franqueza, cercanía, encanto, exclusividad, etc y asegura libertad del otro; pues quien ama acepta al otro como es, pero no lo deja como está, sino que le ayuda a construirse".³²

Toda persona tiene en su interior el profundo deseo de encontrar una pareja con la que puede compartir, intercambiar caricias de piel, saber que está ahí cuando la necesita y ,lo mas importante, que ame y la ame. Por lo tanto todos estos aspectos se deben corregir para lograr una relación tranquila, estable e inquebrantable.

Lo importante es detectar errores a tiempo y reconocer los patrones equivocados para poderlos cambiar. Comúnmente se juzgan los aspectos negativos del compañero pero los propios se niegan, y más bien se proyectan a la pareja y en ese ir y venir de recriminaciones se deteriora la relación afectuosa y mas se aleja el nivel de afectividad, la capacidad de compromiso, estabilidad emocional y deseos de que perdure en el tiempo.

Entonces, para Doris Wild Helmering, son de vital importancia las necesidades únicas de demostrar el sentimiento afectuoso como: aceptación, aprecio, comprensión, respeto, comprensión, etc. como lemas fundamentales y cualidades de **LA PAREJA**, pues se puede construir una relación afectiva en pareja o una familia para siempre, que les ayude a crecer a todos sus miembros y les de soporte en los momentos difíciles por los que todo ser humano atraviesa.

Ahora bien, es en el compartir cotidiano donde se logra una relación satisfactoria y duradera.

³¹ FERMAN, Robert. S. Psicología con aplicaciones a los países de habla Hispana. Tercera Edición. Editorial Ultra. México. 1999. Pág. 521

³² IBID Pág. 519, 520

3.1.5 El afecto y sus expresiones en la pareja. Según el escritor Brasileño SHINYASHIKY, Roberto en su libro *Amar Sí Se Puede*, dedica un capítulo a las expresiones de algunos mitos del afecto:

- **El afecto es lineal:** Las parejas viven el afecto, "alternando períodos de pasión y profundo interés con etapas de apatía y falta de interés. Pues exigirle al otro o a sí mismo que este armónicamente todos los días, puede crear un clima de tensión o hipocresía y se termina diciendo cosas que no se sienten, sólo para agradar al otro".³³

- **Voy a encontrar la pareja ideal:** Esa sólo existe en el pensamiento de quién la creó y jamás se encontrará. Es común que se construya un príncipe azul con pedazos de muchas personas y, como no existe, la soledad se hace presente.

- **"Yo" tengo que ser inolvidable para que en mi compañero(a) no se pierda el afecto:** Esto es algo que se logra siendo uno mismo sin necesidad de hacer grandes cosas. Una relación afectuosa consistente está formada por cosas sencillas y actos delicados.

Este es un arte que, cuando se desarrolla, crea un clima de paz y despreocupación, necesario para vivir una relación saludable.

- **Para que "yo" esté feliz y vivir en armonía, el otro también tiene que estarlo:** Exigirle al otro que sea el complemento de su felicidad casi siempre se vuelve un mecanismo de tortura de la pareja.

Una forma de enfrentarse a este mito puede ser permitirse a sí mismo estar feliz aunque no esté su compañero o compañera. "Esto funcionará como un estímulo para que la persona amada también sienta deseos de disfrutar de la relación a pesar de los problemas que esté viviendo".³⁴

- **Con afecto todo funciona:** Muchas parejas cuando se encuentran con una verdadera relación sentimental afectuosa, colocan en éste la responsabilidad de todo lo que les faltó en el pasado. Otras, a pesar de tener un deseo razonable de vivir y compartir con afectividad, cargan dentro de sí el miedo a ser rechazadas y menos apreciadas.

³³ VIZCAÍNO BAQUERO, Gladis. OP CIT Pág 35

³⁴ IBID. Pág 36

La verdad es que la vida afectiva no aparece lista, pues se construye entre dos personas.

- **El sentimiento afectivo es complicado:** El afecto no es complicado, son las personas en este caso la pareja y si no se le entorpece éste seguirá su curso normal.
- **Yo no hago falta:** Esta creencia lleva a muchas parejas a hacer todo por el otro, con la intención de volverse imprescindibles.

Este es un mecanismo que complica la relación afectuosa pues uno de los miembros de la pareja se ocupa tanto de dar, que no tiene tiempo para recibir; en consecuencia, conduce al otro a un sentimiento de impotencia. " Bajo esta fantasía Yo no hago falta, está la creencia necesito a hacer todo por los demás para que ellos me quieran".³⁵

- **Si hago todo lo que el otro quiere me querra siempre:** En la pareja se debe buscar atender las necesidades del otro, pero no en forma compulsiva y cuando esa atención no vaya en contra de sus propios deseos y valores.
- **Yo no soy digno de ser amado(a):** La impresión de no merecer afecto, hace que la pareja adopte conductas que los distancian.

Estas conductas a las que recurren son: Autoritario, no compartir emociones o provocarles disgustos; con todo esto también puede alejarse de quienes desean su cercanía.

- **No puedo perder el control:** Quienes no quieren perder el dominio de todo, invierten una enorme cantidad de energía para esconder sus emociones y no delegan absolutamente nada en el (la) compañero(a). "Ese miedo les lleva a no comprometerse profundamente con quién está cerca y a vivir en permanente estado de vigilancia, queriendo saber todo lo que pasa y desconfiando de cualquier cosa que ocurra".³⁶

La persona que vive así, transforma su vida en una eterna pesadilla, en la cuál el afecto, cariño, amor, la ternura y la confianza no tienen espacio.

³⁵ IBID. Pág. 36

³⁶ IBID. Pág. 37

El autor, se propone ayudar a que cada quién como pareja, se cuestione su manera de expresar los sentimientos afectuosos y descubra que lo complicado no es el afecto sino las personas, o la relación en la vida de pareja.

De este modo, para la pareja sienten que dan y dan sin recibir nada, sienten que algunas expresiones de afecto no son reconocidas ni apreciadas; tal vez porque ambos dan afecto pero no en la forma deseada.

"Por ejemplo, una mujer piensa que se muestra afectuosa cuando hace un montón de preguntas o expresa preocupación, pero esto puede resultar muy molesto para el hombre. Este puede llegar a sentirse controlado y busca espacio; ella se confunde porque si recibiera ese tipo de apoyo se sentiría muy agradecida. Sus esfuerzos por mostrarse afectuosa son en el mejor de los casos ignorados y, en el peor, molestos".³⁷

Así mismo, los hombres piensan que se demuestran afectuosos, pero la forma en que expresan ese sentimiento afectivo, puede hacer que la mujer se sienta invalida ó sin apoyo.

"Por ejemplo, cuando una mujer se siente perturbada, su pareja piensa que demuestra afecto y apoyo al hacerle comentarios que minimizan la importancia de sus problemas. El hombre puede decir por ejemplo: "No Te Preocupes, No Es Tan Importante"; o bien puede ignorarla completamente, suponiendo que le está dando mucho "Espacio", lo que él piensa que es apoyo la hace sentir minimizada, poco amada e ignorada".³⁸

Tal como lo hemos analizado antes, cuando una mujer se siente desdichada necesita ser escuchada y comprendida, pues sin esa percepción de las diferentes necesidades de la pareja (Hombre-Mujer) un hombre no entiende por qué sus intentos de ayuda fracasan.

Para la pareja hay seis necesidades únicas de demostrar y expresar el sentimiento afectuoso que son igualmente importantes para cada uno. Por lo tanto "los hombres necesitan fundamentalmente confianza, aceptación, aprecio, admiración, aprobación, y aliento; las mujeres necesitan cuidado, comprensión, respeto, devoción, reafirmación y tranquilidad. La enorme tarea de imaginar qué es lo que la pareja necesita se simplifica mucho a través de la comprensión de esas doce formas de expresar el afecto".³⁹

³⁷ WILD HELMERING, Doris. OP CIT Pág. 30, 31

³⁸ IBID Pág. 32

³⁹ IBID Pág. 32,33

Con todo lo anterior las expresiones afectivas significan: Acompañar al otro en los momentos difíciles, tener proyectos en común en cualquier aspecto de la vida, afrontar los momentos de crisis y no pensar de inmediato en la posibilidad de separarse: después de la marea viene el oleaje normal.

"En las crisis en cuando más se necesitan a sentarse a dialogar, resaltarle a la pareja los aspectos positivos, y no recalcarle tanto los negativos, el compartir intereses: visitar a los suegros juntos, acudir a fiestas familiares... en ningún momento se debe tratar de aislar al otro de la vida social o familiar por simple capricho"⁴⁰.

Cabe anotar que al revisar esta lista se puede ver fácilmente por qué la pareja puede llegar tal vez a no sentirse amada.

3.1.6 Pareja ideal afectuosa. Se constituye cuando dos adultos generalmente un hombre y una mujer se unen con la intención expresa de formar una familia. "cada uno trae individualmente un conjunto de valores y expectativas, tanto explícitos como implícitos, valores que deben conciliarse con el paso del tiempo porque la vida en común sea posible".⁴¹

Hay razones por las cuáles un hombre se fija en una mujer o una mujer en un hombre, como opción de compañera(o) estable y permanente, como seres humanos que hay sobre el planeta. "Se trata de una conjugación de múltiples factores físicos, químicos, energéticos, ambientales, sociales e inclusive elementos de azar y la coincidencia, cuya previsión y control absoluto se salen del manejo del ser humano".⁴² Es un asunto muy difícil de explicar pues conjuga aspectos tangibles como la atracción física o la posición social, con circunstancias aleatorias como estar en el lugar adecuado, a la hora adecuada y en la actitud adecuada.

Así, la biología considera que en la escogencia de pareja sigue existiendo un elemento vital e inconsciente de búsqueda de supervivencia y evolución de la especie. De ese modo, "Una mujer sana, joven, de buena configuración corporal, labios rojos, piel tersa, ojos brillantes, cabello reluciente, etc..., tiene muy altas probabilidades de éxito en su búsqueda de compañero. Independientemente del hecho concreto de la belleza y la armonía físicas, y de los patrones que impone la moda, esas pueden considerarse características percibibles para el varón como óptimas para la crianza"⁴³

⁴⁰ IBID Pág. 25

⁴¹ GRAY, Jhon. Los hombres de Marte las Mujeres de Venus. Pág. 128

⁴² GONZALEZ GUERRERO, Pedro. CAMPOS, Claudia. OP CIT Pág 93

⁴³ IBID Pág. 94

Según Hendrix, en este campo la explicación biológica, las mujeres escogen a los hombres por razones un poco distintas , ya que " salud y la juventud son condiciones absolutas que denoten la capacidad reproductora masculina, la selección enfatiza más en cuestiones como el nivel de dominio sobre otros, empuje, dinamismo y éxito en general, condiciones que recuerdan la función del macho original de protección y cuidado".⁴⁴

Sin duda alguna se trata de una propuesta con algún y con cierto grado de coherencia, pero con un margen de acción tremendamente estrecho, que resta tal vez demasiada importancia a los factores sociales y culturales de la especie y ofrece una perspectiva muy parcial del ser humano.

Entonces según la elección de pareja de un ser humano se realiza primordialmente con base en la similitud que puede encontrar en el otro; de ese modo, durante la búsqueda de compañero, hombre y mujer se evalúan y sopesan el atractivo físico, el nivel económico, status social, los intereses y expectativas y otros rasgos como apertura al mundo, tipo de carácter, creatividad, sentido del humor, etc, de sí mismo y del otro, buscando en la otra persona esos modelos de comportamiento afectivos en la forma en que se recibe y da amor.

De esta manera, poco a poco van estableciendo pautas de interacción algunas dadas por la estructura de las familias de origen, por ejemplo: si la pareja proviene de una familia, estructuralmente parcial, es posible que se den por su puesto que ella se encarga de los quehaceres domésticos y otras son el resultado de un acuerdo formal (ejemplo: hoy te toca cocinar).

La pareja ideal posee tareas y funciones vitales para el funcionamiento de la familia. " La pareja debe desarrollar pautas que le permitan a cada esposo ceder sin sentir que se ha dado por vencido"⁴⁵. Tanto el hombre como la mujer deben ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de permanencia.

"Estas parejas son vitales para el crecimiento de los hijos porque constituyen un modelo de relaciones íntimas, como se manifiesta en las interacciones cotidianas; los niños aprenden modos de expresar afecto, de acercarse a un compañero abrumado por dificultades y de afrontar conflictos entre iguales".⁴⁶

⁴⁴ IBID

⁴⁵ SÁNCHEZ OCAÑA , Ramón. Escuela para mejores padres. Afectividad. Edición Zamora, Colombia 1997
Pág. 121

⁴⁶ IBID Pág. 122

Así lo que presencien se convertirá en parte de sus valores y expectativas cuando entran en contacto con el mundo exterior.

De cualquier forma, lo importante y lo verdaderamente difícil, es que la elección sea adecuada según las expectativas y necesidades de las partes y que se produzca en un momento pertinente, aunque no siempre estas dos condiciones (adecuada y pertinente) se producen. El problema de fondo es que muchos hombres y mujeres manifiestan una gran dificultad para saber con certeza cuál es el momento oportuno en que deben asumir una opción, que a lo largo de su vida a sido tan reforzada; pero sobre todo, la dificultad máxima parece estar en la delimitación clara y consciente de las necesidades y expectativas afectivas propias respecto del otro.

Lo cierto es que tanto hombres como las mujeres no saben en general que tienen diferentes necesidades emocionales. Como resultado de ello, no saben a veces en forma instintiva como apoyarse mutuamente. En general, los hombres dan en las relaciones lo que ellos quieren, mientras que las mujeres dan lo que ellas quieren; pues cada uno supone erróneamente que el otro tiene las mismas necesidades los mismos deseos. Por lo tanto, ambos quedan insatisfechos y llenos de resentimiento.

4. MANIFESTACIONES DEL AFECTO EN LA PAREJA

4.1 AMOR

Amar es un estado de ánimo, una disposición. "Alguna vez se ha tenido la sensación que la vida esta viva y el amor también. Es como un ser leal que fluye entre nosotros al igual que los átomos y el aire. Amar es una filosofía de vida, es intentar estar despierto para ver y percibir".⁴⁷

"Educar para amar no es montar una fábrica de afectos y repartirlos sino fijar las bases para que cada uno construya y edifique una experiencia afectiva sana. El amor permite aproximaciones afectivos alternativos al lenguaje verbal, más pujantes, tiernas y poderosas"⁴⁸. Es así, que en cuánto mayor sea el acercamiento y la expresión, más posibilidades de comunicación . De igual forma, los gestos, el contacto físico, el beso, la mirada los sonidos son significación lingüísticas y otras formas mal llamadas animalescas de encuentro cercano, son la mejor expresión de amor. Por desgracia, es precisamente en este tipo de comportamiento donde la cultura a causado más daño.

En efecto, una educación mal entendida y pero aún enfocada a llevado a las personas a disminuir e incluso perder su capacidad para expresar sus sentimientos; situación ésta que lleva al empobrecimiento de las relaciones interpersonales y a la estereotipización del amor y, en definitiva a la imposibilidad de experimentar una vida de pareja plena y complaciente.

Es cierto que las parejas se casan y se unen por amor. Sin embargo, "Este no es el único motivo, Inclusive y aunque suene un poco indolente, puede no ser el primer motivo o el que más pesa al asumir la opción de vivir en pareja. Digamos que el amor es un vehículo, un argumento que dinamiza la resolución la facilita y que se suma a una serie de expectativas, de planes, de exigencias, de necesidades e intereses que configuran la toma final de la decisión".⁴⁹

Ahora bien, no es llevar un registro sobre las buenas acciones de hoy para sentirse limpio y premiado en el más allá, sino facilitar su aparición. Hoy en día el amor lo viven por

⁴⁷ RISO, Walter OP CIT Pág. 19 - 18

⁴⁸ DUQUE, Hernando. SIERRA, Rebeca. Como enriquecer la vida matrimonial. La familia Prolibros Bogotá Pág.13

⁴⁹ GONZALEZ GUERRRO, Pedro. CAMPOS, Claudia. OP CIT Pág 95.

conveniencias e ideologías y bienestar social y no como una relación mutua - afectuosa, pues el amor existe casi siempre como un interés económico más no por la personalidad o por la vida de quién se ama.

Con todo esto, el amor en la pareja tal vez en el que se encuentran la mayor cantidad de matices. "Es de una inmensa riqueza y profundidad, es un amor trascendente, es el amor donde esta presente el amor a lo físico, a lo psicológico; puede ser y es deseable que sea un amor donde esté presente la conexión espiritual y la cultural. Parece ser un amor casi completo, en el que ambos miembros de la pareja, con toda probabilidad estarán descubriéndose matices nuevos durante toda su existencia".⁵⁰

Ambos se necesitan, ambos se buscan, ambos desean lo mejor para el otro, es una complementariedad total o al menos así sería deseable.

4.2 RESPETO

"El valor del respeto es una intención permanente de enaltecimiento a la vida. El respeto se manifiesta en uno mismo, en los congéneres y en la naturaleza, el respeto se aprende, se vive, se interna liza y se reconoce en todo el contexto social al cual se pertenece".⁵¹

En el respeto de pareja, conviene tener presente la tolerancia, consideración, atención, es amabilidad, es aceptación, es una gran estima, es aprecio, es la demostración clara de que puede aceptarse al otro y a sus ideas, que aunque estén alejadas de las nuestras, es no tratar de descalificar u ofender; pues el respeto no es tal, sino es duradero y sin olvidar también que el respeto es confianza.

Cuando dos personas conviven un largo tiempo se conocen muy bien escondrijos, sus errores, sus egoísmos, sus puntos débiles; pero también se conocen en sus grandezas, porque en todo ser humano está presente el germen de lo bueno noble y grande que pueda imaginarse donde también están los defectos y que al igual estos son conocidos por el otro. "Aspectos tampoco trascendentales como pueden ser, leer la correspondencia del otro, usar sus cosas, abrirle el bolso o la cartera, pueden ser considerados una falta a ese respeto personal. Igual que no aceptar las opiniones distintas a las suyas, sólo por que son distintas".⁵²

⁵⁰ NARANJO OJEDA, Nicomedes. Como es su Familia. Ediciones Mensajero. Bogotá, 1997 Pág. 18

⁵¹ RISO Walter. OP CIT Pág 19 - 22

⁵² NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT Pág, 58

Cada uno es cada uno, y no podemos pensar que por que algo sea bueno para nosotros, debe serlo para los demás. "Respetarse en pareja es también darle un trato digno y reconocer que es alguien distinto a uno mismo, con sus pensamiento, sus gustos, opiniones e ideas"⁵³.

El respeto a de la mano con el amor, "El amor respetuoso no se inmiscuye en la esencia de las cosas con la idea de hacerlas a imagen y semejanza. El respeto comienza con la comprensión fundamental de la intervención y el reconocimiento de los derechos ajenos, obviamente salvaguardando los propios de lo contrario entraríamos en áridos terrenos de la sumisión"⁵⁴.

El respeto dignifica, promueve el entendimiento y también permite evolucionar el amor. Así mismo el respeto es una necesidad indispensable para la pareja ya que estas requieren de este valor para poder convivir mutua y socialmente.

"La riqueza del mundo cotidiano es el que vamos construyendo en nuestros recursos, a través de este mundo en el que adquirimos posibilidades que nos construyan y así tener experiencias cotidianas en las que se involucren la red de valores como el respeto."⁵⁵

4.3 COMUNICACION

Diálogo y buena comunicación. He aquí las claves definitivas de toda relación humana positiva y aún más, de una relación de pareja estable y duradera.

La comunicación es una necesidad primordial entre la pareja, "Permite construir una imagen del otro, una imagen que el otro posee de ellos, una imagen de la imagen que ellos tienen del otro y así sucesivamente y con base en esa mezcla de imágenes, cada miembro ha aprendido a prever que conductas del otro serán provocadas por los comportamientos del compañero"⁵⁶.

En el mundo específico de la pareja el diálogo es vital. En sus inicios cuando el hombre y la mujer se empiezan a copiar a su nueva situación, como: "La claridad en las reglas del

⁵³ IBID Pág 58

⁵⁴ DUQUE, Hernando. OP CIT. Pág 13

⁵⁵ BARBOSA, Juan Carlos, Sentido de vida. UNISUR. 1984. Pág 22 -24

⁵⁶ RISO, Walter. OP CIT. Pág 170 - 180

juego, la exposición franca de expectativas de intereses y necesidades a través de la comunicación verbal, pueden ser determinantes para un buen comienzo"⁵⁷. Por lo tanto, el diálogo es una forma muy elaborada y eficaz de comunicación, pero cabe resaltar también que la demostración afectiva oportuna puede serlo.

De este modo, la comunicación esta referida a sentimientos positivos y negativos; pues, la expresión honesta de la pareja es tan importante en un caso, como en otro. Así por ejemplo: " El contacto físico, los detalles, dar elogios, besar, la mirada a los ojos, contemplar y entregar ternura, puede llegar a ser tan crucial para la pareja como decir "NO" hacer críticas, expresar cólera, depresión o tristeza"⁵⁸. Pues si la expresión sincera de sentimientos se mantiene dentro de los límites del respeto, no violando los derechos del otro, será un valioso aporte al crecimiento de la pareja.

Así, "A través de las representaciones sociales se puede consolidar la gran necesidad de la comunicación, ya que la pareja no solo necesita comunicarse entre sí, sino que también con la sociedad y en este sentido la comunicación se constituye en un medio de reflexión, esto es, en el dispositivo que permite que las ideas y las acciones sociales se reflejen en la conducta particular de los hombres cuando estos interactúan al interior del grupo"⁵⁹.

Lo cierto es que el intercambio y el contraste de ideas mantienen viva la comunicación; los pensamientos y las decisiones, incluso en el caso que no sean definitivas, ya son motivo de diálogo.

"Las ideas de uno, tal vez confusas, pueden verse clarificadas con prontitud solo con comentarlas al otro, quién además se verá implicado en la decisión comprobará una vez más que forma parte real de esa pareja y fortalecerá un poco más los lazos con su compañero/a. Cuando las opiniones del otro se tienen en cuenta introduciéndolas en el proyecto de vida general, aumenta la confianza mutua y crece el entendimiento o lo que es lo mismo: existe un acuerdo en las ilusiones y planes de futuro, aspecto fundamental para continuar la vida común en pareja"⁶⁰.

Por otra parte, en el momento en que llegan los hijos y la pareja asume el estatus de padres, "El diálogo es la metodología infaltable para ir planificando toda la evolución del grupo,

⁵⁷ GONZALEZ GUERRERO, Pedro. Y OTROS: OP CIT : Pág. 130

⁵⁸ FELDMAN, Robert. S OP CIT. Pág 318

⁵⁹ AGURRE DAVILA, Eduardo. Representaciones Sociales. ARFIN Ediciones. UNAD, Santa fe de Bogotá 1997 Pág. 131 - 137

⁶⁰ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT Pág 60

fijar metas, fines y para evaluar el desarrollo de los objetivos y tomar correctivos o realizar cambios en momentos claves"⁶¹.

Definitivamente, en el caso de la pareja a lo largo de toda la secuencia vital de la familia, la clave de la convivencia es la posibilidad de la comunicación clara y despejada. A través del diálogo es posible concretar expectativas, satisfacer necesidades, negociar diferencias, planificar y proyectarse pero también y sobre todo recrear, hacer consciente y evaluar los diversos cambios que se van presentando a lo largo del ciclo de la vida en pareja, con sus respectivas dificultades y sus fuentes de tensión, ansiedad e inquietud.^{62"}

Pues, se trata de un constante trabajo proceso de aprendizaje y de una continua toma de decisiones, en las cuáles el ideal es la preservación de un vínculo nutritivo en crecimiento, y que produzca dividendos positivos para las partes.

4.4 SEXUALIDAD

Como definición de sexualidad en la pareja "La que se considera más próxima a la realidad es la que la asume como un proceso en el que dos personas participan con la mayor generosidad posible en el intercambio de sentimientos, ideas, hábitos y acciones en un clima de aceptación, compromiso y confianza mutuos."^{63"}

El sexo forma parte de nosotros desde el nacimiento y a través de la vida encuentra distintas formas de expresión por eso es necesario vivirlo en cada etapa, a fin de disfrutarlo plenamente.

El sexo en la pareja, es una de las área que producen mayor placer; es desde luego, la más íntima de todas las que conforman el panorama de la comunicación en la pareja y significa, sin duda, la cumbre de la comunicación entre dos personas; que siendo la más íntima, la comunicación, con mucha frecuencia es por donde las parejas comienzan a conocerse.

Cuando una pareja tiene una relación amorosa también en el resto de las áreas, cuando no existen fisuras importantes en la comunicación; "Cuando se habla del sexo con amor y respeto como de cualquier otro aspecto de sus vidas, puede decirse que la pareja esta en

⁶¹ GAFARO B, Martín Emilio. Psicología Social y Biología: La génesis de lo humano. UNAD Bogotá Pág. 63

⁶² GONZALEZ GUERRERO, Pedro. Y OTROS OP CIT: Pág 136.

⁶³ IBID Pág 124

disposición de hacer el amor, que es bastante distinto de "*Hacer el sexo*", forma ésta que queda reducida a una relación genital sin más, sin incluir desde luego, una conexión espiritual - sentimental intensa, que convierta a ambos en uno solo.⁶⁴"

Es así que, el sexo alcanzará su mayor intensidad solo si contiene amor. Dicho esto, y partiendo de que esta presente no es menos cierto que la pareja a veces "Puede preferir otras formas de hacer el amor, distintos ritmos, más enérgicos un día y más tiernos, románticos y delicados otros: unas veces habrá deseos de jugar, de experimentar, de alargar la relación amoroso - sexual, otras, de ir directamente a lo ya conocido"⁶⁵.

De esta manera, la actividad sexual está subordinada al área afectiva del ser humano. No existe buen sexo sin amor, ni existe amor en la pareja si no existe una expresión sexual adecuada. Son actividades que se complementan y que necesitan una de otra para un desarrollo pleno de la felicidad.

A continuación lo explica el sexólogo German Ortíz << El amor encuentra su máxima expresión en la creación de una nueva vida: el nacimiento de un hijo>>. Pues Dios creó al hombre como expresión de su amor. Una pareja concibe un hijo como expresión de su amor.

Este amor exige del hombre y de la mujer entrega, responsabilidad, dedicación. Por lo tanto, el vínculo afectivo en pareja son el momento y lugar exacto para la expresión del amor y el sexo, que encuentra allí la libertad para expresarse y realizarse plenamente.

Lo cierto es que en el amor de pareja no hay nada vergonzoso. La condición imprescindible es que ambos estén de acuerdo, que todo suceda a gusto de los dos; ya que se trata de un amor trascendente, con todo lo que ello significa"⁶⁶.

4.5 ASPECTO ECONOMICO

Es uno de los puntos en los que la pareja puede tener serias discrepancias. No suele ser la parte fundamental de la pareja, pero tiene implicaciones importantes dentro de la relación misma, ya que no se sobrevive del afecto o el amor. Al crear una relación en pareja se

⁶⁴ GONZALEZ, Enrique. El Mundo de la Pareja. Segunda Edición. Planeta Colombia, Santa fe de Bogotá 1989. Pág 45

⁶⁵ FERMAN, Robert. S. OP CIT. Pág. 309, 310

⁶⁶ GONZALEZ, Enrique. OP CIT . Pág 46

tienen que asumir responsabilidades como: vivienda, vestido, alimento, etc., viendo así que son necesidades que requieren de pago.

Es claro, que ahora de lo que se trata es de organizar la cuestión económica de tal modo que el resultado sea bueno para la pareja; por lo tanto, "Deben alejarse aquellos caprichos personales que vayan en detrimento de este fin. En las cuestiones que se consideren prioritarias en la vida de pareja, qué comprar, para qué y cuándo hacerlo, es necesario que exista acuerdo ya que las compras de uno van a repercutir en ambos: Uno compra, pero los responsables de pagar son los dos".⁶⁷

Por lo tanto, la parte económica tiene una gran importancia debido a que las parejas una vez se casan o se organizan deben hacer frente a la realidad económica, la cual no da espera. En algunas relaciones este aspecto lo toman como una obligación más no como la necesidad de un fruto de una organización amorosa.

Lo dicho anteriormente, es sin duda una de las cuestiones que ponen en grave peligro a la pareja. Pues, "Si una vez un negocio ha salido mal, ambos son los responsables; cuando varias veces y con la esperanza de enriquecerse fácilmente, los *inventos* de uno salen sistemáticamente mal, el otro se cansa; comienzan las discusiones que poco a poco se generalizan a otros campos fuera de lo económico, siguen las separaciones de bienes, que tal vez sean el preámbulo de una separación total"⁶⁸.

De cualquier forma las diferencias en lo económico suelen ser muy molestas, porque no parecen ofensas personales, ni no parecen faltas de respeto al otro, pero sin embargo van sumiendo a la pareja en continuos altibajos, que poco a poco minan su estabilidad y su armonía.

Lo cierto es que, la parte económica de la pareja "Esta basada en el que uno u otro este realizando una actividad de que trate al concepto de trabajo, ya que este es como: "*Civilización del ocio,*" o "*Sociedad del bienestar*"⁶⁹; Donde cabe recalcar que cuando una pareja se une necesariamente debe contar con un sustento económico y este es asumido a través del trabajo, puesto que este es la parte central de la economía en la realidad social.

Una de las características de la sociedad actual es el desarrollo de una alta interdependencia a nivel de oferta, producción, distribución y consumo de bienes, inevitablemente

⁶⁷ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT Pàg 52

⁶⁸ IBID. Pág. 53, 54

⁶⁹ PEREZ, José Adàn. Socio Economía. Edición Trotta. Madrid,. 1997. Pág. 67 - 69

dependemos de otros para tener la posibilidad de "satisfacer necesidades básicas como: alimento, vestido, salud etc., lo que está directamente relacionado con lo que se denomina calidad de vida definida esta como *aquello que deseamos tener, que deseamos ser, ese sitio que deseamos ocupar para ser vistos por los demás*".⁷⁰

Día a día ese concepto cambia, varían las posibilidades que nos ofrecen y lo que demandamos por los otros. Cada vez la calidad de vida, que aunque no depende exclusivamente de condiciones económicas se convierte en un problema que se relaciona más con la globalidad del planeta que con las sociedades particulares.

Esto se constituye en una espiral de consumo en continuo cambio, donde todo pasa a ser medido y analizado en su valor como mercancía, incluso las relaciones que se dan entre parejas. Toda persona tiene un precio, como cualquier artículo de almacén.

"Cada vez la relación se vuelve más compleja, en tanto que los espacios y opciones de consumo aumentan. Cada espacio y tiempo son objetos de consumo; el consumo invade aún los espacios más íntimos de las relaciones, generando redes"⁷¹.

4.6 RECREACION

La recreación es una necesidad fundamental en la pareja, puesto que se debe asumir con importancia; la pareja necesita espacios para compartir.

Las parejas buscan actividades y sitios adecuados para una recreación sana y apropiada y así cada uno de los integrantes del grupo se sienten a gusto y satisfechos. Hay que dar rienda suelta a la imaginación y creatividad como manifestación propias de cada pareja.

Ahora bien, "Los momentos de ocio, La diversión y otros gustos e intereses personales, son materia importante para el diálogo, sobre todo cuando recientemente hablaban de compartir sus vidas, disponían de mucho tiempo para estar juntos, como necesidad para el placer, para divertirse, para disfrutar juntos, de sí mismos y de las cosas"⁷².

⁷⁰ BARBOSA, Juan Carlos. OP CIT. Pág. 43

⁷¹ RODRÍGUEZ, Lina María. RODRÍGUEZ, Marcela. CAICEDO, Sergio Alberto. Psicología Social . Edición ARFIN. Santa Fe de Bogotá . 1995 . Pág 34,35

⁷² NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT. Pág. 51

Ahora, cuando la pareja ya esta formalizada, "Conviene atender de forma especial a estos puntos, pues van a seguir siendo estos momentos de placer los que mejor compensarán los desequilibrios, los sin sabores y las tensiones que sin duda surgirán en los primeros momentos de la aceptación a la nueva vida"⁷³.

De esta manera, cuántas más formas de diversión y disfrute puedan compartir, mayores probabilidades de éxito tendrá la pareja para sobrevivir, afianzándose más cada día en los buenos cimientos que proporciona el entendimiento y disfrute en común.

La pareja no solo debe manejar la relación necesaria cotidiana, " Sino que debe y necesita ser un confidente de pilatunas para recrearse en esta forma; como por ejemplo : El corretear, el escaparse a un cine a escondidas de los hijos, de los familiares, de los amigos, hacer guerra de cojines etc.,"⁷⁴.

Así, como el compartir las tristezas es algo propio de una pareja, al igual que compartir las alegrías, porque es en la vida de pareja donde se encuentra habitualmente el ambiente ideal, de confianza, de seguridad, que permite compartir lo que se lleva adentro.

Con todo esto, cada hombre en su interior tiene un niño y cada mujer en su interior tiene una niña, los cuáles necesitan ser consentidos y quien mejor que la pareja para ello, pues solo así mantendrán el espíritu joven y el deseo de estar juntos.

De modo "Que parece lógico que sea lo que sea, lo que le ocurra a cualquiera de los miembros de la pareja, será bueno que lo participe al otro porque esto va a mejorar la situación y unirlos más"⁷⁵.

En la actualidad el municipio de Duitama cuenta con espacios para descanso, esparcimiento, juego y deportes; pero no existen lugares apropiados para la recreación en familia, ni sitios pertinentes para el esparcimiento y descanso en parejas, hay tabernas, discotecas y establecimientos para jóvenes pero en realidad no existe un sitio adecuado para esta clase de recreación y en pareja.

Esto se debe a que esta actividad a estado en manos del estado o subsidiariamente de la comunidad, pero en mayor parte de los casos a permanecido desamparada.

⁷³ IBID. Pág. 52

⁷⁴ DUQUE , Hernando. Y OTROS. Pág. . 53

⁷⁵ RISO, Walter. OP CIT . Pág 48

"La recreación constituye importantes vehículos de bienestar ciudadano y podrían convertirse en un área estratégica potencial para la intervención con las parejas"⁷⁶.

4.7 VIDA SOCIAL

Esta necesidad en la pareja es de gran importancia, porque la capacidad de mantener y promover relaciones sociales afectuosas significativas le otorga a la pareja un mayor control, como una mejor adaptación en su entorno.

Lo social sabemos que es una de las áreas importantes en las que el ser humano debe estar adecuadamente integrado " Si imaginamos a una persona cuyas relaciones sociales son pobres e incluso inexistentes, o le impiden un desempeño correcto de su vida por discrepancias frecuentes con las personas de su entorno, podemos imaginar también que existía en ese campo un déficit que obstaculizara un intercambio sano de experiencias"⁷⁷. Pues, si esto es importante para los individuos, también y necesariamente lo es para la pareja y donde esta deberá preguntarse como están los criterios de ambos respecto a las relaciones sociales.

En un principio, están presentes por lo general, " Las relaciones con ambas familias, aspecto positivo siempre que no interfieran en el proceso de adaptación y funcionamiento de la pareja. Aparecen otras parejas de condiciones similares con aspectos concretos en común, con las que la relación puede ser muy satisfactoria. También están presentes los que ya eran amigos del uno y del otro o los que por las condiciones laborales, académicas, etc., aparecen posteriormente"⁷⁸.

Ahora bien escoger los amigos que convenga a la pareja es fundamental, " Para poder romper la rutina y cambiar de actividades constantemente, al mismo tiempo que se incrementa en el hogar la pauta social y las condiciones de vida; estos amigos deben ser afines en gustos, en costumbres y en ideales de lo contrario se puede generar un conflicto afectivo"⁷⁹.

Así que, mantener los espacios adecuados con los amigos es totalmente necesario; de ahí depende el equilibrio de la pareja en el sentido de que sabrán compartir con los amigos,

⁷⁶ IBID. Pág. 54

⁷⁷ FELDMAN, Robert. S. OP CIT, Pág. 502 - 506

⁷⁸ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT. Pág. 78

⁷⁹ SÁNCHEZ OCAÑA, Ramón. Pág. 69.

familiares y los hijos; sin que caigan en la rutina de compartir siempre los mismos con los mismos.

Por otra parte realizar actividades que le convengan a la pareja, es el caso de quienes se comportan como si no existiera el compromiso de pareja y deciden recrearse por su lado y tener a sus amigos, los cuales no suelen encajar en la relación ya sea por que son solteros y realizan actividades propias de solteros, o les gusta vivir aventuras que terminarán por lesionar la relación; Según Skinner, esto se evidencia con el problema de la libertad, que solo se plantea cuando hay un abuso de poder, una coacción física o psicológica. La coacción es solo una forma de control y su ausencia no implica que seamos libres " Cuando se lucha por la libertad, se lucha contra la represión, nunca contra fuerzas que nos ayudan a conseguir lo que deseamos (el bienestar, la felicidad, etc.,)"⁸⁰

Esta polémica esta basada con la relación de pareja que en muchos de los casos no saben diferenciar la libertad con una responsabilidad familiar y por tal motivo se presentan diferentes conflictos afectivos que conllevan a deteriorar la relación en pareja .

De todos modos " Cuando no existe una educación para vivir en sociedad se presentan conflictos afectivos; de ahí que sea tan importante conocer y analizar estos conceptos a fin de entender nuestro interior, nuestro mundo y nuestros sentimientos "⁸¹.

Pero También debemos estar orientados con las representaciones sociales que son significativas en nuestro medio social para compartir en pareja y sociedad, "Estas representaciones son imágenes que tiene un grupo social determinado de sí mismo y de los otros y son posibles de ser abordadas de manera objetiva si se las considera"⁸².

De esta manera se puede determinar que con el conocimiento de las representaciones sociales según Eduardo Aguirre, es posible que se puedan trazar políticas encaminadas a mejorar la convivencia social, a modificar los patrones de conducta socialmente violenta o a disponer a los individuos para que afronten los cambios futuros en la dinámica cultural y social, para que así puedan compartir en la vida social.

En todo los casos, conviene que exista acuerdo para que la relación de la pareja sea placentera, por lo que se cuidará el que ambos se sientan cómodos. Tal vez, el tratar de

⁸⁰ LA CASA, Pilar y PEREZ LOPEZ, Concepción. La Psicología Hoy : ¿Organismos o Màquinas?. Edición Cincel, Colombia 1992 Pág. 130

⁸¹ IBID, Pág 125 - 130

⁸² AGUIRRE DAVILA, Eduardo. OP CIT Pág. 104,105

forzar al compañero/a a que mantenga relaciones de amistad con alguien por que es de nuestro agrado puede ser más que molesto, razón por la cuál conviene no perder el objetivo fundamental que una vez más se recuerda que es el bienestar de la pareja y de la familia.

5. DIFICULTADES DE AFECTO EN LA PAREJA

5.1 FALTA DE COMUNICACION

Se entiende como "la ausencia o disminución del diálogo entre la pareja y se manifiesta a través de distancia afectiva, interpretación distorsionada de la conducta del otro, dificultades para escuchar al compañero y para expresar en forma adecuada el mensaje verbal o actitudinal"⁸³.

Ahora bien, si en una pareja "siempre es uno el que decide mientras el otro calla, la pareja pierde riqueza, porque todo aquello positivo del que calla queda en su cabeza sin posibilidad de sacarlo para enriquecer la vida que tienen en común; su potencial humano, de creatividad, de apoyo, etc; queda anulado, y la pareja habrá perdido una gran parte de su capacidad para resolver situaciones y mejorar su vida, y por tanto, la de su familia, ya que quien ve sistemáticamente rechazadas sus opiniones acabará por silenciar, hundiéndose además en un sentimiento de baja estima de consecuencias personales imprevisibles"⁸⁴.

Con todo esto, ambos se encontrarán cada vez más lejos en sus planteamientos; igualmente estarán en desacuerdo en más aspectos de su vida en común y por consiguiente el desequilibrio de la pareja comienza a ser un hecho cada vez más palpable y evidente.

De esta manera, la falta de comunicación hace que en la pareja, se pierda la emoción afectiva, que manifestada a través de las críticas y los reproches son sin lugar a dudas, incompatibles con una buena convivencia. Pues mientras dura el noviazgo, parece existir una voluntad decidida para ponerse de acuerdo en las múltiples diferencias que surgen; no se ponen el uno al otro demasiados impedimentos, parece haber un deseo de seguir adelante y solventar las discrepancias con prontitud.

"No obstante, es muy frecuente que cuando se formaliza la convivencia comiencen a surgir aquellas frases del estilo de "*sí, cariño, está bien, pero tal vez si lo hicieras de este otro modo...* " Con bastante probabilidad, antes no habrían tenido ningún desacuerdo en este sentido, pero es ahora cuando comienza a aparecer el comentario de "*estarías mejor si lo*

⁸³ GRAY, Jhon. OP CIT . Pág 239, 240

⁸⁴ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT . Pág. 59

hicieras como a mí me gusta ". Más tarde tal vez aparezcan las críticas de manera más directa en el caso de que continúe con su método"⁸⁵.

No podemos perder de vista que si dos personas deciden la convivencia es porque, quizás han encontrado cuestiones fundamentales en las que el acuerdo es evidente, y tanto que les parece suficiente, como para decidir compartir sus vidas; pero mal asunto sería si aún uno de ellos piensa que el otro a de ceder en todo los aspectos. "Frente al mundo de la vida quiénes actúan comunicativamente no pueden adoptar una actitud extramundana, como tampoco pueden hacerlo frente al lenguaje como medio de sus procesos de entendimiento"⁸⁶; ya que así, como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo.

"Los terapeutas sistémicos hacen énfasis en otros tipos de comunicación que impiden la definición de la relación de si mismos. En estos casos de la pareja copa un excesivo tiempo ésta, las relaciones con el exterior se menguan y cada uno de los miembros tiende a depender en alto grado de la definición de lo que su propio ser espera y le es negado por parte de su pareja"⁸⁷, debiéndose esto a que la pareja no está acostumbrada a aceptar y escucharse mutuamente y esto puede llegar a extremos de violencia física y sobre todo, "de violencia mental inimaginada, en contraste con una imposibilidad cada vez mayor de retirarse del escenario conyugal"⁸⁸.

Sin embargo, bastantes parejas olvidan muy pronto los puntos de acuerdo y se centran peligrosamente en las discrepancias que producen fricciones frecuentes en la relación de pareja. Dichas discrepancias aumentan, ya que cuando no se parten de los puntos de interés común es imposible el acuerdo; pues, es evidente que lo primero que hay que conseguir será coincidir en el lenguaje, luego tal vez las cosas serán más fáciles.

Lo cierto, es que quienes hayan presenciado discusiones de pareja, y, por supuesto, quiénes en pareja discutan, "saben que su primer error es no reconocer en lo que están de acuerdo, y el segundo error puede ser el no querer estarlo, es decir, la falta de voluntad; han perdido el norte y no saben ni qué es importante en su pareja"⁸⁹.

Tal vez una discusión, por la falta de comunicación y por algo de escasa importancia desequilibra totalmente las virtudes de ambos, de modo que ya no ven en ellos más que

⁸⁵ IBID Pág. 67

⁸⁶ MARDONES J. M. Filosofía de las ciencias Humanas y Sociales. Ed. Anthropos. Barcelona 1991 Pág. 119

⁸⁷RUBIO, Ricardo. OP CIT Pág. 138

⁸⁸ IBID Pág. 139

⁸⁹ VIZCAÍNO BAQUERO, Gladys. OP CIT. Pág. 24

alguien en quién están presentes varias diferencias que cada día les hacen la vida más imposible.

5.2 ROLES GENERICOS

Según el artículo 42 de la Constitución Nacional se concibe que: " Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco de sus integrantes"⁹⁰.

En nuestra cultura se toman los dos roles como los dos sexos, de manera tal que: "a la debilidad femenina, se opone la fuerza del varón, a la delicadeza femenina se opone la rudeza viril, a la pasividad femenina se opone la actividad masculina, al romanticismo femenino se opone el realismo masculino, al obligatorio trabajo en el hogar se opone el duro y valiente trabajo por fuera del hombre, a la vida sexual pasiva de la mujer se opone la activa vida sexual del varón"⁹¹.

Esta concepción actualmente a cambiado, y es aquí donde viene la dificultad de la pareja, ya que no aceptan la igualdad de roles tanto para la mujer como para el hombre, pues el hombre siempre quiere dominar en todas las situaciones desconociendo que la mujer de hoy es quién lucha por tomar las riendas del hogar o colaborar para estar en igualdad de condiciones que el hombre; por este motivo aparecen los problemas y dificultades para concebir los roles de cada individuo como pareja.

"La perspectiva de género se basa en varios factores que han llevado a redimensionar las relaciones hombre-mujer imperantes en una sociedad predominantemente machista, como la igualdad de deberes y derechos, la distribución equitativa del trabajo y la remuneración, el respeto y la equidad en la repartición de las obligaciones familiares y sociales".⁹²

En estas relaciones de equidad, se construye una nueva feminidad y una nueva masculinidad y además, nace un nuevo contrato social entre los hombres y las mujeres.

De esta forma, "la diferencia de los roles, como se ha visto, depende de la sociedad la cuál es la que otorga status y roles en forma diferencial para cada uno".⁹³

⁹⁰ RUBIO, Ricardo. OP CIT. Pág. 132

⁹¹ ROJAS DE GONZALES, Nelly. OP CIT. Pág. 26-28

⁹² VIZCAÍNO BAQUERO, Gladys. OP CIT. Pág. 37

⁹³ NIÑO MARTINEZ, Bertha Jeannette. Procesos Sociales Básicos. UNISUR 1996. Bogotá. Pág. 26

Entendiéndose que los roles correspondientes a cada sexo dependen de consideraciones de orden social. Una de las dificultades en estos roles es que el hombre a tenido cambios de considerable importancia. "El movimiento de liberación de la mujer, transformación del entorno socio-económico, el hecho de que ambos miembros trabajen fuera del hogar, el compartir las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, además de un cambio creciente en la forma de expresar los sentimientos, son aspectos que ahora forman parte de la experiencia masculina"⁹⁴.

Esto implica que cuando se trata de la convivencia en pareja, el rol de la responsabilidad compartida, es algo que se da por hecho en el proyecto de vida de pareja. Ambos miembros tienen su cuota de responsabilidad, donde es claro que sí uno de ellos no asume su responsabilidad, las tensiones comienzan por varios flancos, el crecimiento de la pareja es desigual y los criterios de pareja llegan a convertirse en los criterios de uno sólo. "Eludir esa responsabilidad es perder el control de sí mismo; por tanto, evadirse de responsabilidades de pareja significa claramente perder el control de la pareja en sus diversos aspectos. Significa, además, una no colaboración con su compañero/a dejar de su mano todo el peso de este proyecto".⁹⁵

Por otra parte, si nos centramos en el trabajo de ambos, es sin duda, objeto de debate en la pareja, pues el trabajo o desempleo, la diferencia económica, las labores de dedicación a la casa, las relaciones sociales y laborales y otras cosas se ven afectadas y todo lo que afecta al individuo fuera de casa le afecta a él mismo y por ende también a su pareja.

De otro lado, el rol genérico en la independencia de cada uno de los dos suele ser motivo de conflicto afectivo, ya sea el caso de no estar de acuerdo en la forma en que ambos la ejercen. Pues, "cuando la pareja decide la unión, debe ser consciente de que ambos tienen que ceder en algunos aspectos para ganar en otros de mayor importancia y de que la ubicación personal que ocupaba antes no puede seguir siendo la misma, especialmente en algunos campos como el personal, el social o el familiar"⁹⁶.

Ahora bien, "la vida cotidiana forma parte de una práctica social, que involucra las actividades conscientes, orientadas e intencionadas, según sea en situaciones de trabajo doméstico o de trabajo productivo, sea en actividades rituales, profesionales, especializados. Constituyen la unidad esencial de reproducción de la clase social, e identidad de género"⁹⁷, donde esto tiene que ocurrir para que la formación de la pareja sea un hecho, donde hay que comprender que el origen de ambos es distinto, en que los

⁹⁴ IBID Pág 39, 40

⁹⁵ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT. Pág. 74

⁹⁶ IBID, Pág. 49, 50

⁹⁷ CASTRO, Clemencia María. DOMÍNGUEZ, María Elvira. SÁNCHEZ, Yalile. Psicología Educación y Comunidad. Editores Almudena, Bogotá 1995. Pág. 27, 28

patrones de comportamiento han variado y que la identidad de los géneros se van construyendo con la cultura.

Todo esto no implica, sin embargo, que los hombres y mujeres estén en el camino de convertirse por fuerza en seres iguales, cuyas diferencias significativas entre uno y otro sexo, vayan a desaparecer ya que "la liberación supone la toma de conciencia de conflictos y la instauración de un sistema más satisfactorio y realizador del hombre, además de justo e igualitario"⁹⁸.

5.3 LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Según el artículo 42 de la Constitución Nacional: "La pareja tiene derecho a decidir libre y responsablemente el número de sus hijos y deberá sostenerlos y educarlos mientras sean menores e impedidos"⁹⁹.

Con la llegada de los hijos, la pareja debe reestructurarse para asumir las nuevas exigencias y requerimiento de la crianza y cuidados. "Es necesario incorporar nuevas reglas de juego, según sean los tiempos disponibles de cada uno y lo que definitivamente es necesario hacer"¹⁰⁰.

Tener hijos es asumir la más grande responsabilidad para los dos miembros de la pareja; Se trata de responsabilizarse, de crear una nueva vida y asumir su futuro. "La procreación y la crianza de los hijos forman parte de la vida en familia; no es la única razón para construir una pareja definitiva y tampoco debe ser el resultado del azar en las relaciones sexuales"¹⁰¹.

Por ello, los hijos necesitan tanto de la mamá como del papá, para lograr un desarrollo armónico de su personalidad y aunque no es un requisito indispensable, si facilita bastante la crianza. Por eso "es importante estar seguros de que la pareja es lo suficientemente estable y si es el momento adecuado para tener un hijo. Un hijo puede ser un lazo más de unión o contribuir a romper lazos ya frágiles"¹⁰².

Aunque algunos hallazgos respecto a los estilos de crianza de los hijos, "aplicables sobre todo a la sociedad, se dice que los hijos como valor dominante deben aprender a ser

⁹⁸ IBID . Pág. 146

⁹⁹ RUBIO, Ricardo. OP CIT. Pág. 132

¹⁰⁰ IBID. Pág. 139

¹⁰¹ FERMAN, Robert. OP CIT. Pág. 357

¹⁰² VIZCAÍNO BAQUERO, Gladis. OP CIT Pág 158

independientes y no depender demasiado de sus padres". Pero, no se puede desconocer que la importancia de los hijos, significan muchas cosas, como la presencia en la casa, el compartir, comentar e imponer tal vez las necesidades que quieren y que con ayuda de la pareja (padres) se pongan de acuerdo con los aspectos relativos al estilo y crianza de los hijos.

Ahora, con la llegada de los hijos, "el número de personas que deben coordinarse para la convivencia es mayor; por lo que se impone la necesidad de que ambos padres tengan bien claros los códigos de entendimiento que han de funcionar"¹⁰³.

Lo cierto, es que son muchas las formas en las que se demuestran las dificultades en la crianza, de las cuales podemos describir algunas de ellas:

- Hay algunas parejas que no dan la suficiente importancia a la paternidad y maternidad; pues el cuidado de los hijos en la actualidad está a cargo de la madre, ya que en la mayoría de las parejas el padre se dedica a cumplir con sus roles laborales y sociales descuidando la colaboración en la crianza de sus hijos. En algunas ocasiones suele suceder esto por el abandono de los padres a sus hijos, asumiendo el papel primordial familiar la madre.
- Es importante tener en cuenta que "los distintos criterios entre los padres con respecto a la educación de los hijos, las normas, horarios, distribución del tiempo, etc. son algo por lo que la pareja suele tener bastantes discordias, lo que además es motivo de confusión y desorientación para los hijos, pues no saben qué se espera de ellos, si sus padres no están de acuerdo"¹⁰⁴.
- Actualmente existen muchas parejas en conflicto afectivo que de una u otra manera se centran en éstos, descuidando la crianza de sus hijos sin darse cuenta que ellos asumen y perciben todas estas situaciones y adquieren un ejemplo negativo para su buen desarrollo emocional.

5.4 CONTEXTO ECONOMICO Y SOCIO-CULTURAL

Una de las dificultades en este aspecto es la relación directa con el acceso de la mujer a la formación profesional y al mercado laboral, puesto que muchas de las veces el hombre no admite la idea de que la mujer se socialice con otros ambientes culturales ni que adquiera

¹⁰³ GAFARO B, Martín Emilio. OP CIT. Pág. 115

¹⁰⁴ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT Pág. 78

una responsabilidad económica frente al hogar demostrando con esto el egoísmo y la inseguridad.

Debido a la presión social y económica, la mujer empieza a ingresar cada vez más al mercado laboral, pero este desarrollo cuestiona en forma directa el equilibrio establecido en la pareja tradicional. "La mujer se encuentra sujeta a las contradicciones que le crea la familia y el mundo externo"¹⁰⁵.

Esta situación, de no ser afrontada y comprendida por todos sus miembros y por su misma sociedad, rompe los lazos del grupo. En la actualidad, si la esposa no encuentra el apoyo suficiente del compañero y los hijos debe asumir además de sus tareas de madre, con todas las responsabilidades que esto implica, el trabajo fuera del hogar.

Es así que las parejas no asumen el aspecto económico adecuadamente, especialmente por parte de algunos hombres; sin tener en cuenta que esto "impide no sólo el progreso y participación familiar si no el social, por cuánto que impiden el desarrollo de un agente de cambio, quienes sus protagonistas son los grupos humanos en este caso la pareja.

Debido esto, a que "no es examinada con objetividad la responsabilidad de quiénes pueden contribuir al cambio como agentes múltiples y receptores, donde cada pareja dé un apoyo oportuno o una cooperación para complementar un recurso de motivación y así generar una autogestión eficiente desde el hogar a las comunidades"¹⁰⁶.

Podemos afirmar según las consideraciones anteriores, "que no se trata de perturbaciones individuales si no una disfunción de la pareja, que dentro de su evolución a llegado a un momento en que no satisfacen a cabalidad las expectativas y necesidades de las personas, es decir que los rápidos cambios ocurridos en la sociedad, en especial los relacionados con el trabajo de la mujer, no han tenido una comprensión adecuada y pretenden continuar con pautas e ideales ajustados a las necesidades individuales de décadas anteriores"¹⁰⁷.

Para este proceso, los integrantes de la pareja, según: Ricardo Rubio , deben ir paulatinamente definiendo las pautas de interacción, en relación a ellos mismos, los hogares de origen, el trabajo y los amigos, por medio de negociaciones donde en conjunto se busca articular estilos de vida diferenciados, de tal forma que la propia pareja logre establecer una frontera clara con respecto al mundo exterior, para no decaer.

¹⁰⁵ RODRÍGUEZ, Lina María. Y OTROS. OP CIT. Pág. 17

¹⁰⁶ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT. Pág. 102

¹⁰⁷ IBID. Pág. 102

6. EXPRESIONES MAS COMUNES DE LA PERDIDA DE AFECTO

Estas expresiones han sido definidas como las diferencias entre los miembros de las parejas, manifestadas a través de los disgustos y contradicciones en sus relaciones.

Por lo tanto, la base del conflicto afectivo radica “En la incapacidad de decidir, e incapacidad que inhibe la solución. Esto ocasiona desequilibrios constantes en las formas vigentes de relación; en esta concepción el conflicto afectivo no se entiende como problema, sino como motor de desarrollo hacia formas diferentes de organización social”¹⁰⁸.

Es así, que en esta lógica se definen los problemas como la explicación de un conflicto afectivo en un momento determinado por parte de un grupo en este caso, la pareja como actores sociales.

6.1 CELOS

Por lo general se trata de personas inseguras que han tenido un paso emocional difícil, que tal vez no fueron suficientemente amados por sus padres o uno de ellos fue una persona promiscua que con su comportamiento hizo sufrir al otro cónyuge.

Ahora bien, “los celos son una pulsión interna absolutamente humana, que no se circunscribe exclusivamente al mundo de la pareja. Existen celos filiales, intelectuales, de poder, etc. Los celos de pareja, sin embargo, son los más problemáticos y los que mayores estragos pueden producir”¹⁰⁹. En cuanto en el caso de la pareja se puede decir que los celos se relacionan con la idea cultural de la fidelidad y con todas sus implicaciones morales.

Es así, que se tiene la tendencia a creer que los celos son un aspecto único y generalmente pasajero, que en algunos y pocos casos suele serlo.

No obstante, poco a poco, a medida que “los niveles de exigencia, desconfianza, acaparamiento y control sobre el otro se incrementan, aparece también una discordia

¹⁰⁸ GAFARO B, Martín Emilio. OP CIT. Pág. 73

¹⁰⁹ GONZALEZ GUERRERO, Pedro; UMAÑA ORTIZ, German y CAMPOS, Claudia. La obra de la sexualidad. Tomo 4. Cap. III. La formación de la pareja. Prolibros 1995. Pág. 142.

creciente por los celos, que va haciendo más difícil la vida de ambos: de uno, porque no puede vivir sin la presencia del otro y porqué además, piensa que si no le acompaña es que le está perdiendo afecto; y el otro, porque se siente agobiado por el control que su compañero/a ejerce sobre él/ella”¹¹⁰.

Con todo esto, el individuo celoso, empieza a convertir en el otro una enorme cantidad de tiempo, en el que empieza a notar cada detalle que le lleve ratificar la verdad de sus sospechas y en el que a través de esto quiere demostrar que siempre tiene la razón; discute frecuentemente a causa de pequeñas discrepancias, teniendo una visión extremista de las cosas y donde su deseo es buscar el defecto en el otro.

Por lo tanto, un elemento muy común en situaciones de celos en las parejas, es reclamar al compañero, agravando el conflicto, que son detalles que sólo satisfacen una curiosidad insana y por consiguiente, producen efectos desastrosos como: “cuestionar, dónde estaba, expiar, tratar por todos los medios de penetrar en las profundidades del otro, violar su conciencia responde a un deseo de poseer un forma total al compañero/a; poseerlo/a no es comprenderlo/a, sino dominarlo mediante un poder total sobre él/ella”¹¹¹. Esta es una tentación frecuenye en ciertos individuos inseguros que son incapaces de una autonomía verdadera y que a manera personal se sienten intranquilos y dudosos y por tal, las reacciones son de actos agresivos, pues una persona muy susceptible y celosa, puede convertir en insoportable la convivencia.

Sin lugar a dudas, “la infidelidad en la pareja es un hecho tan importante que la crisis suele ser de una trascendencia enorme, y que con frecuencia llega a la ruptura”¹¹².

6.2 AGRESION

"La mayoría de los psicólogos sociales define la agresividad con base en la intención y el propósito del comportamiento, donde la agresión es un daño o perjuicio intencional hacia otra persona"¹¹³.

Esta en las parejas presenta, un índice muy alto, debido a que no se controlan los impulsos ante las señales de peligro, ocasionando con ella más violencia.

¹¹⁰ Ibid. pág. 144.

¹¹¹ RODRIGUEZ, Lina María; RODRIGUEZZ, Marcela y CAICEDO, Servio Alberto. Psicología social. Arfin ediciones. Bogotá, 1995. Pág. 17. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

¹¹² NARANJO OJEDA, Nicomedes. Cómo es su familia. Edición Mensajero. Bogotá, 1997. Pág. 100.

¹¹³ FELDMAN, Robert. S . OP CIT. Pág. 525

En el hombre se suele dar como respuesta a su poder de dominación sobre la mujer, ya que a lo largo de la historia, ha dominado el hombre, precisamente haciéndola sumisa por medio de la agresión. Herramienta que hoy día resulta obsoleta, pues la mujeres han evolucionado, al igual que las leyes con el fin de proteger a los indefensos de dichos ataques, incluidos los hijos.

Según Robert S. Feldman, implica también la necesidad de actuar coercitivamente sobre los demás, con inclinación a la violencia. Aparece como una reacción a una amenaza, contra el poder propio, como la respuesta genérica de una persona ante la incapacidad de solucionar un conflicto afectivo o problemas por vías pacíficas.

La agresión encierra frustración, miedo, angustia; pues las situaciones violentas en la pareja están dadas por la reunión de todos los factores emocionales, sin control o cuando uno de los cónyuges bajo la ingestión de licor o alguna sustancia, agrede a su familia.

Según Freud, considera la agresión como: "Instintiva y aparece ante el instinto de la muerte o peligro inminente". Para otros, entre los cuáles sobresalen los ambientalistas, quiénes han sostenido que la agresión se causa por la obstrucción o la frustración al inferir el logro de una meta (hipótesis, frustración - agresión); o por distorsiones en la comunicación y en la percepción y finalmente las teorías que otorgan la prioridad al aprendizaje, según las cuáles la agresión es aprendida.

Desde el punto de vista psiquiátrico, la agresión es definida como cualquier conducta cuya meta es hacer daño a otra persona y surge cuando se rompe el balance entre impulsos y el control interno del individuo. Así, una persona puede tener pensamientos o fantasías agresivas, pero éstos se volverán actos violentos sólo cuando la persona pierda el control. "En este sentido la violencia se entiende como una forma de agresión destructiva"¹¹⁴.

Según el artículo 42 de la Constitución Nacional: "Cualquier forma de violencia en la familia y por ende en la pareja, se considera destructiva de su armonía y unidad y será sancionada conforme la ley"¹¹⁵.

¹¹⁴ CASTRO, María Clemencia Y OTROS. OP CIT. Pág. 76

¹¹⁵ RUBIO, Ricardo. OP CIT. Pág. 132

6.3 IRA

"Forma de excitabilidad afectiva, la cuál siempre es destructora. La ira suele ir acompañada de manoteos, gritos, y se puede llegar fácilmente a la agresión cuando no es controlado"¹¹⁶. Por ello las parejas deben ser quizá asertivas, buscar los momentos lugares y palabras adecuadas para expresar algo con lo que no se están de acuerdo o por el contrario de acuerdo.

Cuando el individuo percibe algo, con lo que no está de acuerdo o siente amenaza manifiesta ira. "Esta presente de sí varias reacciones fisiológicas".¹¹⁷

6.4 DEPRESION

Es un estado de ánimo triste, de mal humor, "con inhibición del curso del pensamiento, voluntad débil e incapacidad de decisión"¹¹⁸ y cuando hay conflictos en las parejas se presentan estados depresivos que duran algún tiempo, muchas de la veces llegan a la enfermedad o a tomar decisiones tan dolorosas como la separación.

Es una manifestación normal cuándo hay causas exteriores que la explica como en el caso de las parejas que tienen dificultad en la relación afectiva y pasan por una etapa fuerte de depresión, no siempre la demuestran por esta situación, sino que la expresan cuándo tienen conflictos familiares.

También suele ser "El resultado de análisis que hace una persona sobre sus actos y la consecuencia de ellos mismos sobre sí y la familia"¹¹⁹. Son muchas las reacciones negativas que se presentan cuando las parejas entran en conflictos afectivos. Pues, todos ellos forman un estilo de comunicación desagradable y dependiendo de la pareja serán más intensas o no.

"Estas reacciones de por sí son nocivas a las personas pero propias del repertorio comportamental humano"¹²⁰.

¹¹⁶ DUQUE, Hernando. Y OTROS. OP CIT. Pág. 32

¹¹⁷ IBID

¹¹⁸ FELDMAN, Robert . S. OP CIT. Pág. 444

¹¹⁹ NARANJO OJEDA, Nicomedes. OP CIT. Pág. 78

¹²⁰ IBID. Pág.. 78

6.5 LA INCOMUNICACIÓN

Cuando la pareja está decepcionada, frustrada, o enojada le resulta difícil comunicarse en forma afectuosa. La forma más inteligente de resolver las dificultades es el diálogo, sin embargo es en el que más errores se cometen, debido a que las parejas no discuten sino que se ofenden.

Es así, que cuando se produce esta situación, la de las ofensas e insultos, que sin duda, el momento de dialogar llegó, hace tiempo, lo que no quiere decir que ahora sea tarde; pero lo que si es cierto "es que cuántas más ofensas se dediquen los esposos, más heridas existirán, más recuerdos negativos y, por tanto, más difícil se va haciendo restablecer la armonía y la concordia en la pareja"¹²¹; y peor será si esto tiene lugar en presencia de los hijos, pues más personas estarán, interviniendo en la relación defectuosa, con lo que se incrementará el problema.

Para esto es importante aprender a escuchar bien, pues es uno de los primeros detalles que facilita el diálogo y también es muestra de respeto hacia el otro; pues muchas veces el compañero(a) se preocupa más por decir todo lo que piensa que escuchar realmente a la pareja. "El resultado de esto es una comunicación inadecuada donde quien no escucha dice, por lo general, cosas que nada tienen que ver con lo que el otro le ha manifestado. Además, esto hace que aparezca rápidamente un tono de voz incorrecto, tal vez gritos... resultado: Ruptura del diálogo".¹²²

Según Riso Walter, menciona algunos aspectos, los cuáles en el proceso de comunicación se puede fallar en:

- ***La emotividad cargada al hablar***, se deben tener en cuenta los sentimientos de ira, rabia, resentimientos, deseos de agredir al otro, de maldecir, de jurar; estas circunstancias bloquean la buena comunicación. Se debe buscar un momento no acalorado donde la emotividad haya bajado y así poder controlar la situación .

- ***El contenido de la misma cuando se dirige el uno al otro***, Se deben buscar buenos argumentos, con palabras adecuadas que permitan el buen diálogo, nunca utilizar un lenguaje soez ni ofensivo, pues el contenido invitará a la pareja a la discusión.

¹²¹ IBID. Pág. 96

¹²² RISO, Walter. OP CIT. Pág. 79 , 180

•**La ocasión**, buscar un lugar adecuado para hablar, un momento de predisposición, son ingredientes que facilitan el diálogo.

El receptor, sin este no funcionará el diálogo; es importante escuchar a la pareja porque igualmente cuándo se quiere se escuchado habrá interlocutor.

"En las discusiones e incomunicación con la pareja, no es lo que dice lo que lastima, sino cómo se lo dice"¹²³.

La expresión del conflicto afectivo en la incomunicación tiene que ver también, con que ambos (pareja). Vienen de distintos lugares, distintas familias, culturas tal vez, costumbre, formas de vida, fuera y dentro de la casa; que no hará nada fácil la convivencia diaria: también suele ser por pequeñeces pero tan significativas como el hacer cola para entrar en un baño, el uso de una televisión o de un capricho en la comida y muchos otros aspectos que pueden hacer imposible la convivencia.

Al respecto, se puede plantear que el diálogo se construye cuándo no se destruye, cuándo se comprenden los errores del otro, cuando no se esta al acecho para criticarlo, cuándo no se le recuerdan los fracasos, cuándo se habla amplia y profundamente sobretodo, es decir cuándo existe una comunicación profunda, que transforma a ambos, que a ambos alegra y que a ambos hace más humanos.

6.6 PERDIDA DEL CONTACTO SEXUAL

No es el factor más importante, pero ocupa un lugar destacado dentro de la relación de pareja. "Es una manera de interacción social basada en la relación sexual entre lo individuos. Es importante mantener una buena comunicación para que se de un buen nivel de sexualidad"¹²⁴.

De la buena comunicación depende, la buena sexualidad en la pareja y que según el sexólogo German Ortíz, también se debe tener en cuenta:

•Comunicar los temores es muy importante, si se ha tenido experiencias que han dejado dudas y temores, es bueno comunicarlo. Por otra parte y muy en el fondo de cada persona,

¹²³ GRAY, John. OP CIT. Pág 179.

¹²⁴ GAFARO B, Martín Emilio. OP CIT. Pág. 27, 28

existe el temor de que la pareja no esté satisfecha; y si el patrón de crianza fue muy rígido es de esperarse que la pareja actúe de igual manera.

- Comunicar las fantasías hace parte del buen nivel de relación sexual, ya que no solo los temores se deben comentar; esto le permitirá a la pareja ser creativa y satisfacerse mutuamente.
- Buscar espacios diferentes, el lugar de relación ideal esta dado por la pareja, no por la sociedad, o la publicidad. Las parejas deben buscar momentos para cambiar de sitios, el también alejarse de los hijos a fin de que el placer en este sentido sea diferente y el significado de rutina no penetre en la relación.

Este es probablemente uno de los aspectos por los que las parejas suelen tener mayor cantidad de fricciones y no es porque el sexo no sea algo especial que lo es, sino porque " todas las dificultades que se manifiesten en otros campos de la relación de pareja, tarde o temprano afectarán a la relación sexual. Por tal, no es posible que después de una discusión acalorada porque alguien se ha jugado quince mil pesetas en el bingo y las haya perdido, como es lo habitual; se tenga una relación sexual plena, y si los miembros de la pareja creen que si es posible, en un corto espacio de tiempo comprobarán que deja de serlo"¹²⁵.

Por otra parte " la frecuencia de las relaciones sexuales suelen ser motivo de discrepancia; también lo suele ser la monotonía, que uno quiere romper pero el otro no, la forma, la no participación de uno, una relación egoísta en la que uno va " a lo suyo" sin tener en cuenta al otro"¹²⁶. En los que se deberá tener en cuenta estos y otros aspectos, y no permitir la continuidad de una relación sexual incómoda o tal vez deteriorada sin dialogar sobre ello con el compañero(a).

"Los obstáculos más frecuentes que afectan contra la intimidad y que suelen ser distintos son: La timidez, la agresividad, el egocentrismo, el temor, la falta de empatía y las falsas expectativas que se tengan de la sexualidad, las cuáles pueden superar por medio del diálogo o la psicoterapia"¹²⁷.

¹²⁵ GONZALEZ GUERRERO, Pedro. Y OTROS. OP CIT. Pág. 123

¹²⁶ FELDMAN, Robert. S. OP CIT. Pág. 308,309

¹²⁷ DUQUE, Hernando. Y OTRO. OP CIT. Pág. 28, 29

6.7 RUTINA

Al comienzo de una relación afectuosa en pareja todos los estímulos son novedosos. Como "El atractivo físico de alguien, descubrir lentamente su cuerpo, conocer sus olores, el contacto de la piel, la forma de moverse, pueden ser sensaciones tremendamente agradables que entusiasman a una persona por otra, casi inmediatamente"¹²⁸. Del mismo modo conocer sus ideas, su nivel intelectual, sus reacciones y gustos, su sensibilidad, pueden ser circunstancias que invitan a explorar y a profundizar en el conocimiento del otro.

De esta manera, todos estos estímulos novedosos conducen en muchos casos a un enamoramiento, en el cuál se experimentan sensaciones de bienestar, satisfacción hedonista, fisiológica y psíquica, que atraen el objeto que las produce y quieren tenerlo cerca.

En el inicio de una relación afectiva hay una predisposición especial, además, para ser más perceptivo a todas estas cosas; es así, que "También se produce una tendencia a desplegar las potencialidades físicas y psicológicas a fin de excitar el interés del otro; razón por la cual, con el transcurrir del tiempo, el conocimiento entre estas personas avanza y se empieza a construir un proceso de acostumbramiento o saturación que conlleva a que dejen de presentarse respuestas de excitación e interés"¹²⁹.

Entonces "*¿Cuál puede ser la clave para asegurar una cierta continuidad y una forma de evitar la rutina o monotonía?*" no existe una clave definitiva para esto. Pues, es obvio que mientras más creatividad exista y mayores potencialidades se desplieguen, en la pareja, tanto físicas como intelectuales, mayor tiempo estará el interés atrapado"¹³⁰. Sin embargo, esa búsqueda obsesiva de creatividad permanente como vacuna contra la monotonía, puede conducir a la extravagancia o al ridículo, algo quizás peor que la saturación.

Ahora bien con el aporte de la psicóloga y terapeuta sexual Claudia Campos, si la clave de una relación duradera no está en el amor, ni en el diálogo, ni en la creatividad, *¿Dónde puede estar entonces?* en parte en un conjunto de todas estas cosas, unidas a la inteligencia y a la paciencia, pero sobre todo a la consecución de intereses comunes, a la construcción de expectativas viables y de planes compartidos, al igual que a la satisfacción de unas necesidades básicas de la vida.

¹²⁸ GONZALEZ GUERRERO, Pedro. Y OTROS, Pág. 136

¹²⁹ IBID.

¹³⁰ IBID. Pág 137.

Sin duda, en el inicio de la relación afectuosa de pareja es vital sentirse atraído, excitado, seducido por el despliegue de características físicas y psíquicas del otro, como también el fuerte erotismo que pueda despertarse quizás aporte un impulso básico a la relación. Pero todo esto se supera.

Por este motivo, lo ideal en el caso de la relación afectiva de la pareja es que en el momento en que todas estas cosas pierden su poder de atracción, hayan podido construirse otro tipo de instancias más duraderas, que puedan proyectar el vínculo hacia adelante, pues han sido asimiladas al proyecto de vida de cada quién.

He aquí, que de todas maneras es preciso intentar un esfuerzo de creatividad para evitar la monotonía. Por esencia, la relación de pareja ya formalizada con el tiempo se convierte en una fuerte base de rutina. "La búsqueda de estabilidad conlleva a una monotonía intrínseca: Dormir todos los días con la misma persona, levantarse con ella, acostarse con ella, comer con ella, pelear con ella, e inclusive divertirse con ella. Todo esto, unido a una experiencia de exclusividad y de fidelidad, hace difícil lograr el ideal de seguir juntos"¹³¹.

Entonces, para que la pareja se muestre más amorosa en su relación afectiva, debe lograrse para la misma una recreación; así es que, para este espacio quien de los dos no este a gusto en la pareja con el disfrute de los momentos de ocio, debe manifestarlo de inmediato; pues de no ser así, estará dando lugar a que las primeras gotas de agua comiencen a llenar el vaso.

Es claro que digo que "Quién no este a gusto, pero este estar o no a gusto no significa que cualquier renuncia a la vida individual haya que considerar como un disgusto. Conviene sopesar debidamente si después de ese pequeño contratiempo la pareja va a verse beneficiada o no, evitando así que se manifiesten tantas pequeñas discrepancias, que la convivencia resulte tal vez muchas veces imposible"¹³².

Pues, conviene tener la intención de construir y no la de encapricharse en que la relación tiene que ser perfecta y precisamente porque sea el otro el que deba ceder en todo.

Es así que para Hernando Duque, se suele confundir la recreación con el compartir. Si bien es cierto que parte del compartir está dado por la recreación, no se tiene claridad sobre las diferentes formas de recreación y por lo tanto se pueden caer en *rutinas* de

¹³¹ DUQUE, Hernando y otro. Op cit. Pág. 31

¹³² NARANJO OJEDA Nicomedes, OP CIT . Pág.51

comportamiento que producen cansancio a los hijos como a ellos mismos y a la hora de darse cuenta, la rutina los ha atrapado.

De esta forma, para que no se manifieste el conflicto afectivo la pareja debe buscar con la recreación espacios para compartir y poder evitar continuar con la monotonía, siendo confidentes de la misma recreación y porque no el volver a ser niños.

Para esto, ambos deberán intentar renunciar a parte de sus gustos anteriores, para construir una vida en pareja plena de satisfacciones, lo que significa, ni más ni menos "Qué es positivo renunciar a un poco para ganar mucho".¹³³

¹³³ IBID . Pág. 52

7. CONSECUENCIAS DE LA PERDIDA DE AFECTO EN LA PAREJA

7.1 LA SEPARACION

"Es una desadaptación conyugal que conduce a la ruptura provocada por altos niveles de insatisfacción que llegan a un tope inmanejable"¹³⁴.

Dentro del ciclo vital de la familia, "Existe una eventualidad que aunque no implica el fin del sistema, sí conlleva modificaciones profundas en su organización, fuertes cambios en las funciones y en los roles y casi siempre su desintegración como unidad original"¹³⁵. Se trata de la separación de la pareja por problemas de diversa índole, cuya resolución no se consiguió o no se intentó y que implica la ruptura de su vínculo conyugal.

A pesar de que es la disolución de parejas ya establecidas, cada vez es más frecuente; hay que anotar que no se trata de un fenómeno tal sencillo como parece pues la pareja tiene una tendencia a mantenerse unida, a preservar su integridad y a buscar la armonía. Entonces, "La desintegración es algo que no se cumple con facilidad en la mayoría de los casos, y se presenta luego de múltiples intentos fallidos de solución del conflicto afectivo"¹³⁶.

Lo cierto, es que hay una tendencia en el mundo contemporáneo al incremento rápido de las disoluciones conyugales; a pesar de que las separaciones no son un fenómeno nuevo en el país, es preocupante la velocidad con que vienen aumentando.

Al respecto los conflictos de pareja en buena parte, son un reflejo de la forma en que los cónyuges asumen y enfrentan los cambios y crisis más amplias del contexto social, especialmente las transformaciones en los roles y las funciones del hombre y la mujer.

De algún modo, "Los conflictos afectivos que se crean por los puntos como (economía y funciones domésticas) se deforman y conducen a conductas violentas y agresivas. Por eso, ese es otro factor que impulsa rupturas - separaciones y hay causas asociadas con las

¹³⁴ DUQUE, Hernando y otro. OP CIT. Pàg. 57

¹³⁵ NIÑO, Berta. Op cit. Pág. 39

¹³⁶ GONZALEZ GUERRERO, Pedro y otros. Op cit. Pág. 145

anteriores, como delincuencia, alcoholismo y comportamiento maniático frente a los juegos de azar"¹³⁷.

La separación hace relación con la no convivencia al hecho físico de no estar juntos o sea a una separación de cuerpos y a un aislamiento total de la pareja; "El divorcio es la concretización legal de la separación con todos los acuerdos de ley que esto conlleva"¹³⁸. Tomándose la separación como algo más concreto, definitivo y real entre las parejas y por medio del cual se toma una decisión radical frente a los hijos.

"Las formas de matrimonio, la edad y la capacidad para contraerlo, los deberes y derechos de los cónyuges su separación y la disolución del vínculo se rigen por la ley civil"¹³⁹.

¹³⁷ IBID. Pág. 146

¹³⁸ CRUZ, Martha Lucía. Cosas de Mujeres Matrimonios y parejas. Editorial el Tiempo. 2001. Pág. 20

¹³⁹ RUBIO, Ricardo. OP CIT. Pág. 133

8. ALGUNAS CAUSAS DE LA PERDIDA DE AFECTO

Existe un número muy grande de factores que intervienen en la separación de pareja, pero la mayoría se pueden agrupar como problemas en el desempeño de los roles asignados a la pareja.

Una causa importante de separación es la infidelidad, "Otra desamoramiento o rutinización, como decadencia del vínculo erótico - afectivo, que implica que la relación deja de ser satisfactoria. Otro motivo principal de la separación es de tipo económico, que esta relacionada con la nueva condición proveedora de la mujer, función que antes cumplía exclusivamente el varón y como otra razón la irresponsabilidad en la crianza y formación de los hijos"¹⁴⁰. Entre ellas están:

8.1 INCOMPATIBILIDAD DE CARACTERES

Cuando en realidad no hay un entendimiento mutuo y la vida marital se torna insoportable, por las posiciones que toman cada uno de ellos frente a la relación es decir; no hay acuerdo viable para la solución de problemas y se suele chocar constantemente, sin que se tenga una explicación clara del porque, donde se concluye que hay incompatibilidad de caracteres.

En cuanto a la convivencia en la relación afectuosa de pareja "La situación se vuelve invivible y cada miembro de la pareja se hace cada vez más daño, tanto psicológico, como físico. Se involucra a los familiares y amigos los cuales al máximo tratan de intervenir y mediar sin que ello perdure"¹⁴¹.

Las parejas optan por mecanismos de escape, como la indiferencia. Esta empieza a evitar encontrones, salir cada uno por su lado; pues "En muchas ocasiones deciden romper por completo la comunicación, por que el grado de incompatibilidad no les permite entender que querer a una persona, es para que está se desarrolle y se manifieste en toda su extensión, a su modo y propio beneficio, no para dar satisfacción al otro"¹⁴².

¹⁴⁰ GONZALEZ GUERRERO, Pedro. OP CIT. Pág 147

¹⁴¹ WILD HELMERING, Doris. Op cit. Pág 177

¹⁴² Ibid. Pág. 175

En otras palabras, la convivencia en pareja no es sencilla, aunque sea la opción de vida más deseada y respaldada por el ordenamiento social. Pues, "El hecho de poner a dormir aún hombre y a una mujer en la misma cama toda su vida o al menos por unos cuantos años, implica confrontar cotidianamente dos caracteres distintos, dos estructuras de personalidad diferentes, dos visiones del mundo, y en otras, dos seres humanos con circunstancias particulares"¹⁴³.

Entonces "La pareja es un proceso de urbanización que está sometida a un proceso de cambio y ajuste a las nuevas necesidades, su proceso de ajuste es difícil y generalmente conflictivo"¹⁴⁴

8.2 INFIDELIDAD

La incompatibilidad de caracteres es el argumento más utilizado a la hora de justificar una separación, pero estas palabras encierran otros motivos más reales.

Así que, es el factor más frecuente en las separaciones. Infortunadamente hoy en día las cifras de infidelidad han aumentado en un 50% considerablemente, tanto en el hombre como en la mujer por lo que resulta difícil generalizar.

De esta manera, "no se puede afirmar que el hombre es más infiel que la mujer, porque se entraría a cuestionar, *entonces, con quién es más infiel el hombre si no es con la mujer*".¹⁴⁵

Lo más acertado es que la liberación femenina, ha tomado unos visos que la desenfocan del verdadero sentido de liberación para caer en el libertinaje. Pues pierde así la identidad de los valores morales y asume un comportamiento en este sentido muy varonil.

Según la Psicóloga Rosalba Urrutia, experta en psicoterapia de pareja, las personas no se proponen ser infieles ni salen en busca de un amante, simplemente, todos están expuestos a encontrarse con una relación de estas por el camino y muchas más, sobre todo cuando tienen problemas de pareja por falta de afecto y que no solucionan a tiempo; ya que son innumerables los motivos que llevan a uno de los esposos, en un mundo determinado, a buscar una tercera persona.

¹⁴³ WILD HELMERING, Doris. Pág. 30

¹⁴⁴ CASTRO, María Clemencia. Y OTROS. OP CIT. Pág 76

¹⁴⁵ GONZALEZ GUERRERO, Pedro. OP CIT. Pág. 138

Entonces, que puede llevar a uno de los miembros de la pareja a ser infiel. A continuación lo explican las Psicólogas Urrutia Rosalba y la Psicóloga de pareja María Aseneth Durán:

- Creer que por un matrimonio o círculo formal se tiene seguro.
- Cuando existen problemas en la pareja, y no se dialoga, por que la relación se deteriora, hasta que permite el ingreso de un tercero.
- Cuando uno de los dos es muy dedicado al trabajo y no les preste atención a su compañero(a), lo abandona y lo descuida por asuntos laborales.
- La despreocupación de la mujer por su apariencia; si no se arregla... El hombre se busca una pareja que este siempre arreglada para él.
- La falta de interés de alguno de los dos por tener metas y surgir. Para estar en la jugada, dicen las Psicólogas:
- Hay que desconfiar cuando la pareja está excesivamente cariñosa y usualmente no lo es. Toda infidelidad lleva e implica algún cambio de actitud o de comportamiento.
- Cuando alguno de los dos sufre de bajones o etapas de enfriamiento sexual, frialdad, rutinización o distanciamiento, sin causa aparente.

Sin embargo, en "términos generales, se suele dar por insatisfacción de tipo afectivo, sexual, falta de diálogo, incomprensión, aprendizajes culturales y tradicionalistas o sencillamente cuando se a dejado de amar"¹⁴⁶, a la pareja.

Los casos de infidelidad suelen traer muchos conflictos y problemáticas, ya que conllevan por lo general, a cambios bruscos en la vida, cuando uno de los dos decide abandonar a su pareja o el hogar por otra persona.

8.3 ALCOHOLISMO U OTRAS DROGAS

Muchas veces el consumo de alcohol o cualquier otra droga está presente en las discusiones de pareja: "bien se ha consumido alcohol y aparece la discusión posteriormente, bien la

¹⁴⁶ IBID. Pág 141

discusión deja un sabor muy desagradable que el individuo trata de suavizar consumiendo cualquier tipo de droga para aliviar las tensiones"¹⁴⁷.

Entonces, culturalmente hablando, suele ser normal que un hombre o una mujer consuman licor para celebrar o pasar un rato ameno, pero cuando el consumo de licor pasa a ser la única fuente posible de diversión, se habla ya de adicción a la sustancia. "Existen diversas categorías de alcoholismo de acuerdo con la frecuencia en que se consuma. Algunos autores clasifican el alcoholismo en dos categorías: La iniciada y la incapacidad de abstenerse de él"¹⁴⁸; lo cierto es que afectan considerablemente a la pareja y por consiguiente al grupo familiar.

En el primer caso, " el individuo recurre al alcoholismo para poder decir lo que tal vez no diría sin sus efectos; en el segundo, no ha sido capaz de soportar un malestar y trata de ocultarlo de ese modo"¹⁴⁹.

De cualquier manera, para Nicomedes Naranjo, el consumo de drogas (sean las que sean), disminuye la capacidad de razonamiento y autocontrol, aunque al individuo pueda parecerle lo contrario.

Nadie tiene dudas en el momento actual de las catástrofes familiares (pareja), producidas por el consumo de alcohol y otras drogas por parte de alguno de sus miembros, sean estos padres o hijos.

Así, pues según Robert. S. Feldman, quién se halla obnubilado por el consumo pierde toda noción o contacto con la realidad, encuentra siempre una justificación para ingerir alcohol. En muchas ocasiones estas personas suelen combinar la ingestión de alcohol con el consumo de drogas lo que hace que la adicción, sea más profunda y difícil de superar.

¹⁴⁷ NARANJO OJEDA, Nicomedes. Pág . 96

¹⁴⁸ FELDMAN, Robert. S. OP CIT. Pág 152

¹⁴⁹ NARANJO OJEDA, Nicomedes. Pág. 97

9. MARCO HISTORICO SITUACIONAL

La población de Duitama está situada en pintoresco recodo del hermoso valle que riega el Río Sogamoso, valle de las colinas denominadas “EL CALVARIO”, “LA TOLOSA”, “LA ALACRANERA” y “CARGUA”.

Limita al Norte con el departamento de Santander y Santa Rosa De Viterbo, por el Sur con Nobsa, Paipa y Tibasosa; por el Oriente, con Santa Rosa de Viterbo y Floresta y por el Occidente con Paipa.

El incremento poblacional no solo obedece a la dinámica demográfica interna, sino que también, se debe a factores externos socio - culturales y deportivos, situación geográfica, infraestructura de servicios propicia para la industria y el comercio y un clima favorable para el desarrollo físico, intelectual, social y económico del individuo, familia y comunidad. Des esta manera, "la comunidad es percibida como el conjunto de personas que habitando un lugar geográfico común y caracterizado por una estratificación socio-económica parecida, comparten un cúmulo de problemas comunes. Esto contribuye a que la mayoría de políticas planes y programas sean dirigidos a promover mayores niveles de vida a estos sectores¹⁵⁰

Otra característica de la población es el estado de escasez en que viven a causa del desempleo y extrema pobreza; las madres cabezas del hogar que se ven obligadas a realizar labores de servicio domestico. Se destaca una zona como la plaza de mercado, debido al movimiento generado por el sector de transporte de carga, talleres y terminal de transporte.

En Duitama se refleja el comercio profesionalizado e industrializado de grandes empresas, así como también en los vendedores ambulantes que se rebuscan la forma de subsistir para bien o para mal de nuestra sociedad. Continuando con la parte económica para Duitama, su principal fuente es la industria, la agricultura, ganadería, comercio, dentro del área urbana; pues en Duitama en los últimos años se han consolidado modernas y competitivas industrias, que generan la mayor parte de empleo para los habitantes; ya que la población económicamente activa se dedica a la actividad del transporte.

¹⁵⁰ IBID

Respecto al área de la salud, Duitama cuenta con modernas clínicas y centro de especialistas al igual que el más moderno Hospital Regional y con doce puestos de salud, ubicados tanto en el sector rural como urbano.

En la actualidad este municipio cuenta con espacios para la recreación como son campos deportivos, parques infantiles, clubes etc., pero no hay un sitio adecuado para un esparcimiento y descanso en pareja. De igual forma en el barrio Cundinamarca centro de nuestro estudio no se cuenta con los sitios mencionados anteriormente. Al igual como pasatiempo esta la lectura, la música y el baile y para ello cuenta con bibliotecas, discotecas y la casa de la cultura (*CULTURAMA*).

Su gente tiene una idiosincrasia conservadora, de sus ideales en respeto por sus mayores, personas con sentimientos nobles, con ideales de servicio y altruismo; se conserva el patriotismo y orgullosos recuerdos. La agrupación familiar se ha caracterizado por ser nuclear aunque se evidencia como tradición familias donde predomina el machismo.

Es así, que las causas, la recesión económica que contagia y castiga a la sociedad Colombiana actual, a marcado de modo profundo la vida de las parejas y familias de Duitama, restringiendo su consumo llevándolas a modificar sus hábitos de vida.

En Duitama encontramos instituciones, como: Telecom., ICBF, y 124 hogares comunitarios, centros de educación no formal, el SENA, bancos y centros educativos de primaria, secundaria y Universitarios. De esta manera, la formación académica que muchas veces no puede confundirse con la educación, ocupa un lugar importante pues desde la infancia se fijan metas de proyectos universitarios en la mayoría de las familias de la ciudad.

En el municipio de Duitama, se encuentra ubicado el sector del BARRIO CUNDINAMARCA, que como tal antiguamente se llamaba : El COACUY o PARROQUIA, como vereda anteriormente rural. Sus límites : Por el norte con el Barrio el Bosque, por el Sur con la urbanización Santa Lucía, por el Oriente Sector Divino Niño y por el Occidente con el Barrio la Fuente.

En cuanto a los servicios: Agua, era escaso ya que este se tenía que dividir entre las mismas casas por medio de una manguera; La luz, se utilizaban las linternas de gasolina o velas y en cuanto a los baños eran en letrinas ya que no existía el alcantarillado.

Después de un tiempo viéndose la necesidad del sector, se empezó a buscar los medios para el mejoramiento de los servicios; por que la comunidad ya se estaba ampliando con la llegada de nuevas familias y es allí que en el año 1969, se empezaron a organizar las juntas

de acción comunal, pero fue más hacia el 71 que se crearon con la ayuda del promotor municipal que en ese entonces era el Doctor Enrique Monroy Garzón, para luego iniciarse el proceso de conseguirle personería jurídica y poder pedir auxilios municipales departamentales y nacionales.

Para ese tiempo el camino era intransitable ya que solo habían lotes o caminos de herradura, donde se encontraban casuchas campesinas lejos la una de la otra, construidas en material de adobe; que para poder entrar se hacía por la carrera 16 subiendo por la novena donde se hacían convites entre Sábados y Domingos para empezar a abrir un camino que los llevara al barrio, por la carrera doce hoy día desde la dieciséis siendo la primera entrada. Panorámicamente en cuanto a las condiciones de vías no estaban legalizadas las carreras con sus calles, aunque ya se empezaba a iniciar la entrada de vehículos.

Es por ello que al hacer una observación respecto al surgimiento que ha tenido la pareja dentro de la estructura familiar ha sido un cambio drástico ya que a medida que ha pasado el tiempo, no solo en el Barrio Cundinamarca sino en las parejas Duitamenses y las familias por ellas formadas desarrollan su vida en medio de situaciones las más de las veces desfavorables para el logro de su desarrollo, el alcance de sus metas y la satisfacción de sus necesidades.

Lo cierto es que en medio de un clima social tan agitado como en el Barrio Cundinamarca, se ha podido evidenciar que a la pareja le cuesta cada día cumplir con una de las funciones que la naturaleza social del hombre le ha señalado, cuál es la de ser protectora y trasmisora de valores; situación que se agudiza cuando se consideran las limitaciones educativas y de formación con que las parejas deben afrontar ésta y de todas sus responsabilidades personales, familiares y sociales. De donde priman el afán por obtener dinero, poder, status; estas ambiciones al trasladarse a la familias “parejas” del barrio Cundinamarca se convierten en campo de batalla, donde el comportamiento es cada vez más violento en el interior de las parejas. Se puede decir que aproximadamente hay un porcentaje de familias estables como nucleares, aunque también están las parejas que hacen parte de una familia inestable.

Con respecto a lo anterior y complementando con lo observado en las parejas del Barrio Cundinamarca, se han perdido los detalles afectivos o expresiones de cariño a través del tiempo, porque ya no hay espacios para el apoyo, el compartir y sobre todo el diálogo. Las parejas que discuten de ésta forma, no sólo hieren sus sentimientos, sino que perjudican su relación afectiva.

En el ámbito familiar se reciben las bases de la realización y por el núcleo familiar, hoy en día la grave situación de violencia, falta de unidad y de amor, en lo que respecta a las parejas de éste sector ha generado conflictos afectivos en las relaciones familiares de confusión sobre las razones mismas de existir, hasta el punto de desatar un verdadero caos al interior de los hogares.

10. MARCO CONCEPTUAL

Como se dejó establecido en el apartado anterior, respecto al surgimiento que a tenido la pareja en cuanto a la comprensión y vivencia del estilo y vínculo afectivo y dentro de la estructura familiar a sido un cambio drástico ya que a medida, que a pasado el tiempo, no sólo las parejas del Barrio Cundinamarca sino también a nivel Duitama, las familias por ellas formadas viven su vida en medio de situaciones las más de las veces desfavorables para el logro de su desarrollo, el alcance de sus metas y la satisfacción de sus necesidades.

De tal suerte, estas personas y, en concreto, quienes fueron materia del presente estudio, no son ajenas al clima de violencia con experiencias afectivas negativas generalizada, que caracteriza a la sociedad colombiana, como tampoco a la influencia de los valores propios de la ética y la utilización que genera frente a la pareja, el dar y recibir afecto se ha convertido en una especie de batalla donde es preciso obtener algo y tal vez no dejarse estafar por el otro, y que por tal caracteriza a la misma.

De este modo, es que no solo el "machismo" afecta el logro de una convivencia armónica entre las parejas, sino también el fenómeno de la "liberación femenina", que ha hecho de tiempo atrás su aparición, incitando a no pocas mujeres a asumir actitudes de resistencia frente a la discriminación y al sostenimiento sexual; pues lo determinante para estas es ser afectivamente correspondidas y que de no serlo, el resultado es una agresión defensiva.

Si a esto se une el que la mujer ha logrado cada día mayor libertad e independencia económica y laboral, la confrontación generalizada de los sexos, pues, "la diferencia de los roles, como se ha visto, depende de la sociedad la cuál es la que otorga status y roles en forma diferencial para cada uno¹⁵¹"; el profundo resentimiento que caracteriza las relaciones entre los mismos; hacen que el comportamiento sea violento en el interior de las parejas, pues en la mayoría de los humanos permanece latente y sólo asoma en situaciones de conflicto afectivo; sin que los esfuerzos realizados por el estado y la sociedad, a través de sus organismos especializados, sean suficientes para hacer realidad el postulado contenido en el artículo 42. de la carta política; esto es, que las relaciones interpersonales en las parejas se basan en la igualdad de derechos y deberes de sus miembros, así como en el respeto recíproco entre ellos; razón por la cuál el respeto es una necesidad indispensable para la pareja, ya que estas requieren de este valor para poder convivir y expresar el afecto mutuamente y socialmente.

¹⁵¹ NIÑO, Berta. OP CIT. Pág 26

Por otra parte, no sólo la polarización en la forma como hombres y mujeres asumen sus roles genéricos, cuyas manifestaciones más comunes, como se mencionó, son el "machismo" y el "feminismo", posiciones sexistas, sino el clima de defensa agresiva generalizada y la influencia de los pseudo valores de la sociedad de consumo agudizan la demostración de los sentimientos afectuosos al interior de las parejas, sino el acelerado e indiscriminado proceso de urbanización, que como sostiene María Clemencia Castro, hace difícil y particularmente conflictivo el ajuste y adaptación de la pareja a las nuevas condiciones de vida"¹⁵².

Ahora bien, uno de los elementos más influyentes y quizás constitutivos de las relaciones entre las parejas, como de toda la sociedad es la dificultad en la relación afectiva o en la demostración de los sentimientos afectuosos que afronta momentos difíciles y negativos, para la comprensión y vivencia entre las parejas; dificultando de esta forma una buena relación afectiva; pues este conflicto afectivo que no tiene necesariamente una connotación negativa, que deba desembocar en enfrentamiento y, mucho menos, en tragedia, sino que constituye el ámbito propio en el cuál desarrollan los seres humanos su personalidad, hace que cada quién como pareja se cuestione su manera de expresar los sentimientos afectuosos y descubra que lo complicado no es el afecto sino las personas, o la relación en la vida de pareja, claro esta sin olvidar que el afecto "es la inclinación hacia una persona, y en la pareja se manifiesta como la expresión y vivencia de la acción frente a un sentimiento de cariño, amor, amistad, armonía, comprensión, aceptación, etc"¹⁵³.

Pues, ahora bien, es en el compartir cotidiano donde se logra una buena relación satisfactoria y duradera. Entonces, para que la pareja pueda vivir en armonía debe existir un equilibrio entre la autonomía y el compartir, entre la libertad y el camino, que van a recorrer el uno al lado del otro; donde la misma debe aprender a reconocer que cosas la unen y cuáles la separan.

No sin razón puede pensarse y hasta sostenerse que las parejas con afectividad incompleta y las familias por ellas constituidas son un microcosmos en el cuál se dan cita, en pequeña escala, aunque también a veces con mayor intensidad, se dan todas las situaciones, características y dificultades de estilo afectivo, donde la característica principal es el miedo a amar, pues siente la pareja que algunas expresiones de afecto no son reconocidas ni apreciadas, en la forma deseada y que son propias de la sociedad colombiana.

Lo cierto es que en medio de un clima social tan agitado y convulsivo, a la pareja le cuesta cada día más cumplir con una de las funciones que la naturaleza social del hombre le ha señalado, cuál es la de ser protectora, transmisora de valores, y dar demostración de los

¹⁵² CASTRO, María Clemencia. OP CIT. Pág 77.

¹⁵³ La Psicología Moderna. Diccionario del Saber Moderno. Pág. 18

sentimientos afectuosos. Situación que se agudiza cuando se cosieran las limitaciones educativas y de formación con que las parejas deben afrontar esta y todas sus responsabilidades personales, familiares y sociales; pues la verdad es que la vida afectivamente en pareja no aparece lista, sino que se construye entre dos personas.

Infortunadamente, para las parejas va siendo cada vez más extraña y lejana la percepción de Walter Riso, según la cuál el respeto se manifiesta, en uno mismo, en los congéneres y en la naturaleza; se aprende, se vive, y se reconoce en todo el contexto social al cuál se pertenece; ya que al caer en el irrespeto afectivo es supremamente fácil; por ejemplo: en el contexto de las peleas en pareja, los ánimos alterados hacen decir cosas, que no se debían decir y luego viene el arrepentimiento; donde la herida se sostiene a sí misma y comienza un proceso de deterioro afectivo que en muchos casos es irreversible. Por lo tanto, la pareja, al igual que cualquier otra manifestación de la vida, requiere de respeto.

Entonces, es así como la "riqueza del mundo cotidiano es el que vamos construyendo con nuestros recursos; pues, a través de este mundo adquirimos posibilidades que nos construyen y tenemos experiencias cotidianas en las que se involucra la red de valores, como el respeto"¹⁵⁴.

De otra parte, viene al pensamiento la preceptiva constitucional según la cuál "cualquier forma de violencia en la familia y por ende en la pareja, se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada conforme a la ley"¹⁵⁵, prevención que no debe hacer pensar en la asunción de actitudes netamente sancionatorias de las situaciones de violencia, en cuánto a la difícil convivencia en la relación afectuosa de pareja que cotidianamente se dan cita al interior de las mismas; sino que deben llevar a poner en marcha procesos de educación, asesoría y apoyo a las parejas, a fin de que enfrenten positivamente los conflictos afectivos que inexorablemente forman parte de su existencia y pese a estos y a través de los mismos, logren su estabilidad y convivencia en armonía con expresiones afectuosas que signifiquen el complemento con la persona amada y del que puedan disfrutar de la relación a pesar de los problemas que estén viviendo sea a nivel personal (pareja) y/o familiar.

También se describió y analizó en su momento el contexto económico y comercial, dentro del cuál las parejas del Barrio Cundinamarca y por obvias razones Duitamenses desenvuelven su vida cotidiana. Constatación que debe llevar a pensar que, como lo sostenía Nicomedes Naranjo, es el factor económico uno de los elementos determinantes en el desarrollo de la persona y de las relaciones que a diario sostiene con su entorno; donde

¹⁵⁴ BARBOSA, Juan Carlos. Y OTROS. OP CIT. Pág. 22

¹⁵⁵ ARTICULO 42. citada por Ricardo Rubio. OP CIT Pág 132

también cabe recalcar que cuando una pareja se une necesariamente debe contar con un sustento económico y este es asumido a través del trabajo.

Por consiguiente, no suele ser la parte fundamental de la pareja, pero tiene implicaciones importantes dentro de la relación misma ya que no se sobrevive del afecto o el amor. Pues, al crear una relación en pareja se tienen que asumir responsabilidades como: vivienda, vestido, alimento, etc; viendo así que son necesidades que requieren de pago. Es así, que las causas, la recesión económica que castiga a la sociedad colombiana actual, ha marcado de modo profundo la vida afectiva de las parejas y familias de Duitama, restringiendo su consumo, llevándolas a modificar sus hábitos de vida, generando mayor tensión y desconcierto al interior de las mismas y produciendo infortunadamente no pocos desenlaces (separaciones, de hecho y/o legales).

Ahora bien, desde hace algún tiempo se viene percibiendo que la mujer a ido abandonando su rol tradicional de "ama de casa" o persona dedicada exclusivamente a los quehaceres domésticos, debiendo entrar cada vez con mayor agresividad en el mercado laboral y disputando, hombro a hombro, con el sexo masculino los cada vez más escasos puestos de trabajo allí disponibles.

Situación que no necesariamente ha producido una mayor equidad en las relaciones intersexuales, sino que, en la práctica y hay que decirlo, ha hecho más gravosa la carga para la mujer; quién ya no sólo debe atender las tareas tradicionalmente encomendadas a ella y entre estas el cuidado de los hijos, sino que ahora debe "producir" para atender las cada vez más crecientes necesidades económicas del hogar. Entonces, la demostrada independencia de cada uno de los dos suele ser motivo de conflicto afectivo ya sea en el caso de no estar de acuerdo en la forma en que ambos la ejercen. Pero esta situación tiene otra cara no menos problemática y generadora de tensiones, cuál es la actitud que el hombre asume frente a su pareja; "no admitiendo la idea de que su mujer se socialice en otros ambientes culturales ni que adquiera una responsabilidad económica frente al hogar, demostrando con ello egoísmo e inseguridad"¹⁵⁶.

De esta manera, para Walter Riso, los celos, el rencor y el recuerdo permanente de agravios es la consecuencia natural de ver a la pareja como un potencial estafador afectivo, por lo tanto, los distintos criterios, que actualmente existen con muchas parejas en conflicto afectivo, sin darse cuenta descuidan la crianza de sus hijos y por tal ellos asumen y perciben todas estas situaciones adquiriendo un ejemplo negativo para su buen desarrollo emocional. Como causa de ello bastantes parejas olvidan muy pronto los puntos de acuerdo y se centran en las discrepancias que producen fricciones frecuentes en la relación de pareja, dichas discrepancias aumentan, ya que cuando no se parte de los puntos de

¹⁵⁶ PEREZ, José Adán. OP CIT. Pág. 67

interés común es imposible el acuerdo; tal vez una discusión por la falta de comunicación y por algo de escasa importancia desequilibra totalmente las virtudes de ambos, dificultando una sincera y buena relación afectiva.

Es así que el punto de vista del vínculo afectivo, que debe caracterizar la relación de pareja, así como el servicio que la misma está llamada a prestar a la sociedad, este fenómeno socio-económico, de no ser bien entendido, puede los lazos de la pareja impidiendo "no sólo el progreso y participación familiar, sino social, en cuánto se obstaculiza el desarrollo de un agente de cambio, cuál es la pareja"¹⁵⁷.

Recuérdese, al respecto, que la pareja no sólo debe manejar la necesaria relación cotidiana, sino que los miembros de la misma "deben y necesitan ser confidentes de pilatunas, escaparse a un cine o a escondidas de los hijos, de los familiares y de los amigos, hacer guerra de cojines, etc."¹⁵⁸

De modo que parece lógico, que sea lo que sea, lo que le ocurra a cualquiera de los miembros de la pareja, será bueno que lo participe al otro, porque esto va a mejorar la situación y unirles más.

Por lo tanto, la recreación es una necesidad fundamental en la pareja, puesto que se debe asumir con importancia ya que la misma necesita espacios para compartir. A continuación lo explica Doris Wild Helmering, un buen intercambio afectivo requiere de un balance equilibrado entre el "dar y el recibir"; pues cada una de la pareja posee preferencias afectivas y goces particulares sobre la relación amorosa.

Olvidan igualmente, las parejas que la "vida social", es otra de las necesidades y manifestaciones cuya satisfacción evite mayor importancia para el logro del equilibrio entre sus miembros, así como para la adecuada proyección de la vida interpersonal.

De hecho una sana y ordenada vida social, otorga a la pareja mayor control sobre las contingencias medioambientales; "situación que incide de forma positiva en la condición salud - enfermedad de sus miembros, al tiempo que favorece una mejor adaptación y resistencia frente a las exigencias y modificaciones que vienen del entorno"¹⁵⁹. Es que el no saber vivir en sociedad es una de las variables que más favorecen el desbordamiento y descontrol de los conflictos afectivos al interior de las parejas y de las familias.

¹⁵⁷ RAMÍREZ ARIAS, Jaime. Desarrollo y Cambio Social. Cali. Enero 1991 Pág 82

¹⁵⁸ DUQUE, Hernando. OP CIT Pág. 53

¹⁵⁹ LA CASA, Pilar. Y OTRA. OP CIT Pág 125 - 130

Ahora bien, escoger a los amigos que convenga a la pareja, es fundamental, como lo dice: Ramón Sánchez; para poder romper la rutina y cambiar de actividades constantemente; al mismo tiempo que se incrementa en el hogar la pauta social y las condiciones de vida, estos amigos deben ser afines en gustos, en costumbres y en ideales de lo contrario se puede generar diferencias afectivas y conflictivas; que de ser así, como aporte de Walter Riso, la vida en pareja puede resultar más agradable y enriquecedora, si juntos deciden los espacios a respetar y los lugares para encerrarse.

Sin olvidar el estado y las entidades oficiales y particulares, responsables del mantenimiento y promoción de un adecuado ambiente social, que, a través de las llamadas "representaciones sociales", "es posible trazar políticas encaminadas a mejorar la convivencia social, a modificar los patrones de conducta socialmente violenta, así como a disponer a los individuos para que afronten los cambios futuros en la dinámica cultural y social, para que así puedan compartir en sociedad"¹⁶⁰.

También el ambiente de trabajo en que las personas se desenvuelven cotidianamente, afecta, a veces más de lo que a simple vista parece, el clima de la convivencia en la relación afectuosa de pareja. Pues, es un hecho que las personas, hombres y mujeres, llevan a su hogar toda la carga de cansancio, frustración y estrés que van acumulando en un día de arduo trabajo; situación que hace más difícil la ya de por sí complicada convivencia diaria dificultando de esta forma una buena relación afectiva en pareja.

Este fenómeno cobra particular agudeza entre las personas vinculadas al gremio del transporte; quienes, por desempeñarse laboralmente en un ambiente marcado por la tensión que genera asumir responsabilidades vitales de otras personas, el desorden en sus hábitos de vida, el distanciamiento de sus familias y el constante peregrinar por diversos sitios, que mezclado todo ello con la agresividad, ira, depresión, el conflicto afectivo y el malestar que caracteriza a dicha actividad, están predispuestos a generar y fomentar difíciles condiciones y expresiones afectivas en la vida de pareja. Por consiguiente estas relaciones en las parejas presenta un índice muy alto, debido a que no se controlan los impulsos ante las señales de peligro, ocasionando con ella más violencia. Por ello las parejas deben ser quizás asertivas, buscar los momentos, lugares y palabras adecuadas para expresar algo con lo que no se están de acuerdo o por el contrario de acuerdo. Pues, desafortunadamente para Gladys Vizcaíno los esquemas negativos son los principales responsables de la distorsión afectiva.

Cierra esta exposición conceptual la convicción de que lo más representativo en el mundo de los valores y, por ello, más necesario para el desarrollo personal, familiar y social del ser humano, es el "amor"; y que para las parejas es una variable muy importante en las

¹⁶⁰ AGURRE, Eduardo. OP CIT. Pág. 104

relaciones afectivas; ya que en cuánto amar es un estado de ánimo, una disposición, que sólo puede inteligir quién alguna vez ha tenido la sensación de que la vida está viva y el amor también, que es como algo real que influye entre nosotros, al igual que los átomos y el aire; por lo tanto, amar es una filosofía de la vida, es intentar estar despierto para dar y recibir"¹⁶¹.

Vale la pena anotar que el mismo profesor Riso, enseña que educar para amar no es montar una fábrica de afectos y repartirlos, sino que, es fijar las bases para que cada uno construya y edifique una experiencia en pareja afectiva sana. Como decía: Krishamurti: "Deja la casa en orden, abre ventanas y puertas, y si estas de suerte, puede, que en una de estas, el amor entre"¹⁶².

No se puede entender el mal manejo de la afectividad y del maltrato al interior de las familias, sino se hace mención: todos los asuntos que se presenten en la relación jurídico-familiares, aún los de violencia, deben tener un tratamiento propio de esta jurisdicción, la cual está alejada del poder punitivo del Estado en su tratamiento "La jurisdicción de familia, por sí sola garantiza el cumplimiento cabal, del postulado constitucional referente a la familia, y en su labor preventiva con los instrumento que le da **Ley 294 de 1996**, consideramos que son suficientes para crear la coacción necesaria, para el cumplimiento del fin propuesto, cual es alejar la violencia de los hogares. No basta la sola norma para cumplir este objetivo, sino que ello debe ir acompañado de campañas institucionales, en trabajo interdisciplinario para que no sólo opere el mandato legal sin razón, sino se sobreponga a ello la conciencia en el sentido que la violencia no es la salida a la solución de los conflictos familiares"¹⁶³.

Complementando este marco conceptual, encontramos que el afecto es válido y como objeto de nuestra investigación estará orientada y planteada por el enfoque *Psicoanalista*, ya que enmarca algunos aspectos como se refutan en las teorías de la personalidad como aporte de Freud; donde cada miembro de la pareja fue marcada por la vida afectiva desde su infancia, por eso vale la pena que las analicemos desde allí; y por tal razón para complementar nuestra investigación sobre la comprensión y vivencia que las parejas tienen del afecto, se tuvieron muy en cuenta también los aportes del enfoque *Humanista* para rescatar la parte afectiva y emocional del hombre como nos lo ha aportado Riso Walter en Deshojando Margaritas.

¹⁶¹ RISO, Walter. OP CIT. Pág 129

¹⁶² IBID. Pág 129

¹⁶³ Fundamentos del Derecho de Familia. Mecanismos jurídicos de protección de los derechos de las mujeres. p. 33.

Factores socioculturales como son el machismo y roles de género, ya que estos definen los comportamientos entre hombre y mujer y entre padres e hijos.

El machismo es la actitud de superioridad del hombre con relación a la mujer, que lo lleva a poner énfasis en las características masculinas y a mirar en forma despectiva la persona y los roles del sexo opuesto. El machismo es una característica común a todas las clases sociales y culturales, aunque sus expresiones en ciertos grupos, cambien en algunos de sus características secundarias. El fenómeno del machismo, tan arraigado en la cultura latinoamericana se presenta con mucha frecuencia entre clases medias como en las populares.

El machismo en las clases bajas se manifiesta con violencia física contra la mujer, borracheras, derecho del dinero, celos enfermizos, mayor número de hijos, signo de virilidad. En las clases altas tiene trato desconsiderado, manifestaciones de violencia, desprecio, potencial intelectual, espiritual, etc.

La sociedad valora los roles masculinos y en los patrones culturales existen actitudes de desprecio hacia lo típicamente femenino. A la mujer no se le valora como persona, de tal manera, que ella siente que para adquirir status dentro de la organización social debe copiar comportamientos masculinos. La mayoría de los roles asignados culturalmente a la mujer están concebidos de modo que contrasten con la superioridad del varón.

Para muchos sociólogos la exagerada sumisión, dependencia y aguante del castigo físico, propinado por los hombres, es pilar fundamental de éste fenómeno. En la cultura, la mujer aprende que es inferior al hombre y opta una actitud sumisa; de igual forma, las prácticas de crianza y la educación de los niños y el papel asignado a la mujer hace posible el machismo.

Es el mismo contexto socio-cultural el encargado de impulsar el machismo y crear una baja autoestima a la mujer que siempre debe estar por debajo del hombre, limitando sus capacidades, deseos de superación para contribuir y mejorar la sociedad y a sentirse útil y capaz.

En cuanto al género, entendido como la condición humana producto del dimorfismo (existencia de dos formas) de la especie humana, produce desde muy temprano conceptualizaciones en el niño o en la niña. Los géneros son únicamente dos: femenino y masculino. Lo que se ha dado en llamar identidad de género nuclear comienza a establecerse en el individuo alrededor de los 18 meses de edad.

Los roles genéricos confieren al sujeto su identidad. La identidad resulta de la identificación con el significado asignado. Desde su conformación biológica, el bebé humano trae en su cuerpo las diferencias físicas de los sexos como primera evidencia irreductible de diferenciación humana. Estas diferencias corporales anatómicas, atributos naturales propios de la especie, cobran sentido al interior de la cultura adquiriendo un significado en la sexualidad.

La identidad de género masculino y femenino como construcción sociocultural, es cambiante. Ser hombre o ser mujer en un tiempo determinado, depende de las representaciones que lo acompañen, signando prácticas y deberes a cada uno y uno, ritualizando los espacios. A su vez, la identidad tiene que ver tanto con el yo (yo de la diferencia) que se escenifica a nivel del cuerpo en lo imaginario: “yo soy este”, “yo soy así”, “yo soy otro”, como datos referenciados por la diferencia frente al otro. Espacio de las relaciones objetales, de los atributos, de lo funcional, de lo posible de adaptar, de la norma, de lo objetivo, de la convivencia, del mundo de la voluntad, de lo funcional; por lo tanto, la búsqueda permanente del equilibrio entre lo psíquico y la realidad externa.

Hay que decir que en lo real, no existen ni el hombre, ni la mujer; es desde lo simbólico que el hombre y la mujer aparecen como significantes, acogidos, atrapados por el lenguaje, por lo simbólico, en donde lo real del cuerpo es organizado a través de lo simbólico, generando lo imaginario de una individualidad.

11. MÉTODO

11.1 ENFOQUE CRÍTICO-SOCIAL

Finalidad: Transformar la sociedad racionalmente hacia la autonomía de los hombres.

“En efecto las ciencias sociales críticas se vinculan al emancipar al ser humano como especie y como individuo del poder social o natural, que niegue su libertad y su autonomía, se busca dilucidar las condiciones que obstaculizan su autoentendimiento”¹⁶⁴.

La crítica social e ideológica cobra sentido en la medida en que se busca facilitar la creación de condiciones propicias para el ser humano y social de los sujetos involucrados.

“La relación sujeto-objeto es dialógica y participativa, el se convierte en sujeto de investigación, dándose una relación sujeto”¹⁶⁵.

El enfoque crítico-social tiene en cuenta los significados, interpretaciones de los individuos, es autoreflexivo, crítico y participativo.

11.2 DISEÑO METODOLÓGICO

Mediante el **método etnográfico**, nos permite describir una situación cultural contemporánea y a interpretarla; se apoya en la convicción de las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que se vive y se van internalizando poco a poco , generando regularidades que se pueden explicar en la conducta individual y grupal en forma adecuada.

¹⁶⁴ TORRES CARRILLO, Alfonso. Enfoques cualitativos y cuantitativos en investigación social “Aprender a investigar en comunidad II”. Arfin Ediciones. Santafé de Bogotá. 1997. F.C.S y H. UNAD. P.32-37.

¹⁶⁵ Ibid. P. 32-37.

No sólo reconoce y describe las prácticas de un conjunto social, sino ubica y descifra las representaciones culturales desde las cuales los protagonistas le dan sentido.

“Esta investigación describe situaciones sociales relevantes; igualmente, se inscriben en una cierta relación con su contexto social, en donde el enfoque a utilizar favorece un diálogo entre teorías, conceptos y datos, en donde todos los sujetos, versiones y observaciones hechas pueden ser pertinentes. El diseño es más flexible y abierto”.¹⁶⁶

11.3 TÉCNICAS APLICADAS Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS

11.3.1 Entrevista abierta. Es un instrumento metodológico en el cual se puede recolectar, en poco tiempo y con profundidad, un volumen significativo de información, a partir de una discusión con un grupo de personas, quienes son guiadas por un entrevistador para exponer sus conocimientos y opiniones sobre temas considerados importantes para el estudio.

Este tipo de entrevista constituye una fuente importante de información para comprender las actitudes, las creencias, el saber cultural y las percepciones de la comunidad, en relación con aspectos particulares del problema a investigar. Esta metodología requiere del diseño de una guía de preguntas; las que fueron aplicadas mediante un cuestionario para las parejas; cuestionario que incluyó datos personales y variables de orientación en la recolección de los datos relevantes para este estudio.

La entrevista se efectuó a 14 parejas con dificultades para expresar los sentimientos afectuosos, residentes en el área urbana del Barrio Cundinamarca, a través de esta se identificaron las necesidades y conflictos afectivos de las parejas por medio de los conceptos y vivencias de situaciones cotidianas, pudiéndose verificar las distintas implicaciones de esta situación para la pareja, la familia y la comunidad. (Ver Anexo A. Encuentro 1: Formato guía de preguntas).

11.3.2 Taller. Constituye una herramienta metodológica ejecutada mediante la reunión grupal para el desarrollo de un plan diseñado con anterioridad; plan que implica el estudio de temáticas en nuestro proyecto “parejas” frente a su relación afectiva y así poder ofrecer propuestas de intervención.

¹⁶⁶ Ibid. Pág. 26-28.

Para esto se debe seleccionar o reunir a un grupo de personas, en éste caso “las parejas”, con quienes vamos a realizar los talleres, ya que en la preparación de los mismos, es importante aclarar de que se va a tratar y qué datos necesitamos.

La realización de talleres, es una forma de indagación autoreflexiva, que emprenden los participantes en torno a sus vivencias cotidianas, personales, familiares y sociales, para asumir y mejorar una realidad, de forma racional y justa, así como entender e interpretar las dificultades en la comprensión y vivencia del afecto en la relación de pareja, evidenciando fortalezas y necesidades y los diferentes conflictos que como pareja enfrentan. (Ver Anexo A. Encuentro 1).

Las dificultades y necesidades afectan positivamente la relación de pareja. Destaquemos que el 65% están constituidas legalmente, que su factor económico depende de los dos miembros de la pareja, las edades de las parejas oscilan entre 20 y 49 años, con un promedio de dos a cuatro hijos por hogar. Encontrándose entre ellos (parejas) dificultad en su relación efectiva; la mayor parte de las parejas apenas cursaron la Educación Básica Primaria. Son de un estrato socio-económico entre uno bajo y medio bajo. Estratos 1 y 2.

Pasos para la realización de un Taller:

- **Título:** Para nuestros talleres
- **Objetivos:** Que deben ser: un objetivo general y dos objetivos específicos.
- **Justificación:** Qué es darle la importancia del porqué el taller, qué se busca, porqué lo vamos a trabajar y sin dejar de lado, la temática a tratar.
- **A quien va dirigido:** “parejas” Barrio Cundinamarca.
- **Duración:** 2 horas.
- **Tema:** Comprensión y vivencia del afecto en la relación de pareja.
- **Metodología:** Actividades a desarrollar de acuerdo a objetivos y al tiempo.
- **Recursos:** para la elaboración del taller, tales como: vídeos, cartel, papeles, esferos, etc.
- **Evaluación:** Verbal, escrita u otra forma “ideada”.

11.4 PROCEDIMIENTO

Este trabajo de investigación con algunas parejas con dificultad en la relación afectiva, fue diseñado y desarrollado a través del siguiente proceso:

- Selección de un grupo de 14 parejas como población, domiciliados en la ciudad de Duitama, Departamento de Boyacá.
- Ubicación de sitios adecuados para el desarrollo del proceso de trabajo con las parejas; es decir, cómodos y fácil acceso. Fue así que se escogió el Salón Comunal del Barrio, que cuenta con buena visibilidad, comodidad y un ambiente de confianza, así como sillas apropiadas para la realización de este tipo de encuentros.
- La programación a ejecutar se planeó con anterioridad, conforme a un “cronograma”, cuidadosamente diseñado.
- Se procedió a ejecutar los talleres con las parejas seleccionadas, para conocer los temas a desarrollar en los encuentros, y a través de estos, junto con el desglose de las variables seleccionadas en la misma, se identificaron las primeras manifestaciones o dificultades que enfrentan las parejas el decaer el vínculo afectivo.
- Se desarrollaron los talleres siguiendo la programación prevista; se identificaron las parejas, se conocieron, intercambiaron conceptos de pareja y expresiones afectivas, realizándose una pequeña dinámica rompe hielo de presentación e integración de las parejas.
- Se realizaron talleres a las parejas, como mecanismo fundamental para recolectar datos personales sobre la misma, sus miembros y sus hijos.
- Pese a la buena disposición del grupo de trabajo y a su colaboración en el desarrollo de las actividades propuestas, se presentaron algunas resistencias por parte de los esposos, ya que presentaron actitudes fuertes de mal genio, seriedad, no siendo inconveniente para la realización de dichas actividades.

Se encontraron dificultades en el desarrollo del proceso como:

El tiempo, que fue un factor muy importante en la ejecución de los talleres, pues la investigación era de gran enriquecimiento para las parejas; e requirió de tiempo,

abarcándose más del planeado por sugerencia y apoyo de las mismas; esto con el fin de desarrollar con esmero y adecuación los encuentros.

Las categorías comprensivas que seleccionamos para procesar la información fueron las siguientes:

- Manifestaciones:
 - Amor
 - Respeto
 - Comunicación
 - Aspecto económico
 - Vida social “recreación”
- Dificultades:
 - Falta de comunicación
 - Roles genéricos: contexto socioeconómico
 - Crianza de los hijos.
- Expresiones más comunes:
 - Celos
 - Agresión
 - Ira
 - Depresión
 - Pérdida del contacto sexual.
- Causas:
 - Incompatibilidad de caracteres
- Concepto de afecto:
 - Afectos en las diferentes parejas.
 - Afecto y sus expresiones en la pareja
- Lo positivo de la relación de pareja
- Lo negativo de la relación de pareja:
 - Dificultad de convivencia

12. DESCRIPCIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Cuadro 1. Unidades de análisis

- La pareja es algo maravilloso, desde que en las dos personas haya comprensión, amor y mucha confianza, así se vive y depende en armonía la relación de pareja.
- El afecto depende de la expresión cariñosa y tranquilidad de la misma.
- La pareja con la cual uno comparte sus sueños, sus ideas, es el complemento de una.
- A la pareja no le gusta que sus familiares intervengan en la relación.
- Como dificultades que se pueden presentar en la relación es la falta de compromiso en el cumplimiento de todas sus funciones en el hogar.
- Si no hay una demostración continua de afecto, la pareja se separa.
- Con la pareja es con quien se puede compartir la vida donde debe existir confianza entre los dos, enfrentando las crisis que se viven, especialmente los conflictos y en la dificultad de expresar los sentimientos.
- La pareja es la unión de dos personas, donde existe un complemento, estabilidad y amor, para lograr objetivos comunes.
- Cuando la preocupación y amor hacia el compañero (a) está siempre; hacen presencia las ciertas cosas en que somos compatibles, donde hay que saber respetar defectos, debilidades y demás y que de pronto podemos cambiar lo que está mal, lo que molesta y el poner cada uno de su parte para que todo funcione, resolviendo los problemas en pareja y llegar a un mutuo acuerdo en las cosas del hogar.
- Hay que mantener el afecto vivo, mutuo en la relación con mi pareja.
- Cuando el afecto está presente en la relación de pareja se siente alegre.
- Los detalles o expresión de afecto se manifiestan cuando la pareja se une para vivir, para formar un hogar, para compartir cada momento ya sea de felicidad o tristeza; el compartir con los hijos y sentir que lo que la pareja aporta para

arreglar o complementar el hogar, es necesario como los demás aspectos en todos los momentos de la vida.

- Tener una buena relación con el ser que se ama y sentirse preocupado cuando algo está mal.
- El sexo es una necesidad humana, porque a través de él viene la procreación. Se logra la felicidad con la pareja y se unen vínculos.
- En la relación de pareja la intimidad sexual es un área fundamental.
- Las actividades laborales diarias de trabajo mutuas y en igualdad de condiciones son una necesidad básica y de ella depende la satisfacción de otras, para una buena relación estable y duradera.
- La relación de pareja y la elección de la misma es totalmente voluntaria.
- El motivo central en una relación debe ser el amor, como expresión afectiva de cariño.
- Siempre imagine que existía más responsabilidad para con los hijos.
- El noviazgo debe ser una etapa de verdadero conocimiento, para establecer una relación que perduren el apoyo y la comprensión.
- Como aspecto negativo de la relación de pareja es la pérdida total de la libertad.
- Imaginaba una relación de mutuo apoyo y comprensión para lograr realizarme plenamente .
- El matrimonio no es necesario para vivir bien.
- El 90% de las parejas que aceptan la necesidad de convivencia en pareja manifiestan: temor por no saber mantener la relación
- El afecto es expresar con palabras y hechos los verdaderos sentimiento hacia otra persona.
- Mi concepto del afecto es demostrar apoyo en todo momento y lugar para estar siempre unidos.
- Afecto son las cosas que nos expresamos sin importar los límites a que se puede llegar.

- Es una actitud asumida por dos personas que se comprometen para lograr sacar una familia adelante.
- La expresión afectiva influye, pues si no se demuestra cariño, amor (detalles) se deteriora la relación.
- Es la persona con la que uno cuenta en las buenas o en las malas.
- Hay dificultades cuando no es buen esposo (a) y responsable, que le complemente para que haya una relación sincera y duradera.
- Hay que ser felices siempre.
- Las parejas se mantienen comúnmente influenciadas por los demás, sin existir la preocupación de crecer en un entendimiento mutuo.
- El afecto es importante en la pareja para mantener la relación armónicamente.
- Es compartir los malos y buenos momentos de la vida y recibir apoyo, amor y respeto cuando lo necesito.
- Ambos nos dedicamos y preocupamos por sobrellevar un hogar, formando, educando y con muchos valores a nuestros hijos.
- Es responder no sólo económicamente, sino querernos y respetarnos ante todo como pareja.
- Cuando ambas personas están conviviendo, compartiendo todos aquellos detalles con amor al estar unidos a otra persona.
- Si hay carencia de afecto en la relación, cualquiera de los dos se siente acongojado, preocupado como también despreciado.
- Los sentimientos por la otra persona son importantes.
- La elección adecuada de la persona es clave.
- En unión libre hay más libertad para la elección de pareja.
- Es esencial porque es un sacramento de Dios.
- El afecto es amarse y conocerse en todo sentido para formalizar una relación con verdadero amor y para convivir mejor en pareja.

- Son las múltiples formas para expresar lo que sentimos hacia otra persona.
- Es la demostración de cariño, amor, dedicación, confianza y respeto hacia mi pareja, dándole apoyo en todo lo que sea y acompañarlo en las buenas y en las malas.
- Mi concepto de pareja, pienso es una relación hombre-mujer por un sentimiento mutuo, para cultivar valores, asumiendo un rol de compromiso.
- La pareja como complemento debe compartir todas las actividades y decisiones con la persona que se quiere.
- Pienso que la pareja es compartir cotidianamente todos los aspectos y funciones del hogar con igualdad de condiciones.
- Significa el convivir juntos, construir metas para hacerlas realidad, es vivir por siempre, respaldándonos en nuestros derechos y deberes.
- La insatisfacción sexual afecta la relación de pareja, como necesidad primordial.
- Un miembro de la pareja se siente angustiado porque no puede trabajar y no tiene plata.
- Muchas veces no hay entendimiento por el sentido de pertenencia y la seguridad de la otra persona.
- El afecto significa para mí, acompañar al otro en los momentos difíciles, tener proyectos en común en cualquier aspecto de la vida, afrontar los momentos de crisis y no pensar de inmediato en quererse separar.
- Siempre he permanecido ocupada en mi trabajo; por tanto, no paso el mayor tiempo con mi señora y familia, esto hace que si se presenten peleas, ya que el exceso de trabajo por mantener bien económicamente a mi familia, me impide pasar el mayor tiempo con ellos, esto no quiere decir que no tenga detalles con ella.
- El afecto consiste en hacer grandes cosas y esta formada por cosas sencillas y actos delicados.
- Pienso que comúnmente se juzgan los aspectos negativos del compañero (a), pero los propios se niegan, porque no aceptamos los errores cometidos.

- Es aquella la pareja que tiene capacidad para comunicarse íntimamente y cuando en pareja aprendemos a conformarla responsablemente.
- Es cierto que las parejas nos unimos y casamos por amor, pero no es el único motivo que pesa al asumir la opción de vivir en pareja.
- Los gestos, el contacto físico, el beso, la mirada son la mejor expresión de amor.
- Reconocimiento de los defectos, para cambiar y mejorar.
- Aceptarse el uno al otro como es.
- Cuando discuto con mi pareja reacciono a la defensiva, ignorando los comentarios que él hace.
- La comunicación en mi relación no es requisito para convivir, ya que si hablamos o no es igual.
- El aspecto económico es importante, puesto que en mi hogar es primordial el vivir bien, se requiere para enfrentar las crisis y necesidades que se presentan.
- El dinero es importante, pero en mi caso, mi esposo prefiere tomárselo y gastarla con sus amigos.
- Hay más preocupación por agradar a la pareja y mantener una familia feliz.
- Es importante la recreación para la pareja.
- Es para mí y mi familia una necesidad importante, ya que comúnmente parejas como nosotros tienen en cuenta el dinero para el desarrollo familiar.
- La vida social es una necesidad básica para tener una mejor relación.
- El respeto es aceptación de valores y cualidades para fortalecernos como pareja.
- Cuando discutimos siempre nos herimos el uno al otro.
- Cuando hay recriminaciones, se deteriora la relación y más se aleja el amor y cariño. La capacidad de compromiso, estabilidad emocional y deseo de que perdure en el tiempo, para afrontar la realidad.
- Las parejas optan por mecanismos de escape como la indiferencia.

- Es hacer sentir bien a la persona que uno quiere.
- Es un sentimiento que se expresa con abrazos y besos.
- Aceptación de valores y cualidades para fortalecernos como pareja.
- La comunicación es primordial para una buena y adecuada relación en pareja, pienso que si es importante.
- Cuando no hablamos con mi pareja, me doy cuenta que son más las faltas negativas que las cosas positivas.
- Pienso que la parte económica es importante en mi relación, ya que es para el bienestar mutuo y de mi familia.
- Como pareja creemos que la recreación es compartir algunas actividades con hijos, familiares y otras personas.
- No tengo tiempo para recrearme en familia y con mis hijos, porque trabajo todo el día.
- Considero importante el tener plata, pues de amor nadie vive y menos en esta situación económica, que solo se trabaja para comer..
- Es importante tener dinero porque hay que darle colegio, vestido y comida a los hijos.
- Pienso que es importante la vida social o recreación, pero en el barrio no hay un sitio apropiado, ni espacio para compartir con mi pareja.
- En la comunicación el amor y la comprensión para dialogar es el deber más profundo.
- La comunicación es tener un buen diálogo, aunque lamentablemente en mi caso no se ve así.
- Pienso que el respeto en mi hogar no es muy notable, ya que ha habido agresión y violencia.
- La recreación para mí seria cambiar la rutina de nuestras labores diarias.
- La vida social es cuando compartimos celebraciones especiales en familia.

- El respeto en mi casa es saber respetar la libertad del uno y del otro.
- La comunicación para mí es que mi compañero me entienda y escuche siempre que lo necesito.
- Con mi compañero no tengo espacios de diálogo, por eso los conflictos son frecuentes.
- Es importante obtener un buen salario para vivir bien.
- Es importante dar buen ejemplo a los hijos, para que de aquí a mañana sean buenas personas.
- Mi esposo asume una autoridad de respeto, ya que es muy firme en sus decisiones, pues siempre quiere manejar la forma de ser, de actuar y de pensar de mí como esposa y madre de mis hijos.
- El respeto para mí es comprensión, cosa que para mi hogar no existe, no hay entendimiento, ni mucho menos amor.
- Los celos crean dificultad para un adecuado trato personal.
- No puedo tener amigos, porque todos son mis mozos.
- Todo el tiempo discutimos y peleamos con mi pareja por cosas mínimas.
- Me da miedo cuando mi esposo llega tomado porque es muy agresivo.
- Como no hablamos de los problemas sucedidos, vivimos más distanciados.
- Pienso yo, que hoy en día es importante ahorrar.
- Un trabajo estable es una forma de asegurar un futuro.
- Pienso que actualmente en cualquier dificultad que enfrentamos los hijos se toman como objetos y son aislados.
- Cuando discuto con mi esposo, lo hacemos lejos de nuestros hijos, son muy pequeños.
- Los celos, pienso yo, generan maltrato y las pocas veces imprudencias exageradas.
- Pocas veces me controlo ante un problema, pues soy de muy mal genio.

- Por lo general si no le cocino la comida que le gusta, siempre hay pelea.
- Los celos producen inseguridad en cualquier miembro de la pareja.
- A causa de tanto trabajo, es poca la comunicación que tenemos.
- Yo intento hablar con mi pareja, pero él no se deja hablar.
- Mientras que no le falte nada a mi esposa e hijos, no veo la necesidad de que ella trabaje.
- Como padres no sabemos afrontar situaciones o preguntas con los hijos y menos cuando afectivamente, no me comprendo con mi pareja.
- Los hijos para mí son un regalo de Dios.
- Los celos son un sentido desagradable que afecta mi relación.
- Cuando mi esposa quiere es porque de verdad me quiere.
- Mi esposo se domina casi siempre y me maltrata.
- Mi esposa es muy cariñosa y amorosa conmigo y cualquier cosa la pone de mal genio.
- Cuando intentamos dialogar siempre nos agredimos verbalmente, no me gusta que me critique y reproche a toda hora.
- Mi señora esposa es quien debe preocuparse por los hijos u la casa, pues ese es el deber que le corresponde.
- Pienso que para una Buena crianza de mis hijos, debe tener una Buena relación con mi esposo.
- En mi relación consideraría importante la comunicación, si mi compañero me dedicará más tiempo.
- Poco hablé con mi esposo, no pasa todo el tiempo en casa.
- Ambos tenemos un trabajo pesado de todo el día “comerciante”, por eso no pasamos todo el tiempo con los hijos.
- Si mi pareja no me demuestra celos es porque está segura de mí.

- Por miedo a mi esposo y no tener trabajo aguanto maltrato y humillaciones.
- Para mi concepto, mi esposo, por todo me cela y eso me aburre mucho.
- La indiferencia de mi esposa me pone triste.
- Mi esposa me cela tanto que hasta me pega.
- Cuando discutimos, intentamos hablar de los problemas pasivamente.

FUENTE: Las autoras

(Ver Anexos A. Talleres: Encuentros 1, 2, 3, y 4).

12.1 CATEGORIZACIÓN Y CODIFICACIÓN

En el siguiente cuadro se muestra:

- En primer lugar la categoría deductiva en relación con la temática de los talleres realizados; en segundo lugar, las posiciones agrupadas corresponden a los resultados obtenidos durante la investigación participativa y con base en ellos surgieron las categorías inductivas.

Con base en los temas planteados y los subtemas que sugirieron durante la investigación se elaboró la siguiente matriz de resultados:

Cuadro 2. Matriz de Resultados

CATEGORÍA DEDUCTIVA	POSICIONES AGRUPADAS POR CATEGORÍAS TEMAS (TALLERES)	CATEGORÍAS INDUCTIVAS	CÓDIGO
<p>Concepto “pareja”: “Unión de personas de diferente sexo (masculino y femenino). Como también puede ser la unión de varios hombres con una mujer o viceversa, con fines de procreación o vida común”. En la vida de pareja se ve la necesidad de expresar adecuadamente los sentimientos para poder reconstruir una relación gratificante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es con quien se puede compartir la vida, donde debe existir confianza entre los dos, enfrentando las crisis que se viven, especialmente los conflictos y en la dificultad de expresar lo sentimientos. ▪ Es compartir los malos y buenos momentos de la vida y recibir apoyo, amor y respeto cuando lo necesito. ▪ Es una relación hombre-mujer por un sentimiento mutuo, para continuar valores, asumiendo un rol de compromiso. ▪ Es la unión de dos personas donde existe un complemento, estabilidad y amor para lograr objetivos comunes. ▪ Es compartir cotidianamente todos los aspectos y funciones del hogar con igualdad de condiciones. ▪ Es aquella que tiene capacidad para comunicarse íntimamente y cuando en pareja aprendemos a conformarla responsablemente. 	<ul style="list-style-type: none"> – Compartir – Recibir apoyo – Sentimiento mutuo – Complemento – Compromiso – Estabilidad 	<p>Sent. Vid.</p>
<p>Manifestación del amor: “El amor es un vehículo, un argumento que dinamiza la resolución, la facilita y que se asume a una serie de expectativas, de planes, de exigencias, de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es algo maravilloso desde que en las dos personas haya comprensión, amor y mucha confianza. Así se vive y depende en armonía la relación de pareja. ▪ El amor sincero depende de la expresión cariñosa y 	<ul style="list-style-type: none"> – Comprensión – Vivencia – Orden afectivo – Necesidad – Bienestar – Motivo – Expresión de afecto 	<p>– Imp. Rel.</p>

<p>necesidades e intereses que configuran la toma final de la decisión. El amor permite aproximaciones afectivas, alternativas al lenguaje verbal, más pujantes, tiernas y poderosas. Es así que en cuanto mayor sea el acercamiento y la expresión, más posibilidades de comunicación”</p>	<p>tranquilidad de la misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La expresión afectiva influye, pues sino se demuestra cariño, amor (detalles), se deteriora la relación. ▪ El amor es importante en la pareja para mantener la relación armónicamente. ▪ Hay que ser felices siempre. ▪ Es cierto que las parejas nos unimos y casamos por amor, pero no es el único motivo que pesa al asumir la opción de vivir en pareja. ▪ Los gestos, el contacto físico, el beso, la mirada son la mejor expresión de amor. 		
<p>Manifestación del “respeto”: “Respetarse en pareja es también darle un trato digno y reconocer, que es alguien distinto a uno mismo con sus pensamientos, sus gustos, opiniones e ideas. El respeto dignifica, promueve el entendimiento y también permite evolucionar el amor. Así mismo, el respeto es una necesidad indispensable para la pareja, ya que estas requieren de este valor para poder convivir mutua y socialmente”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocimiento de los defectos para cambiar y mejorar. ▪ Aceptarse el uno al otro como es. ▪ Aceptación de valores y cualidades para fortalecernos como pareja. ▪ Pienso que el respeto en mi hogar no es muy notable, ya que ha habido agresión y violencia. ▪ Mi esposo asume una autoridad de respeto, ya que es muy firme en sus decisiones, pues quiere manejar la forma de ser, actuar y de pensar de mi como esposa y de mis hijos. ▪ El respeto para mí es comprensión, cosa que para mi hogar no existe, no hay entendimiento, ni mucho menos amor. ▪ El respeto en mi casa es saber respetar la libertad del uno y de el otro 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer - Aceptación - Valor - Necesidad básica - Apoyo - Comprensión - Libertad - espacio 	<p>- Autoest.</p>

<p>Manifestación de la “comunicación”: Diálogo y buena comunicación, he aquí las claves definitivas de toda relación humana positiva y con más de una relación de pareja estable y duradera, la comunicación es una necesidad primordial entre la pareja, “permite construir una imagen del otro, una imagen que el otro posee de ellos, una imagen de la imagen que ellos tienen del otro y así sucesivamente y con base en esa mezcla de imágenes, cada miembro ha aprendido a prever que conductas del otro serán provocadas por los comportamientos del compañero.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La comunicación en mi relación no es requisito para convivir, ya que si hablamos o no, es igual. ▪ La comunicación es primordial para una buena y adecuada relación en pareja, pienso que si es importante. ▪ La comunicación para mí es que mi compañero me entienda y escuche siempre que lo necesite. ▪ La comunicación es tener un buen diálogo, aunque lamentablemente en mi casa no se ve así. ▪ En la comunicación el amor y la comprensión para dialogar es el deber más profundo. ▪ Cuando no hablamos con mi pareja, me doy cuenta que son más las faltas negativas que las cosas positivas. ▪ Cuando discutimos siempre nos herimos el uno al otro. ▪ Cuando discuto con mi pareja reaccionó a la defensiva, ignorando los comentarios que él hace. 	<ul style="list-style-type: none"> – Requisito – Comprensión – Diálogo frente a malos y buenos momentos. – Expresión humana – Establecer un propósito – Reconocimiento del error. – Compartir comentarios <p style="text-align: center;">Necesidad</p>	<p>– Nec.</p>
<p>Manifestación “Aspecto económico”: “Es uno de los puntos en los que pareja puede tener serias discrepancias. NO suele ser la parte fundamental de la pareja, pero tiene implicaciones importantes dentro de la relación misma, ya que no se sobrevive del afecto o amor. Al crear una relación en pareja se tienen que asumir responsabilidades como: vivienda, vestido,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es el más importante, puesto que en mi hogar es primordial el vivir bien, se requiere para enfrentar las crisis y necesidades que se presentan. ▪ Es para mí y mi familia una necesidad importante, ya que comúnmente parejas como nosotros tienen en cuenta el dinero para el desarrollo familiar. ▪ Pienso que la parte económica es importante en mi relación, ya que es para el bienestar mutuo y de mi familia. 	<ul style="list-style-type: none"> – Vivir bien – Necesidad – Bienestar – Orden laboral – Vital importancia – Estabilidad 	<p>– Imp. Eco</p>

<p>alimentación, etc., viendo así que son necesidades que requieren de pago. En algunas relaciones este aspecto lo toman como una obligación más no como la necesidad de un fruto de una organización amorosa”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Considero que importante tener plata, pues de amor nadie vive y menos en esta situación económica, que solo se trabaja para comer. ▪ Es importante tener dinero porque hay que darles colegio, vestido y comida a los hijos. El dinero es importante, pero en mi caso, mi esposo prefiere tomársela y gastársela con sus amigos. 		
<p>Manifestación de la vida social “recreación”. “Esta necesidad en la pareja es de gran importancia, porque la capacidad de mantener y promover relaciones sociales afectuosas significativas, le otorga a la pareja un mayor control, como una mejor adaptación en su entorno, lo social sabemos que es una de las áreas importantes en las que el ser humano debe estar adecuadamente integrado”. “La recreación es una necesidad fundamental en la pareja que se debe asumir con importancia; la pareja necesita espacios para compartir, para poder romper la rutina y cambiar de actividades constantemente; al mismo tiempo, que se incrementa en el hogar la pauta social y las condiciones de vida; estos amigos deben ser afines en gustos, en</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando la preocupación y amor hacia el compañero (a) está siempre, hacen presencia las ciertas cosas en que somos compatibles. ▪ Es importante compartir y aprender a respetar lo que esta bien y mal, colocando cada uno de nuestra parte, llegar a un mutuo acuerdo en las cosas del hogar. ▪ Hay que mantener el afecto vivo, mutuo en la relación. ▪ La pareja como complemento debe compartir las actividades y decisiones con la persona que se quiere. ▪ Como pareja creemos que la recreación es compartir algunas actividades con hijos, familiares y otras personas. ▪ La recreación para mí, sería cambiar la rutina de nuestras labores diarias. ▪ La vida social es cuando compartimos celebraciones especiales en familia. ▪ Pienso que es importante la vida social o recreación, pero en el barrio no hay un 	<ul style="list-style-type: none"> – Compatibilidad – Compartir acuerdos – Afecto mutuo – Complemento – Relaciones interpersonales – Cambio de actividades – Espacios – Tiempo libre – Necesidad – Recibir apoyo – Relaciones familiares. 	<p>– Sent. Pert.</p>

<p>costumbres y en ideales, de lo contrario se puede generar un conflicto afectivo”.</p>	<p>sitio apropiado, ni espacio para compartir con mi pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No tengo tiempo para recrearme en familia, ni con mis hijos, porque trabajo todo el día. ▪ La vida social es una necesidad básica para tener una mejor relación. ▪ Es importante la recreación para la pareja. ▪ Hay más preocupación por agradar a la pareja y mantener una familia feliz. 		
<p>Dificultades de afecto en pareja. “Falta de comunicación”. “Se entiende como la ausencia o disminución del diálogo entre la pareja y se manifiesta a través de distancia afectiva, interpretación distorsionada de la conducta del otro, dificultades para escuchar al compañero y para expresar en forma adecuada el mensaje verbal o actitudinal”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Con mi compañero no tengo espacio para el diálogo, por eso los conflictos son frecuentes. ▪ Como no hablamos de los problemas sucedidos, vivimos más distanciado. ▪ A causa de tanto trabajo, es poca la comunicación que tenemos. ▪ Cuando intentamos dialogar, siempre nos agredimos verbalmente, no me gusta que me critique y reproche a toda hora. ▪ En mi relación consideraría importante la comunicación, si mi compañero me dedicara más tiempo. ▪ Poco habló con mi esposo, no pasa todo el tiempo en casa. ▪ Yo intento dialogar con mi pareja, pero no se deja hablar. 	<ul style="list-style-type: none"> – Espacios de diálogo – Distanciamiento – Reproches – Incertidumbre – Influencia familiar. 	<p>– Causa</p>
<p>Roles genéricos – contexto socio-económico. ”En el artículo 42, las relaciones familiares se basan en la igualdad de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante obtener un buen salario para vivir bien. ▪ Pienso yo, que hoy en día es importante, ahorrar. ▪ Un trabajo estable es una 	<ul style="list-style-type: none"> – Buen salario – Estabilidad 	<p>– Nec. Trab.</p>

<p>derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco de sus integrantes”. Los integrantes de la pareja, según Ricardo Rubio deben ir paulatinamente definiendo las pautas de interacción en relación a ellos mismos, los hogares de origen, el trabajo y los amigos, por medio de negociaciones donde en conjunto se busca articular estilos de vida diferenciados, de tal forma que la propia pareja logre establecer una frontera clara con respecto al mundo exterior, para no decaer.</p>	<p>forma de asegurar el futuro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es una necesidad básica y de ella depende la satisfacción de otras, para una buena relación estable de pareja. ▪ Es compartir cotidianamente todos los aspectos y funciones del hogar con igualdad de condiciones. ▪ El trabajo es importante, para mantener bien a mi familia, pero me impide compartir con ellos. ▪ Las actividades diarias laborales son mutuas, pienso yo, pero en igualdad de condiciones. ▪ Mientras que no le falte nada a mi esposa e hijos , no veo la necesidad de que ella trabaje. ▪ Mi esposa es quien debe preocuparse por los hijos y la casa, es el deber que le corresponde. ▪ Es responder no solo económicamente, sino querernos y respetarnos como pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción - Funciones - Bienestar - Igualdad de condiciones - Apoyo - Deber - Responsabilidad. 	
<p>La crianza de los hijos: “Con la llegada de los hijos, la pareja debe reestructurarse para asumir las nuevas exigencias y requerimiento de la crianza y cuidados. Es necesario incorporar nuevas reglas de juego, según sean los tiempos disponibles de cada uno y lo que definitivamente es necesario hacer”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ambos nos dedicamos y preocupamos por sobrellevar un hogar, formando, educando y con muchos valores a nuestros hijos. ▪ Es importante dar buen ejemplo a los hijos, para que de aquí a mañana sean buenas personas. ▪ Pienso que actualmente en cualquier dificultad que enfrentamos los hijos se toman como objetos aislados. ▪ Como padres no sabemos afrontar situaciones o preguntas con los hijos, 	<ul style="list-style-type: none"> - Dedicación - Valores - Formación - Educación - Buen ejemplo - Responsabilidad - Manifestación - Complemento - Comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> - Real. Plen.

	<p>menos cuando afectivamente no me comprende con mi pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pienso que para una buena crianza de mis hijos, debo tener una buena relación con mi esposa. ▪ Ambos tenemos un trabajo pesado de todo el día (comerciantes), por eso no pasamos todo el tiempo con mis hijos. ▪ Para mí, lo más importante son mis hijos y esposo. ▪ Los hijos para mí son un regalo de Dios. ▪ Cuando discuto con mi esposo, lo hacemos lejos de nuestros hijos, son muy pequeños, 		
<p>Expresiones más comunes de la pérdida de afecto “Celos”: “Los celos son una pulsión interna absolutamente humana, que no se circunscribe exclusivamente al mundo de la pareja. Existen celos filiales, intelectuales, de poder, etc. Los celos de pareja, sin embargo, son los más problemáticos y los que pueden producir, en el caso de la pareja, se puede decir que los celos se relacionan con la idea cultural de la fidelidad y con todas sus implicaciones morales ”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crea una dificultad para el adecuado trato personal. ▪ Los celos, pienso yo, generan maltrato y las pocas veces imprudencias exageradas. ▪ Los celos producen inseguridad en cualquier miembro de la pareja. ▪ Los celos son un sentimiento desagradable que afecta mi relación. ▪ Cuando mi esposa me cela, es porque de verdad me quiere. ▪ Si mi pareja no me demuestra celos es porque si esta segura de mí. ▪ En mi concepto, mi esposo por todo me cela, y eso me aburre mucho. ▪ Mi esposa me cela tanto, que hasta me paga. ▪ No puedo tener amigos, porque todos son mis mosos. 	<ul style="list-style-type: none"> – Dificultad – Problema – Inseguridad – Sentimiento desagradable – Sobreprotección – Imaginación – Obsesión – Reacción sentimental 	<ul style="list-style-type: none"> – Estad. Emoc.

<p>Agresión, ira, depresión. “La mayoría de los psicólogos sociales definen la agresividad con base en la intención y el propósito del comportamiento, donde la agresión es un daño perjuicio intencional hacia otra persona, La ira suele ir acompañada de manoteos, gritos y se puede llegar fácilmente a la agresión cuando no es controlada. La depresión es un estado de ánimo triste, de mal humor, con inhibición del curso del pensamiento, voluntad débil e incapacidad de decisión”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Todo el tiempo discutimos y peleamos con mi pareja por cosas mínimas. ▪ Pocas veces me controló ante un problema, pues soy de muy mal genio. ▪ Mi esposo me domina casi siempre y me maltrata físicamente. ▪ Por miedo a mi esposo y no tener trabajo, aguanto maltrato y humillaciones. ▪ La indiferencia de mi esposa me pone muy triste. ▪ Cuando discutimos, intentamos hablar de los problemas pasivamente. ▪ Mi esposa no es muy cariñosa y amorosa conmigo y cualquier cosa la pone de mal genio. ▪ Por lo general si no le cocino la comida que le gusta a Juaco, siempre hay pelea. ▪ Me da miedo cuando mi esposo llega tomado, porque es muy agresivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Control - Dominación - Miedo - Sentimiento - Reacción - Incapacidad de decisión - Temor 	<p>- Autoest.</p>
<p>Pérdida del contacto sexual: “No es el factor más importante, pero ocupa un lugar destacado dentro de la relación de pareja. Es una manera de interacción social basada en la relación sexual entre los individuos. Es importante mantener una buena comunicación para que se de un buen nivel de sexualidad. Todas las dificultades que se manifiesten en otros campos de la relación de pareja tarde o temprano afectarán a la relación sexual”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El sexo es una necesidad humana, porque a través de él viene la procreación, se logra la felicidad con la pareja y se unen vínculos. ▪ Los sentimientos por la otra persona son importantes. ▪ La insatisfacción de esta necesidad, afecta la relación de pareja. ▪ En la relación de pareja, la intimidad sexual es un área fundamental. 	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad humana - Vínculo - Realización plena - Intimidad fundamental 	<p>- Real. Plen.</p>

<p>Causas de la pérdida de afecto “incompatibilidad de caracteres”. “En cuanto a la convivencia en la relación afectuosa de pareja, la situación se vuelve invivible y cada miembro de la pareja se hace cada vez más daño, tanto psicológico como físico. Se involucra a los familiares y amigos los cuales al máximo tratan de intervenir y mediar sin que ello perdura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hay dificultades cuando no es buena esposa y responsable que le complemente, para que haya una relación sincera y duradera. ▪ Falta de compromiso en el cumplimiento de todos sus funciones en el hogar. ▪ Las parejas se mantienen comúnmente influenciadas por las demás, sin existir la preocupación de crecer en un entendimiento mutuo. ▪ Si no hay una demostración continua de afecto, la pareja se separa. ▪ Las parejas optan por mecanismos de escape, como la indiferencia. 	<ul style="list-style-type: none"> – Falta de compromiso – Influencia social – Deterioro afectivo – Indiferencia – No hay entendimiento 	<p>– Dificult.</p>
<p>Concepto de “afecto”. Es la inclinación hacia una persona y en la pareja se manifiesta como la expresión y vivencia de la acción frente a un sentimiento de cariño, apego, amor, amistad, simpatía, armonía, aprecio, emotividad, apasionamiento, comprensión, aceptación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es expresar con palabras, hechos los verdaderos sentimientos hacia otra persona. ▪ Es demostrar el amor, apoyo en todo momento y lugar y estar siempre unidos. ▪ Son las cosas que nos expresamos sin importar los límites a que se pueda llegar. ▪ Es hacer sentir bien a la persona que uno quiere. ▪ Es la demostración de cariño, dedicación, confianza y respeto hacia mi pareja, dándole apoyo en todo lo que sea y acompañarlo en las buenas y en las malas. ▪ Es amarse y conocerse en todo sentido para formalizar una relación con verdadero amor y para convivir mejor en pareja. ▪ Es un sentimiento que se expresa con abrazos y besos. 	<ul style="list-style-type: none"> – Expresión de sentimientos – Demostración – Manifestación – Compartir momentos – Vivencia – Complemento – Vínculo afectivo – Proyectos en común 	<p>– Def. Afect.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Son las múltiples formas para expresar lo que sentimos hacia la otra persona. ▪ El afecto significa para mí, acompañar a mi pareja en los momentos difíciles, tener proyectos en común en cualquier aspecto de la vida. ▪ Es afrontar los momentos de crisis y no pensar de inmediato en la separación. ▪ El afecto consiste en hacer grandes cosas y esta formado por cosas sencillas y actos delicados. 		
<p>Afecto en las diferentes parejas. “La pareja es una unidad que se establece con el tiempo, cumple una función; además, de cubrir necesidades afectivas y sexuales, en cada pareja existe un contexto de relación íntima. Su principal pacto es cuidarse mutuamente y darse el apoyo necesario para sus proyectos de crecimiento personal de los miembros de la pareja”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es una actitud asumida por dos personas que se complementan para lograr sacar una familia adelante. ▪ La pareja con la cual uno comparte sus sueños, sus ideas, es el complemento de uno. ▪ Es la persona con la que uno cuenta en las buenas y en las malas. ▪ A la pareja no le gusta que sus familiares intervengan en la relación. ▪ La relación de pareja y la elección de la misma es totalmente voluntaria. ▪ Los sentimientos por la otra personas son importantes. ▪ Pienso que comúnmente se juzgan los aspectos negativos del compañero, pero los propios se niegan, no aceptamos los errores cometidos. ▪ Cuando hay recriminaciones se deteriora la relación y más se aleja el amor, cariño y el deseo que perdure la relación. 	<ul style="list-style-type: none"> – Actitud – Apoyo – Sentido de pertenencia – Elección – Sentimiento – Autorrealización – Necesidad 	<ul style="list-style-type: none"> – Act. Parej.

<p>El afecto y sus expresiones en la pareja. “Según Shnyashiry Roberto; e propone ayudar a que cada quien como pareja, se cuestione su manera de expresar los sentimientos afectuosos y descubra que lo complicado no es el afecto, sino las personas o la relación en la vida de pareja. De éste modo “para la pareja sienten que dan y dan, sin recibir nada, sienten que algunas expresiones de afecto no son reconocidas, ni apreciadas, porque ambos dan afecto, pero no en la forma deseada””.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando ambas personas están conviviendo, compartiendo todos aquellos detalles con amor al estar unido a otra persona. ▪ Tener una buena relación con el ser que se ama y sentirse preocupado cuando algo está mal. ▪ Significa el convivir juntos, construir metas, para hacer la realidad, es vivir por siempre, respaldándonos en nuestros derechos y deberes. ▪ Un miembro de la pareja se siente angustiada, porque no puede trabajar y no tiene plata. ▪ Si hay carencia de afecto en la relación, cualquiera de los dos se siente acomplejado, preocupado y porque no despreciado. ▪ Cuando el afecto está presente en la pareja, se siente alegre. ▪ Los detalles o expresión de afecto se manifiestan cuando la pareja se une para vivir, para formar un hogar, para compartir cada momento, ya sea de felicidad o de tristeza. 	<ul style="list-style-type: none"> – Compartir – Preocupación por el otro – Convivir – Comprensión – Apoyo – Amor – Expresión – felicidad o tristeza 	<p>– Sentim.</p>
<p>Lo positivo de la relación de pareja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La relación de pareja y la elección de la misma es totalmente voluntaria. ▪ Es esencial porque es un sacramento de Dios. ▪ Existía más responsabilidad, siempre me imagine con los hijos. ▪ La elección adecuada de la pareja es clave. ▪ El noviazgo debe ser una etapa de verdadero conocimiento, para establecer una relación que 	<ul style="list-style-type: none"> – Decisión – Creencia – Responsabilidad – Estado emocional – Establecer una relación – Motivo afectivo 	<p>– Imag.</p>

	<p>perdure en el apoyo y la comprensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El motivo central en una relación debe ser el amor como una expresión afectiva de cariño. 		
Lo negativo de la relación de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perdida total de la libertad. ▪ El matrimonio no es necesario para vivir bien. ▪ En unión libre hay más libertad para la elección de pareja. ▪ No hay entendimiento por el sentido de pertenencia y la seguridad de la otra persona. ▪ Imaginaba una relación de mutuo apoyo y comprensión para lograr realizarme plenamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia - Necesidad - Coacción de espacio - No entendimiento - Imagen 	- Repr. Soc.
Dificultad de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El 90% de las parejas aceptan la necesidad de convivencia en pareja, manifiestan temor por no saber mantener la relación. 	Necesidad	- Nec.

FUENTE: Las autoras

(Ver Anexo A. Talleres. Encuentros 2 y 3 y Anexo B).

12.2 CLASIFICACION Y ORDENACIÓN DE LAS CATEGORIAS DE ANÁLISIS.

Cuadro 3. Subcategorías

CATEGORIA	SUBCATEGORÍA	
CONCEPTO DE "PAREJA"	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir - Recibir apoyo - Sentimiento mutuo - Complemento - Compromiso - Estabilidad 	Definición de pareja

MANIFESTACIÓN DE “AMOR”	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión - Vivencia - Orden afectivo - Necesidad - Bienestar - Motivo - Expresión de afecto. 	Requisitos para fortalecer la relación de pareja
MANIFESTACION DE “RESPECTO”	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer - Aceptación - Valor - Necesidad básica - Apoyo - Comprensión - Libertad – espacio 	Autoestima
MANIFESTACION DE LA “COMUNICACIÓN”	<ul style="list-style-type: none"> - Requisito - Comprensión - Diálogo frente a malos y buenos momentos. - Expresión humana - Establecer un propósito - Reconocimiento del error - Compartir comentarios. 	Necesidad
MANIFESTACIÓN ASPECTO “ECONÓMICO”	<ul style="list-style-type: none"> - Vivir bien - Necesidad - Bienestar - Orden laboral - Vital importancia - Estabilidad 	Importancia económica
MANIFESTACIÓN DE LA VIDA SOCIAL “RECREACIÓN”	<ul style="list-style-type: none"> - Compatibilidad - Compartir acuerdos - Afecto mutuo - Complemento - Relaciones interpersonales - Cambio de actividades. - Espacios - Tiempo libre - Necesidad - Recibir apoyo - Relaciones familiares. 	Preocupación por el otro
DIFICULTADES DE AFECTO EN LA PAREJA “FALTA DE COMUNICACIÓN”	<ul style="list-style-type: none"> - Espacios de diálogo - Distanciamiento - Reproches - Incertidumbre - Influencia familiar 	Causas de rechazos

ROLES GENÉRICOS CONTEXTO SOCIO- ECONÓMICO	<ul style="list-style-type: none"> - Buen salario - Estabilidad - Satisfacción - Funciones - Bienestar - Igualdad de condiciones - Apoyo - Deber - Responsabilidad 	Fuente
CRianza DE LOS HIJOS	<ul style="list-style-type: none"> - Dedicación - Valores - Formación - Educación - Buen ejemplo - Responsabilidad - Manifestación - Complemento - Comunicación 	Relaciones familiares
EXPRESIONES MÁS COMUNES DE LA PÉRDIDA DE AFECTO “CELOS”	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultad - Problema - Inseguridad - Sentimiento desagradable - Sobreprotección - Imaginación - Obsesión - Reacción sentimental 	Estado emocional
AGRESIÓN, IRA, DEPRESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Control - Dominación - Miedo - Sentimiento - Reacción - Incapacidad de decisión - Temor 	Inseguridad
PÉRDIDA DEL CONTACTO SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad humana - Vínculo - Realización plena - Intimidad fundamental 	Insatisfacción
CAUSAS DE LA PÉRDIDA DE AFECTO “Incompatibilidad de caracteres”	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de compromiso - Influencia social - Deterioro afectivo - Indiferencia - No hay entendimiento 	Dificultad en la relación

CONCEPTO DE "AFECTO"	<ul style="list-style-type: none"> - Expresión de sentimientos - Demostración - Manifestación - Compartir momentos - Vivencia - Complemento - Vínculo afectivo - Proyectos en común 	Definición de afecto en la relación misma
AFECTO EN LAS DIFERENTES PAREJAS	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud - Complemento - Apoyo - Sentido de pertenencia - Elección - Sentimiento - Autorrealización - Necesidad 	Actitudes frente a la relación de pareja
EL AFECTO Y SUS EXPRESIONES EN LA PAREJA	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir - Preocupación por el otro - Convivir - Compresión - Apoyo - Amor - Expresión – felicidad o tristeza 	Sentimiento hacia la expresión o manifestación de afecto
LO POSITIVO DE LA RELACIÓN DE PAREJA	<ul style="list-style-type: none"> - Decisión - Creencia - Responsabilidad - Estado emocional - Establecer una relación - Motivo afectivo 	Imaginario
LO NEGATIVO DE LA RELACIÓN DE PAREJA	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia - Necesidad - Coacción de espacio - No entendimiento - Imagen 	Representación social

FUENTE: Las autoras

Anexo A. Talleres. Encuentro 4 y Anexo B.

12.3 ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES

Cuadro 4. Relación: Amor – Afecto

AFECTO AMOR	EXPRESION DE SENTIMIENTOS	DEMOSTRACIÓN	MANIFESTACION	COMPRESIÓN	ACOMPAÑAMIENTO
COMPRESION	COMPARTIR MOMENTOS	VIVENCIA	COMPLEMENTO	VIVENCIA AFECTIVA	PROYECTOS EN COMUN
VIVENCIA			MOTIVO		
ORDEN AFECTIVO				EXPRESION DE AFECTO	

OBSERVACIONES: En nuestra opinión en cuanto más sea el acercamiento y la expresión, más posibilidades de comunicación; tienen en cuenta el amor, pero no le dan importancia adecuada.

FUENTE: Las autoras

“ROLES GENÉRICOS”

Cuadro 5. Relación: Contexto socio-económico-crianza de los hijos

ROLES GENÉRICOS CRIANZA DE LOS HIJOS	BUEN SALARIO	ORDEN LABORAL	ESTABILIDAD	SATISFACCION	FUNCIONES DE BIENESTAR
DEDICACION	RESPONSABILIDAD	RESPONSAB.			IGUALDAD DE CONDICIONES
VALORES	COMPLEMENTO		APOYO	MANIFESTACIÓN	BUEN EJEMPLO
FORMACION	DEBER	COMUNICACION	EDUCACION		

OBSERVACIONES: Podemos identificar que si es una necesidad y por tanto es al que más le dan importancia, la igualdad de roles tanto para la mujer como para el hombre persiste como dificultad; el hombre quiere dominar siempre en todas las situaciones. Existen dificultades tanto de convivencia como afectivas, descuidando de una u otra manera la crianza de los hijos, donde éstos perciben impresiones negativas.

FUENTE: Las autoras

Cuadro 6. Relación: Afecto – Comunicación

APECTO COMUNICACIÓN	EXPRESION DE SENTIMIENTOS	DEMOSTRACIÓN	MANIFESTACION	COMPRESION
REQUISITO	DIÁLOGO FRENTE A BUENOS Y MALOS MOMENTOS	RECONOCIMIENTO DEL ERROR	VINCULO AFECTIVO	PROYECTOS EN COMUN
NECESIDAD		COMPARAR MOMENTOS	COMPARTIR COMENTARIOS	VIVENCIA
COMPRESIÓN AFECTIVO	COMPLEMENTO	ACOMPAÑAMIENTO	EXPRESION HUMANA	
OBSERVACIONES: - Las parejas carecen de un conocimiento preciso sobre el afecto, sus dificultades; se debe al decaimiento del vínculo afectivo y a otros motivos de conflicto. - No tienen en cuenta que la comunicación puede estar referida a sentimientos positivos y negativos, quitándole total importancia.				

FUENTE: Las autoras

Cuadro 7. Relación: Celos – Agresión – Ira – Depresión

AGRESIÓN, IRA, DEPRESIÓN, CELOS	EFFECTOS	CONTROL	DOMINACION	MIEDO
DIFICULTAD	SENTIMIENTO DESAGRADABLE	REACCION	INCAPACIDAD DE DECISIÓN	TEMOR
PROBLEMA		ESTADO EMOCIONAL	OBSESION	IMAGINACION
INEGURIDAD	SENTIMIENTO	SOBREPROTECCION	ESTADO DE ÁNIMO	REACCION SENTIMENTAL
OBSERVACIONES: - Los celos factor que influye en la relación de pareja, creando inseguridad. Las parejas sufren una dificultad diaria por éste aspecto. La agresión presenta un índice muy alto, debido a que no se controlan los impulsos, ocasionando con ella más violencia. La depresión asimilada como un conflicto, cuando no se dan expresiones de afecto y cariño.				

FUENTE: Las autoras

Cuadro 8. Relación: Pareja – Vida social

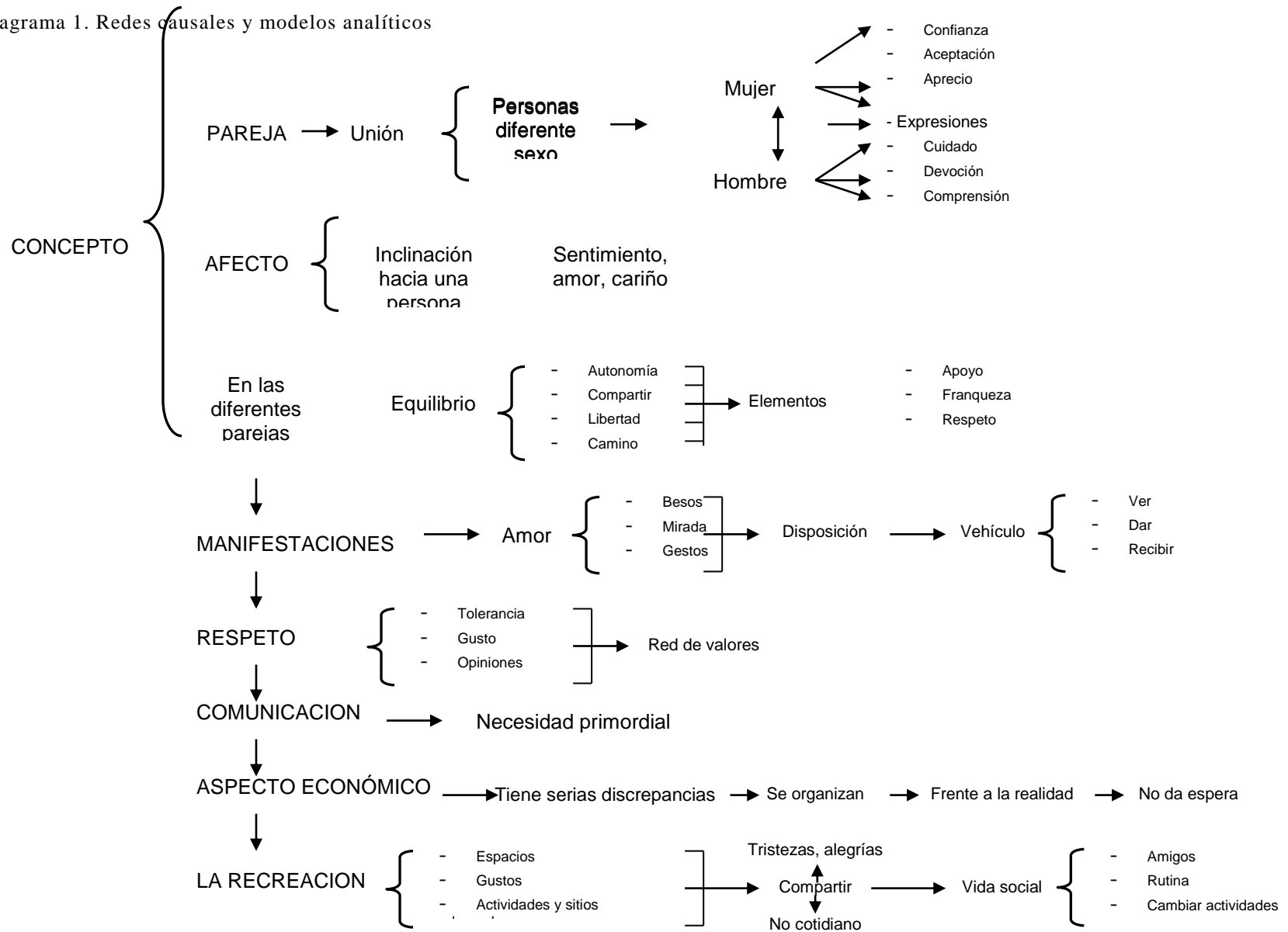
PAREJA VIDA SOCIAL	COMPARTIR	RECIBIR APOYO	SENTIMIENTO MUTUO	COMPLEMENTO
COMPATIBILIDAD	ESPACIOS	ESTABILIDAD	RELACIONES FAMILIARES	
COMPARTIR ACUERDOS	COMPROMISO		COMPLEMENTO	CAMBIO DE ACTIVIDAD
AFECTO MUTUO		TIEMPO LIBRE	RELACIONES INTERPERSONALES	RECIBIR APOYO

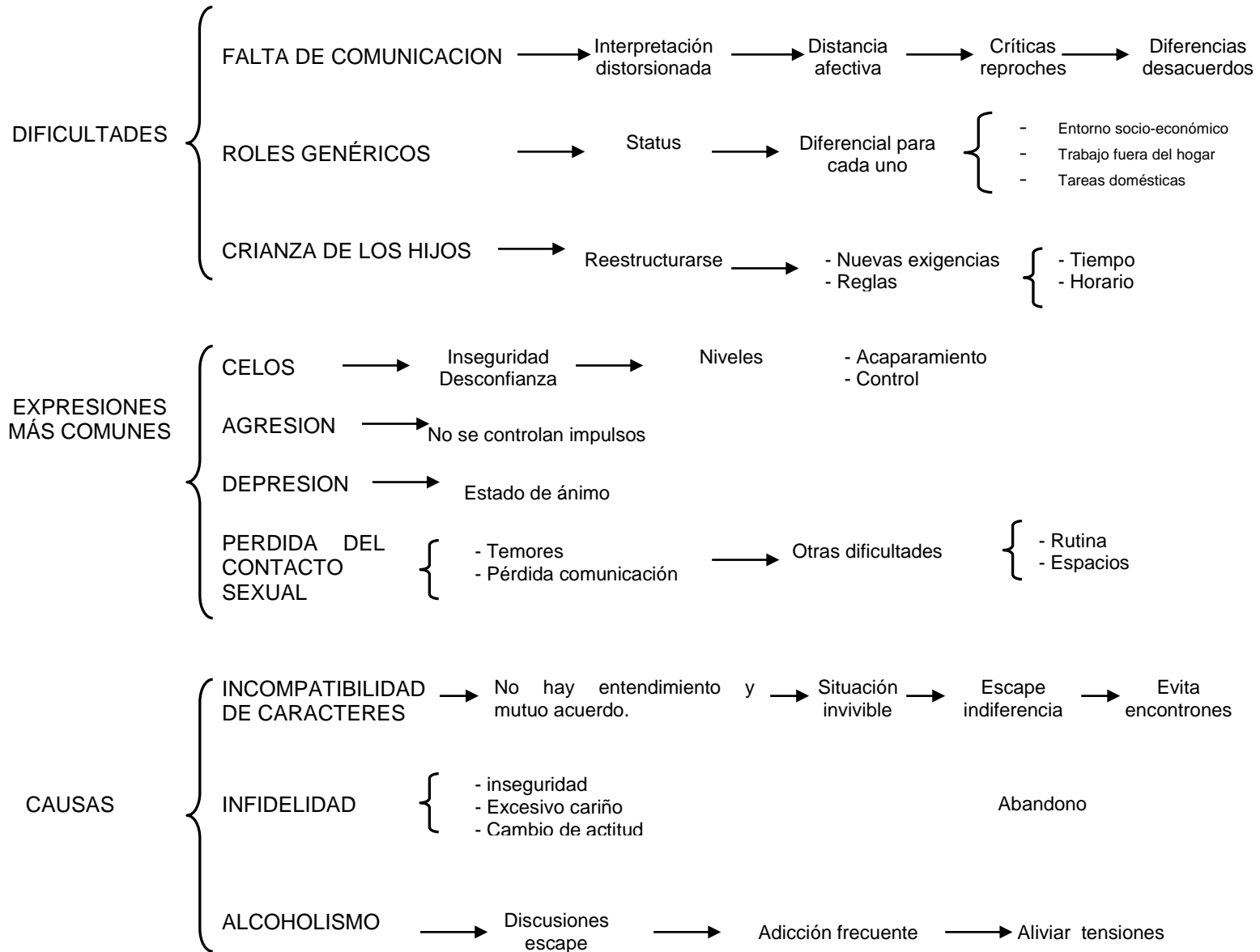
OBSERVACIONES: La pareja vive su realidad de acuerdo al ambiente en que se desenvuelve; las parejas no tienen en cuenta la importancia de la recreación, lo toman como una actividad familiar o de compromiso obligatorio “celebración especial”, mientras en otros casos la vida social de las parejas es indiferente llevarla ó la toman independientemente.

FUENTE: Las autoras

12. 4 REDES CAUSALES Y MODELOS ANALITICOS

Diagrama 1. Redes causales y modelos analíticos

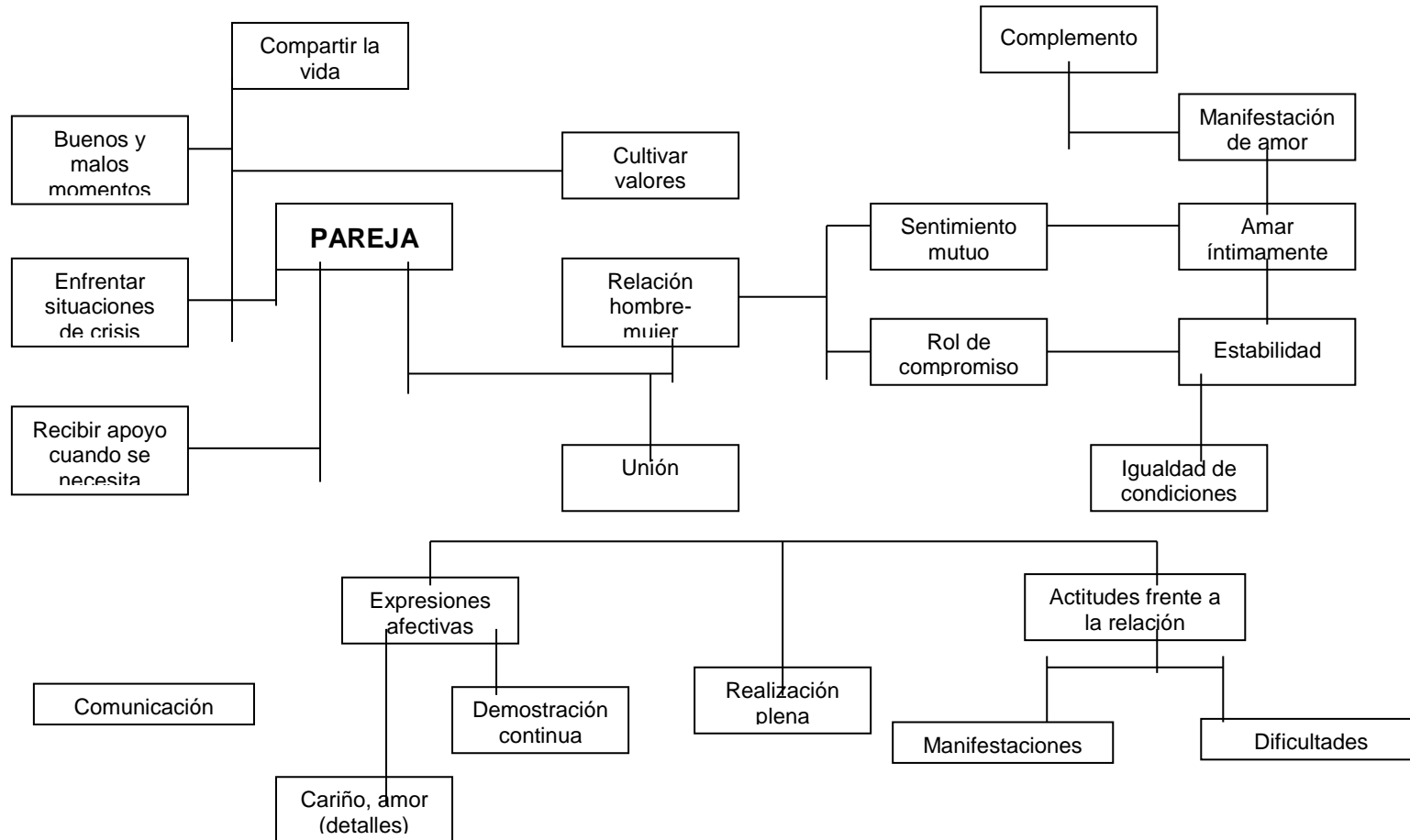




FUENTE: Las Autoras

12.5 MAPA COGNITIVO DE “PAREJA”

Diagrama 2. Mapa cognitivo de “pareja”



FUENTE: Las Autoras

12.6 INTERPRETACION Y DISCUSIÓN

Mediante los talleres (encuentros) realizados se pudieron detectar muchas dificultades por las que atraviesa una pareja, especialmente del Barrio Cundinamarca, objeto del presente estudio, todos aquellos aspectos en cuanto a las manifestaciones y dificultades que la pareja afronta, donde la realidad es que la mayoría no sabe como enfrentar y asumir los problemas y menos con dificultad en la relación afectiva.

La concepción que asumen las parejas permitieron ver claramente que éstas viven su realidad de acuerdo al ambiente en que se desenvuelven, a las influencias sociales y otros aspectos, como dando un manejo particular a la relación en pareja y no la que adecuadamente debería asumir.

Las parejas viven en un ambiente acelerado y de stress, sólo les preocupa los aspectos económicos para sobrevivir, descuidando el amor; prima igualmente, el interés personal de cada uno, sin importar a la hora de actuar, los sentimientos ajenos.

En la mayoría de las parejas no ha sabido diferenciar el respeto del amor, pues no han tenido en cuenta la necesidad del respeto. En el desarrollo familiar, piensan que es el mismo valor del amor, sin tener en cuenta la diferencia entre otros aspectos.

La comunicación es un factor indispensable y primordial para una buena y adecuada relación en pareja, pero no saben dar el manejo apropiado. Al estar poco acostumbrados a mantener una comunicación fluida y permanente, los choques infaltables de la vida cotidiana se convierten en detonadores de una situación explosiva de tensión, que se va apoderando del ánimo de los dos y se refleja de forma inevitable en la diaria convivencia, explosiones que agravan cada día más la realidad de comunicación en la pareja, entrando la misma en un círculo vicioso de encuentros conflictivos cada vez más fuertes y frecuentes, que cómo es lógico los distancian cada día más.

Las parejas identifican que el aspecto económico es el factor que más le interesa, lo manifiestan evaluándolo como una obligación y responsabilidad, que sí es una necesidad y por tanto, es al que más le dan mayor importancia; descuidando otros valores primordiales que se requieren como pareja e hijos para enfrentar la crisis social y se desarrollen integralmente.

Otro aspecto, es que algunas parejas no tienen buenas relaciones sociales, puesto que piensan que no son necesarias para sobrellevar su relación, ni hay tiempo para ello; sin darse cuenta que al igual que la recreación y vida social es un factor indispensable en el desarrollo de la pareja y con la sociedad; así en el caso de la recreación la toman solo como una actividad familiar ó celebración especial obligatoria y la vida social para la mayoría es indiferente llevarla y en otros casos, la toman independientemente. Comentan que si hay interés y necesidad de la recreación, por parte de las parejas jóvenes, pero que en el Barrio Cundinamarca, no existen sitios apropiados para llevarla a cabo.

En cuanto a los espacios de diálogo son mínimos, convirtiéndose ésta en una de las mayores dificultades de la comunicación; es así como entre las parejas seleccionadas, persiste la dificultad y en otros casos, sinceros esfuerzos por mejorarla para convivir mejor, que así no se de, la sobrellevan.

Con relación a estas discusiones y a los problemas de pareja que en ellas se originan, resulta revelador la asunción cuantitativa de roles, que genera dificultades afectivas entre los miembros de la pareja, sobre sus hijos y el mismo entorno. Los miembros de pareja no asumen los roles y responsabilidades de cada uno recíprocamente, en otras palabras, el problema de la desigualdad entre sexos y roles persiste, pese a los avances prácticos alcanzados por la sociedad contemporánea, fruto esto, en buena medida del acentuado machismo que caracteriza las relaciones al interior de la pareja.

Así las cosas, en gran proporción las parejas no asumen los roles genéricos, otras no cuentan con el apoyo suficiente del compañero para complementar los roles en el contexto económico, socio-cultural y mientras otros, no entienden que cada género tiene un rol, dándose de ésta forma la rivalidad en pareja; de esta manera los padres no saben afrontar las situaciones con los hijos, cuando afectivamente no se comprenden; al dar a conocer que son muchas las formas en que se demuestran las dificultades en la crianza, entre las cuales se encuentra en que no dan la suficiente importancia a la paternidad y maternidad, arrojando como resultado que las parejas no manejan adecuadamente la crianza de sus hijos, ya sea en época de adolescencia, en el que prefieren ignorarlos como un miembro más de la familia, sin darse cuenta que éste requiere de más cuidado y atención, al tiempo que buscan ayuda no adecuada para una orientación, pero que lo anterior no suele ser en todos los casos.

Otro aspecto como expresión común en la pérdida de afecto son los celos, como un factor que influye demasiado en la relación de pareja, según el análisis de está

investigación, las parejas sufren una dificultad diaria por este aspecto al espiar o cuestionar, y en otras tratan de superarlo; así las cosas, las parejas suelen crear conflicto afectivo a través de éste aspecto, llegando a generar actos de agresión, ira, situación frente a la cual justifican su conducta y se ciegan a alertar que necesitan de una adecuada orientación, para superar sus problemas,

Las parejas demuestran en algunas ocasiones aspectos mediante las peleas cotidianas donde es utilizado el maltrato físico y psicológico; como hay parejas que han evitado el maltrato físico, porque los hijos han crecido y no admiten estos actos de su padre/madre, claro que sin dejar de lado, el maltrato verbal, creándose con esto una mala comprensión, vivencia y discusión; actualmente han tratado de superar estos maltratos por conveniencias con sus hijos, pero sin darse cuenta, se involucran y entran a formar parte activa de los conflictos de la pareja; en la mayoría de las parejas suelen demostrar su ira mediante manoteos y gritos.

Por ello, cuando hay discordias y dificultad en la expresión de afecto, se presenta estados depresivos que duran algún tiempo, llegando a la enfermedad o a tomar decisiones tan dolorosas como la separación e indiferencia.

Frente a la sexualidad, se considera que es un punto indispensable en la relación de pareja, pero está no es entendida y asumida como debe ser, para el buen funcionamiento de una relación; lo cierto es que de esta realidad no se escapan las parejas objeto de este estudio; para quienes en su inmensa mayoría la sexualidad aparece como otra dimensión de su vida de pareja, la relación sexual es un acto más en el programa del día, la rutina se ha apoderado de la practica sexual y lo que es peor, ni siquiera son conscientes de ello o no quieren hacer nada por buscar espacios diferentes que den fuerza a su vida intima.

Como se pudo analizar el tener decaimiento del vínculo afectivo, ha creado grandes conflictos en la pareja, debiéndose esto a la falta de entendimiento o comunicación, el no saber enfrentar los problemas y dificultades por la escasa e inadecuada orientación y superación por parte de las parejas, no sólo con ellas, sino con su ámbito familiar y social.

La experiencia de trabajo con las parejas, permitió constatar que las mismas carecen de un conocimiento preciso y documentado sobre afecto, hecho que se refleja entre otras cosas, en sus comentarios equívocos sobre el tema. Es así, que no saben identificar adecuadamente sus características, pues los comentan con imprecisión, afirmando por ejemplo: “yo como mujer y esposa, pienso que me muestro afectuosa, a veces molesto para mi esposo, él se siente controlado y me

pide que le de su espacio; yo me confundo, porque si recibiera ese tipo de apoyo me sentiría muy agradecida”. Sus esfuerzos por mostrarse afectuosa son en el mejor de los casos, ignorados y en el peor, molestos.

Las parejas expresan a través de los talleres la necesidad de contar con una adecuada asesoría y orientación para enfrentar dificultades como éstas, así como también adquirir conocimientos básicos sobre los modos de expresar el afecto para apoyar y comprender mejor a su pareja.

Igualmente, manifestaron gran entusiasmo ante la posibilidad de trabajar en pareja estos estilos afectivos, pues de esta forma, se vincula a los hombres en el afrontamiento de un problema, que tradicionalmente se ha dejado en manos de las mujeres.

Finalmente, se pudo determinar que las parejas en cuestión tienen dificultad para dar y recibir afecto en la forma deseada, tal vez porque algunas expresiones no son reconocidas, ni mucho menos, apreciadas.

13. CONCLUSIONES

Entre los “logros” fundamentales y más satisfactorios de la presente investigación-intervención, vale la pena que se destaque el haber, alcanzando una mejor comprensión de la realidad de la “pareja”, en sus elementos de índole socio-económico-política y aún racial; además, de comprender como estos y otros factores, determinan en gran medida el comportamiento de los miembros.

Reviste la misma importancia el haber descubierto y diseñado métodos y alternativas de solución a los conflictos que suelen presentarse entre las parejas, como se dijo en su momento, sobre la base de un esquema ideado para resolver lo atinente en particular al hecho de tener dificultades en su relación afectuosa.

Llama igualmente la atención haber conseguido que las parejas implicadas en el trabajo pasarán de destinatarios del mismo a ser protagonistas, promotores y proponentes de la dinámica de reflexión y de acción precisamente, esta situación condujo a temas concretos de conciencia y de posición frente a las dificultades por ellos vividos, así como a la búsqueda de soluciones efectivas a los mismos.

Entre las realidades propuestas, quizás la que mayor acogida tuvo entre los participantes en el trabajo, fue la de la “comunicación”, entendida no solamente como medio de interacción humana, sino como mecanismo efectivo de resolución de los conflictos, que a diario se enfrentan en la vida familiar y social.

Tratándose de parejas, cuya vida se encuentra determinada fundamentalmente por los factores laborales y económicos, haber conseguido que descubrieran la importancia de la recreación y el descanso en el logro de la armonía personal y familiar, se considera como otro de los logros más detectables de este proyecto, al ayudar a los participantes a entender que la atención y el cuidado de la relación de pareja es una responsabilidad compartida, se les ayudó a entender y asimilar que todos los problemas y dificultades propias de la relación de pareja son responsabilidades comunes, que exigen el concurso decidido y desinteresado de los miembros de la pareja en la solución de los mismos.

La metodología utilizada y en particular las herramientas operativas, entrevistas y talleres, resultaron ser vehículos adecuados en el propósito de descubrir y elaborar

herramientas de superación de los conflictos de pareja, especialmente de aquellas que se generan con decaimiento del vínculo afectivo.

La investigación-intervención, que acaba de presentarse, mostró el vacío de atención y apoyo en que se encuentran las parejas con dificultades, en demostrar los sentimientos afectuosos; además, de que, en la medida de las posibilidades y con la mejor disposición y buena voluntad, se trató de llenar dicho vacío, o al menos, crear conciencia en torno de su existencia.

Finalmente, el trabajo no se quedó en la inerte propuesta de fórmulas de solución a las dificultades detectadas y enfrentadas, sino que se generaron compromisos y actitudes concretas de afrontamiento y superación; realidad de la cual se da fe el contenido que acaba de ser presentado.

RECOMENDACIONES

Es apenas lógico que una investigación intervención como la realizada, conduzca a la formulación de recomendaciones concretas, que no sólo posibiliten que el esfuerzo investigativo llevado a cabo, se traduzca en actitudes y realizaciones claras, sino que jalone nuevos procesos de crecimiento en la relación de pareja a nivel personal, familiar y social.

Por ende, y con el sólo ánimo indicado, se sugiere lo siguiente:

1. A nivel comunitario aprovechar los recursos y medios existentes, así como proponer otros, para llevar a la conciencia comunitaria valores fundamentales en la recuperación y fortalecimiento de la pacífica convivencia en la relación de pareja, tales como el diálogo, el respeto, comprensión, la tolerancia y el compromiso dentro de la misma.
2. En el plano teórico-conceptual e investigativo promover y participar en la elaboración de estudios más completos, profundos y sistemáticos del problema objeto de la presente investigación-intervención, habida cuenta de que la información actualmente disponible es muy fragmentada e incompleta, dificultándole con ello la elaboración de propuestas que ayuden a las parejas a enfrentar dificultades en la demostración de los sentimientos afectuosos.
3. En el plano metodológico, diseñar sobre la base de la presente experiencia y de otros similares y afines, una metodología propia para el estudio de comprensión y tratamiento de los conflictos familiares y de pareja que se generan en la decadencia del vínculo afectivo.
4. En el plano práctico-interventivo generar una autoreflexión en las parejas sobre la necesidad de construir una relación que alimente su interés, para el fortalecimiento de la misma, a través de medios alternativos , con el fin de implementar programas adecuados y permanentes de formación y apoyo.
5. Existen archivos donde se han denunciado los diferentes tipos de violencia, encontrándose en forma generalizada; consideramos que dicha información sería considerada de vital importancia recopilada, seleccionada y sectorizada a partir de la misma información por archivos.

BIBLIOGRAFÍA

AGUIRRE DÁVILA, Eduardo. Textos epistemológicos III: Representaciones Sociales. Arfín Ediciones. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, UNAD. Santafé de Bogotá. 1998.

BARBOSA, Juan Carlos, SANDOVAL BARRERA, Humberto y NOREÑA, Nestor M. Sentido de vida. Editorial antropos. Santafé de Bogotá. 1994 . Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de UNISUR

CASTRO, Clemencia María, DOMINGUEZ, María Elvira y SÁNCHEZ Yalile. Psicología Educación y Comunidad. Editores Almudena. Bogotá. 1995.

CERDA, Enrique y otros. Una psicología de hoy. Edición Carriga. Volumen II.

CRUZ, Martha Lucía. Cosas de mujeres, matrimonios y parejas. Editorial El Tiempo. 2001.

DUQUE, Hernando y SIERRA, Rebeca. Cómo enriquecer la vida matrimonial, La Familia Prolobros. Bogotá.

FERMAN, Robert. Psicología con aplicaciones a los países de habla hispana. Tercera Edición. Editorial Ultra. México. 1999.

FUNDAMENTOS DEL DERECHO DE FAMILIA. Mecanismos jurídicos de protección de los derechos de las mujeres.

GAFARO B., Martín Emilia. Psicología social y biología: La génesis de lo humano. Arfín Ediciones, UNAD. Bogotá. 1997.

GONZALÉZ GUERRERO, Pedro y CAMPOS, Claudia. La hora de la sexualidad. La formación de la pareja. Prolibros. 1995.

GONZALEZ, Enrique. El mundo de la pareja. Segunda edición. Planeta. Colombia. Santafé de Bogotá. 1989.

GRAY, John. Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus. Editorial Océano de México S.A. 1992.

LA PSICOLOGÍA MODERNA. Diccionario del Saber Moderno Comprender – Saber – Actuar. Ediciones Mensajera. Bilbao (España). 1978.

LACASA, Pilar y PEREZ, Concepción. La Psicología hoy ¿organismos o máquinas?. Editorial Cincel. Madrid (España). 1995. ISBN 84-7046-415-9.

MARDONES, J.M. Filosofía de las Ciencias Humanas y Sociales. Edición Antropos. Barcelona. 1991.

NARANJO OJEDA, Nicomedes. Cómo es su familia. Ediciones Mensajero. Bogotá. 1997.

NIÑO MARTINEZ, Berta Jeannette. Procesos sociales básicos, Arfín ediciones. UNISUR. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Santafé de Bogotá. 1996.

PÉREZ, José Adán. Socio-economía, Colección estructuras y procesos. Editorial Trotta. Sagasta – Madrid. 1997.

RAMIREZ ARIAS, Jaime. Desarrollo y cambio social, Cali, Enero 1991.

RISO, Walter. Deshojando margaritas. Ediciones Gráficas. Medellín. 1994.

RODRIGUEZ, Lina María, RODRIGUEZ, Marcela y CAICEDO, Sergio Alberto. Psicología social. Edición Arfín. Santafé de Bogotá. 1995.

ROJAS DE GONZALEZ, Nelly. La Pareja. Edición Editorial Presencia. Bogotá. 1994.

RUBIO , Ricardo. Desarrollo evolutivo. Edición Arfi. Santafé de Bogotá. 1997. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas,

SÁNCHEZ OCAÑA, Ramón. Escuela para mejores padres. Afectividad. Edición Zamora, Colombia. 1997.

SANDOVAL B., Humberto. Psicología social: Geografía Humana. Arfín Ediciones. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, UNISUR. Santafé de Bogotá. 1995.

TORRES CARRILLO, Alfonso. Enfoques Cualitativos y participativos en investigación social: Aprender a investigar en comunidad I. Arfín Ediciones. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, UNAD. Santafé de Bogotá. 1997.

----- . Estrategias y técnicas de investigación cualitativa. Arfín ediciones. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas,

UNAD. Santafé de Bogotá. 1998.

TURON, Pedro. Manual diagnóstico y estadística de trastornos mentales .

VIZCAINO BAQUERO, Gladys. Formación de la afectividad. Edición Educar. Bogotá. 1997.

WILD HELMERING, Doris. Cómo alcanzar la felicidad con su pareja: una técnica para lograr la armonía en su relación afectiva. Ediciones Mensajero. Bogotá. 1995.

ANEXOS

ANEXO A. TALLERES

ENCUENTRO No. 1

Título: “YO SOY YO...Y TU ERES TU”

Objetivo general: Generar en las parejas una oportunidad para el ejercicio del autoconocimiento y la reflexión acerca de su condición actual, como mecanismo para la movilización de cómo se vive en la relación de pareja.

Objetivos específicos:

- Averiguar sobre los datos personales de las parejas y qué comprensión tienen del concepto de pareja.
- Identificar las funciones o roles que las parejas desempeñan dentro de un marco de convivencia.

Justificación: Es interesante que se reflexione sobre el papel que cotidianamente asume una pareja en su hogar y de que forma este rol contribuye o no al refortalecimiento de la misma, teniendo en cuenta que la pareja se compromete y es aquella que tiene la capacidad de comunicarse infinitamente, con base en un conocimiento mutuo, ya que para formar una pareja armónica no se necesitan dos personas iguales, sino dos personas que se complementen en los aspectos fundamentales de la vida en común.

Saber responder quien soy es tarea difícil, por esto es importante que cada pareja encuentre su propia definición a través de la búsqueda en lo más profundo de su ser y la esencia de su existir. De ahí, se ve la necesidad de averiguar la importancia del concepto de pareja y conocer el tipo de población con el que se quiere trabajar estos encuentros que serán realizados en el Barrio Cundinamarca.

Dirigido a: Parejas Barrio Cundinamarca

Duración: 2 horas

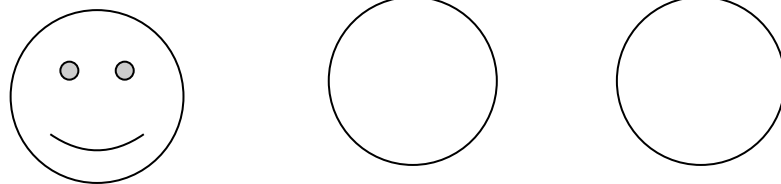
Tema: Datos personales y concepto de “pareja”.

Metodología:

- **Dinámica:** telaraña para la presentación tanto de las parejas, como de las estudiantes que realizarán el encuentro.
- **Actividades:** Para el concepto de pareja, se utilizará la dinámica “Lluvia de ideas por tarjetas”. El objetivo de esta dinámica es colocar en común el conjunto de ideas y conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre un tema y colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones o acuerdos comunes. Seguidamente se hizo un refrigerio y se procedió a realizar la información de datos por medio de papeles donde se contestaron las preguntas que caracterizan la población.

Recursos: lana, papel, cartel, esferos, decoración.

Evaluación: Cómo me sentí



Comentarios acerca del taller

Sugerencias próximos encuentros

Recordar que cada una de las parejas traiga un detalle para su compañero (a) en el próximo encuentro.

RESPONDER

Edad: _____ Sexo: Masculino _____ Femenino: _____
Estado civil: Casado: _____ Unión libre: _____ Años de convivencia _____

Estudio realizados: Ninguno: _____
Primaria: Completa _____ Incompleta _____
Secundaria: Completa _____ Incompleta _____
Universitaria: Completa _____ Incompleta _____

Marque con una X las opciones que correspondan.

1. En pareja usted vive con:

Cónyuge __ Hijos ____ Padre (s) ____ Hermanos ____ Sobrinos ____
Nietos ____ Yernos ____ Nueras ____ Cuñados ____ Suegro ____
Amigos ____ Otros ____ Cuáles? _____

2.Cuál es el concepto de pareja para usted? _____

3. Cuando usted era soltero (a), cómo se había imaginado que podría ser su relación de pareja: _____

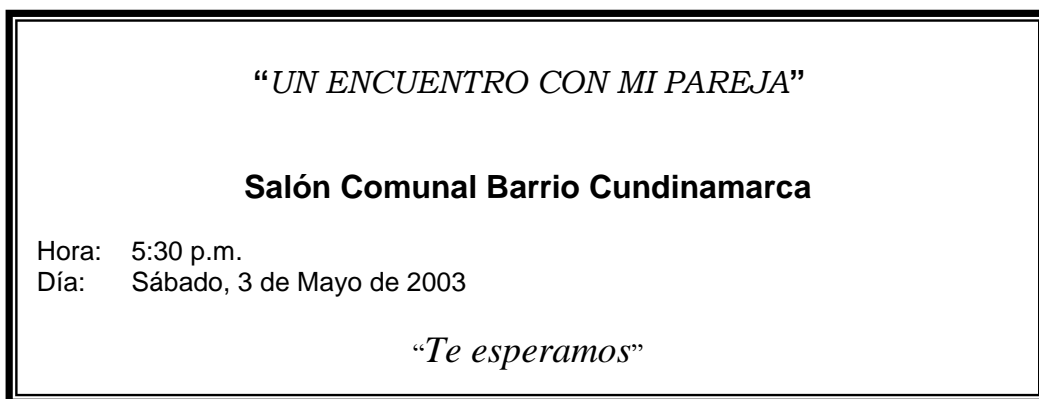
4. Cuando tomó la decisión de establecer una relación de pareja, qué esperaba poder vivir en ella?

Padre o madre de mis hijos ____ Compañero permanente ____ Respaldo ____
Protección y cuidado ____ Otros: _____

5. Funciones o roles: En su pareja quien se encarga de:

Aporte económico	Esposo __	Esposa ____	Familiar__	Otros __
Labores domésticas	Esposo __	Esposa ____	Familiar__	Otros __
Toma de decisiones	Esposo __	Esposa ____	Familiar__	Otros __
Formación de hábitos y valores	Esposo __	Esposa ____	Familiar__	Otros __
Responsabilidad en la crianza y educación de los hijos	Esposo __	Esposa ____	Familiar__	Otros __
Trabajo fuera del hogar	Esposo __	Esposa ____	Familiar__	Otros __

La convocatoria para el primer taller se hizo el día 27 de Abril en horas de la mañana p:00 a 10:00 a.m., consistió en colocar carteles en algunos sitios específicos del barrio, la publicación para cuando sería el Primer Encuentro, con la siguiente invitación:



El nombre del Primer Taller o Encuentro lo llamamos “Yo soy yo y tú eres tú”, en el cual nuestro objetivo fue el de generar en las parejas una oportunidad para el ejercicio de autoconocimiento y reflexión acerca de su condición actual, como mecanismo para la movilización de cómo se vive en la relación de pareja.

Para éste Primer encuentro contamos con la asistencia de 17 parejas, las cuales en algunas se notó el interés por el desarrollo de éste; a otras, se les veía como si fuera obligada por su pareja, lo cual lo manifestaban con gestos negativos; algunas parejas eran un poco aisladas de sus compañeros (as), ya que algunas relaciones de pareja no son dadas a compartir dentro de la comunidad del Barrio Cundinamarca; se dio inicio y desarrollo así:

- En cuanto a la dinámica “La Telaraña”, como presentación de las parejas como de nosotras, se pudo observar que algunos integrantes manifestaban su timidez al presentarse; en éste juego daban su nombre, lo que más le gusta de su pareja y cualidad personal: como en el caso de Carmen y José, quienes manifestaron que lo más le gusta de su pareja es la confianza del uno al otro; en cuanto a Consuelo y Pablo, lo que más le gusta es el respeto del espacio que se dan cada uno; también Lilia y Elías, se observó que ellos son muy tiernos, lo cual lo manifestaban en sus miradas. En cuanto a las parejas de mayor edad y tiempo en su relación de pareja, no quisieron dar cualidades, tal vez por pena o timidez, pues sólo daban su nombre y que hacían actualmente, aunque algunas de éstas parejas más que todo del esposo hacia la esposa, nos comentaban, que

lo que más les gusta es como le preparan las comidas: arroz con pollo, ajiaco y los cuchucos.

- Después de ésta dinámica se realizó la otra actividad de trabajo con “Lluvia de ideas”, sobre el concepto que cada uno tiene de lo que es “pareja” y de cómo se había imaginado que podía ser su relación de pareja. Observamos que a través del desarrollo de está actividad, algunos hacían caras de no saber escribir, otros se rascaban la cabeza, otros hablaban pasito con su pareja para saber que escribían, otros algo extensos en sus respuestas como otros muy breves...respectivamente colocando en común cada uno de estos conceptos.

ENCUENTRO No. 2

TÍTULO: “EXPRESO MIS SENTIMIENTOS”

Objetivo General: Promover en las parejas la expresión del sentimiento afectivo, como una forma de favorecer y fortalecer la relación armónica de la pareja.

Objetivos específicos

- Reflexionar Acerca de la importancia del afecto en la relación de pareja.
- Lograr que la parejas identifiquen aspectos y necesidades únicas de demostrar y expresar el sentimiento afectuoso para con su compañero (a).

Justificación: Para la realización de éste encuentro tenemos en cuenta que el afecto es la inclinación hacia una persona y en la pareja se manifiesta como la expresión y vivencia de la acción frente a un sentimiento de cariño, apego, amor, amistad, simpatía, armonía, sonrisa, comprensión. Entre otros, es de vital importancia puntuar como se expresa el afecto a la pareja, ya que es importante resaltar que las expresiones afectivas significan acompañamiento al otro en los momentos difíciles. Necesitando fundamentalmente la pareja confianza, aceptación, comprensión, respeto y tranquilidad.

De esta forma, sentirse satisfecho con su forma de ser, actuar y pensar está íntimamente ligado con la capacidad de establecer una mejor relación afectiva en pareja, pues la misma siempre está generando procesos socio-afectivos que los unen o los desintegran, de acuerdo a la calidad de sentimientos propicios para el afianzamiento de una convivencia respetuosa y armónica.

Se espera que a partir del desarrollo de éste encuentro se fortalezca en la pareja la demostración sincera de los sentimientos.

Dirigido: Parejas Barrio Cundinamarca.

Duración: 2 horas

Lugar: Salón comunal

Tema: Expreso afecto a mi pareja y su concepto.

Metodología

- **Dinámica:** “Que conoce de su pareja”. Para ésta dinámica se pide la colaboración a 3 o 4 parejas, donde el compañero (a) correspondiente se retira del salón y el que queda se le hacen preguntas como: plato favorito de su pareja?, última vez que la invitó a bailar?, anécdota que la haya sucedido en el tiempo de novios, cuál ha sido el momento más feliz de la vida de su pareja.
- **Actividad:** A través de una poesía anónima que revalúa la concepción tradicional del amor y aparentemente niega las promesas de “amor eterno”, reflexionar e incluir los elementos conflictivos de toda relación de pareja:

*Prometo no amarte eternamente,
ni serte fiel hasta la muerte,
ni caminar tomados de la mano,
ni colmarte de rosas rojas,
ni besarte apasionadamente
siempre.*

*Juro que habrá tristezas,
habrá problemas y discusiones,
y miraré a otras mujeres,
voz mirarás a otros hombres;
Juro que no eres mi todo,
ni mi cielo.*

*ni mi única razón de vivir.
Aunque te extraño a veces,
prometo no desearte siempre;
a veces me cansaré de tu sexo,
voz te cansarás del mío,
y tu cabello en algunas
ocasiones se hará fastidioso
en mi cara.*

*Juro que habrá momentos en
que sentiremos un odio mutuo
y desharemos terminar con todo
y quizás lo terminemos.
más te digo que nos amaremos,
construiremos, compartiremos,
ahora si podrás creerme que...
TE AMO?.*

- ¿Cómo se sintió al leer la poesía que rompe con los modelos equivocados?
- Si ha vivido una relación de pareja alguna vez le ha sucedido lo que poesía señala?, cómo se siente al leerla ahora?.

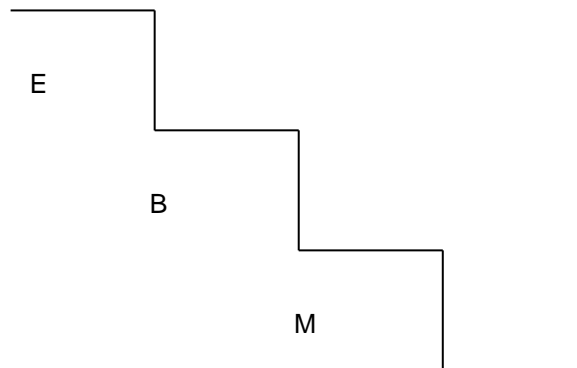
- Usted cree que es posible amar a una persona y sin embargo, sentir a veces odio?, cómo lo explica?.
- Cree usted que existe la relación perfecta, donde no hay dosis de rabia acompañados de amor.

Recursos: Fotocopias, esferos, hojas, decoración.

Evaluación: Con preguntas como:

- a. Cómo se sintieron?
- b. Qué actividad le llamó más la atención en este encuentro.

Ubique a.) o b.) según el escalón



En cuanto a nuestro segundo taller la convocatoria fue realizada el día 18 de Mayo en las horas de la mañana 9:30 a 10:30 a.m., que igualmente, consistió en colocar carteles donde se publicaba el nombre del segundo encuentro, donde se hizo la visita también a algunas parejas invitándolas, ya que las distinguíamos por la realización del primer encuentro...

II ENCUENTRO

“EXPRESO MIS SENTIMIENTOS”

Salón Comunal Barrio Cundinamarca

Hora: 9:30 p.m.

Día: 18 de Mayo de 2003

“Te esperamos”

En el cual nuestro objetivo fue promover en las parejas la expresión del sistema afectivo, como una forma de favorecer y fortalecer la relación armónica de la pareja.

Para éste Segundo Encuentro contamos con 14 parejas, en las cuáles de pudo evidenciar un mayor interés por el desarrollo de éste, se notó un poco más la integración del grupo ya que se hablaron durante el anterior taller y se comenzaron a distinguir por caras como vecinos del Barrio, aportando y participando de la actividad; aunque los faltantes fueron tres parejas con respecto al anterior encuentro, logramos un ambiente propicio, agradable para el fortalecimiento del mismo y así poder involucrar a estas parejas de una forma dinámica para que reflexionarán un poco y tal vez porque no, se cuestionen o reconozca entre la misma pareja la falta de manifestar los sentimientos afectuosos y lograr obtener de las mismas la información deseada.

Como ya nos conocíamos desde un comienzo se logro un mayor acercamiento de diálogo, pues los saludos fueron más efusivos, al comentarnos sus quehaceres diarios se pudo observar el cambio de actitud de algunos esposos, ya que no llegaron con caras de bravos, sino por el contrario muy saludables, donde nos comentaban que era agradable volver a encontrarnos, ya que algunas parejas llegaron cariñosas entre sí.

De ésta manera, para el inicio del segundo encuentro se utilizó el desarrollo de algunas actividades planteadas en cuánto a la dinámica “Que conoce de su pareja” , para la cual pedimos la colaboración de 4 parejas de las cuales surgieron respuestas como:

¿En cuanto a la pregunta del plato favorito?

- Arroz con pollo
- El cuchuco
- El ajiaco y el mute con pata (llamado el matrimonio)

¿Cuál fue la última vez que la invito a bailar?

- No me acuerdo
- Hace 6 meses
- Me invito a la fiesta familiar hace 8 días (bautizo)
- Por lo general no le gusta bailar

Anécdota de novios

- No me acuerdo
- Me tome unos tragos fui y me le cante una ranchera yo solo (un pequeño escándalo ç, pero no pasó a mayores)
- Lo deja plantado en varias citas porque en ese tiempo los noviazgos eran muy reservados y no habían permisos fáciles por parte de los padres.
- No me acuerdo muy bien, pues no vivimos un noviazgo de mucho tiempo.

Momento más feliz en la vida?

- El nacimiento de mi primer hijo.
- La luna de miel
- El compartir el nacimiento de mis hijos.
- Me parece que he tenido muchos momentos felices al lado de Carmen

Después de esta dinámica entramos a realizar la siguiente actividad de trabajo como lo fue la lectura de la poesía titulada “Canción del amor sincero”, donde se hizo una reflexión a manera general y se concluyo con algunos aportes dados por las siguientes parejas: para unos fue de autorreflexión y mirar que tanto ama a su pareja, pues muchas veces se juran tantas cosas que no e cumplen, nos comentaron; otros decían que así sean duros en algunos aspectos (autoritario, posesivo) son momentos por los cuales atraviesa la pareja, pero que no son razones para odiar, sino más bien de superar y de aprender a enfrentar dificultades en la relación de pareja; para otros, una relación nunca es perfecta, ya que se pasan por muchos conflictos (celos, agresión, falta de detalles, olvido de fechas importantes), poca comunicación entre otros; los cuales deben ser superados cuando hay y existe el verdadero amor; no es aguantar y callar, tampoco nos comentaron esto haciéndole referencia al trabajo y al stres diario, en donde surge odio y rabia, pero de momento, porque no hay tiempo o un espacio cuando se convive con parte de la familia (tíos, suegros, “vecindario”), lo cual no quiere decir que no exista amor; otros opinan, que la poesía es un medio favorable para que el compañero le diga cosas bonitas, pues uno como mujer le gusta que le estén diciendo me gustas, estas hermosa, te quiero mucho, la voy amar para toda la vida...pues son detallitos que

uno como mujer espera que le diga el esposo, pues todo el tiempo en la cocina o labores diarias, termina uno pensando que ya no es de agrado para el esposo y como otra de las respuestas dadas si se han tenido dificultades, donde comentan sobre todo las parejas de mayor tradicionalismo que ante un altar sagrado “Dios” se han jurado amor y respeto para toda la vida.

A partir de ello se logró rescatar algunos de los conceptos que como aparte nos dieron las parejas frente al “afecto”.

Respuestas como: AFECTO

- | | |
|-----------------------|---|
| (Siento) | Es cuando uno le brinda a su pareja amor, buenos actos y respeto. |
| (Quiero) | Es el dar amor, caricias, el tratar bien a la pareja y sentirse bien con él. |
| (Siento) | Es manifestarle cariño a mi pareja. |
| (Traigo) | Es expresar con palabras, hechos los verdaderos sentimientos hacia otra persona |
| (Juro sentir) | Es algo como el respeto. |
| (Te amo) | Es ser cariñoso y que lo traten bien. |
| (Eres especial) | Es manifestar respeto y respaldo por el otro (a). |
| (Eres mi complemento) | Es cuando uno aporta a su pareja en todo y su pareja también demuestra su afecto. |
| (Siento) | Es ser tratado bien y con cariño. |
| (Te amo) | Es demostrar a su pareja el respaldo, el cariño y ternura y sobre todo apoyo. |
| (Ámame siempre) | por Es tratar de demostrar el amor, cariño y apoyo en todo momento y lugar, siempre unidos. |
| (Tu eres lo mejor) | lo El afecto es la expresión mutua de amor. |

(Eres importante)	Es un sentimiento de cariño, amor, comprensión para con los demás
(Te apoyo)	Es colaborar en la casa y comprometerse con las cosas.
(Siempre quiero estar contigo)	La confianza, el respeto y la seguridad del uno hacia el otro.
(¿?)	Es sentir respeto, amor para sentirse bien en familia. Son las cosas que nos expresamos, sin importar los límites a que se puedan llegar.
(Espero)	Es hacer sentir bien a la persona que uno quiere
(Quisiera)	Es la expresión de cariño y amor hacia mi esposo dándole apoyo en todo lo que sea y es acompañarlo comprensivamente en las buenas y malas.
(¿?)	Es amarse y conocerse en todo sentido para formalizar una relación con verdadero amor y para convivir mejor en pareja.
()	Demostración de mucho cariño.
()	Expresión de cariño, amabilidad, ternura, etc.
(Siento)	Amor, cariño, comprensión, dedicación y respeto.
(Te quiero)	Es un sentimiento que se expresa con abrazos, besos, confianza, etc.
()	La comprensión, el respeto, la preocupación por el ser querido.
()	El saber comprendernos debido al tiempo que llevamos de casados y es manifestación del espíritu que debemos demostrar con todas las personas.
(Traigo)	Es toda la gama de expresiones con las cuales se dan a conocer los sentimientos
(Te pienso)	Son las múltiples formas para expresar lo que sentimos hacia otra persona.

Observamos que a través del desarrollo de esta actividad algunas parejas se notaron optimistas, ya que lo demostraron en lo rápido que escribían, en caras felices y de agrado por contestar esta pregunta, ya que el ambiente del momento se dio en las mejores circunstancias; el grupo se mostró dinámico y participativo, aunque algunos se notaron tímidos, otros a pesar de su seriedad manifestaron el sentimiento cariñoso hacia su pareja.

Como la gente no es muy dada a hablar frente a todo un público por miedo o nervios, que es entendible, se utilizó la dinámica “El Correo”, como anexo a nuestra actividad; en la cual la persona leía su escrito sobre el afecto utilizando un referente frente a su compañero como: quiero, tengo, traigo, siento; formando así un círculo con cada pareja, participantes del juego, haciendo énfasis en la expresión o manifestación vivida o porque no tal vez, lo que quisiesen escuchar por su compañero.

La metodología ha sido acorde, ya que el grupo permitió un manejo propicio en el desarrollo de cada encuentro.

En cuanto a la **evaluación** de nuestro segundo encuentro **escalera** de cómo se sintieron las parejas y la actividad que más llamó la atención nos respondieron;

- Yo me sentí muy a gusto, puesto que estas reuniones me han hecho sentir que la relación de pareja es un tema importante, de las actividades todas me llamaron mucho la atención.
- La reunión en sí estuvo muy interesante, ya que a manera personal es muy bonito explorar los sentimientos frente a mi pareja, porque esto hace que la relación mejore, gracias por venir a hacernos estos talleres, pienso que son importantes ya que la pareja es la que hace una sociedad buena o mala, lo digo porque si las parejas están bien, las familias también. Las actividades fueron muy interesantes, pienso que de más unión.
- Es muy participativo y de interés, ya que charlas como estas hacen que reflexionen sobre los comportamientos positivos y negativos que uno tiene con la pareja y me gusto la actividad de la poesía.
- Muchas veces por cosas tan pequeñas se tienen problemas grandes, por esto con éste encuentro puede uno reconocer que el amor y el cariño son importantes; para mí las actividades estuvieron acordes; pero lo que más me llamó la

atención fue la dinámica de “que conoce de su pareja”, ya que nunca me había hecho esa pregunta, fue algo nuevo y al mismo tiempo difícil de responder.

- Un momento diferente en cuanto el compartir un instante más con mi compañero, pues todo el tiempo la paso con mis hijos y mi suegra.

Como cierre de este segundo encuentro se dio la oportunidad de hacer entrega de los detalles que en anterior encuentro habíamos acordado y al igual pedimos que al instante de entregar el detalle, le dijera algo bonito a su compañero (a). Por tal, pudimos observar que fueron detalles como chocolates, roas, tarjetas, cartas, otro. Estos lo entregaban acompañado de abrazos, besos, sonrisa. Igualmente, se notó en algunos sobre todo los hombres la frialdad.

Como conclusión fue un encuentro participativo. Como dificultades presentadas la timidez, no permite que las parejas manifiesten y el miedo hace que en algunas parejas no permita el hablar con facilidad en público.

Lastimosamente para nosotras no llegaron el mayor número de parejas que esperábamos que participarán en el segundo encuentro.

Dentro de las actividades desarrolladas se dio manejo a un formato con preguntas respectivamente al afecto, luego éste formato será presentado a un análisis más categórico y de variable.

ANEXO

Marque con una X la respuesta.

De la siguientes dificultades o conflictos señale los que más se presentan en su pareja.

DIFICULTADES/CONFLICTOS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	TOTAL
Maltrato físico (golpes, bofetadas, patadas)				
Agresión verbal				
Indiferencia				
Peleas constantes				
Chantaje emocional				
Celos				
Infidelidad				
Pérdida del contacto sexual				
Rutinización				
Falta de comunicación				
Embriaguez				
Desempleo				
Exceso de trabajo				
Otro ¿Cual?				

Expreso afecto a mi pareja a través de:

AFECTO	NUNCA	A VECES	SIEMPRE	TOTAL
Palabras y caricias				
Detalles (regalos)				
Hablo cualidades y habilidades				
Respeto y aceptación				
Crítica positivas				
Escucho y muestro interés en sus problemas				
Apoyo en las dificultades				
Cuidados				
Dedico tiempo libre				
Salidas recreativas				
Otra ¿cuál?				

Respectivamente a la información anteriormente expuesta se presentó y evidenció que en la relación de algunas parejas y por comentarios manifestados, si hay dificultad para expresar y demostrar el sentimiento afectuoso razones que si han causado conflictos al interior de las mismas; por lo tanto, respuestas y comentarios hechos en el transcurso de los encuentros y sobre todo en el de los sentimientos podemos anexar la siguiente: (opiniones):

- Que si es necesaria la comunicación.
- Saber comprendernos es importante debido al tiempo que llevamos de casados (33 años).
- No soy muy dado constantemente a besos y abrazos, pues el trabajo de policía me hace no expresar todo el tiempo cariño, razón por la cual discutimos con mi compañera, dice que ya no la quiero.
- Siempre he permanecido ocupado en mi trabajo, por tanto, no paso el mayor tiempo con mi señora y familia, esto hace que si se presenten peleas, ya que el exceso de trabajo por mantener bien económicamente a mi familia, me impide pasar el mayor tiempo con ellos, esto no quiere decir que no tenga detalles con ella,
- Temo al rechazo de mi compañero o a que me critique.

ENCUENTRO No. 3

TÍTULO: “MIS SENTIMIENTOS EN LA COMUNICACIÓN”

Objetivo General: Desarrollar habilidades de comunicación a partir de la comprensión y vivencia de los niveles intrapersonal e interpersonal para generar espacios de autoconocimiento y convivencia en la relación de pareja.

Objetivos específicos

- Lograr que las parejas identifiquen los aspectos negativos y positivos en la comunicación.
- Tomar conciencia de la importancia del verdadero amor y de las dificultades de la comunicación inevitables en cualquier relación de pareja.

Justificación: Es interesante reflexionar que el diálogo y la buena comunicación son las claves definitivas de toda relación humana positiva y aún más, de una relación de pareja estable y duradera. Para realizar éste encuentro se debe tener claro que el concepto de comunicación es uno de los procesos claves en las relaciones interpersonales, ya que una buena relación de pareja se desarrolla a partir de la comunicación y donde está juega un papel importante, pues para que la pareja viva en un mundo color rosa en donde no existen ni los conflictos, ni los problemas, es una utopía...La vida real es aquella donde hay discrepancias, desavenencias, enfrentamiento y la falta de comunicación; sin embargo, esto no quiere decir que no se pueda hacer algo para minimizarlos; pero su ausencia y mal empleo (comunicación) es una de las causas del fracaso de muchas parejas.

Dirigido a: Parejas del Barrio Cundinamarca

Duración: 2 horas

Tema: Comunicación en la relación de pareja

Metodología

- **Dinámica:** “Tingo, tingo, tango” para escoger una pareja que represente un dramatizado de cómo resolver un conflicto a partir del manejo de una buena comunicación.

De acuerdo a los papelitos con el nombre asignado al conflicto:

- Se le quemó el arroz a la señora
- La señora no plancha la camisa
- Se le olvidó la fecha del aniversario al esposo
- Llegada tarde a la casa (esposo)

La segunda actividad se enfocó a darles un formato sobre “Mis sentimientos en la comunicación”, indicándoles que encontrarán una frase y varias alternativas que intentan completar la oración. En cada sección marque tres opciones que expresen su sentir al respecto. Añada su propia frase si es necesario.

1. Siento que mi cónyuge me escucha cuando:

- No me interrumpe innecesariamente.
- Está de acuerdo con todo lo que le digo.
- Puedo expresarle mis sentimientos.
- Cambia de parecer y hace lo que le pido.
- Me hace preguntas que aclaran mis sentimientos.
- Me permite hacer luego lo que yo quiero.
- No se disgusta conmigo mientras habla.
- _____.

2. Siento que mi cónyuge no me escucha cuando:

- Me interrumpe de inmediato con sus propias opiniones.
- De plano no quiere cambiar.
- Me juzga de inmediato.
- Me hace preguntas aclaratorias.
- Se adelanta y me “adivina” lo que voy a decir.
- Insiste en mantener sus propias opiniones.
- Se altera, le da mal genio y se defiende innecesariamente.
- _____.

3. Creo que estoy escuchando a mi cónyuge cuando:

- Acepto lo que él/ella me dice, aunque yo no esté de acuerdo.
- No le interrumpo para nada.
- Permito que él/ella exponga sus sentimientos sin temor.
- Puedo estar de acuerdo con todo lo que él/ella me ha dicho.
- Puedo repetir en mis propias palabras lo que él/ella me acaba de decir.
- Al fin entiende lo que yo le he venido insistiendo.
- Le hago preguntas para asegurarme que le he entendido.
- _____.

4. Creo que no estoy escuchando a mi cónyuge cuando

- Me molesto y me irrito de inmediato.
- Le pido aclaraciones.
- Me burlo de él/ella o uso la ironía.
- Me aburro con sus historias.
- Me quedo en silencio todo el tiempo.
- Le expongo también mi sentir y mis opiniones.
- Le echo en cara sus errores y le juzgo.
- _____.

5. A veces tengo miedo de expresar mis sentimientos porque:

- Temo molestarle.
- Temo que él/ella se aproveche de mí.
- Temo que no me comprenda.
- Temo que me rechace y/o me abandone.
- Temo que no me haga caso.
- Temo que se burle de mis sentimientos.
- Temo que terminemos en una pelea.
- _____.

6. Cuando siento que mi cónyuge me escucha experimento:

- Alegría
- Culpa
- Alivio
- Gratitud
- Desazón
- Bienestar
- Confusión.
- _____.

7. Creo que es importante sentirme escuchado (a) por mi cónyuge porque así:

- Me siento bien y con ganas de seguir adelante.
- No me resiento con él/ella.
- Va creciendo mi cariño con él/ella y/o con los niños.
- Vamos aprendiendo a resolver nuestros problemas juntos.
- No me deprimó.
- Crecemos en nuestra relación como pareja.
- _____.

8. Las actitudes que aprecio o apreciaría para sentirme escuchado (a) son:

- Respeto hacia mi forma de pensar y hablar.
- Total comprensión de mis necesidades.
- Aceptación de mi persona y de mis ideas.
- Disposición a cambiar en todo lo que le pido.
- Apertura a tomar en cuenta mis necesidades.
- Compromiso para oír con paciencia incluso mis simplezas.
- _____.

9. Me es difícil hablar con mi pareja sobre:

- La disciplina de los hijos.
- El manejo del dinero.
- Nuestras relaciones sexuales.
- Los parientes políticos.
- Mis sentimientos.
- Mis necesidades afectivas.
- Mis aspiraciones en la vida.
- _____.

10. A solas, mi pareja y yo conversamos con más frecuencia de:

- Nosotros mismos
- Los hijos
- Los anhelos de cada uno
- Los problemas financieros del hogar
- Los sueños para el futuro.
- Los problemas sociales y políticos.
- Nuestras responsabilidades hacia el mundo.
- _____.

Recursos: fotocopias, esferos, pelota, papeles, bolsa.

Evaluación: Durante la actividad que se desarrollo se sintió

Triste

Clave de respuestas

Tenso y preocupado _____

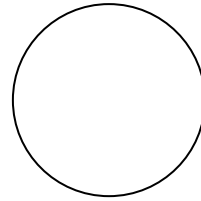
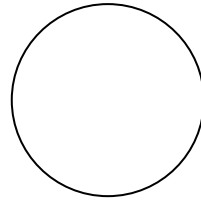
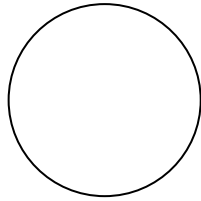
Enojado _____

Nervioso _____

Inquieto _____

1. Nunca
2. A veces
3. A menudo
4. Casi siempre

Coloca la X como respuesta dentro de una de las caritas:



ENCUENTRO No. 4

Taller: Distribución de roles

ACTIVIDADES	PROPÓSITO
<p>En nuestra cultura se toman los dos roles como dos sexos, de manera tal que la debilidad femenina, si opone la fuerza del varón y así sucesivamente. Pero actualmente esto ha cambiado y es aquí donde viene la dificultad de la pareja, por no aceptar la igualdad de roles tanto para la mujer como para el hombre, pues el hombre quiere dominar en todas las situaciones, como lo afirmó Freud: “No hay diferencias básicas en roles, porque el hombre es educado de acuerdo con el nivel familiar al que pertenezca y se desarrolle”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analizar la necesidad que el uno tiene del otro, mediante una colaboración adecuada. ▪ Concienciar sobre la educación que se le da a los roles, que puede llegarse a cambiar el mal uso de estos y así obtener un desarrollo armónico de la pareja. ▪ Incentivar para dar ejemplo y educación de los roles a los integrantes de la familia.
<p>A cada integrante de le entregaron unas preguntas sobre el rol, las cuales deben ser contestadas muy resumidamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concienciar a las parejas sobre los conocimientos que asumen con los roles y así puedan responsabilizarse de desarrollarlos adecuadamente. ▪ Promover para que se le de la importancia de saber asumir los roles, para que la vida en pareja sea agradable y colaboradora.
<p>Se dan las respuestas individualmente. Se dialoga sobre estos y se hace una discusión sobre las concepciones que tienen, sus ideas, para luego hacer comparaciones con las otras parejas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientar esta dificultad para un bienestar individual, familiar y social. ▪ Autoevaluar sus conocimientos y acciones de pareja para identificar las fallas de cada uno, de ésta forma lograr una comprensión mutua.
<p>Es de suma importancia saber que cada pareja ha entrado en conciencia sobre el manejo de roles y así se pueda comprometer con metas y propósitos con respecto a esta dificultad para que mejore la vida en pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haber cumplido con satisfacción el deseo y compromiso como Psicóloga Social, para un cambio individual en especial en pareja y socialmente.

ANEXO B. LLUVIA DE IDEAS

EL AFECTO EXPRESADO EN PAREJA, FRENTE A UN VALOR	COMPRENSIÓN	VIVENCIA
O R G A N I Z A C I O N	<ul style="list-style-type: none"> - Para salir adelante cada uno tiene que trabajar. - Hoy en día, ni le ayudan, ni le dan a nadie. - Sería bueno poder organizarnos como pareja obviamente. 	<ul style="list-style-type: none"> - No hay tiempo, ni voluntad para organizarnos, porque todo es trabajo. - La envidia no deja que seamos organizados. - No hay participación por parte de la comunidad.
S O L I D A R I D A D	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar con las personas más necesitadas. - Es muy bueno porque si uno necesita, nos colabora. - No hay plata para ser solidario. - Paso a un segundo plano. - La solidaridad es trabajar para comer. 	<ul style="list-style-type: none"> - No existe. - Se acabo, cada cual busca el sustento para cada uno. - Somos solidarios con la familia de nosotros mismos. - Se acabaron las acciones de solidaridad, por la vida tan cara. - A veces somos solidarios cuando podemos y tenemos tiempo.
R E S P E T O	<ul style="list-style-type: none"> - Nos da ánimo. - Para trabajar con armonía. - Para educar la familia y mejorar la relación en pareja. - Para salir adelante en la vida - Es importante para comprender no solo a los demás, sino también a mi pareja. - Es respeto mutuo. 	<ul style="list-style-type: none"> - En nuestros hogares la tolerancia es regular. - Debido a las circunstancias y rencores, hay muchas discordias. - Hay envidia, no aceptamos que otro sean mejor. - La solución de problemas se hace por peleas y poco por el diálogo. - No se llaga a ningún acuerdo, cada quien coge por su lado.

<p>C O M P R O M M I S O</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poder cumplir la tarea que le asignan en pareja - Es una responsabilidad de uno adquiere. - Se necesita disponibilidad de tiempo. - Cumplir con lo que se promete. - Ser responsable con los hijos y con el hogar. 	<ul style="list-style-type: none"> - No tiene más tiempo para comprometernos. - Si nos comprometemos con algo, lo que sacamos es ganar problemas con los demás. - Aquí muy pocos piensan en vivir bien, gracias que medio logre uno vivir más o menos.
--	--	---

FUENTE: Socialización Lluvia de ideas con las parejas del Barrio Cundinamarca de Duitama.