

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



"COMO TENER UNA PAREJA JUSTA"
SEMINARIO SOBRE MANEJO CONSTRUCTIVO DE
CONFLICTOS CONYUGALES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

ARSENIA FERNANDEZ MEJIA DE TORREZ

CAMPO DE EXTENSION VENEZUELA
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO. SEPTIEMBRE DE 1996

CIB
Ej.1



65098

BIBLIOTECA UNIV. DE MONTEMORELOS
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



"COMO TENER UNA PAREJA JUSTA"
SEMINARIO SOBRE MANEJO CONSTRUCTIVO DE
CONFLICTOS CONYUGALES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

ARSENIA FERNANDEZ MEJIA DE TORREZ

CAMPO DE EXTENSION VENEZUELA
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO. SEPTIEMBRE DE 1996

065098

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



"COMO TENER UNA PELEA JUSTA"

SEMINARIO SOBRE MANEJO
CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS
CONYUGALES

PROYECTO

Presentado en cumplimiento parcial de
los requerimientos para obtener el grado de
Maestría en Relaciones Familiares

Por:
ARSENIA FERNANDEZ MEJIA DE TORREZ
Agosto, 1996

**COMO TENER UNA PELEA JUSTA
SEMINARIO SOBRE MANEJO CONSTRUCTIVO DE
CONFLICTOS PARA PAREJAS.**

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUISITOS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRIA
EN RELACIONES FAMILIARES.

POR:


ARSENIA FERNANDEZ MEJIA DE TORREZ
AGOSTO, 1996

APROBADO POR LA COMISION

PRESIDENTE: _____

SECRETARIO: _____

VOCAL: _____



Pr Luis A Valencia



FECHA DE APROBACION: 24 DE JULIO DE 1996

DEDICATORIA

A Dios:

Por su infinita sabiduría y misericordia manifestada en toda mi existencia.

A la memoria de mi madre:

Por infundirme valor, deseo de superación y cuidados maternales. Por enseñarme cómo conducirme en la vida.

A mis hijas:

Daniela y Dannielys. Que puedan poner en práctica los conocimientos de este Seminario en el momento apropiado.

A mis hermanos(as):

Ricardina, Guillermina, Olimpia, Victor, M. Francisca, Veneda, José Gregorio, María, Antonio. Por su apoyo y cariño en todo momento y circunstancia.

A mi esposo:

Por inspirarme en la realización de este Seminario, por su paciencia para conmigo.

A mis sobrinos(as):

Que puedan beneficiarse de este Seminario en la relación con sus cónyuges.

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

Por darme una ínfima parte de su sabiduría y permitirme así alcanzar este objetivo en mi vida.

A la Comisión Asesora.

Maestro Renato Mejía, Maestro Luis Valencia y Doctor Antonio Estrada por las oportunas correcciones y asesoramiento a este proyecto.

A mi esposo:

Por tolerar tantas faltas en mi hogar mientras preparaba este proyecto.

A mi sobrina:

Guivy Lorena González, por su gran ayuda en el hogar, durante la preparación de este proyecto.

A mi hermana Guillermina:

Por cuidar de mis hijas en cada verano mientras yo estudiaba.

A Rafael:

Quien transcribió y corrigió este proyecto.

A mis hijas Daniela y Dannielys

Por su disposición a colaborar concediéndome el tiempo que debía estar con ellas en su recreación, para la elaboración del proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

CAPITULO I	Pag.
NATURALEZA Y DIMENSION DEL PROBLEMA.....	1
Introducción y Antecedentes.....	1
Declaración del Problema.....	2
Propósito del Proyecto.....	3
Objetivos.....	4
Importancia del Proyecto.....	4
Delimitaciones.....	5
Metodología.....	6
Trasfondo Filosófico.....	7
Definición de Términos.....	9
Organización del Proyecto.....	9
CAPITULO II	
MANUAL DEL INSTRUCTOR.....	12
Especificaciones Generales.....	13
Declaración del Enfoque.....	13
Uso del Manual del Instructor.....	13
Uso del Manual del Participante.....	14
Sugerencias Generales.....	14
Tipo de Audiencia.....	16
Objetivos Generales.....	17
Recomendaciones para llevar a cabo el Seminario en diferentes Circunstancias.....	17
Sección Uno: Características de una Pareja Saludable.....	20
Sección Dos: Naturaleza del Conflicto.....	34
Sección Tres: Causas Frecuentes de Conflictos.....	49
Sección Cuatro: Conflictos comunes entre Cónyuges.....	74
Sección Cinco: Como Prevenir el Conflicto Conyugal.....	92
Sección Seis: Manejo Inadecuado del Conflicto.....	109
Sección Siete: Manejo Adecuado del Conflicto Conyugal.....	125

Capítulo III

MANUAL DEL PARTICIPANTE..... 144

Especificaciones Generales.....	146
Declaración del Enfoque.....	146
Objetivos.....	146
Tabla de contenido.....	147
Apreciados Participantes.....	149
Sección Uno: “Características de una Familia Saludable”.....	152
Sección dos: “Naturaleza del Conflicto”.....	163
Sección Tres: “Causas Frecuentes del Conflictos”.....	169
Sección Cuatro: “Áreas de Mayor Conflicto Conyugal”.....	177
Sección Cinco: “Cómo Prevenir el Conflicto Conyugal”.....	188
Sección Seis: “Manejo Inadecuado del Conflicto Conyugal”.....	195
Sección Siete: “Manejo Adecuado del Conflicto Conyugal”.....	202

Capítulo IV

RESUMEN, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y REFLEXIÓN... 207

Resumen.....	207
Conclusiones.....	209
Recomendaciones.....	210
Reflexión.....	212

BIBLIOGRAFÍA..... 214

ANEXOS..... 224

Anexo A: Acetatos.....	225
Anexo B: Hoja de Evaluación.....	226

CAPITULO I

NATURALEZA Y DIMENSION DEL PROBLEMA

Introducción y Antecedentes

Toda pareja atraviesa por conflictos durante su relación, de ahí que los conflictos son naturales e inherentes a toda relación de pareja, Dobson (1990) señala que en un 90% de los divorcios ocurren por mal manejo de conflictos.

Afortunadamente estos conflictos pueden ser prevenidos y aún enfrentados con facilidad utilizando principios correctos, (Wright, 1986), haciéndole frente de manera constructiva y creativa (Wright, 1990), aprendiendo a procesar y manejar el enojo (Flowers, 1993) o modificando los patrones de interacción mutua (García -Marenko, 1995).

El tema del conflicto conyugal no es reciente, ha sido una preocupación de muchos autores a través de los años, Kierkegaard (1972) clasifica los conflictos del matrimonio como exteriores e interiores; Saxton (1975) describe detalladamente los conflictos interno y externo, define como conflictos internos cuando sólo una persona siente dos necesidades contrarias que originan el conflicto y externos, cuando dos necesidades contrarias se manifiestan en la relación entre dos personas.

Hablando de las causas que producen conflictos D'Araujo (1989) menciona que es el hábito de tratar mal al cónyuge, Van Pelt (1983) atribuye la razón de los conflictos a las diferencias y malos entendidos. Hay quienes declaran como causa

básica de los conflictos la incapacidad de discutir un problema sin dar lugar al rencor y la ira.

Otros autores ven los conflictos matrimoniales como algo inevitable, parte del ciclo del emparejamiento conyugal (Moncada, 1992), o como termitas que van debilitando el matrimonio (Sternberg, 1988); que menudean no sólo en persona de poca cultura si no en profesionales y en las parejas más insospechables (Silva, 1981).

Afortunadamente hay quienes consideran que las tensiones y conflictos dentro de la pareja son señal de una buena relación, a condición de que las disputas no sean el único modo de comunicación (Monneret, 1981); toda pareja puede superar sus dificultades si reconoce que sus malentendidos provienen de comunicaciones equivocadas y malas interpretaciones del comportamiento mutuo (Beck, 1990).

Desafortunadamente pocas parejas se entrenan en el arte de enfrentar sus conflictos y aprender a “estar en agradable desacuerdo” (Wright, 1990).

La mayoría de los autores concuerdan que las parejas enfrentan conflictos continuamente a través de la vida matrimonial y que éstos son inevitables, de modo que si no aprenden a manejar estos conflictos, podrían terminar en estado de frustración y enojo por el concepto erróneo de que constituyen una amenaza para su relación (Van Pelt, 1983).

Declaración del Problema

El problema del presente proyecto radica en la necesidad de dar respuesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo se puede orientar a las parejas que enfrenten sus conflictos conyugales, desacuerdos o tensiones en forma eficiente y constructiva?

¿Cómo pueden las parejas impedir que esos desacuerdos se traduzcan en discusiones destructivas?

No se tiene conocimiento que exista con un enfoque cristiano en la República de Venezuela un manual que se caracterice por presentar de manera concreta y exclusiva el conflicto conyugal con estrategias participativas y como parte de la educación para la familia.

Al entrevistar a ochenta y seis pastores y esposas, se observó que en su totalidad han tenido que asesorar a parejas que atraviesan conflictos matrimoniales y manifestaron no poseer un manual metódico y concreto que les ayude en esta labor.

Se hace evidente satisfacer esta necesidad real en las parejas matrimoniales.

Propósitos del Proyecto

El propósito de este trabajo es elaborar un programa para ser usado en seminario de asesoramiento a parejas sobre el manejo de los conflictos matrimoniales.

El trabajo incluye el manual del instructor y el manual del participante. El manual para el participante lo constituye un cuaderno de trabajo con bosquejo de las secciones del tópico, dinámicas, ejercicios y sugerencias de estrategias participativas y demás materiales básicos. El manual para el instructor incluye instrucciones y sugerencias para lograr la participación del grupo.

Objetivos

Específicamente a través de este proyecto se espera lograr los siguientes objetivos:

- 1.- Proveer a las parejas de un manual de asesoramiento práctico para el manejo de sus conflictos conyugales.
- 2.- Poner en las manos de los educadores de la familia un manual elaborado profesionalmente para la presentación del programa: “Manejo constructivo de conflictos conyugales”.
- 3.- Dotar a la Iglesia Adventista de materiales y recursos que puedan ser utilizados en el crecimiento y desarrollo familiar, intelectual, moral, espiritual y social de sus hermanos.
- 4.- Ofrecer a la sociedad en general herramientas útiles que puedan contribuir constructivamente en la resolución de conflictos o como parte de la preparación para el matrimonio.

Importancia del Proyecto

La importancia del presente proyecto puede expresarse en término de los siguientes beneficios.

- 1.- Contribuirá a orientar profesionalmente a las parejas sobre cómo manejar eficientemente sus conflictos conyugales, lo que les permitirá alcanzar relaciones más satisfactorias y una experiencia matrimonial más enriquecedora y firme.

2.- Propiciará entrenamiento y capacitación a educadores de la familiar sobre el tópico “Manejo de conflictos” de modo que puedan experimentar satisfacción y realización profesional al utilizar estrategias más eficientes, con logros más tangibles en las parejas asesoradas.

3.- A largo alcance este proyecto beneficiará a las familias de quienes pongan en práctica los principios emanados del programa para manejo eficiente de los conflicto conyugales, ya que los descendientes de los matrimonios asesorados recibirán patrones funcionales de resolución de conflictos. Pudiéndose anticipar que redundará en familias psicológicamente sanas, nutricias y con actitudes positivas para enfrentar los conflictos satisfactoriamente.

Delimitaciones

En término de delimitaciones este proyecto se considera lo siguiente:

En cuanto al tema se trata exclusivamente el manejo del conflicto conyugal, esto indica que se excluye cualquier otro tipo de conflicto familiar o general, también se excluye cualquier otro problema conyugal que no degenere en conflicto.

En cuanto a la audiencia, este proyecto va destinado a parejas heterosexuales que convivan o que estén por unirse en matrimonio.

En cuanto al enfoque de este proyecto, está basado filosóficamente en principios cristianos.

En cuanto a la aplicación este proyecto está enfocado en una forma preventiva más que curativa o terapéutica, lo que indica que se excluye problemas de tipo patológico.

En cuanto a la metodología este proyecto ha sido elaborado para ser presentado en forma de seminario de alta participación.

Metodología

La elaboración del presente proyecto conlleva específicamente las siguientes etapas:

1.- Se seleccionó el tema tomando en cuenta la necesidad planteada por orientadores y pastores de la Unión Venezolana Antillana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

2.- Se realizó un rastreo mundial del tema a través del correo electrónico y los servicios de *Internet*. Se visitaron las bibliotecas universitarias de Valencia, Mérida y Barinas.

3.- Se tradujo el material proveniente del idioma inglés.

4.- Se seleccionó y compiló la información en fichas bibliográficas y "diskettes".

5.- Se organizó la información en cuatro capítulos siguiendo un orden cronológico.

6.- Se presentó la información en forma de un manual del participante y un manual del instructor. El manual del participante está formado por un cuaderno de trabajo que facilita el proceso enseñanza-aprendizaje, conteniendo un breve bosquejo del contenido de cada sección y estrategias participativas sugeridas. El manual del instructor incluye: contenido bibliográfico de cada sección, estrategias e instrucciones metodológicas y de los recursos a emplear en cada sección.

Trasfondo Filosófico

La Universidad de Morelia, es una Institución del nivel superior administrada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día que tiene como base filosófica los escritos de la Biblia. La autora se identifica plenamente con este enfoque cristiano.

Por lo tanto parece apropiado antes de desarrollar el presente proyecto hacer una síntesis de la comprensión de este tema tal como lo presenta la Biblia.

El texto bíblico presenta el conflicto en la pareja a la par con la entrada del pecado. Cuando el primer hombre creado fué interpelado por Dios para saber la causa de su desobediencia, éste culpó (en forma errada del manejo del conflicto) a su pareja: “La mujer que me distes por compañera me dio...” (Gen.3:12).

Es parte del ideal de Dios que en la relación de pareja exista la disposición de negociar el conflicto, como ilustración a esta declaración, la Biblia presenta el caso de la Era Patriarcal: la incomodidad de Sara por la presencia de su hijastro y la madre, Abraham el esposo de Sara, no atendió a la necesidad de su cónyuge por cuanto se refería a su propio hijo, Dios intervino para prevenir el conflicto y pidió a Abraham que escuchara a su esposa (Génesis 21:9-12).

La teología bíblica para solucionar un conflicto implica cuatro pasos: 1.- La Confesión: Mateo: 18:15: declara “Sí tu hermano peca contra ti, ve y muéstrale su falta entre tú y él solo. Si te oye, habrás ganado a tu hermano”, 2.- La disposición a perdonar: la oración modelo enseña: “Perdona nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”(Mateo 6:12), 3.- La reconciliación: el consejo de Pablo es: “Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo

mismo por medio de Cristo, y nos dió el ministerio de la reconciliación” (2 Corintios 5:19) y 4.- Restauración: La instrucción específica de Dios:

“Dí a los Israelitas: El hombre o la mujer que cometa algunos de los pecados con que ofendes a otro y al eterno. Esa persona confesará el pecado que cometió y compensará enteramente el daño. Añadirá la quinta parte sobre ellos y lo dará a aquel contra quien pecó”. Números 5:5-7

En cuanto a la manifestación de los sentimientos negativos, uno de los factores que tienden a complicar el manejo del conflicto, los escritores bíblicos presentan el siguiente consejo: “Airáos, pero no pequéis, no se ponga el sol sobre vuestro enojo” (Efesios 4:26).

Con respecto al hábito erróneo de algunas parejas de aplicar el tratamiento del silencio para evitar controversias, uno de los expositores de la Biblia considerado de gran sabiduría, el Rey Salomón, declara que: dejar de manifestar los sentimientos aún siendo negativos afecta el estado de ánimo y aún la salud física (Salmos, 32:3).

Al considerar la actitud que se debe asumir frente a la ofensa, el consejo bíblico es: “El que cubre la falta busca amistad, más el que la divulga aparta al amigo” (Proverbios 17:9).

En opinión de White (1979) es ideal el prevenir el conflicto para no tener disensión en el hogar. Al enfrentar un conflicto su consejo es: “Aunque se susciten dificultades, congojas y desalientos no abriguen jamás, ni el marido ni la mujer, el pensamiento de que su unión es un error o una decepción” (white, 1979).

En cuanto a la lucha de poder (una de las causas de conflicto) White recomienda: “Ni el marido ni la mujer deben pensar en ejercer gobierno arbitrario uno sobre otro” (1979,pág. 403).

Otra razón de conflictos conyugales es la manera errada de expresar el enojo, White (1979) aconseja: “si usted se niega a dejarse arrebatado por la cólera, e impacientarse o regañar, el Señor le mostrará una salida”.(Pág. 403).

Definitivamente un factor desencadenante de conflictos es el estilo de comunicación. White advierte: “Las palabras duras hieren el corazón mediante el oído, despiertan las peores pasiones del alma y tientan a hombres y mujeres a violar los mandamientos de Dios” (1979, pág. 399).

Para sanar las heridas causadas por el conflicto White (1979) aconseja el perdón y el sometimiento a Dios de ambos cónyuges.

Definición de Términos

A continuación se presenta la definición del término más relevante en el contexto del presente trabajo:

Conflicto: Desacuerdo que provoca tensión emocional.

Organización del Proyecto

El presente proyecto tiene como propósito elaborar un programa para dirigir seminarios sobre el manejo de conflictos conyugales.

Este trabajo está dividido en cuatro Capítulos. El Capítulo I, contiene la naturaleza y dimensiones del problema que incluye: introducción y antecedentes, declaración del problema, propósitos del proyecto, objetivos del proyecto, importancia

del proyecto, delimitaciones, metodología, trasfondo filosófico, definición de términos y organización del trabajo.

El Capítulo II, constituye el manual del instructor, el cual contiene material para los diferentes tópicos: Características de una pareja saludable, naturaleza del conflicto, causas frecuentes de conflicto, áreas de mayor conflicto conyugal, cómo prevenir el conflicto, manejo inadecuado del conflicto y manejo adecuado del conflicto conyugal, además de sugerencias metodológicas para realizar con maestría las estrategias participativas, como también instrucciones para el manejo de los recursos.

El Capítulo III, constituye el manual del participante, que consiste en un cuaderno de trabajo con resumen de cada sección, actividades sugeridas que facilitan el proceso y una bibliografía básica.

El Capítulo IV, consiste en el resumen, conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO II

MANUAL DEL INSTRUCTOR

Este capítulo presenta la primera parte del proyecto que es el manual del instructor para un programa de manejo constructivo de conflicto conyugal. Este manual se encuentra dividido en siete secciones. Cada sección contiene los objetivos, el tiempo aproximado, los materiales que se utilizarán como recursos didácticos y las estrategias metodológicas que servirán de técnicas de retroalimentación del material de apoyo presentado para el instructor, además de las otras dinámicas que deberá dirigir con los participantes al seminario.

COMO TENER UNA PELEA JUSTA

SEMINARIO SOBRE EL MANEJO
CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS CONYUGALES



MANUAL DEL INSTRUCTOR

PREPARADO POR:
ARSENIA FERNANDEZ DE TORREZ

COMO TENER UNA PELEA JUSTA

SEMINARIO SOBRE EL MANEJO
CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS CONYUGALES



MANUAL DEL INSTRUCTOR

PREPARADO POR:
ARSENIA FERNANDEZ DE TORREZ

Título: Cómo tener una pelea justa.

Sub-título: Seminario Sobre el manejo Constructivo de Conflictos Conyugales.

Autora: Arsenia Fernández Mejía de Torrez.

Revisión y Diseño:

Carlos y Amalia García.

José Molina.

R. Franco.

Fuentes Bibliográficas de las Ilustraciones:

Portada Principal: Vida. Amor y Sexo. Dr. I. Aguilar. Dr. H. Galbes. (Pág. 276).

Portada de las Secciones: Sin Reserva el Arte de Comunicarse. Nancy Van Pelt.

Ilustraciones del Manual del Participante:

Comunicación: Norman Wright.

Seminario Encuentro: Millie y John Youngberg.

Impreso en Imprenta Instivoc.

Nirgua, Yaracuy - Venezuela.

Agosto, 1996.

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra para uso exclusivamente didáctico de la División de Post-grado e Investigación de la Maestría en Relaciones Familiares de la Universidad de Montemorelos México.



“Como tener una pelea justa”

Seminario sobre manejo constructivo de conflictos conyugales

ESPECIFICACIONES GENERALES

DECLARACION DEL ENFOQUE

Este programa estilo Seminario puede ser dirigido por orientadores, consejeros matrimoniales, profesionales, padres de familia o incluso parejas particulares que deseen aprender a resolver satisfactoriamente sus conflictos.

Dios capacitará a quien con genuino deseo muestre interés en orientar a las parejas en la resolución de sus conflictos, para lo cual se presenta esta herramienta pedagógica, aspirando que sea de gran utilidad para usted que ha decidido incursionar en este programa como instructor.

USO DEL MANUAL DEL INSTRUCTOR

Este programa ha sido elaborado en forma práctica y sencilla; se presentan los objetivos específicos, materiales a usar, tiempo aproximado para cada sección y actividad.

Usted como facilitador del programa, debe leer detalladamente las estrategias sugeridas, el material de apoyo que presentará y los ejercicios que el participante desarrollará en su manual.

Al terminar cada sección, el instructor debe hacer una síntesis de lo presentado con un cierre adecuado.

USO DEL MANUAL DEL PARTICIPANTE

Es indispensable proveer a cada participante de un manual o cuaderno de trabajo para responderlo en el momento indicado por el instructor. El manual contiene el título y subtítulo de cada sección o módulo, dinámicas, ejercicios, *Test*, cuestionario, espacios para completar información y un bosquejo sintetizado del contenido de cada sección.

SUGERENCIAS GENERALES

PREPARACION ESPIRITUAL:

Siendo que este seminario mantiene una filosofía cristiana, es importante que el instructor se prepare espiritualmente, dependa de Dios más que de sus propios esfuerzos.

Se espera que el facilitador del seminario pueda ser una persona que haya tenido o esté teniendo éxito en la resolución de conflictos con su propia pareja y que promueva a través del seminario una íntima relación con Dios como factor determinante en resoluciones constructivas de conflictos conyugales.

PREPARACION INTELECTUAL:

Aunque no necesariamente el instructor debe ser un especialista en el área de familia, se espera que se capacite con suficiente tiempo con el contenido provisto en el manual del instructor y repase el contenido bibliográfico sugerente para cada sección, de modo que pueda manejar con destreza, facilidad y en forma atractiva la información

provista y seleccionada, además de estar preparado para cualquier pregunta resultante del grupo.

PREPARACION PSICOLOGICA:

Siendo que los participantes del programa son parejas, algunas en proceso de matrimonio y otras con años de casados, es posible que alguna pareja comience a aflorar conflictos irresueltos y hasta atacarse mutuamente en pleno seminario, el instructor debe estar a la expectativa para canalizar las estrategias metodológicas de modo tal que no permita interrupciones de tal naturaleza que puedan estropear los objetivos del seminario. A la vez el facilitador debe convertirse en un ente motivador del grupo, inyectando en cada participante optimismo, esperanza y positivismo. Se pretende que el seminario sea vivencial, que los participantes tomen parte activa y tengan deseos de resolver constructivamente sus conflictos.

PREPARACION METODOLOGICA:

El instructor debe ser organizado, sistemático, pero flexible para que el seminario surta los efectos deseados, y el contenido de cada sección pueda fluir con naturalidad, por eso se recomienda ajustarse al tiempo indicado y estrategias de cada módulo, como también respetar los recesos pautados en el programa. También es de gran utilidad que el facilitador planifique con antelación cada paso a seguir, teniendo a la mano los recursos indicados en el momento apropiado, evitando así apresuramientos de última hora e imprevisiones.

TIPOS DE AUDIENCIAS:

Ese seminario de "Manejo constructivo de conflictos conyugales" es para ser presentado a parejas que estén por unirse en matrimonio o que ya estén casadas. La participación mínima es de siete (7) a quince (15) parejas ya que grupos menores que el sugerido puede ser desmotivante tanto para el facilitador como para los participantes y grupos que excedan a los propuestos, se hace complicado el manejo y control del mismo perdiéndose el sentido vivencial del taller.

OBJETIVOS GENERALES:

El presente programa ayudará a las parejas a:

- * Reconocer que toda pareja tiene conflictos.
- * Identificar diferentes estilos de resolución de conflictos.
- * Descubrir y analizar causas frecuentes de conflictos.
- * Expresar de manera saludable los sentimientos negativos.
- * Valorar y reconocer las diferencias sexuales y de personalidad.
- * Prevenir situaciones conflictivas.
- * Reconocer y evaluar modelos inadecuados de resolución de conflictos.
- * Apreciar y asumir modelos adecuados de resolución de conflictos.

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR A CABO EL SEMINARIO EN DIFERENTES CIRCUNSTANCIAS

Se sugiere llevar a cabo este seminario en congresos o campamentos donde las parejas puedan tener el tiempo suficiente y la disponibilidad de asistir. Sin embargo se presentan tres opciones:

- 1.- Una semana ininterrumpida de domingo a sábado (27 horas 10 minutos).
- 2.- Un fin de semana de viernes a domingo (16 horas y 50 min) .
- 3.- Una semana de hora y media diaria (seis días) y tres horas el último día (12 horas y 10 minutos).

Sugerencias para una semana ininterrumpida

Domingo: Sección uno: "Características de una pareja saludable"

Tiempo aproximado: 3 horas 50 min.

Lunes: Sección dos: "Naturaleza del conflicto"

Tiempo aproximado: 3 horas 20 min.

Martes: Sección tres: "Causas frecuentes de conflictos"

Tiempo aproximado: 4 horas 50 min.

Miércoles: Sección cuatro: "Areas de mayor conflicto conyugal"

Tiempo aproximado: 3 horas 40 min.

Jueves: Sección cinco: "Como prevenir el conflicto conyugal"

Tiempo aproximado: 3 horas 40 min.

Viernes: Sección seis: "Manejo inadecuado del conflicto"

Tiempo aproximado: 4 horas 30 min.

Sábado: Sección siete: "Manejo adecuado del conflicto"

Tiempo aproximado: 3 horas 20 min

Total tiempo aproximado: 27 horas 10 min.

Sugerencias para un fin de semana

Viernes: Sección uno: "Características de una pareja saludable"

Tiempo aproximado: 3 horas 50 min.

Sábado en la mañana: Sección dos "Causas frecuentes de conflictos"

Tiempo aproximado: 4 horas 50 min.

Sábado en la tarde: Sección tres: "Manejo inadecuado del conflicto"

Tiempo aproximado: 4 horas 30 min.

Domingo: Sección cuatro: "Manejo adecuado del conflicto"

Tiempo aproximado: 3 horas 20 min.

Tiempo total: 16 horas 50 min.

Sugerencias para una semana de hora y media diaria

Domingo: Sección uno: "Características de una pareja saludable"

Desde la dinámica 1 "Presentación" hasta la charla 3 "Independencia y comunicación".

Asignar como tarea el ejercicio 3 "Hagamos un inventario".

Tiempo aproximado: 90 minutos.

Lunes: Continuación de la sección uno.

Desde la charla 4 "Adaptabilidad y aceptación" hasta dinámica 4 "Creatividad planeada".

Asignar como tarea el ejercicio 5 "El recuadro del perdón".

Tiempo aproximado: 90 minutos.

Martes: Sección dos: "Como prevenir el conflicto"

Desde charla 1 "Introducción" hasta charla 2 "Continuación"

Asignar como tarea el ejercicio 2 "Mis necesidades"

Tiempo aproximado: 95 minutos.

Miércoles: Continuación de la sección dos.

Desde charla 3 "Continuación" hasta charla 4 "Continuación"

Asignar como tarea ejercicio 3 "Ley del talión y del perdón"

Tiempo aproximado: 90 minutos.

Jueves: Sección tres: "Manejo inadecuado del conflicto"

Desde dinámica 1 "Grabación en vivo" hasta charla 3 "Silencio"

Asignar como tarea ejercicio 1 "¿Qué piensas tu?"

Tiempo aproximado: 95 minutos.

Viernes: Continuación sección tres.

Desde charla 4 "Acusar o atacarse" hasta ejercicio 4 "Eliminando el siempre y el nunca"

Asignar como tarea ejercicio 5 "Eliminando los debes"

Tiempo aproximado: 90 minutos.

Sábado: Sección cuatro: "Manejo adecuado del conflicto"

Tiempo aproximado: 3 horas

Tiempo aproximado total: 12 horas 10 min.

SECCION UNO

CARACTERISTICAS DE UNA PAREJA SALUDABLE



*Si quieres hacer feliz a alguien
que quieres mucho, dilelo hoy, sé bueno...*

En vida hermano, en vida.

*Si deseas dar una flor,
no esperes a que se muera;
mándala hoy con amor...*

*Si deseas decir "te quiero" a la gente de tu casa,
y al amigo cerca o lejano...*

En vida hermano, en vida.

*No esperes a que se muera la gente
para quererla y hacerle sentir tu afecto...*

*Tu serás muy feliz; si aprendes
a hacer felices a todos los que conozcas...*

*Nunca visites panteones,
ni llenes tumbas de flores.
Llena de amor corazones...*

En vida hermano, en vida.

A. Rabatte.

SECCION UNO

OBJETIVOS:

- * Identificar las características de una pareja saludable.
- * Asumir en la relación con sus parejas las características analizadas, con la ayuda de Dios.

TIEMPO APROXIMADO:

Tres horas y cincuenta minutos.

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA:

Lápices, hojas blancas, rotafolios.

MATERIALES DIDACTICOS:

- Acetatos con características de una pareja saludable.
- Retroproyector y pantalla.
- Pizarrón - tiza.
- Radio reproductor y equipo de sonido.
- *Cassette* con música instrumental.
- Reloj o cronómetro.

ESTRATEGIAS:

Se sugiere seguir el siguiente orden para la realización de la primera sección:

CRONOGRAMA DE LA SECCION UNO

“CARACTERISTICAS DE UNA PAREJA SALUDABLE”

	Tiempo:
Dinámica 1: “Presentación”.....	10 Min.
Ejercicio 1: “Conociéndonos mejor”.....	15 Min.
Charla 1: Introducción	5 Min.
Dinámica 2: “Menciona las características de una pareja saludable”.....	20 Min.
Charla 2 : Opinión de otros autores sobre caract. de una pareja saludable amor	10 Min.
Ejercicio 2: “Características del amor según 1 Corintios 13:4-8”.....	10 Min.
Charla 3: Independencia y comunicación	10 Min.
Ejercicio 3: “Hagamos un Inventario”.....	15 Min.
Charla 4: Adaptabilidad y aceptación	10 Min.
Receso	10 Min.
Ejercicio 4:” “Lectura silenciosa”.....	15 Min.
Charla 5: Compromiso intimidad	10 Min.
Dinámica 3: “Pasos para lograr intimidad”.....	15 Min.
Charla 6: Creatividad	5 Min.
Dinámica 4: “Creatividad planeada”.....	20 Min.
Charla 7: Capacidad de perdón	10 Min.
Ejercicio 5: “El Recuadro del perdón”	20 Min.
Tiempo aproximado: Tres horas y cincuenta min.	210 Min.

DINAMICA 1: "PRESENTACION"**10 Min****Objetivos:**

- * Romper el hielo y preparar el ambiente de amistad.
- * Disminuir la tensión común en un grupo de desconocidos, hacerles sentir que están en un grupo de apoyo.

Instructor:

- Dará la bienvenida a las parejas y enunciará los objetivos que se desean lograr en el seminario: "MANEJO CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS" para parejas.
- Repartirá a cada pareja dos alfileres y dos siluetas de corazón en el cual irán impresos los nombres de otra pareja del grupo.
- Orientará al grupo que localice la pareja cuyos nombres recibió, se presenten y hagan comentarios sobre las expectativas que tienen respecto al seminario.

Ejercicio 1: "Conociéndonos mejor".**15 Min.****Charla 1:****Introducción****5 Min.**

Toda pareja puede llegar a gozar de una satisfacción duradera llena de amor, emociones y regocijo (Wheat, 1986).

Una pareja bien formada, bien constituida es aquella que lucha por mantener un dichado de virtudes morales espirituales y sociales (Perea, 1992); sin embargo hay que admitir que no existen matrimonios perfectos, por la simple razón de que no hay

gente perfecta y ninguna persona puede satisfacer plenamente toda las necesidades de otra (Osborne, 1989).

Si tenemos presente que a lo dicho anteriormente, se le añade las diferencias en el entorno ambiental, en las personalidades, necesidades, fines. motivaciones, respuestas, emociones, diferencias comunes entre dos personas y todo esto lo unimos a las grandes diferencias emocionales entre el hombre y la mujer, deberíamos maravillarnos de que haya tantos matrimonios con éxito (Ibid).

DINAMICA 2:

En grupos de seis miembros, enumerar las características de una pareja saludable (20 Minutos)

Objetivos:

* Recoger la opinión de la mayoría de los participantes y sondear expectativas del grupo.

* Proporcionar oportunidad para intercambiar idea en un grupo más pequeño.

Instructor:

- Esbozará en forma clara la pregunta ¿Cuáles creen ustedes, son las características de una pareja saludable?.

- Sugerirá que se le dé oportunidad a cada miembro del grupo a mencionar por lo menos una característica.

- Nombrará un secretario o asistente para anotar las características que se vayan mencionando los grupos en el pizarrón.

- Comentaré sobre las características más mencionadas en el grupo.
- Presentaré las características del matrimonio de éxito mencionadas por diferentes factores.

Charla 2: Opinión de otros autores sobre las características de una pareja saludable.

Características de una Pareja Saludable:

Si bien es cierto que no hay matrimonio perfecto, también lo es que si la pareja decide seguir ciertos principios, ciertas normas o patrones, puede reducir las oportunidades conflictivas y construir una relación satisfactoria con base sólida.

Varios autores han confeccionado largas listas de características de un matrimonio sano y le han puesto diferentes nombres:

Carter (1992) le titula: “Diez principios para un Matrimonio sano”, Iserte (1987), le llama: “Siete columnas del matrimonio feliz”; Swindell (1985), habla de: “Ladrillos que contribuyen el matrimonio; Smalley (1986), “Cinco Maneras de Construir una Relación Duradera” y “Elemento Básicos de la Bendición” (1990); Hocking (1992), “Elementos Básico de una Buena Relación, Mc Dowell (1988), “Atributos positivos del matrimonio”; Rankin (1989), analiza varias características bajo el título: “Papeles y responsabilidades del matrimonio”, Jiménez (1992), les dice: “Ingredientes básicos de una pareja; Estrada (1991), opta por llamarlos: “Elementos importantes para construir un matrimonio feliz”.

Compilando las características más mencionadas, tenemos:

AMOR:

Es una de las principales características para que una pareja se compenetre, se comprenda y pueda enfrentar los serios problemas que trae la vida en sociedad (Jimenez, 1992).

Esta característica, bíblicamente es un precepto, el Apóstol Pablo escribe: “maridos amad a vuestras mujeres como Cristo amó a la Iglesia, y se entregó por ella”. (Ef. 5: 25) y ese amor debe ser “fuerte como la muerte” porque debe durar hasta la muerte. Debe ser recíproco, que el amor se exprese en actos.

El amor es un principio, una planta de origen celestial, un don, un regalo de Dios (White, 1979). Y como es un regalo de Dios, El puede darlo a quien lo haya perdido o no lo haya encontrado.

Ejercicio 2: Con tu pareja enumera las características	10 Min.
---	----------------

del amor según 1Cor. 13:4- 8.

Charla 3: Independencia y Comunicación

10 Min.

Independencia:

Vivir aparte, sobretodo de los pariente políticos sin dejar de amarlos, de visitarlos. (Iserte, 1987) Esta característica es una sentencia para todos los que deseen casarse:

“Dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer” (Gen.).

Esta independencia debe ser: económica, mutua, es decir, cada uno debe respetar la personalidad del otro, la individualidad del uno no debe desaparecer en la del otro (White, 1979).

El equilibrio estriba en el respeto de la libertad individual dentro de la unión de dos personalidades en una sola voluntad y un solo propósito.

Comunicación:

Toda pareja debe separar tiempo para conversar asuntos personales, que cada uno se esfuerce más en oír que en decir, respetando y reconociendo que es normal que dos personas tengan perspectivas totalmente diferentes del mismo tema. (Carter, 1972).

La incapacidad de comunicarse los esposos entre sí es una de las quejas más comunes (Iserte, 1987).

Una buena comunicación conyugal incluye diálogo, discusión, buena voluntad para escuchar (Ibid), tiempo de calidad, sinceridad, confianza, paciencia, aceptación completa y perdón (Hocking, 1992); aceptar cuando uno se ha equivocado, admitir los errores, arrepentimiento (Smalley, 1986).

En muchas parejas hay poco o nada de expresión verbal y son las buenas palabras las que proveen aceptación genuina, significando en sí misma una bendición para la pareja (Smalley, 1990).

Ejercicio 3: Cuestionario “Hagamos un Inventario” 15 Min.
--

Charla 4:	Adaptabilidad y aceptación.	10 Min.
------------------	------------------------------------	----------------

Aquellas parejas que se adaptan y aceptan recíprocamente llegan a conformar una relación armoniosa. Cuando un cónyuge no se siente aceptado se crea una barrera en la comunicación, y un daño para la autoestima (Hocking, 1992), el matrimonio exige adaptación a nuevas costumbres, a un nuevo ambiente, nueva casa, nuevo empleo del tiempo libre, etc.

En vista de que no podemos exigir perfección al consorte debemos aceptarle, comprenderle y adaptarse; con estas tres cualidades es posible lograr la felicidad, pero como ya se ha dicho, estos sentimientos, deben ser recíprocos (Iserte, 1987).

Es importante que la pareja no se detenga demasiado tiempo en las diferencias que le separan, sino que vean las diferencias como normales entre dos individuos, precisamente las zonas de discrepancias permiten que cada cónyuge se sienta libre y sea él (ella) mismo (a). La unión de las incompatibilidades que -se van negociando- crean el matrimonio más fuerte que existe (Ibid).

El Apóstol Pablo aconseja en Romanos 15: 7, “por tanto, recibíos los unos a los otros como también Cristo nos recibió, para gloria de Dios.” Y en Efesios 5:21,

“Someteos unos a otros...” Ser aceptado como uno es, constituye una necesidad humana básica” (Vant Pelt, 1983).

Receso	10 Min.
---------------	----------------

Ejercicio 4:	Lectura Silenciosa	15 Min.
---------------------	---------------------------	----------------

Charla 5:	Compromiso e intimidad	10 Min.
------------------	-------------------------------	----------------

COMPROMISO

La relación matrimonial exige compromisos por cuanto es sagrada, simboliza la relación o unión del pacto entre Cristo y la Iglesia. La pareja que ve la relación desde esta perspectiva no buscará la opción del divorcio, sino una opción que renove la relación por cuanto el matrimonio es la perpetuidad (García E., 1993)

El compromiso matrimonial implica aceptación del cónyuge. Algunos se casan con la imagen de lo que creen debiera ser el cónyuge y luego comienza una campaña para transformar el cónyuge a la imagen que tiene de él (Ibid).

Ciertamente la relación de matrimonio representa una legalización del compromiso de una decisión de amor al otro de por vida. (Sternberg, 1989).

INTIMIDAD:

Practicar cercanía física proporcionando una atmósfera de cariño que conlleva a efectos benéficos para la relación de pareja (Smalley, 1990). Según Sternberg (1989), la intimidad incluye diez elementos: deseo de promover el bienestar de la persona amada, sentimiento de felicidad junto a la persona amada, gran respeto por el

ser amado, capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad, entendimiento mutuo o con la persona amada, entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada, recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada, entrega de apoyo emocional a la persona amada, comunicación íntima con la persona amada y valoración de la persona amada.

Para Dobson (1990) la intimidad que desarrolla un compromiso permanente es aquella que avanza en forma progresiva en doce pasos: mirada al cuerpo, mirada a los ojos, contacto de la voz, contacto de las manos, mano en el hombro (amistad genuina), mano en la cintura (romanticismo), cara a cara (igualdad), caricias en la cabeza (proximidad emocional); los últimos cuatro pasos son distintamente sexuales y personales; mano al cuerpo, boca a senos, debajo de la cintura y relación sexual. Los matrimonios de éxito son aquellos en los cuales los cónyuges practican los doce pasos regularmente en la vida diaria, tocarse, hablarse, tomarse de las manos, mirarse a los ojos, formarse recuerdos son tan importantes para parejas de edad madura como para los jóvenes.

Dinámica 3: Pasos para lograr cercanía física.	15 Min.
---	----------------

Objetivo:

- * Motivar a los participantes a lograr la cercanía física con su pareja.

Participante:

Se colocará frente a frente a su pareja, de pié, avanzando a cada paso que el instructor mencione, no cambiará de posición hasta que el instructor anuncie el

próximo paso. No hacer comentarios burlones. No mirar a las demás parejas. Concentrarse en la dinámica.

Instructor:

Con un reloj o cronómetro medirá un minuto para cada paso y anunciará el siguiente con persuasión y carisma.

Los nueve pasos son:

1.- Mirada al cuerpo, detallar cada parte del cuerpo del cónyuge, sin tocarse ni hablar

2.- Mirarse directamente a los ojos, sin desviar la mirada ni un segundo, pueden pensar cuando se miraron por primera vez pero sin hablar

3.- Contacto de la voz: decir lo sienten en ese momento, recordando la primera vez que se hablaron de amor.

4.- Tomarse de las manos, acariciarse, pueden hablar lo que sintieron la primera vez que se tomaron de la mano.

5.- Colocar recíprocamente las manos en el hombro, acariciarse los hombros, hablar lo que deseen.

6.- Colocar recíprocamente las manos en la cintura, pueden hacerlo de frente o de lado, evitar cualquier comentario desagradable o sarcástico, acariciar la cintura y hablar de lo agradable que se siente en ese momento.

7.- Mirarse a la cara y acariciarse simultáneamente el rostro, decir lo que le gusta del rostro del otro, por ejemplo, me encantan tus ojos, tu sonrisa es muy bonita, etc., evitar chistes sarcásticos.

8.- Acariciarse la cabeza en forma simultánea o alterna, si no alcanzan pueden sentarse y pasar la mano por los lados de la cabeza y el cuello.

El instructor pedirá algunos voluntarios para que mencionen qué sentían a medida que progresaban en los pasos.

Charla 6:

Creatividad.

5 Min.

La rutina es una de las barreras que entorpece la armonía conyugal. Cada miembro de la pareja debe esforzarse por introducir elementos nuevos y creativos en la relación (García M., 1993).

Planificar juntos actividades nuevas y diferentes puede traer armonía conyugal: acampar, aprender juntos una actividad, planear juntos excursiones familiares (Smalley, 1986).

La mayoría de los adultos hemos perdido aquella creatividad espontánea que tienen los niños. Las diversas actividades del diario vivir nos someten a horarios rígidos y carreras sin destino que pueden llegar a ser frustrantes; para evitar tal situación debemos adquirir lo que García M. (1993), llama creatividad planeada.

Dinámica Cuatro:

Creatividad planeada

20 Min.

¿Qué actividades crepitas se pueden realizar en pareja?

Objetivo:

* Confeccionar una lista de actividades creativas que las parejas participantes pueden practicar durante su vida matrimonial.

Instructor:

- Animará a que cada miembro del grupo mencione por lo menos una actividad creativa.

- Nombrará un secretario o asistente que anote todas las actividades mencionadas por cada grupo en el pizarrón.

- Motivará que cada pareja las anote y en casa que haga una caja de sorpresas para que cada fin de semana saquen un papelito y practiquen la actividad que salga de la caja.

Charla: 7	Capacidad de Perdón
------------------	----------------------------

Por más que se trabaje en una pareja para asumir principios de una relación armónica, habrá ocasiones en que sea necesario perdonarse. En realidad nadie está preparado para el matrimonio si no ha aprendido a perdonar (Moncada, 1992). Es interesante notar en la Biblia que enseguida de hablar del perdón (Mateo, 18), se habla de la santidad del matrimonio (Mateo, 19), se podría inferir que el perdón y el matrimonio van juntos ya que si hay una situación en que debemos aprender a perdonar es precisamente en el matrimonio. Debemos educar al corazón y predisponer la mente para perdonar.

El perdón es bueno, transformador y gratificante, perdonar hace crecer al hombre interior (Moncada, 1992).

Ejercicio 5:	El recuadro del perdón	20 Min.
---------------------	-------------------------------	----------------

SECCION DOS

NATURALEZA DEL CONFLICTO



Desafío

*El que calla un amor insatisfecho
y se resigna a vivir adolorido,
oculta lo soñado y niega lo hecho,
y confunde lo deseado y lo vivido.
Si ocultas una pena, acepta el reto
sin con este verso te sientes ahudido
más noble es que llorar, abrir el pecho,
pues duele menos un dolor,
si es compartido.*

Paulino Rodríguez

SECCION DOS**NATURALEZA DEL CONFLICTO****OBJETIVOS:**

- * Definir adecuadamente el conflicto.
- * Diferenciar entre conflicto y problema.
- * Analizar los diferentes estilos de resolución de problemas.

TIEMPO APROXIMADO

Tres horas y veinte minutos.

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA

- * Hojas blancas.
- * Lápices.

MATERIALES DIDACTICOS

- * Acetatos.
- * Retroproyector y pantalla.
- * Pizarra, tiza y borrador.
- * *Cassette* música instrumental.
- * Reproductor de sonido.
- * Pliegos de papel *bond* grandes.
- * Marcadores de vivos colores.

ESTRATEGIAS

A continuación se presenta el orden sugerido para las actividades de la segunda sección.

CRONOGRAMA DE LA SECCION DOS NATURALEZA DEL CONFLICTO
--

	Tiempo
Dinámica 1: Lluvia de ideas: “Qué es conflicto”	15 Min.
Charla 1: “Diferentes definiciones de conflicto”	20 Min.
Ejercicio 1: “Mi actitud frente al conflicto”	20 Min.
Charla 2: “ Tipo de conflicto”	10 Min.
Dinámica 2: “”Dramaticemos un conflicto””	10 Min.
Ejercicio 2: “”Mi estilo para solucionar un conflicto””	20 Min.
Receso.....	10 Min.
Charla 2: Estilos de resolución de conflictos.....	20 Min.
Dinámica 3: “”Intercambio de roles””	20 Min.
Dinámica 4: “ “Diferencia entre conflicto y problema””	10 Min.
Charla 3: “Diferencia entre conflicto y problema”	10 Min.
Ejercicio 3: “”Nuestra lista problemática””	15 Min.
Sección de preguntas y respuestas.....	<u>20 Min.</u>
Tiempo aproximado: Tres horas veinte minutos.	200 Min.

Dinámica 1: Lluvia de ideas ¿Qué es conflicto?	15 Min
---	---------------

Objetivos:

- * Promover participación activa de la mayoría.
- * Explorar conceptos populares de conflictos.

Material:

- Pizarrón y tiza.

Instructor:

- Dirigirá en forma abierta la pregunta: ¿Qué es conflicto?,
- Conducirá a una discusión abierta entre el grupo, respecto a las respuestas emitidas.
- Nombrará un secretario para llevar un registro en el pizarrón de los conceptos dados por el grupo.

Charla 1: Diferentes definiciones de conflictos	20 Min
--	---------------

El instructor mencionará diferentes definiciones de conflictos aportadas por diversos autores. Rodríguez (1994), define etimológicamente el conflicto como un choque ya que viene de la palabra latina *Conflictus* que a su vez es un compuesto de verbo *Fligeres* que significa afligir o infligir. El diccionario Larouse define el conflicto como un “choque, combate, lucha, antagonismo”. El Diccionario de Psicología da la definición de “Estado Emotivo doloroso producido por una tensión entre deseos opuestos y contradictorios”. Y como todos los seres vivos en algún momento tenemos deseos opuestos, el conflicto es la esencia misma de la vida (Rodríguez, 1994).

A grandes rasgos se puede definir como desacuerdos entre personas, sin que necesariamente tenga un sentido negativo. Borisoff (1991), compiló diferentes definiciones de conflictos desde el año 1939 hasta el año 1985, encontrando elementos comunes en todas las definiciones como: diferencias, lucha expresa, incompatible, frustración, interferencia, percepción e interdependencia. Concluyó que el hecho de que existan diferencias entre las personas debería proporcionar ventajas ya que nos lleva a comunicarnos, a hacer frente a los retos y buscar soluciones creativas para diferentes clases de problemas. Aquellos que se han educado en un ambiente carente de conflictos no están preparadas para solucionarse con otras personas en circunstancias adversas.

Wright (1990) de acuerdo con el Diccionario Webster define conflicto como desacuerdo, angustia de ánimo, tensión emocional resultante de impulsos interiores o necesidades incompatibles. Esto es un reto a todo matrimonio, enfrentarse a los desacuerdos a sabiendas que las necesidades de ambos difieren.

Siendo que los conflictos se originan en las diferencias, y que no hay dos individuos exactamente iguales, se concluye lógicamente que los conflictos son un aspecto inevitable del matrimonio y la única forma de evitar conflictos maritales sería abstenerse de toda interacción (Howse-Durton-Marshall, 1992), Y aun así habrá conflictos internos.

En el matrimonio lo que hace daño al conflicto es la actitud que se asume frente a él. Si no hay confianza, los sentimientos negativos ponen en peligro la

integridad de la relación y se hace imposible resolverlo; lo cual conlleva a acumular conflictos que acrecientan resentimientos.

Si por el contrario hay una buena confianza mutua, los cónyuges se entregan cada vez más a compartir de sí mismos, sintiéndose seguro expresando sus preferencias y sentimientos, sin temor a exponerse al ridículo o rechazo, lo que conducirá a mayor comprensión mutua y una relación más firme (Ibid).

Ejercicio 1:	“Mi Actitud frente al conflicto”	10 Min.
---------------------	---	----------------

Participante:

Responderá al *test* “Mi Actitud frente al Conflicto”

Instructor:

- Luego que los participantes contesten el *test*, manifestara que quienes marcaron A en cualquiera de las declaraciones está demostrando cierto de confusión acerca de qué es un conflicto y cómo pueden éste contribuir al mejoramiento de la relación. Animará a los participantes a continuar en el seminario para aclarar dudas con respecto a cómo un conflicto matrimonial bien manejado puede traer calidez a una relación.

Charla 2:	Tipos de Conflictos	20 Min.
------------------	----------------------------	----------------

Diferentes autores clasifican los conflictos de diversas maneras: Saxton (1975), habla de conflictos internos y externos. Un conflicto es interno cuando una sola persona siente dos necesidades contrarias que originan el conflicto, por ejemplo: una

esposa siente la necesidad de complacer sexualmente a su cónyuge, pero a la vez siente que no debe hacerlo por el trato brusco de parte de éste. Muchas veces utiliza su sexualidad femenina como instrumento de negociación en la lucha por el poder; este último deseo puede ser inconsciente pero si la esposa percibe estas dos necesidades antagónicas elegirá la que posee mayor valor y se resolverá el conflicto.

El conflicto externo implica dos necesidades contrarias que se manifiestan en la relación entre dos personas, una persona quiere lo que rechaza la otra. Hay cuatro modos de resolver este tipo de conflicto: decisión unilateral y autoritaria, aceptación tolerante del reclamo de otro, compromiso interno, resolución con espíritus creados, (Ibid).

Esta manera de resolver el conflicto serán estudiadas en la próxima parte de esta sección. Howse-Dunton-Marshall, 1992) presentan una lista de ocho tipos de conflictos:

1.- Racionales: diferencia de opinión basada en la percepción de los hechos expresados en forma honrada y razonable

2.-Irracionales: son demandas desconectadas de la realidad, caprichosas, emotivas. Las preocupaciones imaginarias hacen que los implicados se intimiden mutuamente en vez de trabajar en la resolución del conflicto.

3.- Encubierto: se basan en la manipulación, falsedad y maniobras destructivas con una comunicación oscura que hace que las cosas se confundan.

4.- Agudos: son conflictos breves que con frecuencia aparecen en los primeros años mientras la pareja se ajusta.

5.- Crónicos: son conflictos de larga duración que nunca alcanzan una solución satisfactoria.

6.- Básicos: se refiere a asuntos esenciales de una relación que ponen en peligro la felicidad.

7.- Secundario: surgen de irritaciones y frustraciones menores que de ser bien atendidas no amenazan la relación.

8.- Personales: cuando el problema recae sobre un solo individuo (sería los internos según Saxton).

Por su parte, Rodríguez (1994), hace un análisis psicológico y antropológico del conflicto entre los cuales menciona:

1.- Conflicto entre eventos deseables (atracción-atracción), ejemplo: dos deseos pero se debe decidir por uno.

2.- Conflicto entre eventos desagradables (evitación- evitación) ejemplos: dos alternativas desagradables.

3.- Conflicto entre un evento desagradable y uno deseable (atracción- evitación), ejemplo: "me atrae la idea de una cirugía plástica para mejorar mi aspecto pero me desagrada la idea de una intervención quirúrgica".

4.- Conflicto de intereses, ideologías, valores, deseos y caracteres. Ejemplo, el esposo no da importancia a la educación religiosa mientras que para la esposa esto es prioritario.

5.- Conflictos conscientes o inconscientes: según el sujeto se dé cuenta de su existencia. Ejemplo de un conflicto de inconsciente: el hombre que sufre de complejo de inferioridad y lo disfraza de machismo.

6.- Conflicto psicológico, sociales, legales y armados. Ejemplo psicológico: remordimiento o cargo de consciencia; legal: litigio de divorcio.

Dinámica 2: “Dramaticemos un conflicto”	20 min.
--	----------------

Objetivo:

* Vivenciar algún tipo común de conflicto en la pareja y buscar soluciones creativas al mismo.

Instructor:

- Dividirá a los participantes en cuatro grupos y motivará que cada grupo dramatice un tipo de conflicto de la lista sugerida u otro que el grupo considere común en el matrimonio. Luego orientará a buscar soluciones creativas al drama presentado.

Lista:

- 1.- La esposa no le gusta la forma de hacer chiste de su esposo.
- 2.- Van de vacaciones: el esposo quiere ir a la playa y ella quiere ir a la montaña.
- 3.- El esposo no quiere que los hijos vayan a la Iglesia de ella.
- 4.- El esposo le gusta dormir con ventanas abiertas a ella le

gusta cerradas.

- 5.- Cuando el esposo no llega temprano ella cree que anda con otra.

Ejercicio 2: “Mi estilo para solucionar un conflicto 10 Min.

Instructor:

- Después de realizado el ejercicio 2, motivará los participante a ubicar **solamente** las respuestas afirmativas en la tabla que está al final e invitará a observar cuál de los estilos tiene más respuesta marcada. Eso con la finalidad de que el participante note su estilo preferido de resolver un conflicto.

Receso:	10 Min.
----------------	----------------

Charla 3:	“Estilos de resolución de conflictos.	20 Min.
------------------	--	----------------

A través de los años las personas van adquiriendo experiencia en el manejo de sus conflictos y asumen diversos estilos, algunos estilos son para negar el conflicto y otros para manejar el conflicto. Los estilos de manejo del conflicto no son necesariamente dañinos sino se transforman en patrones fijos. Cada estilo tiene su lugar en diferentes circunstancias, en la familia hay tiempo para adaptar diferentes estilos de resolución de conflictos. El problema se agrava cuando uno de los cónyuges elige un estilo permanente y el otro un estilo diferente (García A., 1993). Los cinco estilos de encarar un conflicto depende de las circunstancia y de las condiciones en que

se produce el conflicto. Al evaluar la situación se puede seleccionar el comportamiento más adecuado para resolver una situación conflictiva (Borisoff, 1994).

Evitar un conflicto o negarlo para no tener discusiones en la pareja impiden su expansión y pueden inducir a trastornos graves de comportamiento, convirtiendo la relación en un “infierno conyugal” donde ya no existe la comunicación (Monneret, 1985). La mayoría de los autores consultados concuerdan en cinco estilos o estrategias para solucionar un conflicto, atribuyéndose a Blake y Mounitor en 1964 la identificación original de estas cinco estrategias (Borisoff, 1994), a través de los años los nombres han sido cambiados pero los aspectos básicos de cada enfoque siguen siendo los mismos.

Para facilitar el conocimiento de los diferentes estilos se muestra, el siguiente cuadro sinóptico dando a conocer los diferentes nombres dados por diversos autores.

BLACKER Y MORTON (1964)	SAXTON (1971)	TOMAS Y KILMAN (1974)	SATIR (1991)	HOWSE-DUNTON- MARSHALL (1992)	BALSWICK (1995)
1. Suavizar. Resta importancia a las cosas y cede ante los deseos de la otra parte.	1. Aceptación - tolerancia. Acepta tolerantemente el reclamo del otro, a expensas de la necesidad que uno mismo experimenta (lo que tu digas querido).	1. Complaciente. Bajo nivel de agresividad y alto nivel de colaboración.	1. Aplacar. Complacé; se disculpa. Nunca están en desacuerdo. Su objetivo es evitar que la otra persona se enoje.	1. - Renuncia. Cede para mantener la paz y hacer feliz al otro; sacrifica bienes personales; se acumula amargura y resentimiento.	1. Acomodo. Ceder ante el conflicto. Alto grado de cooperación y bajo grado de asertividad.
2. Transigir. Posición. Intermedia, puede ser un método aceptable cuando los recursos y el tiempo es limitado.	2. Compromiso interno. Se pone una actitud hacia el conyuge; deso consciente de evitar la tensión. Se define y sopesa las alternativas del conflicto. El individuo se pregunta ¿La satisfacción de qué necesidades me parece más importante?	2. Transigente. Moderado nivel de agresividad y colaboración.	2. Superrazonar. Exageradamente correcto y razonable; se muestra frío e imperturbable; seco, frío, y distante; aparenta actuar inteligentemente; Voz apagada. No muestra sentimiento. Su objetivo es parecer inofensivo.	2. Compromiso. Intenta hallar un terreno común. Cada uno sacrifica algo. Puede resultar que cada uno se sienta algo defraudado.	2. Compromiso. Ceder equitativamente, compromiso reciproco.
3. Forzar. Se preocupa por sus necesidades y las satisface a toda costa. "Ganar o ganar".	3. Decision. Autonomia. Resuelve el conflicto en forma inmediata pero conduce a otro conflicto. Produce resentimiento en la persona que impone la solución. La pareja tiende a atacarse mutuamente; conduce a una lucha de poder.	3. Competitiva. Alto nivel de agresividad y bajo nivel de colaboración.	3. Cui par. Es un dictador. Se siente superior (en el interior, complejo de inferioridad). Su voz dura, tensa, fuerte. Su objetivo es culpar y hacer creer que es fuerte.	3. - Triunfo. Procura ganar a expensas del otro; recurre a maniobras para someter al otro; gritos, insultos; llanto; crea más problemas que los que resuelve.	3. Competencia. Bajo grado de cooperación y alto grado de asertividad, puede llegar al autoritarismo.
4. Retirarse. Se retira o niega el conflicto por incapacidad o falta de disposición para enfrentarse al problema.		4. Elusivo. Bajo nivel de agresividad y colaboración. Se retira del conflicto.	4. Distráer. Su objetivo es ignorar la amenaza comportandose como si no existiera. Habla sin motivo ni relación con el punto a tratar. Sube y baja el tono de voz sin sentido.	4. - Evasión. Método destructivo, evita el conflicto, posterga la confrontación. El otro carga con la responsabilidad.	4. Evitar. No hace frente al conflicto, huye para prevenirlo. Bajo grado de asertividad y cooperación.
5. Solucionar. Método integrador para solucionar problemas. Acepta los intereses de ambos partes. Exige gran dosis de energía. Pensamientos creativos, empática.	4. Resolución con espíritu creador. La pareja delimita y examina el conflicto. Requiere comprensión, análisis, capacidad de transacción y madurez emocional.	5. - Colaboración. Alto nivel de agresividad y colaboración.	5. - Abierta o fluida. El objetivo es eliminar desacuerdos. Evalúa la actuación. Se disculpa si es necesario. Es franca, inspira confianza, la comunicación es fluida, es sincera.	5. Solución. Resuelve en forma metódica, cada uno se pone en lugar del otro, llegan a un acuerdo.	5. Colaboración. Alto grado de cooperación y asertividad. Beneficia la relación.

Dinámica 3: “Intercambio de roles” 20 Min.

Objetivo:

* Que los participantes puedan practicar diferentes estilos de la resolución de conflictos en un problema dado.

Instructor:

-Dividirá los participantes en grupos de cuatro parejas, motivará que elijan un problema de los propuestos en un rotafólio, que lo dramaticen usando a la vez, los primeros cuatro estilos de resolución. Cada miembro del grupo usa un estilo diferente, participando todos activamente. Luego se cambian los roles, por ejemplo, quien usó estilo competitivo puede elegir ser evasivo. Luego discuten con qué estilo se sentían más cómodos y qué estilo era más apropiado para esa circunstancia. Por último todos participan con el mismo problema adoptando el estilo de colaboración o abierto.

Lista de conflicto sugerente:

- 1.- La hija adolescente sale con su novio sin permiso y regresa tarde.
- 2.- El esposo es despedido del trabajo y la esposa e hijos no trabajan.
- 3.- La esposa es la directora del coro de su Iglesia y descuida al esposo e hijos. No sirve la cena a tiempo porque está ensayando.
- 4.- El esposo no quiere colaborar con ningún trabajo en casa.
- 5.- La esposa no quiere tener relaciones sexuales con su esposo y esto conlleva a otros problemas con los hijos.

- 6.- La hija menor de una familia de tres hijos va mal en la escuela, repetirá el año escolar.
- 7.- El dinero no alcanza. Trabaja el esposo solamente porque ella tiene dos hijos pequeñitos y uno de 16 años.
- 8.- El esposo acostumbra llegar tarde.
- 9.- La esposa trabaja fuera del hogar, hay dos hijos pequeños y dos adolescentes.
- 10.- La familia se queja de que el esposo y padre no aparta tiempo para recreación.
- 11.- Hay mucho desorden en casa.
- 12.- Recibieron un obsequio de \$ U.S. 500, por cumplir 25 aniversario. Y no se ponen de acuerdo como invertirlo o repartirlo. El esposo quiere usarlo en la reparación del motor y pintura del carro, ella quiere pagar la inicial de la nueva casa, viven alquilados, el hijo adolescente quiere una moto para ir a la universidad. La hija de quince años quiere una computadora porque está terminando el bachillerato.

Dinámica 4: Diferencia entre conflicto y problema 10 Min.
--

Objetivo:

- * Lograr la participación activa de la mayoría. Compilar diferentes opiniones.

Instructor:

- Lanza la pregunta y provoca una discusión abierta sobre ¿qué diferencia hay entre conflicto y problema?

En un papel *bond* grande se van anotando en forma sintética las opiniones de los participantes.

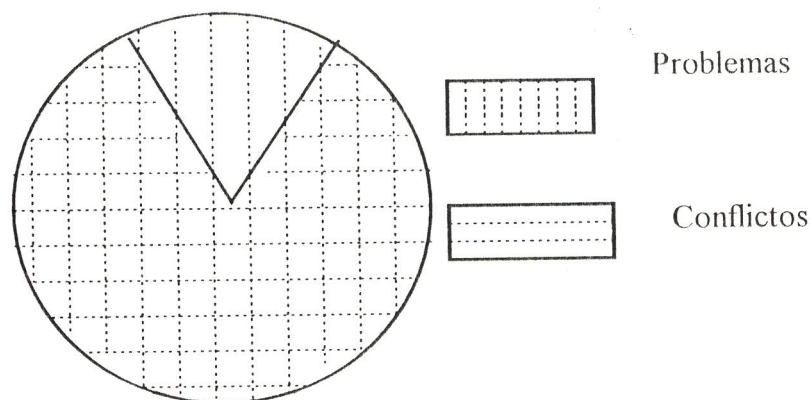
Materiales:

- Pliegues de papel *bond*, marcadores.

Charla 3: Diferencias entre conflictos y problemas 10 Min.

Pueden existir problemas ausentes de conflictos. Un problema se transforma en conflicto cuando se implican los sentimientos, las emociones (García A., 1993), muchas personas ven el conflicto como sinónimo de problema y pueden decir “tengo problemas con mi suegra”, para significar que tiene conflictos con ella. Un problema es un percance, un accidente, una falla, por ejemplo: “me cortaron la luz eléctrica” es un problema, si mi cónyuge me acusa de no pagar a tiempo el servicio, y yo le respondo que él tiene la misma responsabilidad, nos enojamos y ofendemos, este problema ahora se convirtió en un conflicto.

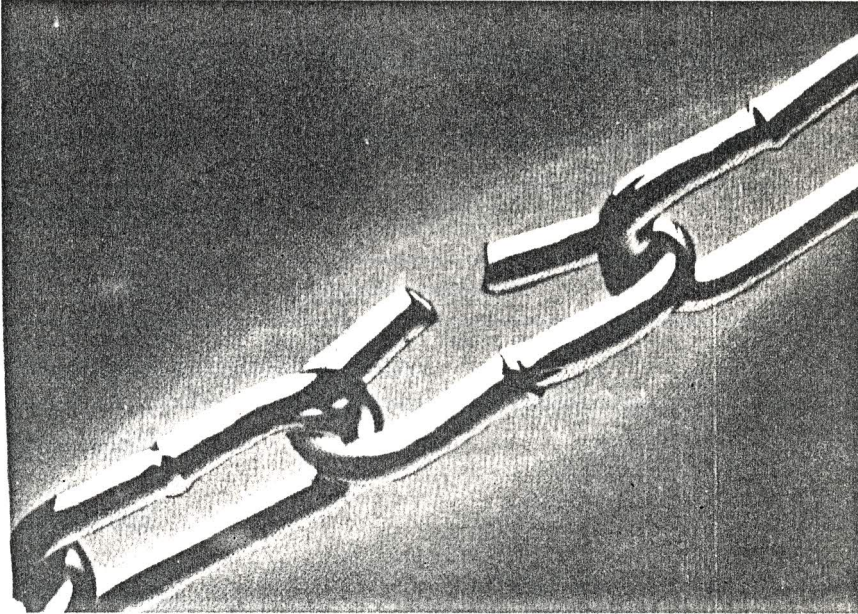
Podríamos decir que algunos o muchos problemas causan conflictos y que ellos son el trozo más grande de la *pizza*, cuando la *pizza* entera simboliza los problemas existentes en esa pareja (Rodríguez, 1994).



Ejercicio 3: “Nuestra lista problemática” 15 Min.

SECCION TRES

CAUSAS FRECUENTES DE CONFLICTOS CONYUGALES



*El hombre es inteligencia,
la mujer es corazón.
El es pensamiento,
ella es majestad
El es apuro,
ella es paciencia.
El es fortaleza,
ella es la gracia.
El es corrientes impetuosas,
ella es lecho por donde corre el río.
El es mando,
ella es insinuación.
El es impulsivo,
ella es virtud
El es sembrador de la vida,
ella es el surco fértil en que la vida debe germinar.
Los hijos son el producto y adorno de toda pareja.
Anónimo*

SECCION TRES

CAUSAS FRECUENTES DE CONFLICTO CONYUGALES

OBJETIVOS:

- * Identificar las causas frecuentes de sus conflictos conyugales.
- * Analizar las causas de conflictos matrimoniales más frecuentes.
- * Solucionar en forma eficaz los orígenes de sus conflictos maritales.

TIEMPO APROXIMADO:

Cuatro horas y cincuenta minutos.

MATERIAL PARA LA AUDIENCIA:

- Papel rotafólio,
- Marcadores.
- Hojas blancas.
- Lápices.

MATERIALES DIDACTICOS:

- Acetatos.
- Retroproyector y pantalla.
- Reproductor de sonido.
- *Cassettes* con música clásica instrumental.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presenta el orden sugerido para el desarrollo de esa tercera sección.

-CRONOGRAMA DE LA SECCION TRES “ CAUSAS FRECUENTES DE CONFLICTOS”
--

	Tiempo
DINAMICA 1: “Papelógrafo”.....	10 Min.
Charla 1: Causas de conflictos presentadas por diversos autores.....	30 Min.
Ejercicio 1: “Selección consciente”.....	20 Min.
Charla 2: Tres causas frecuentes de conflictos.....	5 Min.
Ejercicio 2: “Analicemos nuestras diferencias.”.....	15 Min.
Receso:.....	10 Min.
Charla 3 : ¿En qué nos diferenciamos del sexo opuesto?.....	30 Min.
Ejercicio 3: “Reflexionemos en nuestras diferencias”.....	15 Min.
Charla 4: Diferencias de personalidad.....	15 Min.
Ejercicio 4: “Analicemos un texto”.....	15 Min.
Charla 5: Manifestación del enojo.....	10 Min.
Receso:.....	10 Min.
Dinámica 2: “Dramaticemos un enojo”.....	20 Min.
Charla 6: Continuación: Manifestación del enojo.....	10 Min.
Dinámica 3: “Estudio de casos”.....	15 Min.
Charla 7: Razones para enojarnos y maneras de expresarlo.....	10 Min.
Ejercicio 5: “Evaluando mi manifestación de enojo”.....	30 Min.
Tiempo aproximado: cuatro horas cincuenta minutos.	270 Min.

Dinámica 1: Papelógrafo: ¿Cuáles son las causas que originan conflictos en la pareja? 10 Min

Objetivo:

* Explorar el campo experiencial de los participante en cuanto a las causas de sus propios conflictos conyugales.

Material:

- Papel *bond* grande y marcadores azul y rojo.

Instructor:

- Formará grupos de trabajo de cinco parejas.
- Dirigirá a los grupos la pregunta ¿Cuáles son las causas que originan conflictos en las parejas?
- Conducirá la discusión abierta y espontánea en torno a las respuestas surgidas de cada grupo.
- Escogerá un (a) voluntario(a) o asistente para escribir las propuestas de los grupos, teniendo la precaución de escribir en papeles separados y con marcadores de colores diferentes, las participaciones de los varones y las hembras. Las opiniones deben quedar escritas en forma ordenada, resumida y visible durante todo el desarrollo de la sección tres.

Charla 1: Causas de conflictos presentadas por diversos autores. 30 Min.

Muchos autores han confeccionado listas de las causas más frecuentes de los conflictos conyugales, vista desde diferentes perspectivas: psicoterapia matrimonial, religión, sociología, psicología, terapia cognitiva y antropología.

Para beneficio de las diferentes corrientes que puedan seguir los instructores en este seminario se presentan las causas vista desde diferentes enfoques.

Haley (1971) asegura que los conflictos matrimoniales giran alrededor de tres causas fundamentales de las reglas que regirán la vida en común, qué reglas y quién las establecerá y cuales de ellas serán incompatibles.

En cambio para D'Araujo (1986) existen nueve causas que explican el surgimiento de conflictos conyugales, él los llama grandes enemigos del matrimonio.

Montoya y Velez (1987), realizaron una investigación en Medellín Colombia, entrevistando a 450 personas casadas tomadas al azar de 70 barrios de la ciudad y encontraron que el 90% de los hogares tenían conflictos conyugales originados por el consumo de alcohol de alguno de los cónyuges y enumeraron siete causas más de conflictos entre cónyuges.

Berberan (1988) declara seis razones o causas que llevan a los cónyuges al deterioro de su relación: siendo la principal, comparar al cónyuge con otros.

Osborne (1989), propone como causas de conflictos conyugales: el esfuerzo por conseguir que el cónyuge se amolde a un modelo preconcebido, la

incompatibilidad básica de interés, personalidad o metabolismos, otras once causas más.

Chajj, (1986) titula a las causas del conflicto como enemigos del amor que enferman el corazón y enumera once causas básicas.

Beck (1990) analiza las causas de los conflictos conyugales desde una perspectiva cognitiva de psicología enfocando ocho factores originadores de tensiones conyugales entre las que destacan: diferencias de los sexos y falta de control del enojo.

Loyola (1991) enumera veinte causas de conflictos a lo que denomina: veinte enemigos del matrimonio resaltando la incompatibilidad de caracteres.

Rodriguez (1994), considera que el conflicto es una planta cuya raíces la forman nueve causas, siendo la mayor de ellas la pretensión de igualar a los demás a uno mismo.

Al comparar las diferentes listas que los autores presentan se puede notar que concuerdan al menos en tres causas comunes:

- 1.- Incompatibilidad y deseo de cambiar al otro.
- 2.- Celos e infidelidad.
- 3.- Hábito de discutir.

Sin embargo, estas causas generan en conflicto debido a las conductas que asumen los involucrados. Entre las conductas inadecuadas que desembocan en conflicto se pueden citar:

- 1.- Ordenar, dirigir, mandar, imponer “tú debes”, “tú tienes que”.
- 2.- Amonestar, amenazar: “Si no haces, entonces...”
- 3.- Moralizar, sermonear, crear obligación: “Tú debías... tú deberás..., esa es tu obligación”
- 4.- Aconsejar, dejar soluciones. “Lo que yo haría en tu caso”, “porque tu nó...”, “yo te aseguro que” “sería mejor para tí que”.
- 5.- Persuadir con lógica, argüir, dar cátedra “¿No te das cuenta...?”, “Mira que estas en un error”, “Los hechos son que...”, “ sí, pero entender que... “.
- 6.- Juzgar, criticar, censurar: “Tu eres malo(a)”, “Como eres tan flojo(a)”, “Estas actuando como loco(a)”.
- 7.- Alabar, aprobar, evaluar positivamente: “Tu eres muy bueno”, “Yo te apruebo”, “Así es como debes actuar”.
- 8.- Ridiculizar, avergonzar: “Eres un(a) niño(a) todavía”, “Idiota”, “Lo que mande el(la) señor(a)”.
- 9.- Interpretar, analizar, diagnosticar.
 “Lo que necesitas es” ”En lo que estás equivocado es”, “estas tratando de llamar la atención”, “Tu realmente quieres decir que”, “Tu problema es”.
- 10.- Consolar, amparar, alentar: “Tu problema se va a resolver por sí solo”.

11.- Preguntar, sondear, interrogar: ¿Por qué...?, ¿Quién...?,

¿Dónde...?

12.- Distraer, desviar, hacer bromas. “No hablemos de eso

ahora”, “Eso me recuerda”, “¿Te levantaste con el pié izquierdo?(Ibid).

Ejercicio 1. Selección consciente.	20 min.
---	----------------

Charla 2. Tres causas frecuentes de conflictos	5 min.
---	---------------

Como se puede notar las causas de los conflictos pueden ser muchísimas y muy variadas, por razones de espacio se han seleccionado tres causas que a juicio de la autora son las más frecuentes en los conflictos de pareja:

- Diferencias debidas al sexo.
- Diferencias de personalidad.
- Manifestación del enojo.

Otras causas señaladas por algunos autores se estudiarán en la sección cuatro: conflictos comunes.

Ejercicio 2. Analicemos nuestras diferencias.	15 min.
--	----------------

Instructor:

- Divide el grupo en dos: Hombres y mujeres y promueve la realización del ejercicio 2 “Analicemos nuestra diferencias”.

Receso**10 Min.****Charla 3. ¿En que nos diferenciamos del sexo opuesto? 30 Min.**

Antes de describir y analizar las diferencias que existen entre el hombre y la mujer es saludable tener presente que muchas de las características atribuidas a estos por razón de su sexo son estereotipos basados en la cultura y educación de cada uno más que diferencias genéticas, y pueden llegar a ser perniciosas ya que tradicionalmente el comportamiento del hombre es considerado como la norma, y el de la mujer en consecuencia suele considerarse como la desviación de dicha norma, por lo tanto menos valioso (Borisoff, (1991).

Según estudios un grupo de sociólogos lingüistas, psicólogos y especialistas en comunicación dirigidos por Lillian Breslow, hombre y mujeres adquieren diferentes lenguajes con qué comunicarse, llegando a relacionarse con sólo una parte de sí mismos: ella con la parte pasiva, tierna, intuitiva, débil y emocional; él con la parte activa, dura, lógica, no verbal y carente de emociones, lo que hace que no sólo aprendan a comunicarse de modo diferente sino que sus actitudes respecto a tales diferencias suelen ser opuestas lo que complica las posibilidades de resolver una situación conflictiva (Ibid).

Los padres generalmente son quienes refuerzan el comportamiento típico del sexo en sus hijos, a través de sus juegos, su ropa, las tareas del hogar, las actividades de tipo social y la educación, las niñas aprenden a ser corteses, expresivas, maternales,

obedientes, dependientes y bonitas. Por contra, a los niños se les estimula a que muestren agresividad emocional, independencia, competitividad y fortaleza física (Ibid).

Es paradójico ver una misma madre que le impide a su hijo varón tomar una muñeca para cargarla o utilizar juguetes “de niña” como: fregadero, utensilios de cocina, etc., por considerarlos inadecuados para él, tenga a la vez conflicto con su esposo por cuanto éste no colabora en la atención de sus hijos o con labores de la casa. Es decir, ella enseña al hijo varón a actuar de acuerdo a estereotipos culturales y cuando ve su esposo tal actitud le desagrada.

La cultura nos ha enseñado que la competitividad, la independencia, el vigor físico y la inteligencia son características deseables y adecuadas para los hombres y si alguno se le ocurre perseguir objetivos o asumir características etiquetadas como “femeninas” se expone a ser juzgado negativamente por la sociedad. También; hemos aprendido que la colaboración, la dependencia, la obediencia y la belleza son cualidades apropiadas específicamente para mujeres y si alguna mujer busca triunfar en un entorno dominado por los hombres pone en peligro su feminidad y se arriesga a ser calificada peyorativamente.

El problema resulta evidente, el niño aprende que para triunfar como hombre debe rechazar lo que es femenino, y las niñas aprenden que seguir el modelo masculino de comunicación no es aceptable para ella pero a su vez, asumiendo el

modo femenino de comportarse debe aceptar que es un modelo fuera de la norma que tiene plena validez: el comportamiento del hombre (Borisoff, 1991).

Hablar de origen de las diferencias entre hombres y mujeres es muy conflictivo, por cuanto no hay un acuerdo entre los autores. Lo innegable es que existe diferencias genéticas entre ambos sexos.

Investigaciones realizadas por Gilkey y Greenhalgh en 1984 encontraron que los hombres tienden a considerar las situaciones en que hay que negociar como breves y de carácter episódico; mientras que las mujeres lo consideran parte de una relación de larga duración (Ibid).

Según Beck, (1990) las diferencias entre los sexos que contribuyen a situaciones conflictivas son:

- Mientras las mujeres consideran que hacer preguntas es un medio para mantener la conversación, los hombres lo consideran como peticiones de información.
- Las mujeres conectan puente entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ella tiene que decir, los hombres por lo general ignoran el comentario procedente de su interlocutor.
- Las mujeres consideran la agresividad de su interlocutor como un ataque a la relación, los hombres lo toman como una simple forma de comunicación.
- Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos, los hombres prefieren los temas menos íntimos como deporte y política.

- Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir experiencias y brindar seguridad al interlocutor, los hombres tienden a oír al interlocutor como si éste viene a demandar soluciones en vez de buscar un oyente solidario. Por lo que cuando una esposa comparte un problema con su marido esperando comprensión y benevolencia, éste no le ofrece consuelo sino una solución práctica, señalándole los campos en que ella se ha equivocado, indicándole que está reaccionando en forma exagerada y le aconseja cómo evitar esos problemas en el futuro, lo que hace sentir a la esposa ofendida y menospreciada.

Hay diferencias de origen genético entre los hombres y las mujeres con respecto a la comunicación que los investigadores han descubierto. Aún en la sala de recién nacidos las niñas hacen más movimiento con la boca que los niños, esta proporción crece con los años, dándole a las mujeres ventajas en una comunicación más significativa (Smalley, 1992).

Una investigación realizada en patios de recreo por la Universidad de Harvard con respecto a la diferencia de comunicación entre los sexos, encontró que el 100% de los sonidos que salían de la boca de las niñas eran palabras audibles y se podían entender, las niñas pasaban gran parte del tiempo con otros niños y consigo mismas.

Con respecto a los varones sólo el 68% de los sonidos eran palabras, el resto eran sonidos monosílabos, tales como “ah” o “mmm” o sonidos onomatopéyicos como “Rrrrummn!”, “Buuuunmn!”, y “Pummm!” (Ibid).

Se ha descubierto que el hombre promedio pronuncia aproximadamente 12.500 palabras por día. En cambio, la mujer promedio emite más de 25.000 palabras. Razón por la cual el hombre cuando regresa del trabajo no desea conversar sino ver T.V y su esposa se desespera porque su esposo ya “gastó su cuota” y se niega a conversar con ella (Ibid).

Estudios médicos han demostrado que entre la décima octava y vigésima sexta semana de embarazo un torrente químico de testosterona y de otras hormonas inundan el cerebro del feto masculino logrando así que el hemisferio derecho se contraiga levemente destruyendo algunas fibras conectivas con el hemisferio izquierdo. Esto da como resultado que el niño comience su vida orientado mayormente por el lado izquierdo de su cerebro.

Las niñas no experimentan tal invasión química y comienzan la vida usando los dos hemisferios.

El hemisferio izquierdo aloja los centros de pensamientos lógicos, analíticos y agresivos, y siendo que es el que la mayoría de los hombres usa durante la mayor parte de su vida, hace que éstos disfruten de manejar mil kilómetros diarios en vacaciones con la familia o le encante sentarse a mirar un partido de *football* y gritarle a los árbitros.

El hemisferio derecho contiene los centros de los sentimientos, las habilidades primarias para comunicarse y relacionarse y la capacidad de realizar trabajos minuciosos. Este lado del cerebro culturalmente es más usado por las mujeres, por lo

que hace que ella sea más contemplativa, romántica y detallista. Este hemisferio también actúa como un radar detector, capta el tono de voz que se utiliza en una conversación y el mensaje emocional que existe en ella, por lo cual la mujer se hierde con mayor facilidad en una conversación que un hombre, pues mientras él sólo oye las palabras, ella está pendiente de leer entre líneas el mensaje de su interlocutor (Ibid).

Fisher (1994), también concuerda que la principal diferencia entre los sexos se debe a que al tercer mes de vida la testosterona fetal impregna los tejidos embrionarios formando los genitales y el cerebro masculino a la vez; mientras que los genitales femeninos emergen junto con el cerebro femenino. La testosterona va vinculada con aptitudes espaciales mientras que los estrógenos con aptitudes verbales.

Investigaciones realizadas demuestran que las niñas hablan más que los varones, tienen mayor fluidez, mayor número de palabras y mayor corrección gramática, se destacan en el razonamiento verbal, prosa escrita, memoria verbal y ortografía, tartamudean menos y se manifiestan cuatro veces menos la dislexia con respecto al varón (Ibid).

Estas diferencias pueden ser adquiridas por refuerzos de los padres y el sistema educativo y cultural en que crecen. Los hombres por lo general se destacan en problemas de matemáticas, lectura de mapas, solución de laberintos y otras tareas visuales espaciales cuantitativas .

En cuanto a la intuición femenina, la percepción de las emociones y lectura del lenguaje corporal puede ser por la anatomía de su cerebro. El haz de fibras nerviosas

que conectan las dos mitades del cerebro, es decir, el cuerpo calloso es más grueso y con una protuberancia en la parte posterior en la mujer, mientras que en el hombre es homogéneamente cilíndrico, por lo tanto, las dos mitades o hemisferios cerebrales femeninas están mejor conectadas que en el hombre. Los hemisferios masculinos funcionan más independientemente. (Ibid).

Tal vez esto indique el por qué los hombres pueden compartimentalizar los sentimientos mejor que las mujeres; por ejemplo, un hombre podría tener una maravillosa relación sexual con su esposa aún después de una discusión con ella, mientras que ella necesita primero solucionar el conflicto antes de entregarse al sexo con su esposo.

Un estudio realizado para notar la diferencia entre hombre y mujer en atribución del éxito o fracaso académico concluyó que los hombres tienden a realizar atribuciones internas como esfuerzo personal, y competencia al éxito, la mujer por su lado tiende a hacer atribuciones externas al éxito o fracaso como factor norte, examen fácil, profesor competente (Ovejero, 1988).

Se puede inferir que esta misma actitud de los diferentes sexos se lleva al ámbito de los conflictos conyugales, donde el hombre puede atribuir a factores internos el éxito o fracaso en la gestión de conflicto y la mujer a factores externos.

Un análisis de la fluidez verbal o escrita en hombres y mujeres, concluyó que las mujeres son superiores en fluidez oral y escrita a los hombres, especialmente en lo que se trata a fluidez lingüística, semántica e ideativa. (Muñoz-García, 1985).

Existen tantas diferencias mentales, emocionales y físicas que es sorprendente que el matrimonio sobreviva. La mujer tiene una mentalidad más espiritual que el hombre; los hombres son más inclinados a correr riesgos y asumir responsabilidades, la mujer es más vulnerable a las críticas que el hombre, necesita reafirmación con más frecuencia que él, tiene tendencias y necesidades emocionales mayores que los hombres. Aún la manera de mirar al sexo opuesto es diferente. Un hombre mira a una mujer como hembra, para contemplarla; una mujer mira a un hombre para evaluarlo y compararlo. (Osborne, 1989).

La mujer tiene mayores cambios emocionales que el hombre debido a su ciclo menstrual, parece que el hipotálamo femenino es más grande y armado de manera distinta, lo que hace que ella sea más emotiva. (Dobson, 1993).

En general, hombre y mujer son diferentes porque ven el mundo a través de diferentes filtros, no sólo debido al sexo, sino también la edad, raza, etnia, religión, clase social, historia familiar, cultura, etc. (Goldhor, 1991).

Algunas diferencias del sexo se deben a la genética y otras a la socialización en el hogar, sin embargo, ser diferente no significa ser superior o inferior.

En última instancia, la forma en que nos relacionamos con las diferencias determina la calidad de la relación matrimonial, a fin de crecer en intimidad, deben considerarse y aceptarse las diferencias. (Flowers, 1992).

Deberíamos celebrar nuestras diferencias: compartiendo con el cónyuge lo que se de mí, aceptando mi cónyuge porque me complementa, disfrutando las diferencias

al celebrar el acto creador, pues desde el momento en que Dios formó al varón y a la hembra estableció ciertas características inherentes y exclusivas a cada sexo.(Youmberg, 1992).

Ejercicio 3: Reflexionemos en nuestras diferencias. 15 Min.

Charla 4: Diferencias de personalidad. 15 Min.
--

Además de las diferencias derivadas del sexo, otro factor desencadenante de conflictos matrimoniales es el choque de personalidad, es interesante como se cumple en algunas parejas el adagio de “polos opuestos se atraen” pero esa atracción de no ser bien manejada se convierte en fuente de hostilidades y no son raras las ocasiones en que los consejeros escuchan algo como “lo mismo que un día nos unió hoy nos separa”, lo que sucede es que por regla general admiramos en otros(as) lo puntos fuertes que no poseemos, lo paradójico es que esa persona que nos atrae por sus puntos fuertes posee puntos débiles que en nosotros son fuertes y cuando no se desenvuelven con eficacia en asuntos que nosotros dominamos a la excelencia, comenzamos sentir ciertos rechazos por sus debilidades, comenzando así los choques entre ambos (La Haye, 1985).

Es posible también que en el tiempo de enamorado se esconda la verdadera personalidad y otras veces que los defectos no se vean o se disimulen, luego de casados notan que ambos son dominantes y a la hora de decidir ninguno quiere dar su

brazo a torcer, puede ocurrir que uno de los miembros de la pareja sea dominante y el otro noble, en este caso puede ocurrir dos cosas: que la persona noble se resigne a ser víctima o que se separen. Pero para todos los casos hay una solución más sana: entregarse incondicionalmente a Dios y sobrellevar las cargas de los otros. (Loyola, 1991).

La personalidad individual de cada uno moldea sus expectativas, su misión de la vida y el modo que reacciona con respecto al otro, a medida que se desvanece la atracción inicial, las diferencias de personalidad adquieren más prominencia. Con el correr del tiempo, las dos personalidades pueden cambiar en forma paulatina. A medida que un cónyuge se vuelve más tolerante con el otro, ambos descubren que las diferencias se van esfumando y las personalidades se van amoldando una a la otra (Beck, 1990).

Ejercicio 4: Analicemos un texto.

15 Min.

Charla 5: “Manifestación de enojo”.

5 Min.

Otra de las causas de desavenencias en el matrimonio es la manera en que manifiesta la ira o el enojo.

La ira o el enojo viene de la frustración de no lograr nuestro propósito y reaccionamos de diferentes formas: controlándola, expresándola, reprimiéndola o confesándola.

Receso	10 Min.
Dinámica 2: “Dramaticemos un enojo”.	20 Min.

Objetivo:

- * Representar las diferentes reacciones ante un enojo para evaluarla mejor.

Instructor:

- Propiciar la realización de grupos de cuatro miembros para dramatizar diferentes formas de responder ante un conflicto.

Participante:

- Dramatizar creativamente diferentes formas de responder a un conflicto y juzgar cuál es la mejor forma de expresar el enojo.

Charla 6: Continuación: “manifestación del enojo”.	10 Min.
---	----------------

La ira o enojo es un sentimiento humano que puede ser dañino si no la manejamos bien.

Una reacción nociva de la ira es: negar los sentimientos, retener la ira en el estómago, no aceptar que se está enojado(a), concentrarse en los errores del otro, culpar al otro(a) de su enojo, y la autocompasión. (Wright, 1985).

Reaccionar positivamente ante la ira significa ser consciente de las emociones, admitir el enojo, investigar el por qué de esa emoción, compartir, compartirla con su cónyuge la emoción sin culparle y decida cómo alcanzar la emoción. (Ibid).

Los sentimientos no son buenos ni malos, por lo tanto cada ser humano tiene derecho a expresarlo de una manera aceptable, sin culpar a nadie por ello.(Leman , 1985).

Por cuanto cada uno es árbitro de sus sentimientos. Si alguien acusa a otro de estar enojado(a), sencillamente está admitiendo que el dominio de sus emociones está a cargo de otra persona dicho de otra manera, se está dejando manipular sus sentimientos, manifestando así que no tiene madurez emocional.

Todos tenemos derecho a enojarnos pero no de causar daño a alguien a causa de nuestro enojo. Si reprimimos la ira, vamos acumulando heridas, sentimientos y frustraciones y en cualquier momento podemos explotar y herir a las personas que están más cercanas.

Leman, (1985) sugiere algunas ideas para manifestar el enojo en forma saludable:

- 1.- Reconocer el derecho a enojarse.

- 2.- Expresar el enojo por hechos y no hacia la persona.
- 3.- Verbalizar el enojo.
- 4.- Escuchar a la otra persona sin premeditar lo que va a responder.
- 5.- Asegurarse de ser claro.
- 6.- Preguntar al cónyuge cómo le gustaría que usted fuera.
- 7.- Asegurarse de encontrar una solución al enojo.

El enojo no controlado es uno de los mayores destructores de la familia: carcome la salud de la persona, separa a la persona de Dios y cierra el espíritu de quien es víctima del enojo. Podemos cerrar el espíritu de otra persona cuando: pronunciamos palabras ásperas, menospreciamos las opiniones de la otra persona, no estamos dispuestos a admitir que nos hemos equivocado, no la apreciamos, hacemos comentarios sarcásticos o bromas a expensas de alguien, somos desconfiados, obligamos a alguien a hacer lo que le desagrada, ignorando las necesidades del otro (Smalley, 1990).

Beck, (1990) propone seis opciones para elegir en caso de enojo del cónyuge:

- 1.- Aclarar el problema, averiguando o logrando que el cónyuge especifique lo que le molesta.
- 2.- Calmar al cónyuge, aceptando las críticas e insistir en que se calme para ayudar en la solución del problema.

065098

3.- Concentrarse en solucionar el problema., por lo general el que se enoja culpa al otro cónyuge. El cónyuge no debe responder en forma hostil sino dirigir sus esfuerzos hacia la solución del problema sin enfrentar al enojado(a).

4.- Distraer la atención de la pareja: si no hiera a la pareja, desviar la atención hacia otro tema mientras se calma, si es oportuno, emplear en forma sensata el humor.

5.- Programar sesiones de desahogo, esta opción es útil cuando ninguno de los cónyuge puede tratar el tema sin sentirse enojado(a). Se debe establecer un horario y un lugar específico, también un tiempo limitado.

6.- Abandonar el lugar o la casa.

Dinámica 3:

“Estudio de caso”

15 Min.

Objetivo:

* Analizar manifestaciones del enojo.

Instructor:

- Leerá en voz audible el siguiente caso:

Ayer cuando estaba tratando de detener la filtración de agua de la lavadora sobre el piso del sótano, la perrita tuvo sus crías en la alfombra amarilla de la sala, Apenas terminé de componer la lavadora, la profesora de mi hijo llamó de la escuela diciendo que él había vomitado y que tenía fiebre. La profesora estaba muy deseosa que recogiera a mi hijo lo más pronto posible. Salí apresuradamente para tomar el automóvil, sólo para encontrar

que la batería esta completamente descargada.

Afortunadamente mi vecino estaba en casa y muy amablemente me prestó el suyo, desafortunadamente a la vuelta de la escuela un neumático reventó. Cuando, finalmente, llegamos a casa, mi suegra llamó del aeropuerto para ver si alguien podría ir a recogerla. Llamé a la oficina de mi esposo con la esperanza de encontrarlo antes de que saliera de su oficina.

Su secretaria me dijo cortésmente que había salido un poco temprano. Estaba trayendo dos visitantes que eran hombres de negocio como invitados a la casa para la cena, para cerrar un trato...

(Tomado y adaptado del seminario “Encuentro”).

Instructor:

- Preguntará ¿Cómo piensa que se sentía su esposa?

- Irritada _____
- Enojada _____
- Deprimida _____
- Desanimada _____
- Divertida _____
- Furiosa _____
- Exhausta _____
- Otros _____

¿Sería usted capaz de enfrentar situaciones semejantes?

Explique:

¿Cuál de las 6 opciones mencionadas para elegir en caso de enojo del cónyuge seleccionaría usted?

Charla 7: Razones del enojo y maneras de expresarlo. 10 Min.

Youngberg, (1992) menciona tres razones por las cuales nos enojamos:

1.- Egoísmo, situaciones amenazantes, preocupaciones.

2.- Ansiedad o depresión debidas a temores o condiciones físicas, pobre autoconcepto.

3.- Deseo de proteger nuestras posesiones.

Las situaciones que provocan enojo difieren de acuerdo al temperamento de cada persona:

- Colérico: No poder determinar lo que se propuso, perder el tiempo.
- Sanguíneo: Restricciones a la libertad y espontaneidad.
- Flemático: Presión para que actúe o participe.
- Melancólico: imperfecciones en sí mismo, en otros y en el trabajo.

También narra la manera de expresar el enojo de acuerdo al temperamento:

- Colérico: enojo explosivo y violento.
- Sanguíneo: explosivo pero le pasa rápido.
- Flemático: positivo-agresivo.
- Melancólico: guarda y suelta cuando menos se espera

(Flowers, 1993).

El enojo sigue un proceso psíquico cada vez que sigue un conflicto:

Tensión → Frustración → Agresividad.

La agresividad es la hija mayor de la frustración, su manejo adecuado o inadecuado significa armonía, progreso y felicidad o destrucción y caos (Rodríguez, 1994).

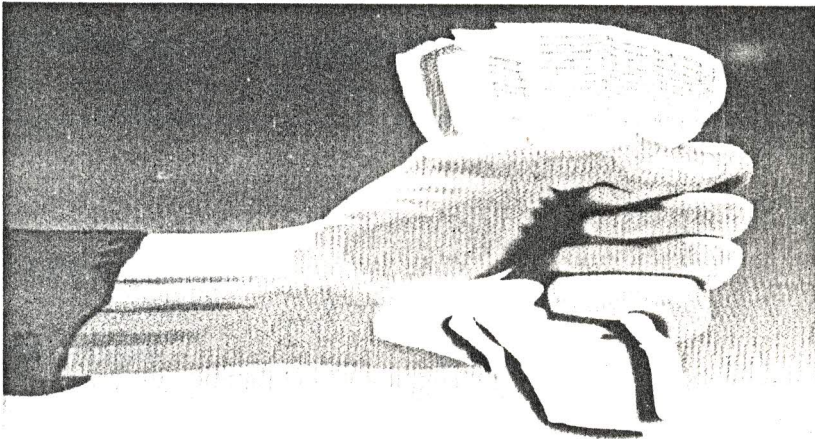
Algunos enojos son justificables, es justo irritarse contra el pecado pero no contra el pecador, el Apóstol Pablo aconseja: “ Airáos pero no pequéis, no se ponga el sol sobre vuestro enojo” (Efesios 4: 26). Este texto contiene dos verdades: 1.- La ira no es pecado, 2.- No debemos retener la ira. (Hocking, 1994).

Otro principio bíblico para seguir en caso de enojo es: “No déis lugar al diablo” (Efesios 4: 27). No debemos permitir que el enojo sea el medio del enemigo para agravar los problemas con el cónyuge.

Ejercicio 5: “Evaluando mi manifestación de enojo”

SECCION CUATRO

AREAS DE MAYOR CONFLICTO CONYUGAL



*Quiero amarte sin absorberte,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin esclavizarte.
Invitarte sin exigirte,
dejarte sin sentirme culpable,
criticarte sin herirte,
y ayudarte sin menospreciarte.
Si puedes hacer lo mismo por mí
entonces nos habremos conocido verdaderamente
y podremos beneficiarnos mutuamente.*

Satir.

MANUAL DE INSTRUCTOR

SECCION CUATRO

AREAS DE MAYOR CONFLICTO CONYUGAL

OBJETIVOS:

- * Identificar las áreas de mayor conflicto conyugal.
- * Adquirir habilidades para afrontar estas áreas con eficacia.

TIEMPO APROXIMADO:

Cuatro horas.

MATERIALES DIDACTICOS:

- Acetato.
- Retroproyector y pantalla.
- Pizarrón y tiza.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presentan el orden sugerido para la realización de actividades en esta cuarta sección:

CRONOGRAMA DE LA SECCION CUATRO “AREAS DE MAYOR CONFLICTO CONYUGAL”
--

	Tiempo
– Dinámica 1: “Acuerdo grupal”.....	15 Min.
Charla 1: “Introducción”.....	5 Min.
Dinámica 2: “”Comparemos resultados””.....	10 Min.
Charla 2: “Comunicación”.....	10 Min.
Dinámica 3: “”Ensayemos los niveles””.....	20 Min.
Charla 3: “Habilidad para comunicarse”.....	10 Min.
Dinámica 4: “”Hablemos con habilidad””.....	10 Min.
Charla 4: “Calidad comunicacional”.....	10 Min.
Ejercicio 1: “”Análisis de la comunicación de la pareja””.....	20 Min.
Receso	10 Min.
Ejercicio 2: “”Autoexamen sobre disciplina”.”.....	20 Min.
Charla 5: “Disciplina de los hijos”.....	10 Min.
Ejercicio 3: “”Estudio de un caso””.....	20 Min.
Charla 6: “Relaciones sexuales”.....	15 Min.
Ejercicio 4: “”Ideas para ella, ideas para él”.....	10 Min.
Charla 7: “Manejo de las finanzas familiares”.....	10 Min.
Ejercicio 5: “”Hagamos nuestro presupuesto””.....	15 Min.
Preguntas y respuestas.....	<u>20 Min.</u>
Tiempo aproximado: cuatro horas	240 Min.

Dinámica 1:**Acuerdo grupal****15 Min.****Objetivos:**

* Propiciar un debate dinámico sobre cuáles son las cinco áreas de mayor conflicto conyugal (según el criterio de grupo).

* Obtener información de primera mano sobre cuáles son las áreas conflictivas de los miembros del grupo.

Instructor:

- Planteará en forma persuasiva la pregunta: ¿Cuál es el área de mayor conflicto en la relación de pareja?

- Dará oportunidad de seleccionar entre voto secreto o a viva voz; la forma de participación del grupo.

- Escribirá en el pizarrón cada planteamiento.

- Inducirá al grupo a seleccionar por voto y prioridad las cinco áreas comunes de conflicto seleccionada por el grupo.

- Llevará un registro de esta votación cada vez que presente el seminario.

Charla 1:**Introducción****5 Min.**

En realidad existen tantos conflictos como causas hayan. De acuerdo a la investigación de Dorithy Fahs Beck y Mari Ann Jones, las áreas de mayor conflicto son las siguientes:

1.- Comunicación	86,6%
2.- Hijos.	45,7%
3.- Sexo.	43,3%
4.- Finanzas.	37,0%
5.- Tiempo libre.	32,6%
6.- Parientes.	28,4%
7.- Quehaceres domésticos	16,7%
8.- Abuso físico.	15,6%
9.- Otros problemas.	8,0% (Estrada, 1994). (Ver acetato)

Dinámica 2: Comparemos resultados	10 Min.
--	----------------

Objetivos:

* Comparar el estudio etnográfico realizado con los participantes y los resultados de la investigación presentada.

* Crear consciencia que las áreas conflictivas no son exclusividad de una pareja.

Instructor:

- Motivará a cada pareja a participar y emitir juicios sobre el hallazgo.

Charla 2:	Comunicación	10 Min.
------------------	---------------------	----------------

La comunicación se convierte en un área de conflicto cuando uno o ambos cónyuges asumen un clima defensivo y amenazador. Un clima defensivo se caracteriza porque la comunicación en él o ella es evaluativa, controladora, estratégica neutral, superior y con certeza. Una forma de mejorar esta situación es cambiando el clima

comunicacional por un clima favorable que sea: descriptivo, centrado en el problema, espontáneo, empático, que promueva la igualdad y provisionalidad.

Defensivo	Vs	Favorable
Evaluación		Descripción.
Control		Orientación al problema.
Estrategia		Espontaneidad.
Neutralidad		Empatía.
Superioridad.		Igualdad.
Certeza		Provisionalidad.

(Borisoff, 1991).

La comunicación es para la relación lo que la respiración es para mantener la vida (Satir, 1981).

Pasamos una tercera parte del tiempo de vigilia, hablando.

La comunicación tiene varios componentes:

- | | |
|-------------------------------------|------|
| 1.- Comunicación verbal | 7 % |
| 2.- Comunicación por tono de la voz | 38 % |
| 3.- Comunicación no verbal. | 55 % |

(Expresión facial, postura corporal, acciones, gestos). (Flowers, 1993)

Para una comunicación efectiva se deben armonizar los diferentes componentes (Ibid).

Se cree que el 90% de los conflictos de comunicación se originan en la forma como se transmite el mensaje antes que en el fondo del mismo. (Del Pozo, 1994).

La comunicación tiene cinco niveles:

Nivel 5: Conversación trivial - "¿Cómo estás?", "¿Qué haces?".

Nivel 4: Conversación acerca de hechos.

Se comparte información ¿A dónde vas? A la oficina.

Nivel 3: "Ideas y opiniones", se exponen ideas, pensamientos y opiniones.

Nivel 2: Sentimientos y emociones:

Se expresan sentimiento de enojo, frustración,
resentimiento o felicidad.

Nivel 1: Captación profunda:

Cada uno muestra su ser profundo,
sus más profundos pensamientos y sentimientos.

(Van Pelt, 1983)

Dinámica 3: Ensayemos los niveles

20 Min.

Objetivos:

- * Mostrar que todos los niveles son buenos para comunicarnos.
- * Valorar los niveles de mayor cercanía.

Instructor:

- Motivará a cada pareja a seleccionar una pareja del grupo con quien no haya participado en ninguna dinámica y practicará con ella los tres primeros niveles en forma alterna.

- Fomentará que luego cada pareja se quede a solas para practicar los niveles dos y uno.

Charla 3:**Habilidad para comunicarse.****10 min.**

La habilidad en la comunicación se demuestra a través de:

1.- Transmitir mensajes claros, precisos y congruentes, no esperar que el otro(a) adivine el pensamiento.

2.- escuchar atentamente: esto incluye asentir con la cabeza, hacer gesto de que vamos entendiendo: ¡Entiendo!, ¡hummm!.

3.- Percibir correctamente los mensajes no verbales. Leer entre líneas, mantener contactos visuales.

4.- Verificar el mensaje:

Con la finalidad de evitar malos entendidos, se pueden hacer preguntas directas como: ¿Quieres decir que...?, ¿Entiendo que dice...?

5.- Responder adecuadamente: Una respuesta adecuada puede prevenir un conflicto y aumentar el entendimiento mutuo. (García, 1995).

Dinámica 4: Hablemos con habilidad**10 min.****Objetivos:**

- * Afianzar el conocimiento aprendido.
- * Modificar patrones equivocados de comunicarse.

Instructor:

- Orientará a las parejas a tratar un tema cualquiera, teniendo presente los pasos de la habilidad para comunicarse.

Participante:

- Seleccionarán con su pareja un asunto cualquiera de interés para ambos y participará activamente teniendo presente lo aprendido.

Charla 4:**Calidad comunicacional****10 Min.**

Una comunicación de calidad debe tener las siguientes características:

- 1.- Honestidad: no mienta a su cónyuge, esto abre la puerta a la desconfianza.
- 2.- Tacto: honestidad sin tacto es crueldad. Use las palabras apropiadas en el momento apropiado y de la manera adecuada. Tome en cuenta las necesidades del cónyuge. Sea cortés y respete la opinión aunque no esté de acuerdo (Van Pelt, 1983).

3.- Cordura: Sea equilibrado(a) y justo(a). Actúe en forma positiva. (García, 1994).

4.- sensibilidad: no atropelle los sentimientos del otro(a), no use frases ofensivas o de ataque. Desarrolle un tono de voz agradable, que no ofenda al oído (Grupo B., 1994).

Ejercicio 1: Análisis de la comunicación de la pareja. 20 Min.

Receso.

10 Min.

Ejercicio 2: “ Autoexamen sobre disciplina” 20 Min.

Charla 5:

La disciplina de los hijos

10 min.

El hecho de que cada uno de los cónyuge haya sido educado en forma diferente, acarrea dificultades en la educación de sus propios hijos, cada cual trae patrones familiares que desea inculcar en su prole y al menos que prevalezca una buena comunicación esta área será un conflicto seguro (Loyola, 1991).

La llegada de los hijos al matrimonio que debiera ser como la soldadura del anillo nupcial, el puente que une al marido con la mujer, las orillas del río del matrimonio (Iserte, 1987), pueden convertirse en conflictos serios a menos que se

reestructuren las reglas que hasta entonces han venido rigiendo el matrimonio (Estrada, 1993).

Una de las reglas a reestructurarse es la distribución de responsabilidades, para esto se requiere apoyo mutuo, ya que de quedar la esposa y madre recargada con todos los requerimientos del hogar, atención del esposo e hijos puede ser que se llene de resentimiento, agotamiento o se dedique exclusivamente a los hijos, creando esto recelos del esposo. Este por su lado comienza a refugiarse en actividades fuera del hogar. La relación se va distanciando poco a poco y pueden llegar a ser dos extraños viviendo bajo un mismo techo (Estrada, 1993).

La razón básica de los conflictos con respecto a la disciplina de los hijos se debe a la diferencia en los métodos disciplinarios usados por cada cónyuge, mientras uno es exigente el otro tiende a ser blando. Es recomendable que los hijos vean en los padres un frente común de modo que no aprovechen de las diferencias entre ellos.

La mejor disciplina que un hijo pueda recibir es el buen ejemplo. El tipo de régimen disciplinario en que el niño viva afectará la forma de satisfacer las diferentes necesidades en el futuro, la disciplina democrática da al niño esquemas de respeto mutuo. (Corkille, 1.985).

Los padres que se enfadan con sus hijos, deberían hablar con su cónyuge para descubrir qué situación les molesta y ver si hay alguna manera de evitarla. (Richards, 1.985).

Algunos principios guiadores que los padres deben tener presentes para una buena disciplina de sus hijos son:

- 1.- Aceptar que algunas formas de conducta son deseables y otras no
- 2.- Tener habilidad para percibir la diferencia entre normas sociales y normas morales
- 3.- Aplicar pocas reglas bien seleccionadas y que se puedan llevar a la práctica diaria
- 4.- Cumplir con las amenazas y promesas
- 5.- Guiar y dirigir sin abrumar a los hijos, enseñando razonamiento y obediencia.
- 6.- Reforzar el buen comportamiento con abrazos, besos y elogios
- 7.- Dar libertad (con límites claros) a los hijos para expresar sus emociones de tristeza, enojo, ofensa, gozo
- 8.- No usar violencia física pues esto genera más violencia
- 9.- Al aplicar disciplina correctiva explicar las razones a los hijos. No castigar si se está enojado(a). Preguntar al hijo(a) si comprende estas razones, pedir que las verbalice
- 10.- Ganar el respeto y mantenerlo
- 11.- Establecer un equilibrio entre el amor y el control. Evite extremos como: ser autoritario Vs. permisivo, sin amor Vs. posesivo

12.- Aplicar la disciplina de acuerdo al temperamento y personalidad de cada hijo(a), evite comparaciones entre los hermanos(as), respete su individualidad

(Van Pelt, 1991. House-Dunton-Marshall, 1992).

Ejercicio 3:	Estudio de un caso	20 Min.
---------------------	---------------------------	----------------

Charla 6:	Relaciones sexuales.	15 Min.
------------------	-----------------------------	----------------

Una área de conflicto frecuente es el desajuste sexual, y a su vez una relación sexual insatisfactoria suele ser síntoma de que hay deficiencias en el resto de las áreas (Aguilar y Galves, 1992).

Cuando hay conflicto en el área sexual, la pareja debe:

- 1.- Definir el lugar que ocupa la sexualidad en la escala de valores de cada uno.
- 2.- Ser consciente de que todo contacto físico no tiene que concluir en el coito para que haya satisfacción.
- 3.- La intimidad debe ser una actividad planificada como las otras cosas importantes de la vida (Ibid).

Muchas parejas manifiestan una disminución del interés sexual con el correr del tiempo, una estadística presentada muestra que el 40% de los matrimonios experimentan reducción o pérdida del deseo sexual. (Beck, 1990).

Se hace, entonces, necesario averiguar cuáles son los factores que impiden o facilitan una relación sexual, satisfactoria para ambos.

Ente los factores inhibidores pueden mencionarse:

1.- Los roles de asalariado y ama de casa adquieren primacía sobre los roles de amantes.

2.- La fatiga y la atención del trabajo, la crianza de los niños, las tareas domésticas, los problemas de salud y el abuso de sustancias.

3.- Factores Psicológicos como: dudas de sí mismo que implica una sensación de incapacidad o miedo al fracaso; descontento por su propia apariencia física. Temiendo no ser lo suficientemente femenina masculino, preocupación por su capacidad sexual.

4.- Problemas interpersonales con el cónyuge.

5.- Discrepancias en las preferencias: cuándo, dónde, cómo, cuánto tiempo y con cuánta frecuencia.

6.- Sentimientos negativos como: ansiedad, enojo, tristeza, rencor o resentimiento.

7.- Infidelidad: puede ocurrir que el ofendido u ofendida mantenga el pensamiento de la traición y en el momento de la intimidad no pueda disfrutar.

8.- El *Stress*, ocasionado por el exceso de trabajo, la toma de decisiones, o el cansancio.

9.- Constantes discusiones, ofensas y otros conflictos irresueltos.

10.- La mala preparación física o psicológica: mal aliento, falta de aseo personal, falta de cortejo amoroso. (Beck, 1991 - Van Palt, 1985).

Entre los factores facilitadores se encuentran:

1.- Dedicar tiempo de calidad a la relación.

2.- Resolver los conflictos a medida que aparezcan y en forma eficiente, no acumular conflictos.

3.- Dialogar abiertamente respecto a las preferencias.

4.- Distribuirse en forma equilibrada las responsabilidades del hogar de modo que puedan tener menos fatigas y más tiempo extra.

5.- Darse expresiones de afecto y aceptación en forma recíproca.

6.- Preparación física, emocional y preparar el ambiente.

7.- Conocimiento de la fisiología de la sexualidad.

8.- Una comprensión bíblica que disipe los falsos temores y tabúes.

9.- Un enfoque personal correcto de la manera de llevar a cabo la relación sexual con su pareja (Wheat, 1986).

10.- Ser creativo (Van Pelt, 1985).

Ejercicio 4: Ideas para ella, ideas para él.

10 Min.

Charla 7: Manejo de las finanzas familiares . 10 Min.

Según Mc Dowell, (1988) y Hodg-Blyskal (1980) el problema número uno de los matrimonios actuales gira en torno a cuestiones de dinero, siendo hoy en día una de las principales causas de divorcios.

Una encuesta llevada a cabo a más de treinta mil mujeres, una de cada tres expresó que la falta de dinero constituía uno de los principales problemas entre ella y su esposo (Mac Dowell, 1988).

La mayoría de los conflictos económicos en un matrimonio pueden evitarse de la siguiente forma:

1.- Fijándose metas financieras, consultar a Dios, poner por escrito los objetivos, fijarse metas realistas y alcanzables, colocarse fechas específicas para alcanzar esas metas.

2.- Estableciendo un presupuesto: una evaluación semanal de los ingresos y gastos, hacer una lista de futuras compras y ofrendas a efectuar. Realizar juntos las compras para tomar consciencia de los costos (Hodge - Blyskal, 1990).

3.- Evitando créditos: no vivir por encima de las posibilidades, hacer caso omiso del mensaje “consígalo ahora”. (Mc Dowell, 1988).

Las metas deben trazarse conjuntamente con el cónyuge. Se ha de tener presente una asignación personal, mensual de la cual no tenga que rendirse cuentas al cónyuge (Hodge - Blyskal, 1990) (White H.C. pg. 343).

El método del presupuesto puede ir desde un simple sistema de sobresitos o una sencilla hoja donde se anoten todos los ingresos y gastos, hasta el más sofisticado sistema financiero, no importa cual sea, lo importante es tener un presupuesto razonable y flexible a modificaciones (Del Pozo, Esther y Luis, 1994).

Después de haber decidido el método, se ha de decidir si uno sólo llevará la contabilidad o ambos. Si se elige uno, lo ideal es que se elija quien tenga más habilidad en ésta área. Si ambos trabajan han de decidir si juntarán todas las entradas o cada uno dispondrá de su salario un porcentaje para los gastos del hogar, manteniendo cada cual el resto de lo devengado. Otra forma puede ser dividirse los gastos. De cualquier manera es saludable que si ambos trabajan, ambos provean para las necesidades del hogar, al menos que por mutuo acuerdo se decida de otra manera. Lo esencial es que toda decisión respecto a cómo y quién manejará las finanzas del hogar se haga con consentimiento mutuo.

Es necesario establecer principios fundamentales para administrar adecuadamente los recursos provistos por Dios. Entre los cuales debe encontrarse: tener un sistema claro de prioridades, planear los gastos en armonía con las entradas teniendo presente: diezmos y ofrenda, 10% para ahorro, 70% para gastos regulares y 20% para pagar cuentas. Se debe ejercer moderación y cordura evitando la ansiedad por las posesiones, la impulsividad al comprar y la falta de previsión (García, E y A., 1995).

Ejercicio 5:	Hagamos nuestro presupuesto.	15 Min.
---------------------	-------------------------------------	----------------

Para reflexionar: Salmo 24: 1

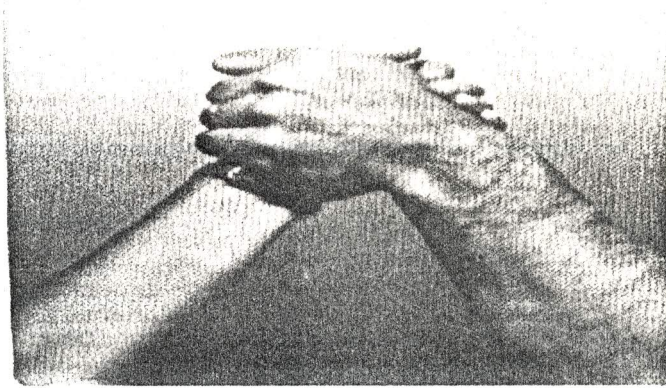
Aggeo, 2: 8

“Dios no quiere que sus hijos se priven de los que necesitan realmente para su salud y comodidad, pero no aprueba el desenfreno, la prodigalidad ni la ostentación”

(White, 1979. Pág. 343).

SECCION ETNEO

COMO PREVENIR EL CONFLICTO CONYUGAL



*El amor alienta, el odio abate;
el amor sonríe, el odio gruñe;
el amor atrae, el odio rechaza;
el amor confía, el odio sospecha;
el amor enternece, el odio enardece;
el amor tranquiliza, el odio excita;
el amor guarda silencio, el odio vocifera;
el amor edifica, el odio destruye;
el amor siembra, el odio arranca;
el amor espera, el odio desespera;
el amor aclara, el odio confunde;
el amor perdona, el odio intriga;
el amor es dulce, el odio es amargo;
el amor es veraz, el odio es mentiroso;
el amor es humilde, el odio es altanero;
el amor es manso, el odio es belicoso;
el amor es sublime, el odio es rastroso;
el amor es divino, el odio es diabólico;
el amor es salvación, el odio es perdición.*

Adaptado de J. N. Martínez

MANUAL DEL INSTRUCTOR

SECCION CINCO

“COMO PREVENIR EL CONFLICTO”

OBJETIVOS:

- * Aplicar las técnicas aprendidas en la relación para con su pareja.
- * Reconocer que es posible prevenir muchos conflictos matrimoniales.

TIEMPO

Tres horas y cuarenta minutos.

MATERIALES DIDACTICOS:

- Acetatos con las diferentes sugerencias para prevenir un conflicto.
- Retroproyector y pantalla.
- Pizarrón y tiza.
- Hojas de papel *bond* grande.

ESTRATEGIAS:

A continuación se presentan las actividades sugeridas para esta sección:

CRONOGRAMA DE LA SECCION CINCO “COMO PREVENIR EL CONFLICTO”
--

	Tiempo
Charla 1: Introducción: “Cinco Sugerencias.....	30 Min.
Dinámica 1: “Expresando nuestros sentimientos”.....	15 Min.
Ejercicio 1: “ Expresando correctamente las emociones”.....	20 Min.
Charla 2: Continuación: cinco sugerencias.....	20 Min.
Ejercicio 2 : “Mis necesidades”.....	20 Min.
Receso.....	10 Min.
Charla 3:Continuación: cinco sugerencias.....	15 Min.
Dinámica 2: “Cambiemos de papeles”.....	30 Min.
Charla 4: Continuación: Cinco sugerencias.....	30 Min.
Ejercicio 3: “Ley del Tali3n y del perd3n”.....	15 Min.
Preguntas y respuestas	<u>15 Min.</u>
Tiempo aproximado: Tres horas y cuarenta minutos.	220 Min.

Charla 1: Introducción, Cinco Sugerencias.**15 Min.**

Casi todas las parejas se hacen en algún momento la pregunta: ¿Por qué no podemos dejar de discutir así? Resulta fácil caer en discusiones hirientes, repetitivas hasta predecibles con las personas que amamos.

Es posible prevenir peleas incluso antes de que comiencen si echamos mano de ciertos interruptores; se presentan a continuación 20 sugerencias para prevenir un conflicto:

1.- Tener sentido de buen humor.

Puede llegar a ser uno de los medios más efectivos para prevenir o desviar una discusión ya que alterar el clima emocional de un pleito en el que ambos creen tener la razón. Uno de los dos o ambos comienzan a darse cuenta de que el altercado es absurdo y de uno también es parte del problema (Piercy-Lobsenz, 1995).

Al principio de una relación amorosa la pareja se ríe de todo y de nada y una disputa suele terminar en un estallido de carcajadas, es una lastima que al correr los años las risas y el humor disminuyen o se convierten en ironía o sarcasmo. Una palabra aguda, una pirueta pronunciada con bondad y sin agresividad pondrán alegría en una relación tensa (Monneret, 1981).

Algunas irritaciones pequeñas se pueden eliminar con un poco de buen humor (García, A y E., 1995). Sin embargo, hay que tener presente que el otro no piense que

es una burla (grupo B, 1994). Demasiado humorismo negativo puede distraer la atención de la meta que se busca (House-Hught, 1992).

2.- Reconocer que no somos infalibles.

Algunas personas piensan que reconocer sus faltas es revelar debilidad, la verdad es lo contrario. Recuerda las veces que alguien admitió haberte ofendido, tu respeto por él o ella aumentó en vez de disminuir. Un reconocimiento humilde y sincero del error produce resultados positivos (Smalley, 1986).

Admitir que no siempre se tiene la razón. Según el principio de Pareto, nadie posee verdades absolutas, quienes creen tener la razón la poseen en un 80% el otro 20% la posee su opositor (Miranda, 1994).

Admitir que estamos en un error no es decir “ya sé que es culpa mía”, esta es una frase manipuladora, si usted realmente cometió la falta, de buen agrado diga algo como *“realmente me equivoque, discúlpame”*.

Admita cuando esté equivocado y si tiene razón no la discuta (Wright, 1985). Aceptar la crítica y admitir el error es la mejor actitud para prevenir un conflicto (Mc Dowell, 1988).

3.- No Acumular faltas:

Por muy pequeña que sea la falta no se debe dejar sin resolver. Si deja pasar un rato, que sea sólo para disipar la ira o sentimientos heridos y abordar el asunto sin que se vea interferido por emociones intensas (Mc Dowell, 1988).

Terminar el día sin ofensas entre los dos puede evitar problemas mayores. Las ofensas acumuladas deterioran la relación al punto de volverse o considerarse incompatibles (Smalley, 1986).

Cuando tengas el más pequeño roce busca rápidamente la reconciliación y edifica tu matrimonio sobre el perdón no sobre la intolerancia (Correa, 1991). No lles un control de las ofensas de tu cónyuge, expresa en forma clara lo que sientes a medida que surge un conflicto, en forma saludable (Grupo B, 1994).

Algunas personas se vuelven coleccionistas de faltas hasta que finalmente estallan emocionalmente. Esto trae frustración, irritación o depresión, exprese lo que siente en forma adecuada a medida que surge un conflicto (Wright, 1985).

4.- Dar un giro a la conducta habitual.

Puede parecer más fácil culpar al otro o reñirlo o si nos parece que una baja dosis de esto no funciona, redoblamos el ataque. Esto no siempre es útil, en vez de ello, trate de dar un giro completo a la conducta que no está rindiendo fruto. Por ejemplo, una mujer se queja de que su esposo nunca le decía donde iba, esto le traía problemas durante todos los años de casada, un día decidió cambiar de conducta, en vez de reñirlo le dijo: “ amor necesito salir un rato” le besó y salió sin más explicaciones. En otra ocasión cuando su esposo llegó encontró una nota que decía: “Amor estoy afuera, te amo pero no voy a estar pendiente de ti siempre”. El se sintió herido pero al siguiente fin de semana la invitó a salir por primera vez en un año (Picrey - Lobsenz, 1995).

5.- Saber expresar los sentimientos.

Muchas personas inhiben la expresión de sus sentimientos porque no tienen sentido de identidad o valía. Cuando reconocemos que somos hechos de Dios, a su imagen, llegamos a considerarnos como El nos considera: una criatura de excelencia, dignidad y valor humano, con derecho a expresar lo que sentimos (Wright, 1985, 1).

Para expresar lo que sientes no es necesario descargar el enojo contra alguien (Correa, 1991). Estos sentimientos deben ser expresados en forma positiva y en primera persona (García, E y A s/f).

Evita utilizar expresiones acusadoras cuando estas compartiendo tus sentimientos. No expreses tus sentimientos cuando estés enojado(a), tu solo tono de voz puede ocasionar una reacción indebida en el(la) otro(a). Cambia las expresiones acusadoras por mensajes como “siento que” (Smalley, 1986).

Dinámica 1: “Expresando nuestros sentimientos”	15 min.
---	----------------

Objetivo:

- * Modificar la forma como expresamos nuestros sentimientos.

Instructor:

- Anunciará a viva voz algunas aseveraciones comunes para que los miembros las modifiquen haciendo énfasis que al expresar los sentimientos, hemos de realizarlo en primera persona y en forma positiva . Algunos enunciados pueden ser:

“Tu eres una floja”, “no tienes la casa limpia”, “tu eres un desconsiderado, no me ayudas”, “me hiciste enojar por tu impertinencia”.

Charla 2:	Continuación, “cinco sugerencias”.	20 Min.
------------------	---	----------------

6.- Reconocer los malos momentos.

Las disputas rara vez son accidentales o imprescindibles. Se puede identificar las circunstancias habituales de los pleitos a fin de prevenirlos. Ejemplo, si al esposo le molesta que ella le instigue con reparaciones de la casa cuando está abrumado, ella debiera buscar otro momento para solicitar ayuda (Piecy- Lobsenz, 1995).

7.- Evitar la confrontación o competencia.

Estar alerta de las “señales de peligro” que son indicios de que estamos entrando en terreno en el que puede garantizarse que habrá un altercado. Reanudar la discusión cuando ambos se hayan tranquilizado, mientras tanto, pedir tregua, algo así como: “oye, me estoy sintiendo ofendido(a) con lo que dices y de seguir voy a terminar furioso(a), dejemos hasta aquí y (fijar fecha exacta) seguiremos conversando, ¿”Está bien”? (Ibid).

8.- Acentuar lo positivo.

No dejes que las pequeñas cosas, perturben tu calma, busca lo mejor en el cónyuge y en ti mismo (García, E. y A. s/f). No dirigir la atención a lo que está mal,

sino a lo que está bien. Los cónyuges que se obligan a adoptar un enfoque positivo obtienen resultados asombrosamente gratificantes (Piercy-Lobsenz, 1995).

9.- Evitar estar a la defensiva o que el cónyuge se ponga a la defensiva.

Reconocer y aceptar los justificativos de la otra persona y procurar ponerse en su lugar (García, E y A, 1995). Si no hay ataque no debemos ponernos a la defensiva (Grupo B, 1994). Cuando estamos a la defensiva se nos hace imposible descifrar el mensaje del otro (Beck, 1990).

10.- Conocer y aceptar las necesidades del otro.

Todos tenemos necesidades particulares, deberíamos comunicar al cónyuge estas necesidades y estar dispuestos a cumplir la del otro(a) en la medida de lo posible (García E y A, s/f). Estas necesidades difieren mucho del hombre a la mujer porque cada uno tiene fines, emociones y tendencias opuestas. Por la misma razón que no podemos esperar que el cónyuge satisfaga todas nuestras necesidades (Osborne, 1989).

Mencionemos algunas de las necesidades específicas del hombre y la mujer:

Necesidades de la mujer:

a.- Seguridad: Ella se siente segura al lado de alguien que brinde tiempo para estar juntos. Un buen marido se cuidará para no dar motivo de celos a su esposa (Fremont, 1987); necesita conocer que el marido está dispuesto a defenderla y protegerla (Smalley, 1986).

b.- Cuidar de la casa e hijos: Necesita una casa con sus muebles de cuidar y una familia de proteger y con quien identificarse (Fremont, 1987).

c. Identificación con las personas más que con las cosas. Razón por la cual intenta cambiar a su marido en las cosas que ella cree que él debe modificar: responsabilidades financieras, religión, ética, etc. (Osborne, 1989).

d.- Valor, reconocimiento, libertad: Necesita saber qué es más importante para su marido que sus amigos, hijos, madre, secretaria y trabajo. Que se le valore su opinión, sus decisiones, que se le alabe, se le consienta, se le mime. (Fremont, 1987).

e.- Cercanía física y emocional.

Necesidades del hombre:

a.- El hombre necesita ser alabado. La primera necesidad del hombre implica su yo. Las críticas hieren el yo del marido.

b.- El hombre necesita tener cubiertas las necesidades físicas, de alimento y amor. No se le debe presentar problemas al esposo antes de las comidas, porque los hombres se ponen nerviosos e irritables cuando están hambrientos. El amor físico es una necesidad básica en el hombre (Fremont, 1987).

c.- el hombre necesita que su esposa le manifieste cordialidad, afecto, ternura y calor.

d.- El hombre disfruta de la presencia de mujeres que le hagan sentir más hombre, necesita que le reconozcan su fuerza física, su eficacia (Osborne, 1989).

e.- La frase “atiende a tu esposo como a un príncipe y caerá a tus pies como un esclavo”, enseña mucho sobre las necesidades de los hombres.

La idea no es esperar que el(la) otro(a) satisfaga nuestra necesidades sino preocuparnos por satisfacer la de nuestro cónyuge. A mayor madurez emocional, menos exigiremos que nos satisfagan y más dispuestos estaremos a satisfacer al otro(a) (Ibid).

Las necesidades varían de un individuo a otro, aún cuando sean del mismo sexo, es importante que cada cual le comunique a su cónyuge cuáles son sus necesidades y cómo desea que se le satisfagan, teniendo presente que nadie puede satisfacer completamente las necesidades de otra persona (Osborne, 1989).

Ejercicio 2: Mis necesidades.	20 Min.
--------------------------------------	----------------

Receso:	10 Min.
----------------	----------------

Charla 3:	Continuación.	15 Min.
------------------	----------------------	----------------

11.- Escuchar sin justificarse o discutir.

Quizá sea más difícil para un hombre lograr esto por cuanto por naturaleza el hombre asume un estilo de comunicación de interrumpir el diálogo para presentar los hechos, como lo vimos en la sección tres “diferencias entre los sexos” (Smalley, 1986).

A veces cuando nuestro cónyuge habla nosotros estamos adivinando sus pensamientos lo que nos lleva a conjeturar, hacer generalizaciones inexactas o interpretar mal la conducta de la pareja y extraer conclusiones equivocadas. La causa de las riñas no está tanto en las palabras o actos sino en el significado que la pareja les asigne (Beck, 1990).

12.- Tomar decisiones en conjunto.

Muchas de las discusiones de parejas se debe a que cada uno tiene un punto de vista diferente respecto a una decisión a tomar y cada cual mantiene su posición sin ceder. Cuando las decisiones se toman en conjunto escuchando y valorando la posición del otro se liman muchas asperezas matrimoniales.

Cuando la situación se pone difícil es conveniente que cada uno analice por qué piensa así, cuál decisión beneficia más al resto de la familia (Smalley, 1986).

13. Buscar el momento apropiado para conversaciones difíciles.

Algunos prefieren evitar los temas delicados o controversiales. Lo saludable es admitir que determinado tema le resulta difícil, algo así como: “quisiera que habláramos sobre algo que me resulta difícil tratar”, esto crea una atmósfera de buena voluntad y facilita la exposición (Hales, 1993).

Para tales temas es imprescindible buscar el momento, el lugar y las circunstancias apropiadas, si es posible anunciarlo con anterioridad, diciendo como: “me gustaría que después que acuestes los niños, tratáramos un asunto que considero difícil”, (Correa, 1991).

14.- No buscar doble ánimo en las palabras y acciones del otro(a).

Antes de reaccionar procuremos obtener la información completa para evitar disgustarnos por algo que nos imaginamos (García A y E , s/f). Acepta que lo que dice es exactamente lo quiso decir, no veas nunca la mala intención o doble ánimo en las palabras de tu cónyuge (Correa, 1991).

Al interpretar mal las señales y los símbolos del cónyuge podemos llegar a peleas y heridas mutuas. Por ejemplo: si nuestro cónyuge está distraído(a) podemos suponer que está enojado(a) si no cumplió con una promesa le atribuimos mala voluntad o le interpretamos que ya no le interesamos.

Para evitar error en la lectura del pensamiento del otro(a) se debería verificar a través de preguntas directas como: “¿Me quieres decir qué te disgusta?” (Beck, 1990).

15.- Intercambiar papeles.

Algunas veces reñimos con nuestra pareja porque no nos hemos puesto en su lugar. Un esposo culpaba a su esposa de derrochadora de dinero, decidió acompañarla al mercado y se dió cuenta que sus ideas sobre los precios de la comida tenía diez años de atraso (Piercy-Lobsenz, 1995).

La esposa puede acusar a su esposo de perder tiempo en la reparación de su carro y después de decidir a ayudarlo en la mecánica, darse cuenta del tiempo que tarda reparar un asunto del vehículo.

Dinámica 2: Cambiemos de papeles**30 Min.****Objetivo:**

- * Ponerse en el lugar del otro para comprenderlo.

Instructor:

- Dará las instrucciones a seguir:
- Formar grupos de tres parejas.
- Motivar que cada grupo seleccione un conflicto común en las parejas por las diferencias de roles.
- Orientar a cada grupo para que dramatice el problema seleccionado, una pareja dramatizará el problema con los roles tradicionales, otra pareja del grupo dramatizará el mismo problema del grupo pero intercambiando de roles. Los demás servirán de jueces y asesores para mejorar el intercambio.

Integrantes:

- Participar activa y creativamente en la actividad.

Charla 4:**Continuación: cinco sugerencias****30 Min.****16.- Conocer y aceptar diferencias.**

Aunque este asunto ya lo tratamos en la sección tres, es saludable mencionar que ser diferentes no es malo, podemos enriquecernos y complementarnos de las

diferencias, no indica que nos deben gustar todas las diferencias, algunas provocan irritación y molestia, pero aún estas molestias nos ayudan a desarrollar la tolerancia (García E y A, s/f)..

17.- Reconocer las diversas etapas del matrimonio.

Toda pareja pasa por diferentes etapas, unas más conflictivas que otras. No debemos alarmarnos innecesariamente por los conflictos propios de cada etapa, sino procurar resolverlos y avanzar a otras etapas más satisfactorias (García E y A , 1995).

Estrada (1994), hace una adaptación de las etapas de la pareja presentadas por Jay Halley y Mariano Barragán entre los cuales menciona:

a.- Matrimonio (0-3 años).

La pareja debe adaptarse a un nuevo estilo de vida, nuevas costumbres.

La intimidad es muy frágil, el estilo de la negociación del conflicto es la evitación, la pareja no ha aprendido a negociar. Se presentan mucho desacuerdos.

b.- Reafirmación como pareja (3 a 8 años).

El conflicto puede venir por la duda de lo acertado de la relación. Si se resuelve la duda habrá estabilidad, si no siguen dos opciones: continuos conflictos o separación ya sea física o emocional. En esta etapa ya existen los hijos y pueden ser usados como chivos emisarios.

c.- Período intermedio (8 - 15 años):

Los esposos tienen una edad madura, si resolvieron los conflictos en la etapa anterior, es una etapa de realización. Si no se han resuelto se presenta manipulación de

autoridad, y sabotaje, la pareja se siente estancada, monótona y aburrida. Esto acarrea grandes peligros.

d.- Estabilidad (15 - 30 años).

Si la pareja ha logrado sus metas, es una etapa muy estable. Si no se convierte en una etapa de desesperación, anarquía y depresión. En esta etapa hay muchos temores: impotencia, menopausia, pérdida de atractivo físico o sexual. Estos temores se deben conversar con franqueza.

e.- Enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte (30 -)

Etapa muy grata si han resueltos sus conflictos. Ambivalencia si han tenido una relación tirante “qué fastidio de vivir contigo, pero qué lástima que dependa de ti para disipar mi soledad”.

En esta etapa se pierden algunas facultades: vista, oído.

Pueden ser satisfactorias si planea dar a las nuevas generaciones lo que poseen: su experiencia, donaciones. No hay miedo a la competencia.

Es necesario resolver los conflictos característicos de cada etapa y superarlos satisfactoriamente.

18.- Evitar copiar patrones familiares distorsionados.

No traer al matrimonio malos modelos de resolución de conflictos, copiados en la familia de origen. (García, E y A , s/f).

19.- Evitar constantes “¿Por qué ?”

Esto pone al otro(a) a la defensiva. Cambiar la formulación de la pregunta por: ¿Cómo ocurrió?, ¿Qué te paso?. Ejemplo, “no se cómo me aguantas”.

20.- Tener disposición a personar y pedir perdón.

Expresar perdón con un espíritu arrepentido suaviza la relación. Tratar de buscar el perdón por un comportamiento ofensivo, con palabras bondadosas decir: “¿Me perdonas?” no usar una frase escueta como “lo siento” (Smalley, 1986).

El perdón constituye el punto de partida para reconstruir una relación. El que perdona gana la batalla. Perdonar implica dejar el enojo, restablecer el respeto y establecer aceptación (Piercy- Lobsenz, 1995).

Del Pozo (1994) menciona que en la relación de parejas hay dos leyes que se aplican: la ley de talión y la ley del perdón. La primera se basa en la venganza “diente por diente y ojo por ojo”, esta ley fue abolida por el mismo Jesucristo (Mateo 5:38-48). La segunda se basa en el amor. White, (1979: 157) declara:

Cuando tropezamos con el mal, no es necesario que nos venza. Cristo ha hecho posible que nuestro carácter tenga la fragancia del bien.

Recuerden el esposo y la esposa que tienen que llevar bastantes cargas sin envenenar su vida, permitiendo que se produzcan divisiones. Lo que da cabida a las pequeñas divergencias, invitan a Satanás a que entre en su hogar. Los hijos se contagian del espíritu de contender por bagatelas. Los agentes del mal hacen su parte para lograr que padres e hijos sean desleales a Dios.

(Hogar Cristiano, pág 157).

Ejercicio 3: “Ley del talión y del perdón”.

SECCION SEIS

MANEJO MADECUADO DEL CONFLICTO



*"En un mundo sin convicciones
el que las tiene
se transforma en alguien sospechoso
y se le imputa su manera de ser y actuar
a incorrectas motivaciones.*

*No te sientas solo(a)
y si te sientes incomprendido(a)
recuerda que es mucho más desolador
no saber que hacer con la propia vida
que el hecho de tener convicciones"*

Anónimo

MANUAL DEL INSTRUCTOR

SECCION SEIS**MANEJO INADECUADO DE CONFLICTOS****OBJETIVOS:**

- * Descubrir la fallas más frecuentes y sutiles en el manejo de conflictos.
- * Desaparecer las actitudes desfavorables con respecto a la solución de conflictos.
- * Identificar los métodos inadecuados del manejo del conflicto.

TIEMPO:

Cuatro horas, treinta minutos

MATERIALES DIDACTICOS:

- Acetatos con los nombre de los diversos métodos inadecuados en la resolución de conflictos.
- Retroproyector y pantalla.
- Pizarrón y tiza.
- Grabadora, *Cassettes*.

ESTRATEGIAS:

Se sugiere seguir el orden propuesto de actividades.

CRONOGRAMA DE LA SECCION SEIS “MANEJO INADECUADO DEL CONFLICTO”
--

	Tiempo
Dinámica 1: “Grabación en vivo”.....	30 Min.
Charla 1: Manejo inadecuado del conflicto.....	10 Min.
Dinámica 2: “Quien se puso a la defensiva?”.....	15 Min.
Charla 2: Lucha de poder.....	15 Min.
Dinámica 3: “Qué modelo de autoridad prevalece?”.....	10 Min.
Dinámica 4: “¿Y entre nosotros cómo funciona?”.....	15 Min.
Receso.....	10 Min.
Charla 3: Silencio.....	5 Min.
Ejercicio 1: “¿Qué piensas tu?”.....	15 Min.
Charla 4: Acusar o atacarse.....	5 Min.
Dinámica 5: “¿Cuándo fue la última vez que te acusé?”.....	15 Min.
Charla 5: Darle una salida extremista.....	10 Min.
Ejercicio 2: “Reflexionemos”.....	15 Min.
Charla 6: Criticar - etiquetar.....	5 Min.
Ejercicio 3: “El lado positivo de la etiqueta”.....	10 Min.
Charla 7: Generalizar.....	5 Min.
Receso.....	10 Min.
Ejercicio 4: “Eliminando el ‘siempre’ y el ‘nunca’”.....	15 Min.
Charla 8: Manipular -Monólogos-.....	10 Min.
Dinámica 6: “ Oyendo activamente”.....	10 Min.
Charla 9: El uso de los ‘debes’ y ‘tienes que’.....	5 Min.
Ejercicio 5: “Eliminando los ‘debes’”.....	10 Min.
Charla 10: Decisiones compulsivas.....	5 Min.
Dinámica 7: “Comparemos la grabación”.....	10 Min.
Dinámica 8: “Sincera confesión”.....	10 Min.
Tiempo aproximado: cuatro y treinta minutos.	270 Min.

Dinámica 1: Grabación en vivo**30 Min.****Objetivos:**

* Escenificar un mal manejo de conflictos que pueda ser grabado para retomar las técnicas usadas durante el desarrollo de la sección.

* Analizar las técnicas empleadas en las dramatizaciones.

Instructor:

- Solicitará a un grupo voluntario para discutir un asunto en el todos están en desacuerdo.

- Solicitará el permiso del grupo para hacer la grabación con fines didácticos.

- Motivará al grupo espectador a anotar lo que se considere que son técnicas ineficaces.

- Sugerirá al grupo voluntario a usar técnicas que ellos consideren inadecuadas en la resolución del conflicto..

Participante:

- Colaborarán ya sea como voluntarios o espectadores.

Charla 1: Manejo inadecuado del conflicto. Defenderse. -10 Min.-

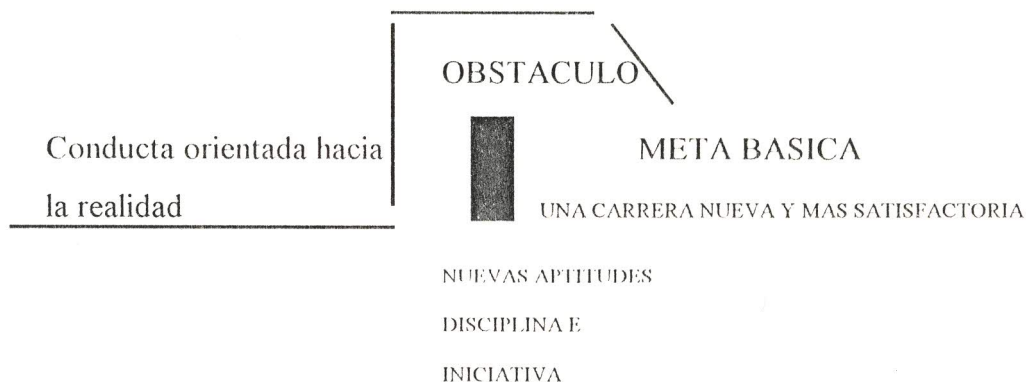
Muchas parejas sufren por un manejo inadecuado de sus conflictos. Con frecuencia se comenten muchas fallas en la resolución de una desavenencia, dejando heridas que tardan en sanar.

Aunque muchos de los métodos descritos en esta sección fueron analizados cuando estudiamos “Estilos en la Resolución de Conflictos” le pareció a la autora dedicar una sección especial para comentar sobre el manejo inadecuado del conflicto y las consecuencias que generan.

Algunas de las técnicas o métodos inadecuados del conflicto son:

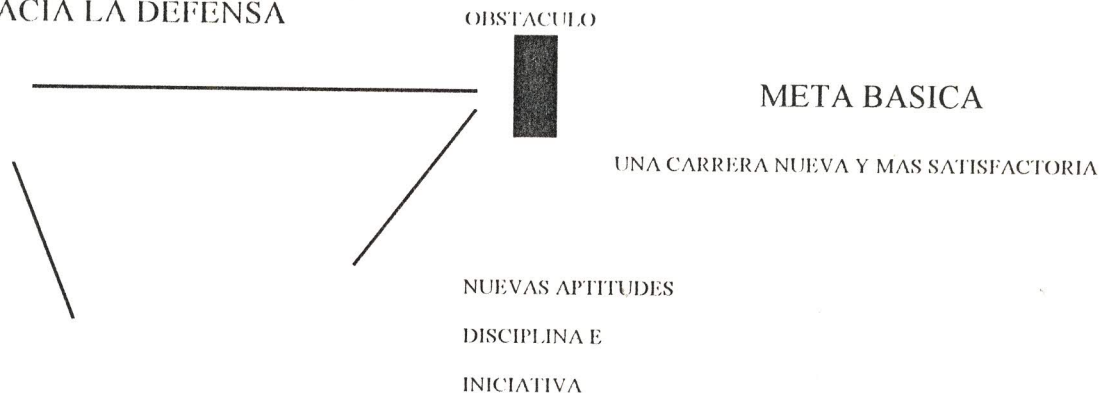
1.- Defenderse:

Es un mecanismo innato del individuo que por lo general no satisface una necesidad sino que puede producir un alivio de tensión pero también puede generar una autovalorización asociada al fracaso por el intento de satisfacer una necesidad (Saxton, 1975).



CONDUCTA ORIENTADA

HACIA LA DEFENSA



METAS SUSTITUTIVAS

Reducción Temporal de la Tensión
Mediante la bebida, la autocompasión,
la transferencia de la culpa al otro,
la oficiosidad en la vieja profesión,
o la mediocridad y el descuido en la misma. (Saxton, 1975: 233)

Dinámica 2: ¿Quién se puso a la defensiva?

10 Min.

Objetivo:

* Retomar la grabación y analizar quién y por qué se puso a la defensiva.

Charla 2:

Lucha de poder.

15 Min.

Muchas personas frente a un conflicto, solo se centran en ganar, cueste lo que cueste. Esta práctica produce resentimiento (Mc Dowell, 1988). Este ardiente deseo de ganar es motivado especialmente por quien tiene el poder. Cuando la pareja asume este método cada uno se esfuerza por prevalecer. En cada conflicto habrá un ganador

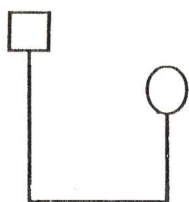
y un perdedor, lo que conlleva a un ataque personal y deterioro de la relación (Saxton, 1971).

La lucha por el poder y el manejo de autoridad van de la mano. En la pareja se pueden dar cualquiera de estos dos modelos:

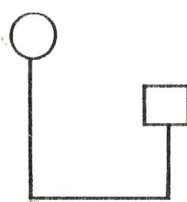
Complementaria:

□ Hombre

○ Mujer



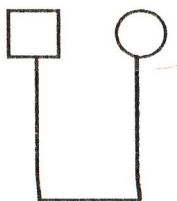
Tradicional



No tradicional

En este modelo uno es quien manda y el otro obedece, puede ser funcional si quien manda está preparado para hacerlo y quien obedece está dispuesto para ejecutar. Cuando hay descontento de parte de quien obedece, puede reaccionar resistiendo o saboteando.

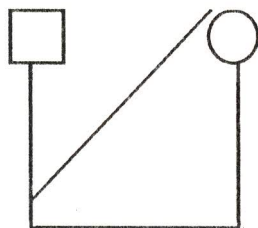
SIMETRICA:



En este modelo se pretende la igualdad de responsabilidades, derechos y deberes. Puede resultar funcional si satisface expectativas de ambos, pero en este

modelo es donde se intensifica la lucha por el poder, se promueve la rivalidad y los integrantes se ven como contrincantes.

PARALELO:



En este modelo cada uno reconoce las áreas fuertes del otro, el liderazgo es compartido y el manejo de la autoridad se ejerce en forma alterna. Estos modelos son generalmente traídos de la familia de origen (Estrada, 1992).

Dinámica 3: ¿Qué modelo de autoridad prevalece 10Min.

Objetivo:

* Evaluar el modelo de autoridad de la grabación a luz de los aprendido.

Instructor:

- Preguntará a viva voz: “¿Qué modelo o modelos de autoridad se manifestaron en la escenificación?”

Participante:

- Emitirá juicios en forma espontánea.

Dinámica 4: Y ¿Entre nosotros cómo funciona? 15 Min.

Objetivo:

* Permitir que cada pareja analice su relación y decida cuál modelo se presenta en su relación y qué cambios deben hacer.

Instructor:

- Solicitará que cada pareja haga un juicio de su relación.

Receso.	10 Min.
----------------	----------------

Charla 3:	Silencio.	5 Min.
------------------	------------------	---------------

Usar el tratamiento del silencio en la resolución de un conflicto es una manera de controlar, frustrar, o manipular al cónyuge. Algunos usan esta técnica por parecer menos dolorosa. Tal vez ahora uno de los cónyuges es silencioso porque en el pasado el otro no era propenso a escuchar o le causó una herida grande a sus sentimientos. Por lo general lo que una pareja guarda en silencio es el área que necesita reajustarse o cambiar a la mayor brevedad posible (Wright, 1985).

Ejercicio 1:	¿Qué piensas tú?	15 Min.
---------------------	-------------------------	----------------

Charla 4:	Acusar o Atacarse	5 Min.
------------------	--------------------------	---------------

Hay un error en convertir el conflicto de cosas en conflicto de personas (Rodríguez, 1994). Es un método inadecuado atacar a la persona en lugar del problema. La persona que acusa o censura demuestra incapacidad de reconocer sus propias fallas. Este método es tan antiguo como la raza humana, Adán y Eva culparon a otro (a) de su propio pecado (Mc Dowell, 1988).

Dinámica 5:	¿Cuándo fue la última vez que te acusé	15 Min.
--------------------	---	----------------

Objetivo:

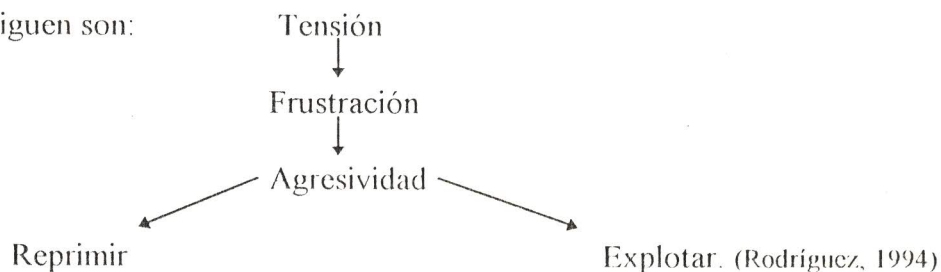
* Aprender a dejar de acusar al cónyuge.

Instructor:

- Motivará que cada pareja estudie la última vez que se acusaron, vean desde una nueva perspectiva el problema y busquen otra manera de resolver el conflicto.

Charla 5: Darle una salida extremista.

Algunas personas tienen poca capacidad de negociar por lo que asumen una postura extrema de “todo o nada”, en vez de buscar los puntos intermedios. Algunos usan el extremo de la represión, enterrando un sentimiento intenso, otros toman el camino de la explosión que ofende, destruye y crea nuevas agresiones. Los dos caminos que siguen son:



No es saludable engrandecer los problemas, esto es levantar un muro cada vez más alto, lo correcto es dar a cada cosa la importancia que tiene (Correa, 1991).

Ejercicio 2: Reflexionemos

15 Min.

Charla: 6: Criticar o etiquetar.

5 Min.

Critica quien anda pendiente de los defectos y debilidades del prójimo, alguien dijo que al juzgar a otro pregonamos nuestros defectos o deseos secretos, criticamos y

odiamos en otros pecados a los que secretamente somos adictos, las tendencias indeseables que nosotros poseemos las proyectamos en quienes criticamos (Wright, 1985).

Tal como criticar, el etiquetar es una mala costumbre de afrontar un conflicto. Pues cada individuo tiene tendencia y derecho al cambio a través de su vida (Rodríguez, 1994).

Ejercicio 3:	El lado positivo de la etiqueta	10 min.
---------------------	--	----------------

Charla 7:	Generalizar.
------------------	---------------------

Cuando se generaliza frente a un conflicto se incrementan las dificultades. Del vocabulario de la pareja deben desaparecer las palabras “tu nunca”, “tu siempre” “todo”, “todo el mundo”, estas expresiones unidas a un tono de voz ofensivo y a las exageraciones podrían acabar con cualquier relación (Wright, 1985).

Por lo general las expresiones “nunca” o “siempre” las usa un cónyuge que se ha sentido lastimado(a) y en vez de ver lo desagradable como pasajero, el cónyuge lo mira como un rasgo permanente de la personalidad del otro. De no ponerle un punto final a este hábito el ofensor se va creando una imagen mental negativa, deformada y rígida de su cónyuge, quedando enmarcado para cualquier acción que emprenda (Beck, 1990).

Receso

10 Min.

Ejercicio 4: Eliminando el “siempre y el “nunca”. 15 Min.

Charla 8:

Manipular - Monólogos.

10 Min.

Hay muchas maneras de manipular en un conflicto, algunas son:

Actitud pasiva agresiva: aparenta ser una persona pasiva, sumisa pero manifiesta tendencias agresivas y hostiles.

Martir: Busca ser ofendido, sufre y disfruta cuando es consolado(a). Otro tipo de mártir es aquél que da lugar a lamentaciones verbales para dar el mensaje “pobre de mí” y manipular así a su cónyuge (Osborne, 1989).

El monólogo se da cuando una persona se escucha más así mismo que a su interlocutor (Rodríguez, 1994). El monólogo se presenta cuando el oyente sólo está esperando que el otro hable para lanzar su próximo argumento. Este se origina en la insensibilidad y sentido de defensiva. Un buen oyente debe dar señales de que está escuchando con gestos o palabras como: “te escucho”, “entiendo”.

Dinámica 6: Oyendo Activamente.

10 Min.

Objetivo:

* Modificar algunos patrones de interacción inadecuados en la resolución de un conflicto.

Instructor:

- Motivará que cada pareja propicie una conversación teniendo presente las técnicas de un oidor activo.

Charla 9:	El Uso de los “Debes” y Tienes que”	5 Min.
------------------	--	---------------

A Veces detrás de un hablar con dulzura reservamos un puño de hierro al insistir en lo que el otro “debe” o “no debe” hacer. Los “debes” provocan tensiones en el matrimonio porque satisface en su totalidad los mandatos del otro(a). Significa anular las metas y necesidades propias. Los “debes” son usados por peronas neuróticas basándose en un derecho pretendido.

Si se logra reprimir las ordenes internas de castigar (“debes - tienes”) se puede romper con la costumbre de la crítica y el reproche (Beck, 1990).

Ejercicio 5:	Eliminando los “debes”	10 Min.
---------------------	-------------------------------	----------------

Charla 10:	Decisiones compulsivas	15 Min.
-------------------	-------------------------------	----------------

Alguna de las maneras compulsivas de resolver un conflicto son: revelarse y pretender eliminar el problema por completo o exacto, dramatizar la situación

conflictiva y verla con lente de aumento, dejar que se desboque toda la emotividad hasta perderse la objetividad (Rodríguez, 1994).

Volverse histérico sacando a relucir problemas viejos, haciendo decisiones inmediatas sin medir todas las consecuencias primero (Younberg, 1994).

Otros modos inadecuados del manejo del conflicto son: ignorar el conflicto, no reconocer que hay conflicto, retirarse o disolver la relación, comprar la decisión de la otra persona, espiritualizar el conflicto y resistirse al cambio (Beck, 1990).

Dinámica 7:	Comparemos la grabación	10 Min.
--------------------	--------------------------------	----------------

Objetivo:

- * Recapitular lo aprendido.

Instructor:

- Colocará la grabación de la escena presentada por el grupo voluntario.

* Motivará a los miembros a analizar cuales fueron las técnicas inadecuadas en el manejo del conflicto.

Dinámica 8:	Sincera confesión	10 Min.
--------------------	--------------------------	----------------

Instructor:

- Leerá el siguiente texto bíblico:

Sed, pues, misericordiosos, como nuestro
Padre es misericordioso.

No juzgueis, y no sereis juzgados.
No condenéis, y no sereis condenados.

Perdonad, y sereis perdonados.

Dad, y se os dará. Os darán una
medida buena, apretada, recrecida y

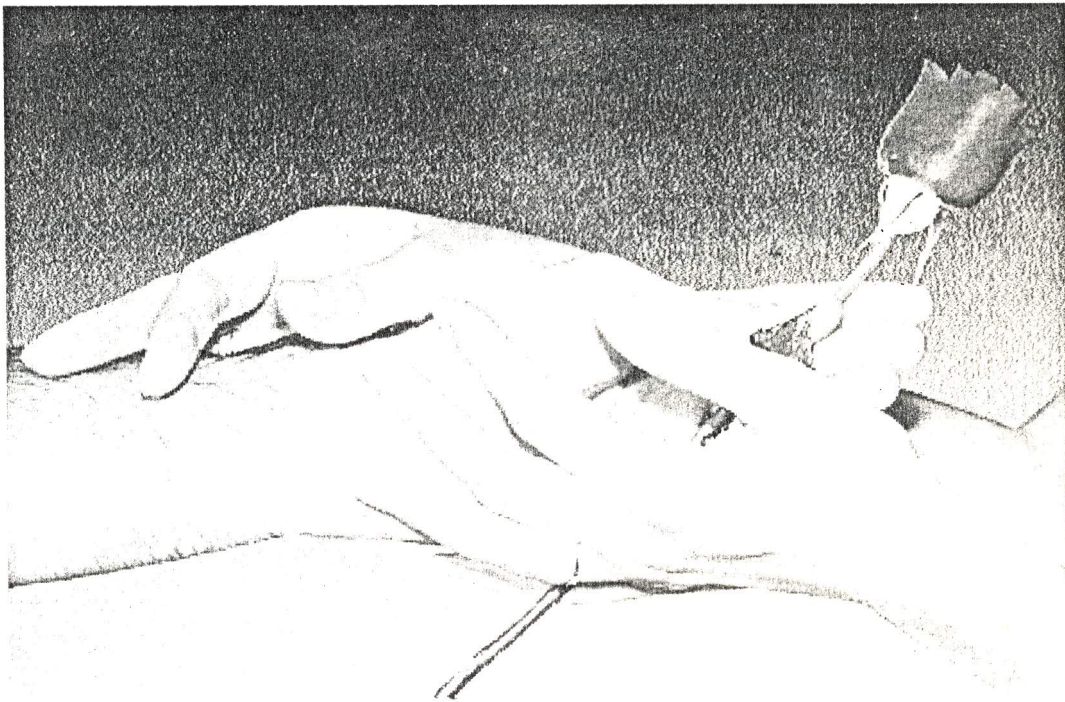
rebosante. Porque con la medida con que
medías, os volverán a medir.
Lucas 6:36-38

Objetivos:

* Motivará que cada pareja se exprese perdón por haber usado método inadecuados y se arrodillen humildemente ante Dios.

SECCION SIETE

MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO CONYUGAL



*Perdóna y olvida, que es justo y humano
las fallas ajenas con velo cubrir;
y al punto olvidarlas es noble y cristiano,
perdón ofreciendo cuando hay que sufrir.*

*No es llana la vida, ni faltan abrojos,
los pasos en ella, difíciles son;
en vez de añadir las espinas de enojos
esparce las flores de olvido y perdón.*

Juan Cabrera

MANUAL DEL INSTRUCTOR

SECCION SIETE

MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO CONYUGAL

OBJETIVOS:

- * Comprender las principales técnicas para el manejo adecuado de conflictos conyugales.
- * Adquirir actitudes positivas para enfrentar un conflicto conyugal.
- * Reconocer las fases por las que pasa una pareja en la resolución de un conflicto conyugal.
- * Resolver satisfactoriamente los conflictos conyugales.

TIEMPO APROXIMADO:

Tres horas veinte minutos.

Materiales didácticos:

1. Acetato con:
 - Fases de un conflicto.
 - Actitudes positivas para enfrentar un conflicto.
 - Técnicas para el manejo adecuado del conflicto conyugal.
- 2.- Retroproyector y pantalla.
- 3.- Pizarrón y tiza.

ESTRATEGIAS:

Para el logro total de los objetivos se sugiere seguir el orden de las actividades sugeridas en la sección siete.

CRONOGRAMA DE LA SECCION SIETE
“MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO CONYUGAL”

	Tiempo.
Charla 1: “Fases de un conflicto”.....	10 Min.
Ejercicio 1: “Las fases de nuestro conflicto más reciente”.....	15 Min.
Charla 2: Actitudes frente a un conflicto.....	25 Min.
Dinámica 1: ¿Algún conflicto sin resolver?.....	10 Min.
Charla 3: Continuación “Actitudes”.....	25 Min.
Receso	10 Min.
Dinámica 2: “Sigamos mejorando nuestra actitud”.....	10 Min.
Charla 4: “Continuación”.....	25 Min.
Dinámica 3: “Resolvamos el conflicto”.....	15 Min.
Charla 5: Técnicas en el manejo del conflicto.....	15 Min.
Ejercicio 2: “Apliquemos las técnicas”.....	15 Min.
Cierre.....	10 Min.
Dinámica y promesa solemne.....	<u>15 Min.</u>
Tiempo aproximado: tres horas veinte minutos	200 Min.

Charla 1:**Fases de un conflicto****10 Min.**

Para el manejo adecuado del conflicto conyugal se debe tener presente tres factores importantes:

- 1.- Cuáles son las fases que atraviesa un conflicto.
- 2.- Qué actitudes deben tener los interesados en afrontar un conflicto para resolverlo satisfactoriamente.
- 3.- Qué técnicas deben asumir para afrontar un conflicto.

Fases de un Conflicto:

El conflicto igual que un duelo se mueve en fases:

- a.- Estado inicial: hay una elevación de tensión por el impacto y se manifiesta en respuestas habituales.
- b.- Estado de frustración y toma de consciencia: al no tener éxito con las respuestas habituales más el impacto continuado del suceso, se fomenta la tensión y surgen sentimientos de desamparo, impotencia e ineficiencia.
- c.- Estado de ebullición: hay intercambio verbal y no verbal mezclados con sentimientos negativos.
- d.- Estado de solución o no solución.
- e.- Etapa de seguimiento: surgen los sentimientos.

f.- Etapa de solución: se ensayan nuevas estrategias, se hace redefinición del problema. El conflicto no afecta el sistema familiar.(García, A, 1.994, Miranda, 1.995).

Ejercicio 1: Las fases de nuestro conflicto más reciente 15Min.

Charla 2: Actitudes frente a conflictos 25 Min.

Los problemas que enfrentan las parejas en sí mismas no deterioran la relación. Lo que hace daño es la actitud que asumimos para afrontarlos. Se enumerarán algunas sugerencias sobre la actitud que debemos asumir para manejar adecuadamente un conflicto conyugal:

1.- Admitir el conflicto:

Si una situación es conflictiva para uno de los miembros de la pareja, el otro no debiera evitarlo porque para él no significa problema. Se debe admitir ante sí mismo y ante el cónyuge, verbalizando plenamente (Howse- Dunton, 1992).

Si la persona no admite que le va mal, será imposible encontrar la solución al problema, ninguno puede acusar al otro(a) y decir que él(ella) está bien. Ambos deben admitir que existe una situación conflictiva y que amenaza la relación (Berberian, 1968).

Esto puede ser lo más difícil, pero es el primer paso para el manejo positivo del conflicto y para afrontarlo sin demora (García, 1993). Acepte la condición que hace de

la vida una cadena de conflictos. Aprécielos como forjadores del carácter y estímulo para el desarrollo (Rodríguez, 1994).

2.- Escoger el lugar y el tiempo adecuado:

Ambos deben decidir cuál es el momento más oportuno.

Esto da tiempo para recuperar el control si ha habido tensión en alguno o ambos. Si alguno insiste en un tiempo determinado, el otro debe manifestarlo con honestidad “querida(o) en este momento no estoy preparado (a) para tratar este asunto” , y fijar una cita. (Swindoll, s/f).

Se deben preparar el lugar para evitar interrupciones, tal vez descolgar el teléfono, no contestar si llaman a la puerta, pedir a los hijos (si los hay) que no interrumpen haciéndoles saber que están tratando un asunto en el que no están de acuerdo, para que estos tomen patrones saludables de discusión (Wright, 1990). No discuta frente a ellos, si no están involucrados en el conflicto.

Si debido a alguna circunstancia ellos presencian un conflicto, téngalos presentes cuando el conflicto se resuelva. (Correa, 1991).

Lo ideal será resolver el conflicto en el momento en que se produce, pero si uno de los dos está enojado o tiene una actitud irrazonable, se debe portergar pero no por mucho tiempo; no es conveniente arreglar situaciones conflictivas tarde en la noche, cuando hay cansancio mental, físico y emocional, tampoco deben elegir la hora de las comidas para ventilar el asunto desagradable. (Van Pelt, 1983).

3.- Evitar factores distraentes dentro de la comunicación:

Tales como: manerismos, echarse la culpa, cambiar de tema, entusiasmo excesivo, falta de sensibilidad, preguntas excesivas (Youn Berg, 1990). Otro factor distraente es el dramatismo, ya sea de estallar en lágrimas o amenazar al otro(a). Ninguno de estos métodos funcionan cuando se quieren solucionar una desavenencia (Wright, 1990).

Si hay quejas estas deben presentarse con sugerencias constructivas (Cárter, 1992).

4.- Presentar argumentos válidos, no ataques psicológicos:

Comience la discusión presentando argumentos válidos, concretos, si la discusión va por mal camino, deténgala, hasta que cada uno comprenda el lado positivo y llegue a expresar mejor lo que siente. (Monneret, 1981).

Una de las preguntas que debe hacerse es ¿Se trata de verdad de un tema que merece discusión? En caso afirmativo ¿En qué fase del conflicto nos encontramos ahora? ¿Por dónde podríamos comenzar para que la discusión sea productiva? (Karl, 1977).

Hable en forma directa clara y concisa, expresando claramente los sentimientos pero con respeto y utilizando el pronombre “yo”. Incluya las razones que respaldan su opinión (Van Pelt, 1983). Cada acusación que se presente debe estar respaldada con hechos (Wright, 1990).

Si tiene dudas como empezar, escríbalo, esto le ayudará a ser concreto (Aguilar- Galbes, 1992).

5.- Comprender el punto de vista del otro:

Esto implica tanto ser honestos como respetarse mutuamente (Swindoll, s/f). Tomar en serio el planteamiento del otro, no aprovechar el conflicto para herir (García A, 1993).

Trate de experimentar el conflicto desde el punto de vista de la otra persona y luego reconozca que una cosa es la comprensión intelectual del mismo y otra bien distinta es sentir con sus emociones. Trate de comprender al otro(a) con la misma intensidad que intenta que el otro(a) le comprenda a usted (Mc Dowell, 1988).

Aunque no concuerde con la posición de su cónyuge, manifieste respeto por su opinión (Van Pelt, 1983).

No pretenda cambiar la posición del otro(a), acepte que a ambos les conviene mejorar, pero no lo exija. (Aguilar. Galbes, 1992).

Dinámica 1: ¿Algún conflicto sin resolver?	10 Min.
---	----------------

Objetivo:

* Asumir las sugerencias planteadas en la resolución de un conflicto.

Instructor:

- Motivará los participantes a escoger un conflicto (puede ser el mismo usado en el ejercicio anterior) que no hayan resuelto satisfactoriamente y discutirlo asumiendo y evaluando las sugerencias estudiadas.

Charla 3:**Continuación: Actitudes****15 Min.****6.- Escuchar activamente:**

Haga preguntas, afirmaciones, con el propósito de aclarar lo dicho, facilite la autoexpresión del otro (Youmberg, 1990).

Trate de ver las necesidades del cónyuge presentadas en forma directa o indirecta en la conversación (Flowers, 1990).

Mantenga físicamente cerca a su interlocutor, mírense ambos a los ojos, esto impedirá reacciones violentas (Howse- Dunton-Marshall, 1992).

No atribuya el conflicto a la mala voluntad del (la) otro(a), acepte sus ideas, cultive la empatía (Rodríguez, 1994).

7.- Mantener una actitud de diálogo, no de polémica.

El que dialoga toma el riesgo de ser persuadido y de tener que cambiar sus ideas y/o conducta, el que toma la actitud de polemizar invita a la enemistad y la batalla. El que dialoga tiene una disposición de tolerancia. La polémica se va a extremos de reprimir o explotar y es susceptible al rencor (Rodríguez, 1994).

Si es acusado por el cónyuge, no se ponga en guardia, mantenga la calma, recuerde que esa es su posición (Berberian, 1988).

Cuando esté equivocado admítalo, cuando tenga razón, cálese (Wright, 1990).

Conserve el control, recuerde “ airáos pero no pequéis”, Dios dice: “Te permito que te enojés, pero te advierto que no dejes que la ira te lleve al pecado” (Swindoll, s/f).

8.- Atacar al problema no al cónyuge.

No haga referencia a la apariencia de su cónyuge, es decir, no hacer alusiones sarcásticas a la obesidad, la calvicie, las ropas que caen mal, etc. Tampoco haga referencia a los parientes ni a las suegras (Wright, 1990).

La violencia verbal se haya a un paso de la violencia física, no se ataquen (Howse-Dunton-Marshall, 1992).

Cuanto más violencia usemos, menos atención prestará nuestro cónyuge. No ataques al cónyuge, menos en público. El que ataca en público está demostrando malas intenciones. (Swindoll, s/f). Piense antes de hablar (Younberg, 1990).

9.- Mantenerse dentro del tema.

No saque a relucir cosas sin importancia o que no viene al caso (Wright, 1985).

Trate un solo tema a la vez, si es necesario anote en una hoja el orden de los problemas y fije fecha para cada uno. Evite argumentos viejos (más de seis meses)

(Van Pelt, 1983). Evite el decir: “recuerdo cuando...”, recuerde que debe olvidar (Wright, 1990).

10.- Ofrecer soluciones.

Haga una lista de soluciones posibles, presente las alternativas razonables. Analice cada solución posible (Van Pelt, 1983). Sea optimista, ofrezca soluciones al presentar el problema (Wright, 1990).

Al considerar las soluciones alternativas, piense si se ajusta a las necesidades de cada uno. (Flowers, 1993).

Busque una resolución con espíritu creador donde no hayan ganadores ni perdedores (Saxton, 1975).

Dinámica 2: Sigamos mejorando nuestra actitud	10 Min.
--	----------------

Objetivo:

- * Continuar con la práctica de mejorar la actitud ante el conflicto.

Instructor:

- Orientará a los integrantes que continúen discutiendo el conflicto, poniendo en práctica las nuevas sugerencias.

Charla 4: Continuación: Actitudes frente al conflicto. 25 Min.**11.- Evaluar las situaciones y elegir la mejor opción.**

Después de evaluar todas las posibilidades, elegir la mejor opción (Flowers, 1993) es saludable al evaluar las soluciones, que puedan intercambiar pensamientos acerca de las posibles consecuencias de cada uno (Van Pelt, 1983).

Al adoptar una solución se debe tener en cuenta las necesidades de ambos o en su defecto las del cónyuge más herido. La decisión tomada debe ser llevada a la práctica (Ibid).

12.- Aceptar la responsabilidad con una actitud positiva y de colaboración. Se necesitan dos personas para crear un conflicto y también dos para resolverlo. Debemos estar dispuestos a aceptar la cuota de responsabilidad tanto por la existencia como por la resolución del conflicto (Mc Dowell, 1988).

13.- Buscar el saneamiento y la reconciliación.

Cuando termina la discusión es necesario “limpiar los escombros”, perdonar y pedir perdón por los agravios, el Apóstol Pablo aconseja: “Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándonos uno a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” Efesios 1:32 (Swindoll, s/f).

El perdón es esencial tanto para prevenir como para resolver un conflicto. La disposición de perdonar es también rehusar traer a la luz el mismo asunto una y otra vez contra el cónyuge (Hocking, 1992). No guarde un registro de las ocasiones

pasadas en que perdonó, la oración del Padre Nuestro nos enseña: “perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a quien nos ofenden” (Younberg, 1990)

Perdonar es renunciar a ciertos derechos, no exigir que se le compense por el daño causado. Perdonar es dar, el que lo recibe no lo merece, el que lo da no recibe nada a cambio. Perdonar no es sólo olvidar. El perdón está hecho para hacernos íntegros de nuevo, nos regenera.

Al perdonar siga a lo menos seis pasos:

1.- Sea realista: hágase las preguntas ¿Cuál fue con exactitud el pecado?, ¿Contra quién fue cometido el pecado?, ¿Cuáles fueron exactamente las consecuencias del pecado?

2.- Recuerde su propio pecado: recuerde que aunque tal vez de otra forma también ha cometido el mismo pecado de su cónyuge. No olvidemos olvidar.

3.- Sacrifique sus derechos al orar. No se fije en lo legal de sus derechos.

4.- Cuénteles el pecado a su cónyuge. Relate sin omitir detalle, pero sin herir cuál fue el pecado, cual fue la herida que produjo y seguidamente verbalice el perdón.

5.- Que a sus palabras le siga la acción (Weangerin, 1987).

6.- Acérquense y oren. No puede haber perdón sin cercanía. El padre del hijo pródigo manifestó que había perdonado cuando abrazó y besó a su hijo.

La palabra griega correspondiente al perdón (*Afesis*) es “liberación de una actividad”. El perdón conlleva a la liberación de la culpa y transformación del corazón

(Gulley, 1996). El perdón es el bálsamo celestial capaz de sanar todas las heridas producidas por tensiones familiares.

El perdón no es meramente decir “lo siento”, no es condicional ni posible de ganar, el verdadero perdón no se pone condiciones, el perdón no es un sentimiento, es un acto de voluntad, el perdón no lleva cuenta, no aparenta que la situación jamás ocurrió. El perdón no tiene que ver con indiferencia, no consiste en tolerar el pecado, no consiste en decir “bueno, olvidémoslo”, el olvidar no trae el perdón, pero el perdón produce el olvido. El perdón no debe confundirse con la tolerancia. El perdón no se esfuerza por dar una lección al ofensor, el perdón no implica que no vaya a haber consecuencias. El perdón no implica que la persona a quien usted ha perdonado vaya a cambiar. Suceda esto o no, el mandato de Dios es que usted perdone. (Mc Dowell, 1988). El perdón es una expresión de fortaleza, no de debilidad, es una expresión del amor que toma la iniciativa. El perdón tiene como objetivo reconciliar dos individuos, promover la unidad y sanar emocionalmente. El perdón incluye restauración (Números 5:5-7).

El mayor poder disponible para resolver los conflictos es dar y recibir perdón.

El manifestar al mundo el carácter de Cristo perdonando a los que nos ofenden, es uno de los testimonios más poderosos que podamos dar.

Los conflictos en el matrimonio pueden ser encausados para el bien. La confesión, el perdón, la reconciliación y la restauración del daño cometido, son medios que Dios emplea para enseñar humildad.

Muchos sinsabores conyugales podrían ahorrarse con un sincero arrepentimiento y perdón. Dios nos llamó a la paz y humildad.

Dinámica 3: Resolvamos el conflicto	15 Min.
--	----------------

Objetivo:

- * Internalizar las actitudes frente al conflicto.

Instructor:

- Motivaré a los integrantes a seguir aplicando las sugerencias al manejo del conflicto seleccionado por cada pareja.

Charla 5: Técnicas en el manejo del conflicto.	15 Min.
---	----------------

Aunque todas las técnicas fueron descritas en las actitudes, pareció de valor a la autora resumir las técnicas propuestas por especialistas en resolución conflictos.

Rodriguez, (1994) propone 4 técnicas:

- 1.- Diagnosticar el problema.
- 2.- Reconocer la actitud que contribuyen a la resolución.
- 3.- Encontrar y ubicar todas las alternativas de acción.
- 4.- Decidir la alternativa más adecuada y una estrategia para implementarla.

Borisoff (1991) por su parte propone cinco técnicas para manejar un conflicto en forma integrada:

1.- Evaluación:

Tómese tiempo para calmarse y evaluar la situación.

Reúna la información o documentación apropiada.

Valore los puntos en los que está o no dispuesto a ceder.

Valore lo que quiere la otra parte.

Determine cuál debe ser, en principio, el comportamiento apropiado para el manejo del conflicto; respecto a la relación; respecto al entorno.

2.- Aceptación:

Oiga lo que la otra parte tenga que decir.

Trate de entender su punto de vista.

3.- Actitud:

Evite el recurrir a estereotipos y los prejuicios.

Trate de mantener la objetividad.

Manténgase todo lo flexible y abierto que le sea posible.

4.- Acción:

Controle su vocabulario.

Vigile su comunicación no verbal.

Observe cómo se comunica la otra parte, verbal y no verbalmente.

Aténgase a los problemas; no se salga por la tangente.

No prometa nada que no pueda cumplir.

No presente los temas de forma "ganar o perder".

No se salte los problemas a la torera.

Muéstrese sincero y digno de confianza.

Trate de mantenerse flexible y receptivo.

Utilice el comportamiento adecuado para manejar la situación conflictiva a que se enfrenta y sea capaz de modificar su comportamiento según se vaya desarrollando la transacción.

Oiga, repita y confirme la información.

5.-Análisis:

Asegúrese de que se han planteado y asegurado los intereses de todas partes.

Resuma y aclare las decisiones.

Revise los procedimientos para llevar a la práctica cualquier cambio.

Ejercicio 2: Apliquemos las técnicas	15 Min.
---	----------------

Cierre.

El instructor contestará las preguntas que los integrantes planteen y dejará una cita para reflexionar.

“Hagan los padres y las madres una promesa solemne a Dios a quien profesan amar y obedecer, de que por su gracia no disputarán entre sí, sino que en su vida y genio manifestarán el espíritu que desean ver manifestados por su hijos... Si los padres están dispuestos a luchar por la unidad del hogar mediante la inculcación de los principios que rigieron la vida de Cristo, la disensión será desterrada y reinará la unidad y el amor” (White, 1979, pág. 157).

Dinámica 4:	Promesa solemne	15 Min.
--------------------	------------------------	----------------

Instructor:

- Hará un llamado solemne a cada pareja para dejar de reñir y prometan delante de Dios poner en práctica lo aprendido.

- Invitará a que cada pareja ore clamando a Dios ayuda celestial para cumplir la promesa.

- Concluirá con una oración de consagración de votos.

- Agradecerá a cada participante su asistencia al seminario.

- Invitará a la participación del rito de humildad y Santa Cena.

CAPITULO III

MANUAL DEL PARTICIPANTE

En este Capítulo, se presenta el manual del participante para el programa “Manejo Constructivo del Conflicto Conyugal” que consiste en un cuaderno de trabajo que usará el participante en el desarrollo de cada sección. Este manual está formado por siete secciones:

Sección Uno: “Características de una pareja saludable”

Sección Dos: “Naturaleza del conflicto”

Sección Tres: “Causas frecuentes de conflictos”

Sección Cuatro: “Áreas de mayor conflicto conyugal”

Sección Cinco: “Cómo prevenir el conflicto conyugal”

Sección: Seis: “Manejo inadecuado del conflicto conyugal”

Sección Siete: “Manejo adecuado de conflicto conyugal”

Cada Sección está provista de un bosquejo general, ejercicios y dinámicas correspondientes al tópico tratado. Esto con la finalidad de que el participante se constituya en el centro del proceso, tomando parte activa en él.

COMO TENER UNA PELEA JUSTA

SEMINARIO SOBRE EL MANEJO
CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS CONYUGALES



MANUAL DEL PARTICIPANTE

PREPARADO POR:
ARSENIA FERNANDEZ DE TORREZ

COMO TENER UNA PELEA JUSTA

SEMINARIO SOBRE EL MANEJO
CONSTRUCTIVO DE CONFLICTOS CONYUGALES



MANUAL DEL PARTICIPANTE

PREPARADO POR:
ARSENIA FERNANDEZ DE TORREZ

Título: Cómo tener una pelea justa.

Sub-título: Seminario Sobre el manejo Constructivo de Conflictos Conyugales.

Autora: Arsenia Fernández Mejía de Torrez.

Revisión y Diseño:

Carlos y Amalia García.

José Molina.

R. Franco.

Fuentes Bibliográficas de las Ilustraciones:

Portada Principal: Vida. Amor y Sexo. Dr. I. Aguilar. Dr. H. Galbes. (Pág. 276).

Portada de las Secciones: Sin Reserva el Arte de Comunicarse. Nancy Van Pelt.

Ilustraciones del Manual del Participante:

Comunicación: Norman Wright.

Seminario Encuentro: Millie y John Youngberg.

Impreso en Imprenta Instivoc.

Nirgua, Yaracuy - Venezuela.

Agosto, 1996.

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra para uso exclusivamente didáctico de la División de Post-grado e Investigación de la Maestría en Relaciones Familiares de la Universidad de Montemorelos México.

ESPECIFICACIONES GENERALES

“COMO TENER UNA PELEA JUSTA”

Seminario sobre manejo Constructivo de Conflictos para Parejas

DECLARACION DEL ENFOQUE

Este seminario tiene un enfoque cristiano pues la autora se identifica plenamente con una perspectiva bíblica para el manejo exitoso de los conflictos conyugales porque separados de Dios nada podemos hacer. Se espera que los participantes posean esa misma perspectiva pues de lo contrario no darían validez a ciertos factores considerados como determinantes por la autora para la resolución eficaz de conflictos en pareja.

OBJETIVOS

Al concluir el siguiente seminario tú estarás en la capacidad de:

- * Reconocer que toda pareja tiene conflictos
- * Identificar diferentes estilos de resolución de conflictos
- * Descubrir y analizar las causas frecuentes de los conflictos con tu pareja.
- * Expresar de manera saludable tus sentimientos negativos
- * Reconocer y valorar las diferencias que existen con tu cónyuge por razones de género y de personalidad.
- * Prevenir eficazmente situaciones conflictivas en relación con tu pareja
- * Rechazar o abandonar actitudes y modelos inadecuados en la resolución de tus conflictos conyugales.
- * Elegir modelos adecuados para resolver constructivamente los conflictos con tu cónyuge.

TABLA DE CONTENIDO

Apreciados participantes.

Ejercicio 1: "Conociéndonos mejor".

Sección 1: "Características de una pareja saludable"

Bosquejo.

"Resultados de la dinámica 2".

Ejercicio 2: "Características del amor verdadero"

Ejercicio 3: "Hagamos un inventario"

Ejercicio 4: "Lectura silenciosa"

Resultado de la dinámica 4: Creatividad planeada"

Ejercicio 5: El recuadro del perdón"

Sección 2: "Naturaleza del conflicto":

Bosquejo.

Ejercicio 1: "Mi actitud frente al conflicto"

Ejercicio 2 "Mi estilo para solucionar un conflicto"

Ejercicio 3 "Nuestra lista problemática"

Sección 3: "Causas frecuentes de conflicto conyugal":

Bosquejo.

Ejercicio 1 "Selección consciente"

Ejercicio 2 "Analicemos nuestras diferencias"

Ejercicio 3 "Reflexionemos en nuestras diferencias"

Ejercicio 4 "Analicemos un texto"

Ejercicio 5 "Evaluación de mi manifestación del enojo"

Sección 4: "Areas de mayor conflicto conyugal":

Bosquejo.

Ejercicio 1: "Análisis de la comunicación de Parejas"

Ejercicio 2: "Autoexamen sobre disciplina"

Ejercicio 3: "Estudio de caso"

Ejercicio 4: "Ideas para el", "ideas para ella"

Ejercicio 5: "Hagamos nuestro presupuesto"

Sección 5: "Como prevenir el conflicto conyugal":

Bosquejo.

Ejercicio 1: "Expresando correctamente la emoción"

Ejercicio 2: "Mis necesidades"

Ejercicio 3: "Ley de Tali3n y ley del perd3n"

Secci3n 6: "Manejo inadecuado del conflicto conyugal":

Bosquejo.

Ejercicio 1: "¿Qu3 piensas tu?"

Ejercicio 2: "Reflexionemos"

Ejercicio 3: "El lado positivo de la etiqueta"

Ejercicio 4: "Eliminando el "siempre" y "el nunca"

Ejercicio 5: "Eliminando los "debe" y "tienes que"

Secci3n 7: "Manejo adecuado del manejo del conflicto conyugal".

Bosquejo.

Ejercicio 1: "Las fases de nuestro conflicto m3s reciente"

Ejercicio 2: "Apliquemos las t3cnicas propuestas"

APRECIADOS PARTICIPANTES

Toda pareja atraviesa situaciones conflictivas en su relación. Cuando esto ocurre los cónyuges se sienten frustrados, angustiados, deprimidos, y decepcionados de su relación. Anhelan poder resolver sus diferencias sin llegar a tan acaloradas discusiones.

Llegar a conocer métodos adecuados para resolver sus disgustos es un deseo inherente al pacto matrimonial. Imaginar que puedan enfrentar una desavenencia sin salir herido emocionalmente es un desafío atractivo.

Tienen en sus manos un manual con el cual podrán disfrutar mientras resuelven sus desacuerdos. Es importante que asistan a cada sección, que se involucren activamente en cada dinámica, que contesten sinceramente cada ejercicio propuesto.

Ustedes han aceptado participar de este programa “Manejo Constructivo de Conflicto Conyugales” esto indica que poseen el deseo de: mejorar la forma en que encaran un conflicto, o aprender nuevas técnicas de resolución de conflicto que les permita seguir gozando de una excelente relación, o prepararse para el matrimonio. En esta área mantenga una actitud positiva durante el transcurso de cada sección. Eliminen de sus mentes el pensamiento negativo. Pídanle a Dios en oración que les ayude a poner en práctica lo que hayan aprendido y propónganse desarrollar en forma individual una personalidad que asuma las sugerencias propuestas.

A través del presente seminario no se pretende lograr acabar con todos los conflictos conyugales ni enseñar que terminado el programa ya no tendrán más conflictos, por el contrario es el propósito presentar sugerencias de actitudes y técnicas para enfrentar un conflicto y resolverlo con éxito.

Al inicio de cada sección y al final del mismo, en forma grupal o en pareja lancen lo que será nuestro grito de Guerra: “Todo lo puedo en Cristo que me Fortalece”.

BIENVENIDOS AL PROGRAMA

Ejercicio 1: Conociéndonos Mejor.

Instrucciones:

Halla entre las parejas aquellos que:

	Años	Nombres
1.- Tienen más años de casados.	_____	_____
2.- Tienen menos años de casados.	_____	_____
3.- Ambos se casaron siendo profesionales	_____	_____
4.- Tienen más tiempo de ser Adventistas	_____	_____
5.- Tienen menos tiempo de ser Adventista	_____	_____
6.- No son Adventistas	_____	_____
7.- Tienen más hijos	No	_____
8.- No tienen hijos.		_____
9.- Tienen hijos bebés.	No	_____
10.- Tienen hijos en edad escolar.	No	_____
11.- Tienen hijos en la Universidad	No	_____
12.- Los hijos ya se casaron o se fueron		_____
13.- Duraron más tiempo de novios (Años)		_____
14.- Duraron menos tiempo de novios		_____
15.- Son de la misma ciudad		_____
16.- Se conocen desde la infancia		_____
17.- Ya son abuelitos		_____

SECCION UNO

CARACTERISTICAS DE UNA PAREJA SALUDABLE



*Si quieres hacer feliz a alguien
que quieres mucho, dicelo hoy, sé bueno...*

En vida hermano, en vida.

*Si deseas dar una flor,
no esperes a que se muera;
mándala hoy con amor...*

*Si deseas decir "te quiero" a la gente de tu casa,
y al amigo cerca o lejano...*

En vida hermano, en vida.

*No esperes a que se muera la gente
para quererla y hacerle sentir tu afecto...*

*Tu serás muy feliz si aprendes
a hacer felices a todos los que conozcas...*

*Nunca visites panteones,
ni llenes tumbas de flores
Llena de amor corazones...
En vida hermano, en vida.*

A. Rabatte.

SECCION UNO

CARACTERISTICAS DE UNA PAREJA SALUDABLE

Objetivos: Al concluir la presente sección tú estarás en la capacidad de:

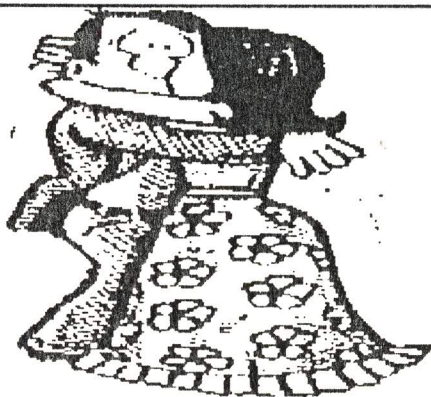
- * Identificar las características de una pareja saludable.
- * Asumir en la relación las características analizadas con la ayuda de Dios.

- 1.- Amor.
- 2.- Independencia.
- 3.- Comunicación.
- 4.- Adaptabilidad.
- 5.- Aceptación.
- 6.- Compromiso.
- 7.- Intimidad.
- 8.- Creatividad.
- 9.- Capacidad de Perdón.

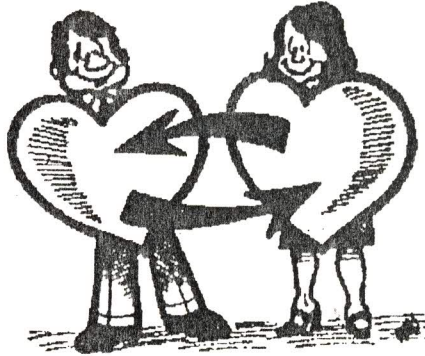
Resultados de la Dinámica 2

Instrucciones:

Escribe las características de una pareja saludable:



Ejercicio 2:
Características del amor verdadero



Instrucciones: Enumera las características del amor verdadero, según Corintios 13:4-8. Separa que no es y luego escríbelo en forma positiva ¿Qué es?

El Amor no es:

El Amor es:

¿Cuál de las características del amor tiene nuestra relación?

Ejercicio 3

Hagamos un Inventario

Instrucciones: Aquí tienes una serie de preguntas para reflexionar sobre la comunicación con tu pareja. Contesta cada pregunta con honestidad. Hazlo por separado. Luego comenta las respuesta con tu cónyuge.

A la Esposa:

1.- ¿Te interesas con sinceridad en aquello acerca de lo cual a tu esposo le gusta hablar? _____

2.- ¿Prestas atención a tu esposo cuando te habla? _____

3.- ¿Miras directamente a tu esposo cuando te habla? _____

4.- ¿Existen asuntos que no puedes discutir con tu esposos? _____ Porqué: _____

5.- ¿Te sientes tranquila cuando hablas con tu esposo? _____ ¿Te sientes nerviosa? _____ ¿Porqué? _____

6.- ¿Le das la impresión a tu esposo de que quieres algo de él cuando le hablas? _____

7.- ¿Cree tu esposo que te agrada hablar con él? _____

8.- ¿Existen asuntos sin resolver en tu pareja que dañan la comunicación? _____ ¿Qué debes hacer al respecto? _____

9.- ¿Prefieres hablar con tu esposo de algo antes de hablar con otra persona? _____ ¿Porqué? _____



Ejercicio 3

Hagamos un Inventario

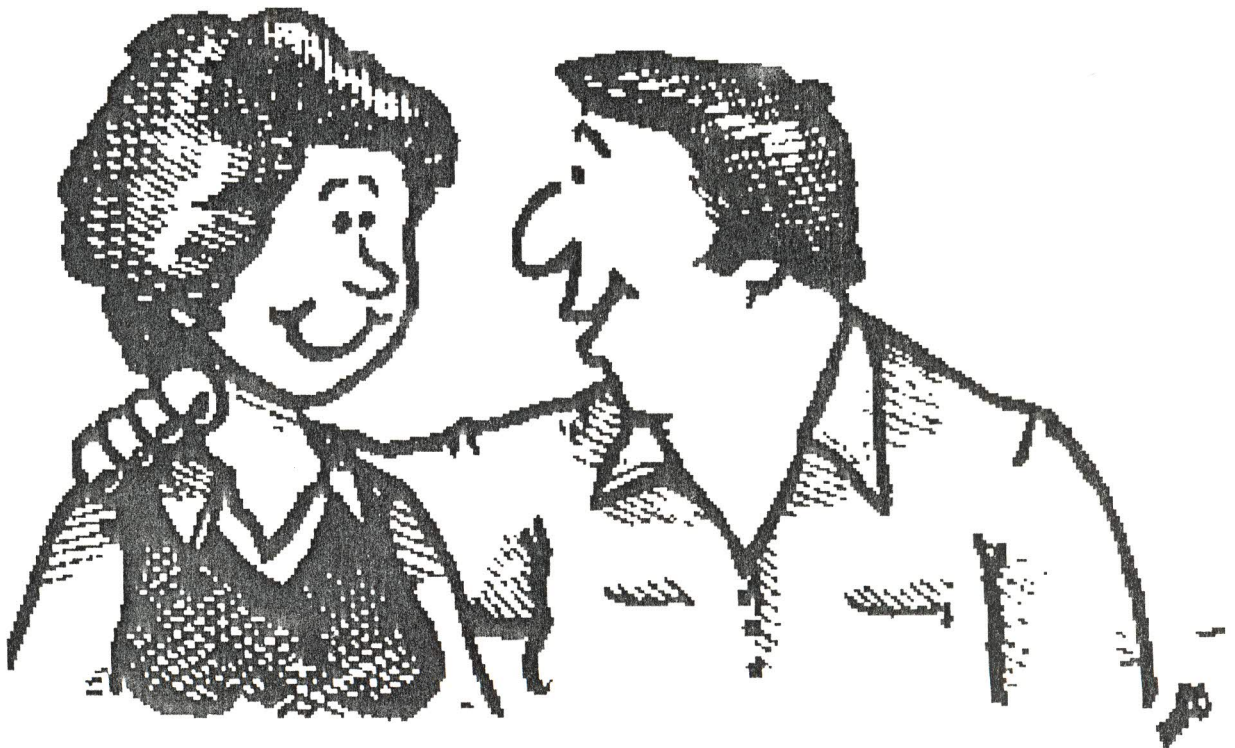
Instrucciones: Aquí tienes una serie de preguntas para reflexionar sobre la comunicación con tu pareja. Contesta cada pregunta con honestidad. Hazlo por separado. Luego comenta las respuesta con tu cónyuge.

Al Esposo:

- 1.- ¿Hay momentos especiales en tu vida en los que tu y tu esposa están solos para conversar? _____ ¿Cuándo? _____
- 2.- ¿Escuchas a tu esposa cuando habla y sabe ella que tiene toda tu atención? _____
- 3.- ¿Existen asuntos que no puedes compartir con tu esposa? _____ ¿Porque? _____
- 4.- ¿Te agrada conversar con tu esposa? _____
- 5.- ¿Miras directamente a tu esposa cuando hablas con ella? _____
- 6.- ¿Le haces sentir que las opiniones y creencias de ella son importantes y de valor? _____
- 7.- ¿Le interrumpes antes de que ella termine de hablar? _____
- 8.- ¿Muestra interés en las actividades de su esposa? _____

9.- ¿Le preguntas sobre lo que a ella le agrada?_____

10.- ¿Siente tu esposa que puede hablar cualquier tema sin ser juzgada o avergonzada?_____ Si nó ¿Que harías para cambiar eso?_____



Ejercicio 4: "Lectura silenciosa"

Instrucciones

Lee en forma silenciosa con atención y oración, los siguientes pasajes bíblicos:

"Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de cristo". Gálatas, 6:2.

"Gozáos con los que se gozan, llorad con los que lloran. Unánimes entre vosotros". Romanos, 12:15-16.

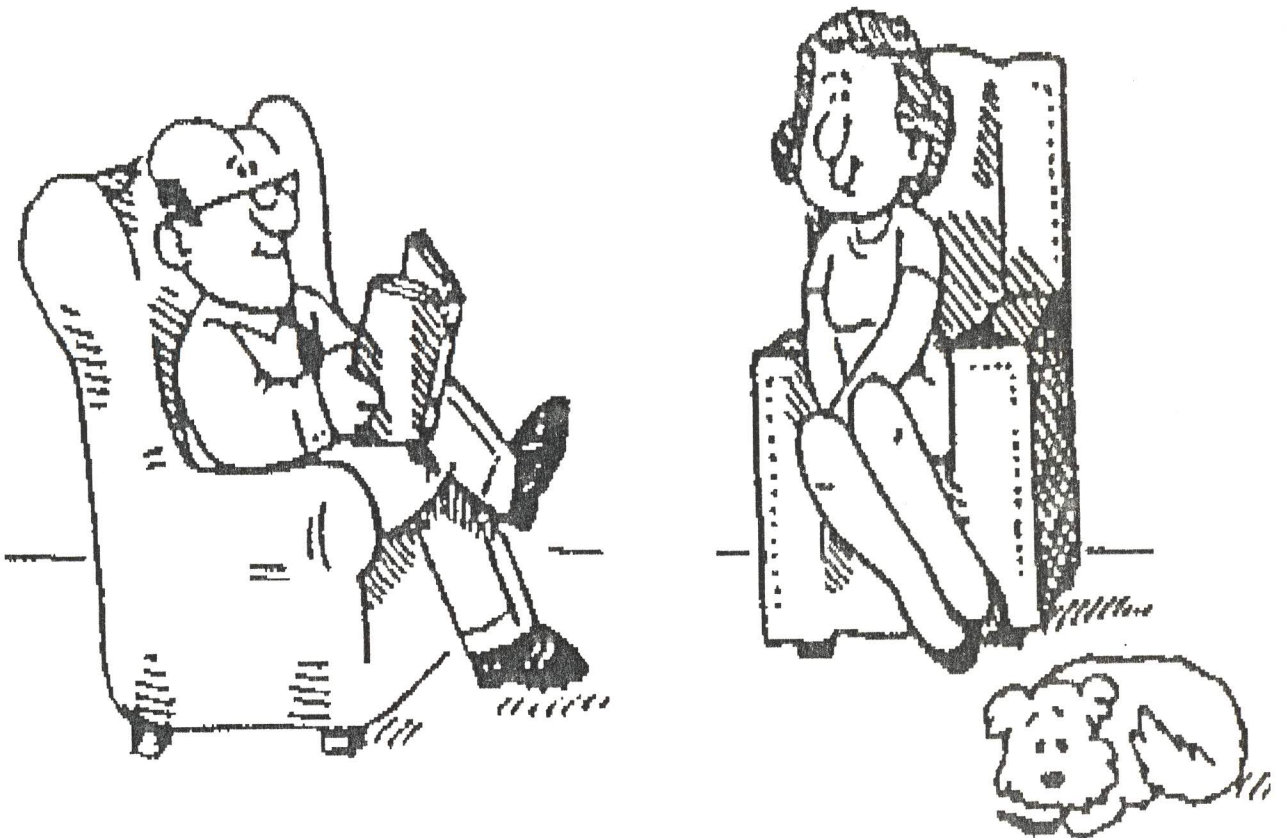
"Nada hagáis por rivalidad o vanagloria; antes bien en humildad, considerando a los demás como superiores a vosotros; no mirando cada uno sólo a lo suyo propio, si no también a los de los otros". Filipenses, 2:3-4.

¿Cómo puedes aplicar estos pasajes bíblicos para mejorar la relación con tu cónyuge?: _____

Escribe un rasgo de tu cónyuge que te causa irritación y decide con la ayuda de Dios que de hoy en adelante le tolerarás mejor: _____ Fecha. _____

Exprésale a tu cónyuge que le aceptas tal como es, escribe lo que deseas decir: _____

Voltea y dícelo... si no te atreves...léeselo!



Ejercicio 4: "Lectura silenciosa"

Instrucciones

Lee en forma silenciosa con atención y oración, los siguientes pasajes bíblicos:

"Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de cristo". Gálatas, 6:2.

"Gozáos con los que se gozan, llorad con los que lloran. Unánimes entre vosotros". Romanos, 12:15-16.

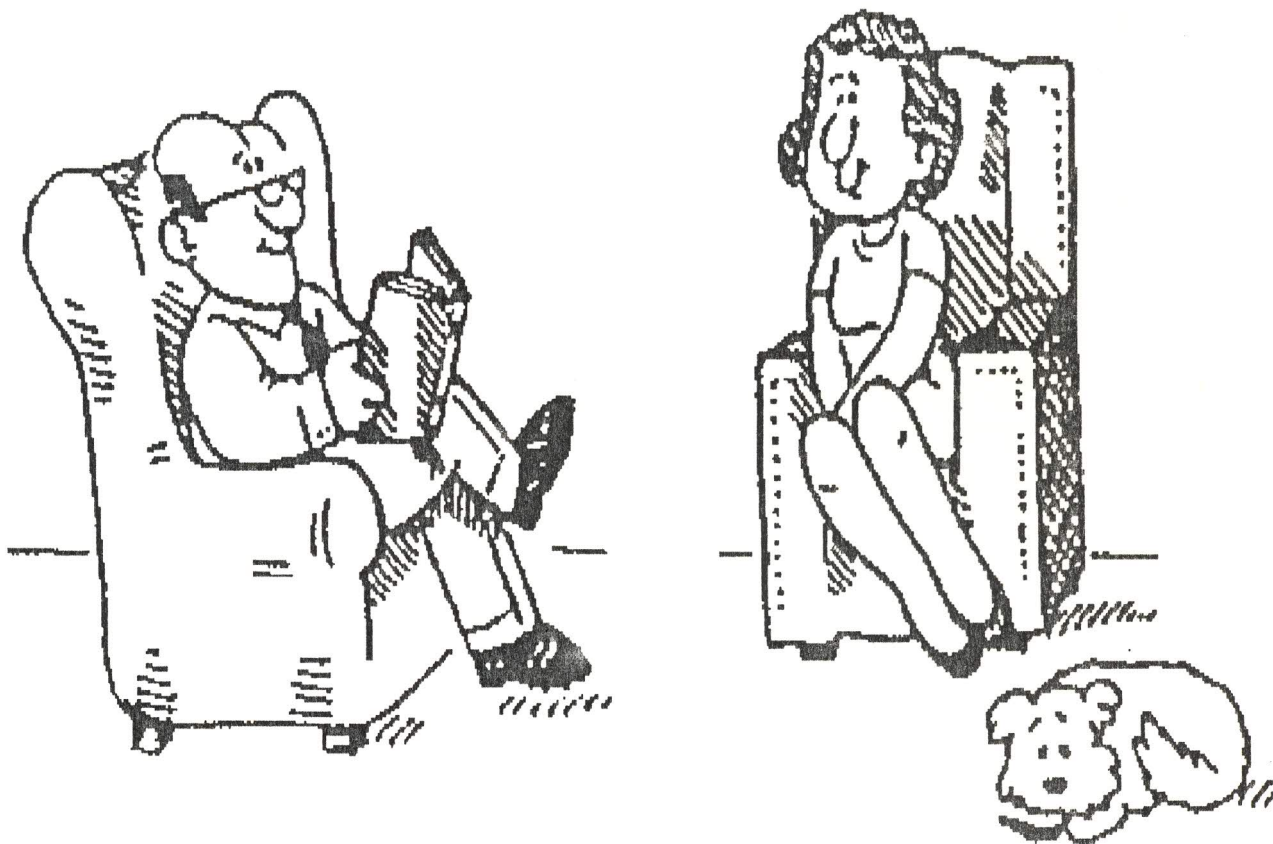
"Nada hagáis por rivalidad o vanagloria; antes bien en humildad, considerando a los demás como superiores a vosotros; no mirando cada uno sólo a lo suyo propio, si no también a los de los otros". Filipenses, 2:3-4.

¿Cómo puedes aplicar estos pasajes bíblicos para mejorar la relación con tu cónyuge?: _____

Escribe un rasgo de tu cónyuge que te causa irritación y decide con la ayuda de Dios que de hoy en adelante le tolerarás mejor: _____ Fecha. _____

Exprésale a tu cónyuge que le aceptas tal como es, escribe lo que deseas decir: _____

Voltea y dícelo... si no te atreves...léeselo!



Resultados de la Dinámica 4:**Creatividad Planteada.**

Instrucciones: Escriba la lista de las actividades descritas por el grupo para realizar en pareja:

1.- _____

2.- _____

3.- _____



4.- _____

5.- _____

6.- _____

7.- _____

8.- _____

9.- _____

10.- _____

11.- _____

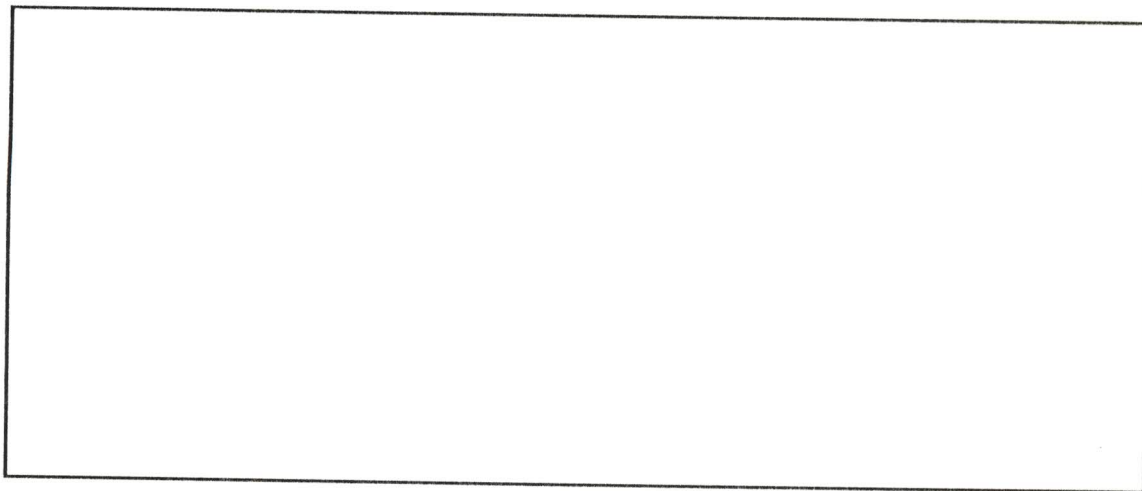
12.- _____

13.- _____

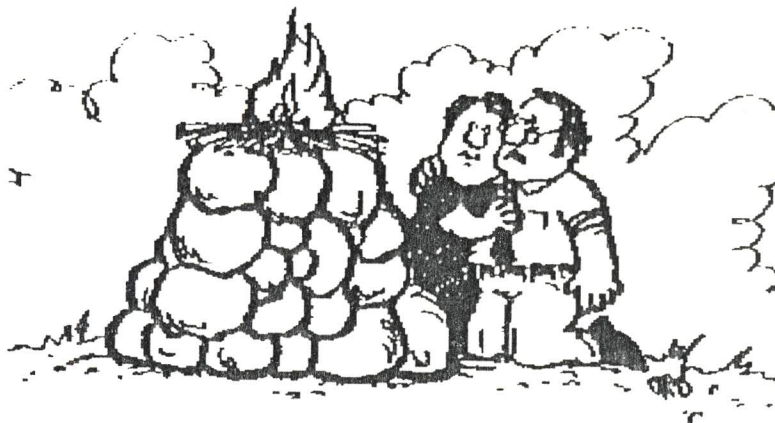
Ejercicio 5: “El recuadro del perdón”.

Instrucciones:

Escribe con lápiz en el recuadro que aparece abajo, cuáles son las cosas que a ti te cuesta perdonar de tu cónyuge. Después de orar acerca de ello, pídele fervorosamente a Dios que te ayude a perdonar y olvidar. Luego borre lo escrito. Acepta esto como un símbolo de que puedes borrarlo de tu memoria con la ayuda de Dios.



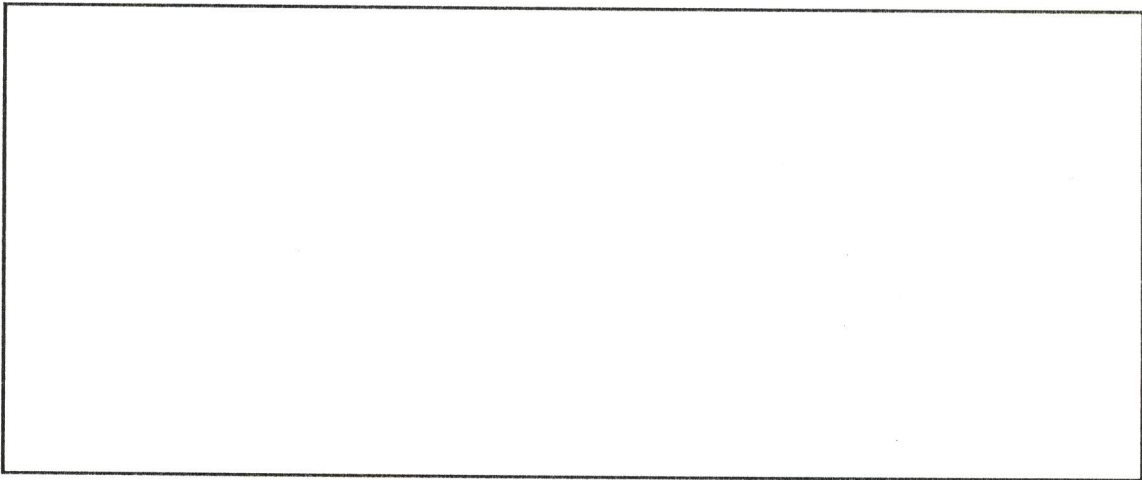
“Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándonos unos a otros, como Dios también perdonará a vosotros en Cristo” Efesios 4:31-32.



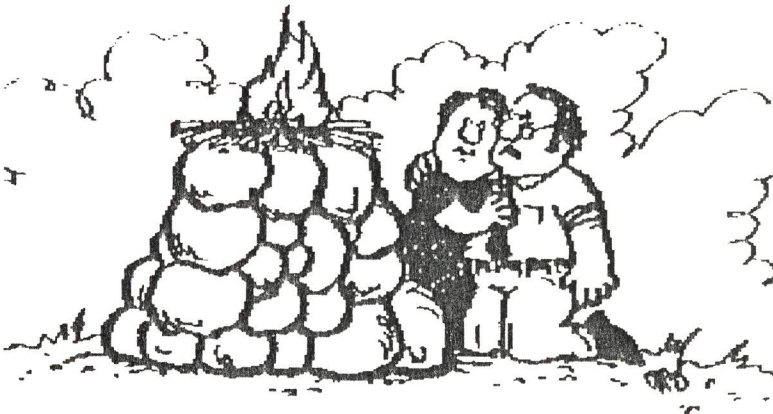
Ejercicio 5: “El recuadro del perdón”.

Instrucciones:

Escribe con lápiz en el recuadro que aparece abajo, cuáles son las cosas que a ti te cuesta perdonar de tu cónyuge. Después de orar acerca de ello, pídele fervorosamente a Dios que te ayude a perdonar y olvidar. Luego borre lo escrito. Acepta esto como un símbolo de que puedes borrarlo de tu memoria con la ayuda de Dios.



“Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándonos unos a otros, como Dios también perdonará a vosotros en Cristo” Efesios 4:31-32.



SECCION DOS

NATURALEZA DEL CONFLICTO



Desafío

*El que calla un amor insatisfecho
y se resigna a vivir adolorido,
oculta lo soñado y niega lo hecho,
y confunde lo deseado y lo vivido.
Si ocultas una pena, acepta el reto
sin con este verso te sientes aludido
más noble es que llorar, abrir el pecho,
pues duele menos un dolor,
si es compartido.*

Paulino Rodriguez

MANUAL DEL PARTICIPANTE

SECCION DOS

NATURALEZA DEL CONFLICTO

Objetivos: Al concluir esta sección tú estarás en la capacidad de:

- * Definir adecuadamente el conflicto
- * Diferenciar entre conflicto y problema
- * Analizar diversos estilos de resolución de conflictos

Tipos de Conflictos:

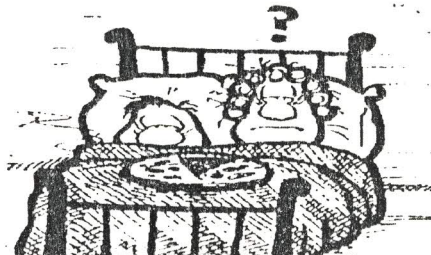
- 1.- Racionales.
- 2.- Irracionales.
- 3.- Encubiertos.
- 4.- Agudos.
- 5.- Crónicos.
- 6.- Básicos.
- 7.- Secundarios.
- 8.- Personales.
- 9.- Interpersonales.
- 10.- De intereses.
- 11.- Conscientes o inconscientes.
- 12.- Psicológicos.
- 13.- Positivos y negativos.
- 14.- Reales e imaginarios

Ejercicio 1:

Mi Actitud frente al conflicto.

Instrucciones: Indica con un círculo si estás de Acuerdo (A) , o en Desacuerdo (D) o parcialmente de acuerdo (PA), con las siguientes declaraciones:

- | | A | D | PA |
|--|---|---|----|
| 1.- Los conflictos son innecesarios. | | | |
| 2.- Una buena relación es donde no hay conflicto | | | |
| 3.- En una relación el conflicto es siempre destructivo. | | | |
| 4.- Es mejor evitar las discusiones y en cuanto sea posible ceder ante las opiniones ajenas. | | | |
| 5.- Enojarse es señal de inmadurez. | | | |
| 6.- La mejor manera de resolver un conflicto es abandonar el lugar de los hechos. | | | |
| 7.- Se puede resolver cualquier problema marital. | | | |
| 8.- La vida sexual satisfactoria cura los conflictos maritales. | | | |
| 9.- En toda discusión siempre hay uno que tiene la razón y otro que no la tiene. | | | |
| ¿ Cuántas A seleccionaste? | | | |



Ejercicio 1:

Mi Actitud frente al conflicto.

Instrucciones: Indica con un círculo si estás de Acuerdo (A) , o en Desacuerdo (D) o parcialmente de acuerdo (PA), con las siguientes declaraciones:

A D PA

1.- Los conflictos son innecesarios. _____

2.- Una buena relación es donde no hay conflicto _____

3.- En una relación el conflicto es siempre destructivo. _____

4.- Es mejor evitar las discusiones y en cuanto sea posible ceder ante las opiniones ajenas. _____

5.- Enojarse es señal de inmadurez. _____

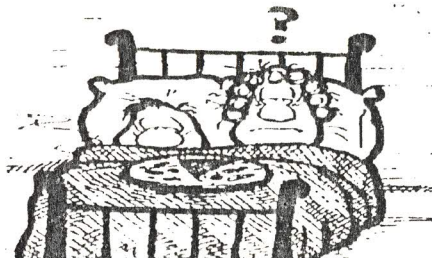
6.- La mejor manera de resolver un conflicto es abandonar el lugar de los hechos. _____

7.- Se puede resolver cualquier problema marital. _____

8.- La vida sexual satisfactoria cura los conflictos maritales. _____

9.- En toda discusión siempre hay uno que tiene la razón y otro que no la tiene. _____

¿ Cuántas A seleccionaste? _____



Ejercicio 2

Mi Estilo para solucionar un conflicto

Instrucciones: Encierra en un círculo la respuesta según tu estilo:



- | | | |
|---|----|----|
| 1.- Trato de encontrar una solución de compromiso. | Si | No |
| 2.- Trato de ganar a otros para mi lado. | Si | No |
| 3.- A veces cedo en mi posición y opiniones para mantener la paz | Si | No |
| 4.- A veces dejo de buena gana que otros asuman la responsabilidad de resolver los problemas. | Si | No |
| 5.- Procuro encontrar una posición intermedia entre la mía y la del otro. | Si | No |
| 6.- Generalmente actúo con firmeza. | Si | No |
| 7.- Trato de no herir los sentimientos de la otra persona. | Si | No |
| 8.- Procuro encontrar un terreno común entre mi posición y la del otro. | Si | No |
| 9.- Con frecuencia pienso que no vale la pena preocuparse de las diferencias. | Si | No |
| 10.- Si la gente se siente feliz con eso, la dejo salirse con la suya. | Si | No |

- 11.- Trato de lograr que los demás transijan en su posición Si No
- 12.- Cuando alguien hace algo que me molesta, evito decirlo por temor a iniciar una pelea. Si No
- 13.- Procuro posponer los conflictos con la esperanza de que desaparezcan por sí mismos. Si No
- 14.- Cuando me confrontan con algo, no doy mi brazo a torcer. Si No
- 15.- Trato de poner todos los hechos y sentimientos sobre el tapete. Si No
- 16.- Trato de ser considerado con las opiniones y la posición de los demás. Si No
- 17.- Trato de satisfacer todos nuestros deseos y objetivos. Si No
- 18.- Estoy dispuesto (a) que el otro satisfaga algunos de sus deseos. Si No
- 19.- Trato de evitar imponerme si esto deteriora la relación. Si No
20. Trato de convencer a los demás acerca de mi punto de vista. Si No

RENUNCIA	3	7	9	10
COMPROMISO	1	5	11	18
EVASION	4	12	13	19
TRIUNFO	2	6	14	20
RESOLUCION	8	15	16	17

Ubica sólo las respuestas afirmativas si en la tabla y observa en cual de los estilos tienes más respuestas marcadas. Si te parece difícil pide orientación a tu Instructor.

Ejercicio 2

Mi Estilo para solucionar un conflicto

Instrucciones: Encierra en un círculo la respuesta según tu estilo:



- | | | |
|---|----|----|
| 1.- Trato de encontrar una solución de compromiso. | Si | No |
| 2.- Trato de ganar a otros para mi lado. | Si | No |
| 3.- A veces cedo en mi posición y opiniones para mantener la paz | Si | No |
| 4.- A veces dejo de buena gana que otros asuman la responsabilidad de resolver los problemas. | Si | No |
| 5.- Procuro encontrar una posición intermedia entre la mía y la del otro. | Si | No |
| 6.- Generalmente actúo con firmeza. | Si | No |
| 7.- Trato de no herir los sentimientos de la otra persona. | Si | No |
| 8.- Procuro encontrar un terreno común entre mi posición y la del otro. | Si | No |
| 9.- Con frecuencia pienso que no vale la pena preocuparse de las diferencias. | Si | No |
| 10.- Si la gente se siente feliz con eso, la dejo salirse con la suya. | Si | No |

- 11.- Trato de lograr que los demás transijan en su posición Si No
- 12.- Cuando alguien hace algo que me molesta, evito decirlo por temor a iniciar una pelea. Si No
- 13.- Procuro posponer los conflictos con la esperanza de que desaparezcan por sí mismos. Si No
- 14.- Cuando me confrontan con algo, no doy mi brazo a torcer. Si No
- 15.- Trato de poner todos los hechos y sentimientos sobre el tapete. Si No
- 16.- Trato de ser considerado con las opiniones y la posición de los demás. Si No
- 17.- Trato de satisfacer todos nuestros deseos y objetivos. Si No
- 18.- Estoy dispuesto (a) que el otro satisfaga algunos de sus deseos. Si No
- 19.- Trato de evitar imponerme si esto deteriora la relación. Si No
20. Trato de convencer a los demás acerca de mi punto de vista. Si No

RENUNCIA	3	7	9	10
COMPROMISO	1	5	11	18
EVASION	4	12	13	19
TRIUNFO	2	6	14	20
RESOLUCION	8	15	16	17

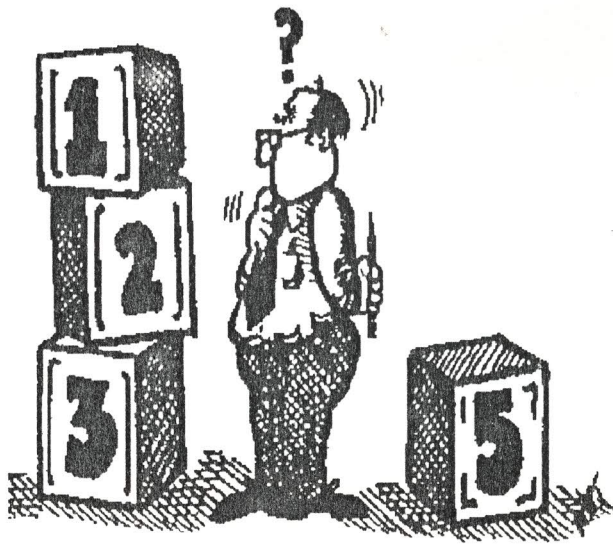
Ubica sólo las respuestas afirmativas si en la tabla y observa en cual de los estilos tienes más respuestas marcadas. Si te parece difícil pide orientación a tu Instructor.

Ejercicio 3

Nuestra Lista Problemática.

Instrucciones: Escribe con tu pareja un lista de los problema que existen en tu familia nuclear.

Escribe al lado cual de estos problemas causan conflictos en tu relación (describe en poca palabras el conflicto).



PROBLEMAS

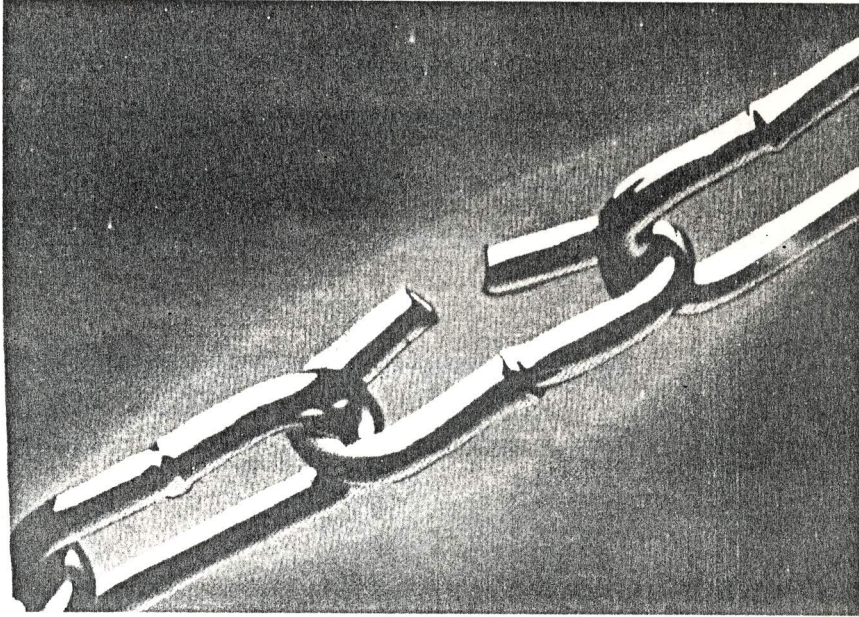
CONFLICTOS

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____

Oren juntos pidiendo sabiduría para resolver creativamente esos problemas que le están causando conflictos.

SECCION TRES

CAUSAS FRECUENTES DE CONFLICTOS CONYUGALES



*El hombre es inteligencia,
la mujer es corazón.
El es pensamiento,
ella es majestad.
El es apuro,
ella es paciencia.
El es fortaleza,
ella es la gracia.
El es corrientes impetuosas,
ella es lecho por donde corre el río.
El es mando,
ella es insinuación.
El es impulsivo,
ella es virtud.
El es sembrador de la vida,
ella es el surco fértil en que la vida debe germinar.
Los hijos son el producto y adorno de toda pareja.
Anónimo.*

MANUAL DEL PARTICIPANTE

SECCION TRES

CAUSAS FRECUENTES DEL CONFLICTO

Objetivos: Terminada la sección lograrás con tu pareja:

- * Identificar las causas frecuentes de los conflictos de tu relación.
- * Analizar las causas de los conflictos matrimoniales
- * Solucionar en forma creativa los factores que originan conflictos.

1.- Diferencias entre el hombre y la mujer.

2.- Diferencias de personalidad.

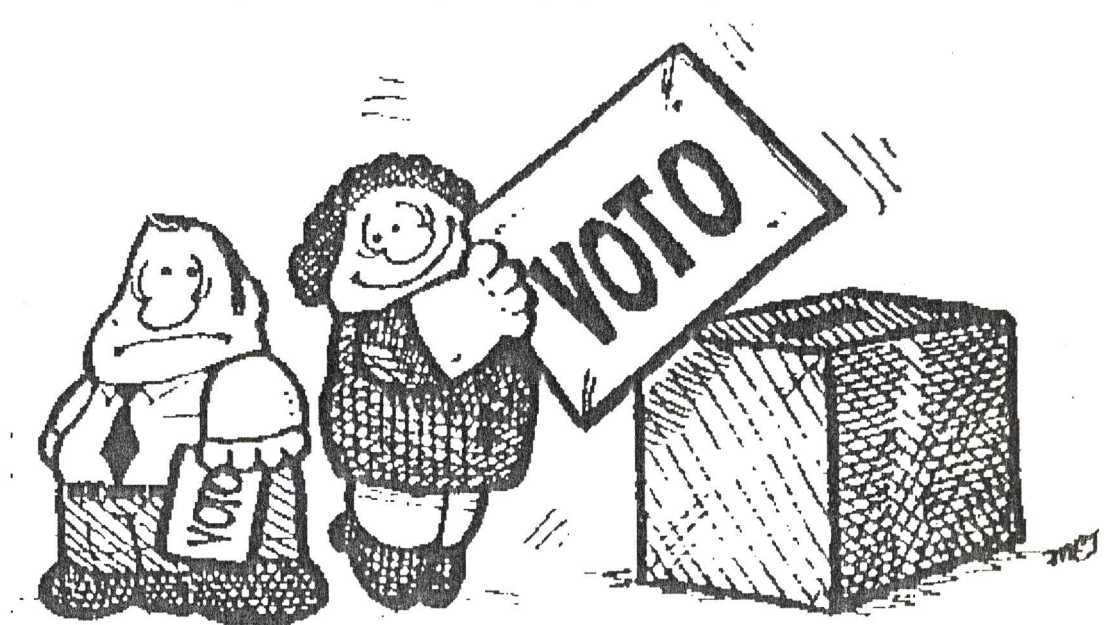
3.- Manifestación del enojo.

Ejercicio 1

Selección consciente

Instrucciones:

En consulta con tu pareja y de acuerdo a lo presentado, selecciona cuatro de los conflictos más comunes en una relación.



1.- _____

2.- _____

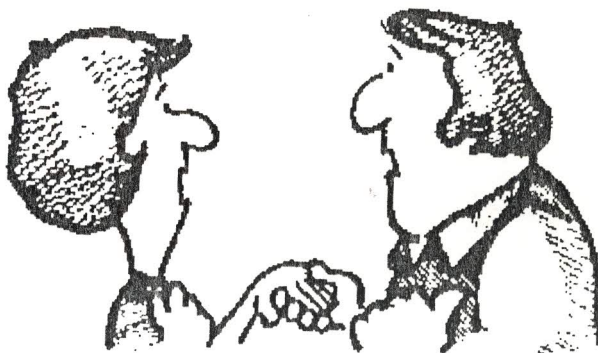
3.- _____

4.- _____

Ejercicio 2

Analicemos nuestras diferencias

Instrucciones: Escribe todas las diferencias físicas, intelectuales, genéticas y emocionales que consideras existentes entre hombre y mujeres.



HOMBRE

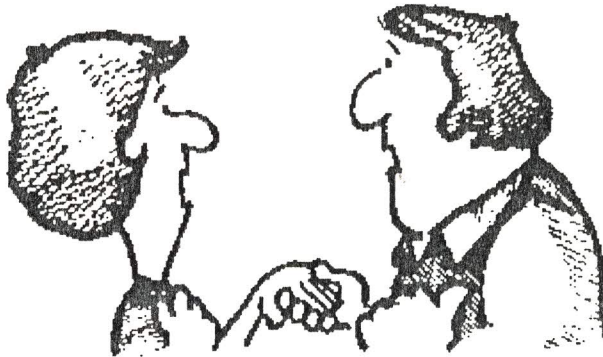
MUJER

1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	

Ejercicio 2

Analícemos nuestras diferencias

Instrucciones: Escribe todas las diferencias físicas, intelectuales, genéticas y emocionales que consideras existentes entre hombre y mujeres.



HOMBRE

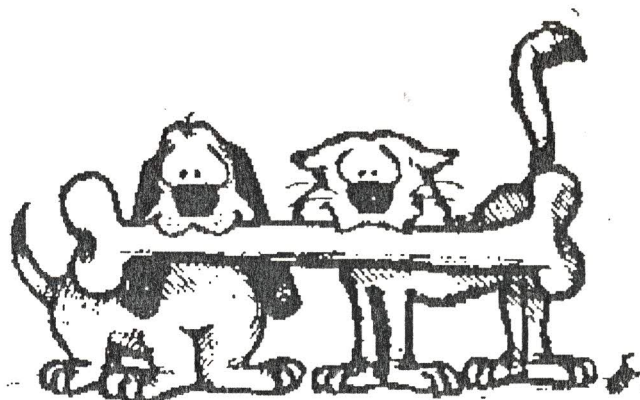
MUJER

1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	

Ejercicio 3

Reflexionemos en nuestras diferencias

Reflexiona con tu pareja cuales de tus conflictos están basados en las diferencias de género.



- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____

Ejercicio 4

Analizamos un texto

Instrucciones:

En grupo de cuatro parejas. - Lean y discutan la siguiente cita, escriban cuatro verdades explícitas en la cita.

“Concuera con lo ordenado por Dios que se asocien persona de diversos temperamentos. Cuando esto sucede cada miembro de la familia debe considerar y responder como sagrados los sentimientos y derechos ajenos. Así se cultivarán la consideración y la tolerancia mutua, se subyugarán los prejuicios y se suavizarán los rasgos toscos del carácter. Se asegura la armonía, y la fusión de los variados temperamentos beneficiará a cada uno”.

(Hogar Cristiano, pg. 386 - 387)

Verdades:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____



Ejercicio 5

Evaluando mi manifestación del enojo.

Instrucciones:

Coloca un número de 1 al 4 según evalúes la manifestación de tu enojo: Siempre (4); Generalmente (3); A veces (2); Nunca (1).

- 1.- Niego el enojo y mantengo la serenidad. ()
- 2.- Expreso la ira golpeando, pateando o gritando. ()
- 3.- Reprimo la ira para ser buen Cristiano. ()
- 4.- Reconozco cuando me enojo o pierdo el control. ()
- 5.- Culpo a mi cónyuge cuando me enojo. ()
- 6.- Me pregunto ¿Por qué estoy enojado(a)? ()
- 7.- Los cristianos no tenemos derecho a enojarnos. ()
- 8.- Trato de expresar lo que siento con claridad. ()
- 9.- Menosprecio la opinión del cónyuge. ()
- 10.- Admito que me he equivocado. ()
- 11.- Calmo a mi cónyuge cuando está enojado(a). ()
- 12.- Distrayo a mi pareja para que le pase el enojo. ()
- 13.- Permito que mi cónyuge se desahogue de su enojo. ()
- 14.- Cuando me enojo se me sube la presión arterial. ()
- 15.- Le pido a Dios que me ayude con mis frustraciones. ()
- 16.- Los demás notan cuando estoy airado (a). ()

- 17.- Me resiento con facilidad. ()
- 18.- Mi familia me teme cuando estoy airado (a). ()
- 19.- Mi cónyuge teme mis críticas. ()
- 20.- Me enfurezco con frecuencia. ()
- 21.- Cuando estoy airado (a) culpo a otros. ()
- 22.- Estoy satisfecho (a). Cómo manifiesto la ira. ()

Evalúa este cuestionario con tu cónyuge: Toma cada pregunta con su respuesta y compárala. Conversen en como se sienten con la respuesta del (la) otro (a). Planteen alternativas de cambio donde el cónyuge se siente mal con esa forma de manifestarse el enojo. Oren juntos implorando ayuda Divina.



Ejercicio 5

Evaluando mi manifestación del enojo.

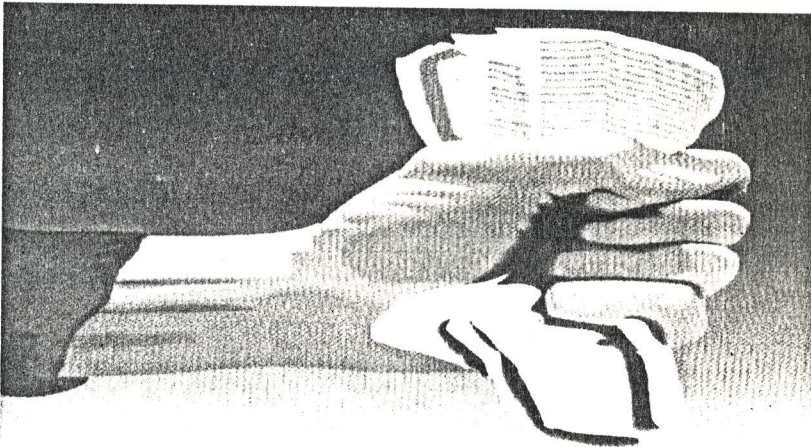
Instrucciones:

Coloca un número de 1 al 4 según evalúes la manifestación de tu enojo: Siempre (4); Generalmente (3); A veces (2); Nunca (1).

- 1.- Niego el enojo y mantengo la serenidad. ()
- 2.- Expreso la ira golpeando, pateando o gritando. ()
- 3.- Reprimo la ira para ser buen Cristiano. ()
- 4.- Reconozco cuando me enojo o pierdo el control. ()
- 5.- Culpo a mi cónyuge cuando me enojo. ()
- 6.- Me pregunto ¿Por qué estoy enojado(a)? ()
- 7.- Los cristianos no tenemos derecho a enojarnos. ()
- 8.- Trato de expresar lo que siento con claridad. ()
- 9.- Menosprecio la opinión del cónyuge. ()
- 10.- Admito que me he equivocado. ()
- 11.- Calmo a mi cónyuge cuando está enojado(a). ()
- 12.- Distraigo a mi pareja para que le pase el enojo. ()
- 13.- Permito que mi cónyuge se desahogue de su enojo. ()
- 14.- Cuando me enojo se me sube la presión arterial. ()
- 15.- Le pido a Dios que me ayude con mis frustraciones. ()
- 16.- Los demás notan cuando estoy airado (a). ()

SECCION CUATRO

AREAS DE MAYOR CONFLICTO CONYUGAL



*Quero amarte sin absorberte,
apreciarte sin juzgarte,
unirme a ti sin esclavizarte.
Invitarte sin exigirte,
dejarte sin sentirme culpable,
criticarte sin herirte,
y ayudarte sin menospreciarte.
Si puedes hacer lo mismo por mi
entonces nos habremos conocido verdaderamente
y podremos beneficiarnos mutuamente.*

Satir.

MANUAL DEL PARTICIPANTE

SECCION CUATRO

AREAS DE MAYOR CONFLICTO CONYUGAL

Objetivos:

- **Identificar con tu pareja las áreas de mayor conflicto en la relación matrimonial.**
- **Adquirir habilidades para afrontar estas áreas eficazmente.**

1.- Comunicación.

2.- Disciplina de los Hijos.

3.- Sexo.

4.- Finanzas.

5.- Tiempo Libre.

6.- Parientes.

7.- Quehaceres domésticos.

8.- Abuso Físico.

EJERCICIO 1

ANALISIS DE LA COMUNICACION DE LA PAREJA

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará varias frases acompañadas de opciones para completar oraciones. Marque las opciones que mejor expresan su sentir. Puede marcar una o más y puede también añadir alguna otra opción en el espacio provisto para este fin. Marque de acuerdo a lo que siente que está sucediendo no lo que usted desea que suceda.

1.- Siento que mi pareja me escucha cuando:

- a.- () No me interrumpe innecesariamente.
 - b.- () Está de acuerdo con todo lo dijo.
 - c.- () Puedo expresarle mis sentimientos.
 - d.- () Cambia de parecer y hace lo que le pido.
 - e.- () Me hace preguntas que me ayudan a aclarar la comunicación.
 - f.- () Me permite hacer lo que quiero.
 - g.- () No se disgusta conmigo mientras hablo.
 - h.- ()
-

2.- Siento que mi pareja no me escucha cuando:

- a.- () Me interrumpe de inmediato con sus propias opiniones.
 - b.- () No hace lo que yo quiero.
 - c.- () Me juzga.
 - d.- () Se adelanta y me "adivina" lo que voy a decirle.
 - e.- () Insiste en mantener sus propias opiniones.
 - f.- () Se altera y se enfada.
 - g.- () Se defiende innecesariamente.
 - h.- ()
-

3.- Creo que estoy escuchando a mi pareja cuando

- a.- () Acepto lo que me dice aun cuando no esté de acuerdo.

- b.- () No le interrumpo.
 - c.- () Permito que exponga sus sentimientos sin juzgarlo.
 - d.- () No puedo estar de acuerdo con lo que dice.
 - e.- () Puedo repetir con precisión lo que me acaba de decir.
 - f.- () Puedo “adivinar” lo que me quiere decir.
 - g.- () Le hago preguntas para asegurarme que le he entendido.
 - h.- ()
-

4.- Creo que no estoy escuchando a mi pareja cuando:

- a.- () Me molesto e irrito de inmediato.
 - b.- () Le pido aclaraciones.
 - c.- () Me burlo, uso ironía.
 - d.- () Me aburro y pienso en otra cosa.
 - e.- () Me quedo en silencio todo el tiempo.
 - f.- () Le expongo también mi sentir y mis opiniones.
 - g.- () Le interrumpo para expresar mi opinión.
 - h.- ()
-

5.- Me es más fácil comunicarme con mi pareja cuando:

- a.- () Tenemos tiempo.
 - b.- () Acepta todo lo que tengo que decir.
 - c.- () No tenemos conflictos.
 - d.- () Me escucha atentamente aún cuando no esté de acuerdo conmigo.
 - e.- () Está más cerca física y emocionalmente.
 - f.- () Puedo sentir que no me juzga negativamente.
 - g.- () No tengo cansancio.
 - h.- ()
-

6.- Me es difícil comunicarme con mi pareja cuando:

- a.- () Se irrita rápidamente.
- b.- () No me escucha.
- c.- () Estamos disgustados.
- d.- () Me quiere presionar a hablar.
- e.- () Estamos con poco tiempo.
- f.- () Me hace preguntas.
- g.- () No toma en serio lo que digo.

7.- A veces temo expresar mis sentimientos porque:

- a.- () Temo molestarte.
 - b.- () Temo que se aprovechen de mí.
 - c.- () Temo que no me comprenda.
 - d.- () Temo que me rechace o me abandone.
 - e.- () Temo que no le de importancia.
 - f.- () Temo que se burle de mis sentimientos.
 - g.- ()
-

8.- cuando mi pareja me escucha, experimento sentimiento de:

- a.- () Alegría.
 - b.- () culpa.
 - c.- () Gratitude.
 - d.- () Confusión.
 - e.- () Bienestar.
 - f.- () Alivio.
 - g.- () Inquietud
 - h.- ()
-

9.- Para mí es importante sentir que mi pareja me escuche porque así:

- a.- () Me siento bien y con ánimo de seguir adelante.
 - b.- () Evito resentirme.
 - c.- () Mi amor crece.
 - d.- () Aprendemos a resolver nuestros problemas juntos.
 - e.- () No busco como desquitarme.
 - f.- () No me deprimó.
 - g.- () Nuestra relación crece.
 - h.- ()
-

10.- Para sentir que me escucha apreciaría las siguientes actitudes en mi pareja:

- a.- () Respeto hacia mi forma de pensar y hablar.
- b.- () Total comprensión de mis necesidades.
- c.- () Aceptación de mi persona, aún cuando no se acepten mis ideas.

- d.- () Disposición a hacer todo lo que le pido.
 e.- () Apertura a tomar en cuenta mis necesidades.
 f.- () Compromiso a jamás repetir sus errores.
 g.- () Escucharme con paciencia aunque lo que le diga no le parezca importante.
 h.- () _____

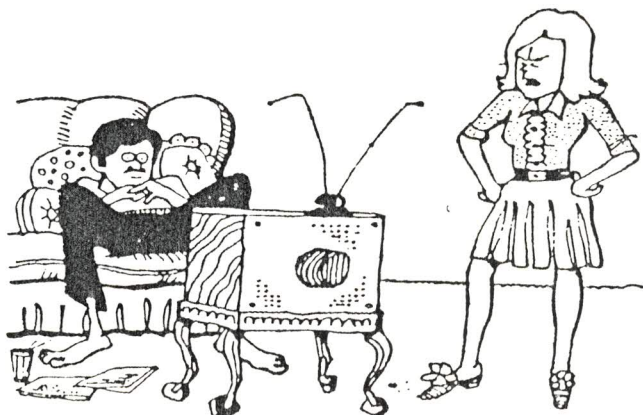
11.- Me es difícil hablar con mi pareja acerca de:

- a.- () Mis sentimientos.
 b.- () mis necesidades afectivas.
 c.- () mis metas y aspiraciones.
 d.- () Mis temores.
 e.- () Nuestra vida sexual.
 f.- () Aquellas cosas en que diferimos de opinión.
 g.- () Aquellas cosas que me inquietan de nuestra relación.
 h.- () _____

12.- Cuando estamos solo conversamos con más frecuencia acerca de:

- a.- () Nosotros mismos.
 b.- () Los hijos.
 c.- () Los intereses y anhelos de cada uno.
 d.- () los problemas que afrontamos.
 e.- () Nuestros ideales y sueños para el futuro.
 f.- () Los problemas políticos y sociales.
 g.- () Nuestras responsabilidades hacia la iglesia y el mundo.
 h.- () _____

(Tomado y adaptado de Garcia E y E, 1.995).



EJERCICIO 1

ANALISIS DE LA COMUNICACION DE LA PAREJA

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará varias frases acompañadas de opciones para completar oraciones. Marque las opciones que mejor expresan su sentir. Puede marcar una o más y puede también añadir alguna otra opción en el espacio provisto para este fin. Marque de acuerdo a lo que siente que está sucediendo no lo que usted desea que suceda.

1.- Siento que mi pareja me escucha cuando:

- a.- () No me interrumpe innecesariamente.
 - b.- () Está de acuerdo con todo lo digo.
 - c.- () Puedo expresarle mis sentimientos.
 - d.- () Cambia de parecer y hace lo que le pido.
 - e.- () Me hace preguntas que me ayudan a aclarar la comunicación.
 - f.- () Me permite hacer lo que quiero.
 - g.- () No se disgusta conmigo mientras hablo.
 - h.- ()
-

2.- Siento que mi pareja no me escucha cuando:

- a.- () Me interrumpe de inmediato con sus propias opiniones.
 - b.- () No hace lo que yo quiero.
 - c.- () Me juzga.
 - d.- () Se adelanta y me "adivina" lo que voy a decirle.
 - e.- () Insiste en mantener sus propias opiniones.
 - f.- () Se altera y se enfada.
 - g.- () Se defiende innecesariamente.
 - h.- ()
-

3.- Creo que estoy escuchando a mi pareja cuando

- a.- () Acepto lo que me dice aun cuando no esté de acuerdo.

- b.- () No le interrumpo.
 - c.- () Permito que exponga sus sentimientos sin juzgarlo.
 - d.- () No puedo estar de acuerdo con lo que dice.
 - e.- () Puedo repetir con precisión lo que me acaba de decir.
 - f.- () Puedo “adivinar” lo que me quiere decir.
 - g.- () Le hago preguntas para asegurarme que le he entendido.
 - h.- ()
-

4.- Creo que no estoy escuchando a mi pareja cuando:

- a.- () Me molesto e irrito de inmediato.
 - b.- () Le pido aclaraciones.
 - c.- () Me burlo, uso ironía.
 - d.- () Me aburro y pienso en otra cosa.
 - e.- () Me quedo en silencio todo el tiempo.
 - f.- () Le expongo también mi sentir y mis opiniones.
 - g.- () Le interrumpo para expresar mi opinión.
 - h.- ()
-

5.- Me es más fácil comunicarme con mi pareja cuando:

- a.- () Tenemos tiempo.
 - b.- () Acepta todo lo que tengo que decir.
 - c.- () No tenemos conflictos.
 - d.- () Me escucha atentamente aún cuando no esté de acuerdo conmigo.
 - e.- () Está más cerca física y emocionalmente.
 - f.- () Puedo sentir que no me juzga negativamente.
 - g.- () No tengo cansancio.
 - h.- ()
-

6.- Me es difícil comunicarme con mi pareja cuando:

- a.- () Se irrita rápidamente.
- b.- () No me escucha.
- c.- () Estamos disgustados.
- d.- () Me quiere presionar a hablar.
- e.- () Estamos con poco tiempo.
- f.- () Me hace preguntas.
- g.- () No toma en serio lo que digo.

7.- A veces temo expresar mis sentimientos porque:

- a.- () Temo molestarte.
 - b.- () Temo que se aprovechen de mi.
 - c.- () Temo que no me comprenda.
 - d.- () Temo que me rechace o me abandone.
 - e.- () Temo que no le de importancia.
 - f.- () Temo que se burle de mis sentimientos.
 - g.- ()
-

8.- cuando mi pareja me escucha, experimento sentimiento de:

- a.- () Alegría.
 - b.- () culpa.
 - c.- () Gratitud.
 - d.- () Confusión.
 - e.- () Bienestar.
 - f.- () Alivio.
 - g.- () Inquietud
 - h.- ()
-

9.- Para mí es importante sentir que mi pareja me escuche porque así:

- a.- () Me siento bien y con ánimo de seguir adelante.
 - b.- () Evito resentirme.
 - c.- () Mi amor crece.
 - d.- () Aprendemos a resolver nuestros problemas juntos.
 - e.- () No busco como desquitarme.
 - f.- () No me deprimó.
 - g.- () Nuestra relación crece.
 - h.- ()
-

10.- Para sentir que me escucha apreciaría las siguientes actitudes en mi pareja:

- a.- () Respeto hacia mi forma de pensar y hablar.
- b.- () Total comprensión de mis necesidades.
- c.- () Aceptación de mi persona, aún cuando no se acepten mis ideas.

- d.- () Disposición a hacer todo lo que le pido.
- e.- () Apertura a tomar en cuenta mis necesidades.
- f.- () Compromiso a jamás repetir sus errores.
- g.- () Escucharme con paciencia aunque lo que le diga no le parezca importante.
- h.- () _____

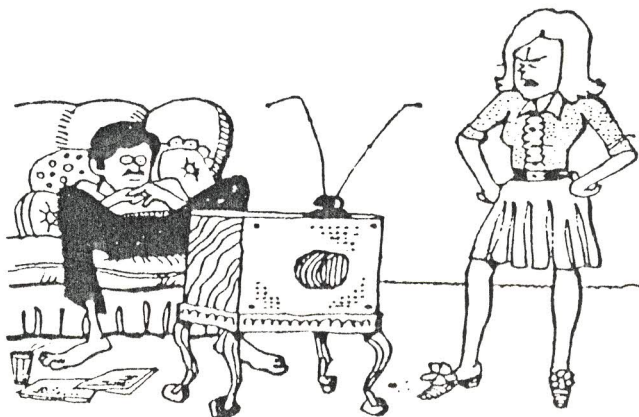
11.- Me es difícil hablar con mi pareja acerca de:

- a.- () Mis sentimientos.
- b.- () mis necesidades afectivas.
- c.- () mis metas y aspiraciones.
- d.- () Mis temores.
- e.- () Nuestra vida sexual.
- f.- () Aquellas cosas en que diferimos de opinión.
- g.- () Aquellas cosas que me inquietan de nuestra relación.
- h.- () _____

12.- Cuando estamos solo conversamos con más frecuencia acerca de:

- a.- () Nosotros mismos.
- b.- () Los hijos.
- c.- () Los intereses y anhelos de cada uno.
- d.- () los problemas que afrontamos.
- e.- () Nuestros ideales y sueños para el futuro.
- f.- () Los problemas políticos y sociales.
- g.- () Nuestras responsabilidades hacia la iglesia y el mundo.
- h.- () _____

(Tomado y adaptado de Garcia E y E, 1.995).



EJERCICIO 2

AUTOEXAMEN SOBRE DISCIPLINA

INSTRUCCIONES:

Conteste sinceramente estas preguntas, luego analice las respuestas con su cónyuge.

Marque el puntaje que le corresponda:

1. Nunca. 2. Ocasionalmente. 3. Casi siempre. 4. Siempre

- | | |
|---------|---|
| 1 2 3 4 | 1. Mi cónyuge y yo estamos de acuerdo en lo que se refiere a la disciplina. |
| 1 2 3 4 | 2. Soy consecuente en la aplicación de las medidas de disciplina en el hogar. |
| 1 2 3 4 | 3. Manejo correctamente el mal comportamiento en lugares públicos, sin avergonzarme ni humillar a mi hijo. |
| 1 2 3 4 | 4. En mi hogar hemos establecido límites de conducta definidos. |
| 1 2 3 4 | 5. Mi hijo comprende claramente las reglas establecidas y las razones que las respaldan. |
| 1 2 3 4 | 6. Le ordeno algo una sola vez a mi hijo, y luego entro en acción si no me obedece. |
| 1 2 3 4 | 7. Trato con respeto a mi hijo, aunque esté irritado o en el proceso de corregir un mal comportamiento. |
| 1 2 3 4 | 8. Puedo dejar que mi hijo experimente las consecuencias naturales de sus acciones, sin intervenir. |
| 1 2 3 4 | 9. Tiendo a ser un padre o madre autoritario. |
| 1 2 3 4 | 10. Creo que no he encontrado el equilibrio debido entre amor y castigo. |
| 1 2 3 4 | 11. He planeado un ambiente interesante y estimulador para mi hijo, juntamente con juguetes adecuados a cada etapa de desarrollo. |
| 1 2 3 4 | 12. Puedo individualizar los métodos adecuados de disciplina que empleo para cada hijo, porque reconozco que no es posible aplicar las mismas reglas a todos los niños. |
| 1 2 3 4 | 13. Proveo un ejemplo viviente de comportamiento positivo para mi hijo. |

(tomado y adaptado de Van Pelt, 1991).

EJERCICIO 2

AUTOEXAMEN SOBRE DISCIPLINA

INSTRUCCIONES:

Conteste sinceramente estas preguntas, luego analice las respuestas con su cónyuge.

Marque el puntaje que le corresponda:

1. Nunca. 2. Ocasionalmente. 3. Casi siempre. 4. Siempre

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1. Mi cónyuge y yo estamos de acuerdo en lo que se refiere a la disciplina. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2. Soy consecuente en la aplicación de las medidas de disciplina en el hogar. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 3. Manejo correctamente el mal comportamiento en lugares públicos, sin avergonzarme ni humillar a mi hijo. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4. En mi hogar hemos establecido límites de conducta definidos. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5. Mi hijo comprende claramente las reglas establecidas y las razones que las respaldan. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6. Le ordeno algo una sola vez a mi hijo, y luego entro en acción si no me obedece. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7. Trato con respeto a mi hijo, aunque esté irritado o en el proceso de corregir un mal comportamiento. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 8. Puedo dejar que mi hijo experimente las consecuencias naturales de sus acciones, sin intervenir. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 9. Tiendo a ser un padre o madre autoritario. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 10. Creo que no he encontrado el equilibrio debido entre amor y castigo. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 11. He planeado un ambiente interesante y estimulador para mi hijo, juntamente con juguetes adecuados a cada etapa de desarrollo. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 12. Puedo individualizar los métodos adecuados de disciplina que empleo para cada hijo, porque reconozco que no es posible aplicar las mismas reglas a todos los niños. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 13. Proveo un ejemplo viviente de comportamiento positivo para mi hijo. |

(tomado y adaptado de Van Pelt, 1991).

EJERCICIO 3

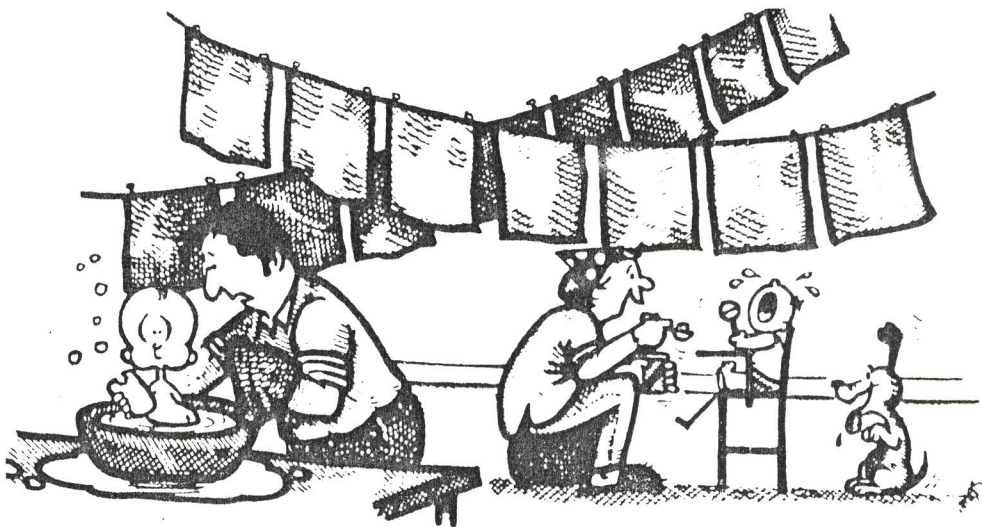
ESTUDIO DE UN CASO

INSTRUCCIONES:

En grupos de seis estudie este caso y escribe los consejos que consideras importantes: A Marta y Juan le nacieron mellizos: una varón y una hembra; ellos están preocupados en cómo los educarán para que crezcan sanos como felices y algún día se casen, tengan un matrimonio feliz y se sientan orgullosos de sus padres.

¿Qué consejos le daríamos?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



EJERCICIO 4

IDEAS PARA EL

INSTRUCCIONES:

Lee estas ideas y procura seleccionar por lo menos una para ponerlo en práctica hoy.

He aquí algunas ideas que pueden ayudar a mejorar la relación íntima con su esposa:

- 1.- Adquiera una nueva bata o pijama, úsela de vez en cuando.
- 2.- Coloque un ramo de flores sobre la mesa de noche.
- 3.- Báñese, perfúmese, lávese los dientes y aféitese.
- 4.- Ponga música suave, instrumental o romántica.
- 5.- Llámela a la casa u oficina y dígale algunas expresiones de amor.
- 6.- Preocúpese por ayudarla en los quehaceres domésticos.
- 7.- Invítela a salir solos.
- 8.- Planee fechas especiales en un buen hotel u otro lugar especial.
- 9.- Secuéstrele de vez en cuando, haga arreglo para el cuidado de los niños, busque una fecha apropiada.

Añada otras ideas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Tomado de “Felices para Siempre”, adaptado).



EJERCICIO 4 IDEAS PARA ELLA

INSTRUCCIONES:

Lee estas ideas y procura seleccionar por lo menos una para ponerlo en práctica hoy.

He aquí algunas ideas que pueden ayudar a mejorar la relación íntima con su esposo:

1.- Adquiera y use una nueva pijama. Con el tiempo forme una colección de prendas de dormir de diversos: colores, largos y estilos.

2.- Masajeé la espalda de su cónyuge y termine con besos en la espalda y cuello.

3.- Permita que su cónyuge la desnude si desea hacerlo.

4.- Ponga una lámpara de luz tenue en la habitación.

5.- Ofrézcase ayudarle a bañarse.

6.- Tome la iniciativa para hacer el amor o propóngaselo.

7.- Cambie las sábanas, báñese y perfúmese.

8.- Dígale en forma espontánea lo que desea en la intimidad.

Añada otras ideas:

1. _____

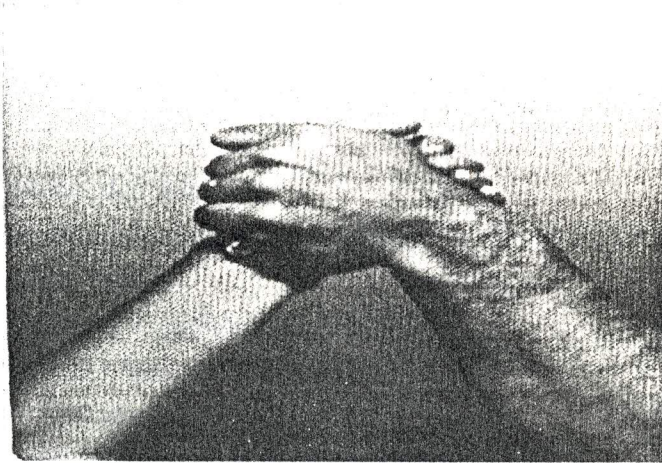
2. _____

3. _____

4. _____

(Tomado de “Felices para Siempre”, adaptado).

COMO PREVENIR EL CONFLICTO CONYUGAL



*El amor alienta, el odio abate;
el amor sonrie, el odio gruñe;
el amor atrae, el odio rechaza;
el amor confia, el odio sospecha;
el amor entenece, el odio enardece;
el amor tranquiliza, el odio excita;
el amor guarda silencio, el odio vocifera;
el amor edifica, el odio destruye;
el amor siembra, el odio arranca;
el amor espera, el odio desespera;
el amor aclara, el odio confunde;
el amor perdona, el odio intriga;
el amor es dulce, el odio es amargo;
el amor es veraz, el odio es mentiroso
el amor es humilde, el odio es altanero;
el amor es manso, el odio es helicoso;
el amor es sublime, el odio es rastrero;
el amor es divino, el odio es diabólico;
el amor es salvación, el odio es perdición.*

Adaptado de J. N. Martínez

SECCION CINCO

COMO PREVENIR EL CONFLICTO CONYUGAL

Objetivos:

- Aplicar las técnicas aprendidas en su relación para prevenir conflictos.
- Reconocer que es posible prevenir muchos conflictos matrimoniales.

- 1.- Tener sentido del humor.**
- 2.- Reconocer que no somos infalibles.**
- 3.- No acumular faltas.**
- 4.- Dar un giro a la conducta habitual.**
- 5.- Saber expresar los sentimientos.**
- 6.- Reconocer los malos momentos.**
- 7.- Evitar la confrontación o competencia.**
- 8.- Acentuar lo positivo.**
- 9.- Evitar estar a la defensa o provocarla.**
- 10. Conocer y aceptar las necesidades del otro.**
- 11.- Escuchar sin justificarse o discutir.**
- 12.- Buscar el momento adecuado para conversaciones difíciles.**
- 13.- Tomar decisiones en conjunto.**
- 14.- No buscar doble ánimo en las palabras o acciones del otro(a).**
- 15.- Intercambiar papeles.**
- 16.- Conocer y aceptar diferencias.**
- 17.- Reconocer las diversas etapas del matrimonio.**
- 18.- Evitar copiar patrones familiares distorsionados.**
- 19.- Evitar constante ¿Por qué?**
- 20.- Perdón.**

EJERCICIO 1

EXPRESANDO CORRECTAMENTE LAS EMOCIONES

(PARA EL)



INSTRUCCIONES:

Sustituye cada expresión acusadora por un mensaje que incluya tus sentimientos en primera persona.

Ejemplo: “No tolero tus celos” Sabes me siento ofendido cuando desconfías de mí

“No me respetas en público”

“Siempre me estas comparando”

“Deja de acusarme no soy tan malo como me pintas”

“Eres muy desordenada”

“Eres muy perfeccionista”

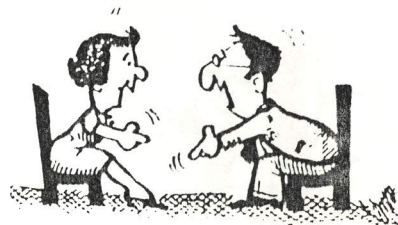
“Me cansas con tanta cantaleta”

“Escríbeme una expresión acusadora que hayas usado con tu esposa”.

EJERCICIO 1
EXPRESANDO CORRECTAMENTE LAS EMOCIONES
(PARA ELLA)

INSTRUCCIONES:

Sustituye cada expresión acusadora por un mensaje que incluya tus sentimientos (frustración, depresión, enojo, ira, miedo ,etc,) en primera persona.



Ejemplo:

“Estoy harta de tus insultos”

Cariño me siento muy mal

cada vez que me gritas o
insultas.

“No eres un apoyo en la crianza de los niños”.

“Nunca te preocupas por las reparaciones de la casa”.

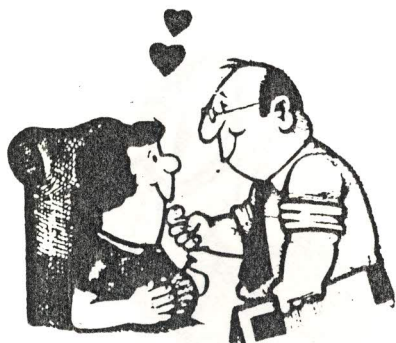
“Jamás tienes tiempo para mí y los niños”.

“¿Cuándo vas a regresar temprano a casa?”.

“Eres un gran despilfarrador. De seguir así, no tendrás donde caer muerto”.

Escribe alguna expresión acusadora que has usado con tu marido.

EJERCICIO 2
MIS NECESIDADES
(PARA ELLA)



INSTRUCCIONES:

Completa estos cuadros y obséquialo a tu esposo, recibe el de él y con la ayuda de Dios trata de satisfacer sus necesidades especificadas.

ME SIENTO SEGURA CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

ME SIENTO VALIOSA CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

ME SIENTO AMADA CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

ME SIENTO REALIZADA CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

EJERCICIO 2
MIS NECESIDADES
(PARA EL)



INSTRUCCIONES:

Completa estos cuadros y obséquiolo a tu esposa, recibe el de ella y con la ayuda de Dios trata de satisfacer sus necesidades especificadas.

ME SIENTO SEGURO CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

ME SIENTO VALIOSO CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

ME SIENTO AMADO CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

ME SIENTO REALIZADO CUANDO:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

EJERCICIO 3

LEY DEL TALION - LEY DEL PERDON

INSTRUCCIONES:

Coloca un círculo en la letra T cuando aplicas la Ley del Tali3n o la letra P, cuando aplicas la Ley del Perd3n a tu c3nyuge.

1.- Cuando mi c3nyuge me grita y me discute:

T. Tambi3n le grito y me defiendo.

P. Guardo silencio hasta que me pase la tempestad

2.- Cuando mi c3nyuge guarda silencio por alguna situaci3n molesta.

T. Le aplico la ley del hielo y yo tampoco le hablo.

P. Le pregunto con amabilidad por qu3 esta guardando silencio.

3.- cuando no quiere saber nada de mi familia de origen:

T. Yo tampoco quiero saber nada de su familia.

P. Me intereso por sus familiares porque son tambi3n m3os.

4.- Si no me ha obsequiado algo el d3a de mi cumplea3os:

T. Tambi3n no le doy ni siquiera la felicitaci3n.

P. Le obsequio lo mejor que consigo de acuerdo a mis recursos.

5.- Si gasta el dinero en forma desordenada y sin consultarme

T. Tambi3n gasto todo el dinero disponible.

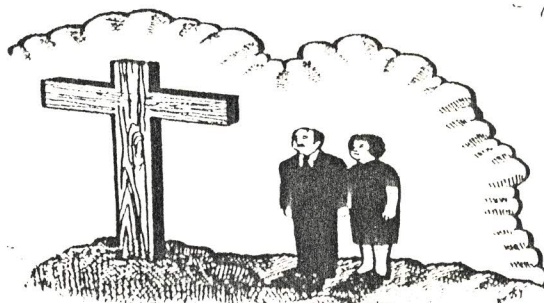
P. Comparto mis decisiones antes de gastar.

(Tomado y adaptado de Del Pozo,1994)

Si la mayor parte de mis respuestas est3n en letra T, ruego a Dios que quite este orgullo y deseo de venganza. El Esp3ritu Santo puede hacer un milagro. Mi oraci3n.

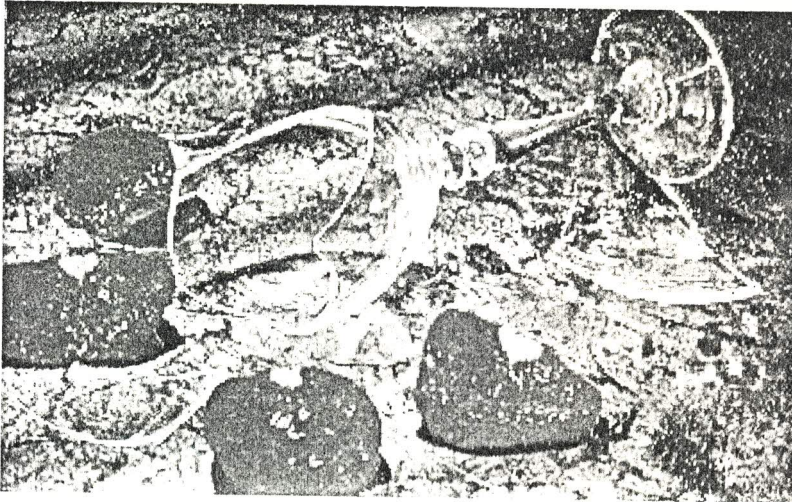
Querido Dios: _____

AMEN!



SECCION 5E75

MANEJO INADECUADO DEL CONFLICTO



*"En un mundo sin convicciones
el que las tiene
se transforma en alguien sospechoso
y se le imputa su manera de ser y actuar
a incorrectas motivaciones.
No te sientas solo(a)
y si te sientes incomprendido(a)
recuerda que es mucho más desolador
no saber que hacer con la propia vida
que el hecho de tener convicciones"*

Anónimo

MANUAL DEL PARTICIPANTE

SECCION SEIS

MANEJO INADECUADO DEL CONFLICTO

Objetivos:

- Descubrir las fallas más frecuentes y sutiles en el manejo de conflicto.
- Identificar y rechazar actitudes o métodos propios pero desfavorables con respecto a la solución de conflictos.

- 1.- Defenderse.**
- 2.- Lucha de poder.**
- 3.- Tratamiento del silencio.**
- 4.- Acusar o atacarse.**
- 5.- Darle una salida extremista.**
- 6.- Criticar - etiquetar.**
- 7.- Generalizar.**
- 8.- Manipular - Monólogos.**
- 9.- El uso de los “debes”, “tienes que”.**
- 10.- decisiones. Compulsivas.**

EJERCICIO 1
“¿QUE PIENSAS TU ?”

INSTRUCCIONES:

Contesta sinceramente estas preguntas:

1.- ¿Cómo respondes frente a un conflicto?

Hablando intensamente: _____ Callándose: _____

2.- Enumera algunas razones por la que crees que una persona elige el silencio.

3.- ¿Cuándo prefieres permanecer en silencio?

4.¿Porqué?

5.- ¿Solucionará el silencio tu problema o mejorará la comunicación?

6.- Escribe algunas sugerencias para animar a un cónyuge silencioso a ser más expresivo: _____

7.- Selecciona 7 personas de tu mismo sexo del grupo y comparte lo escrito.

(Tomado y adaptado de Wright, 1984)

EJERCICIO 1
“¿QUE PIENSAS TU ?”

INSTRUCCIONES:

Contesta sinceramente estas preguntas:

1.- ¿Cómo respondes frente a un conflicto?

Hablando intensamente: _____ Callándose: _____

2.- Enumera algunas razones por la que crees que una persona elige el silencio.

3.- ¿Cuándo prefieres permanecer en silencio?

4.¿Porqué?

5.- ¿Solucionará el silencio tu problema o mejorará la comunicación?

6.- Escribe algunas sugerencias para animar a un cónyuge silencioso a ser más expresivo: _____

7.- Selecciona 7 personas de tu mismo sexo del grupo y comparte lo escrito.

(Tomado y adaptado de Wright, 1984)

EJERCICIO 3

“EL LADO POSITIVO DE LA ETIQUETA”

INSTRUCCIONES:

Analiza cómo a cada etiqueta podemos encontrarle el lado positivo. Si has usado una de estas etiquetas para tu cónyuge, marca un “X” en el lado “es mi caso” y con la ayuda de Dios resuelve usar el lado positivo en vez de esta etiqueta.



ETIQUETA	LADO POSITIVO	ES MI CASO
1.- Curioso (a)	Puede que sea muy despierto(a) o sociable.	
2.- Quisquilloso (a)	Puede que sea muy sensible.	
3.- Manipulador (a)	Puede que sea ingenioso(a), con muchas ideas originales.	
4.- Tacaño (a)	Puede que sea muy ahorrativo(a)	
5.- Hablador (a)	Puede que sea muy expresivo(a)	
6.- Frívolo (a)	Puede que sea entusiasta y alegre.	
7.- Demasiado serio (a)	Puede ser muy sincero(a), formal, con convicciones.	
8.- Demasiado atrevido (a)	De convicciones firmes, extrovertido(a)	
9.- Rígido (a)	Bien disciplinado.	
10.- Dominante	Seguro(a) de sí mismo(a)	
11.- Soñador (a)	Puede que sea creativo(a)	
12.- Demasiado exigente	Puede que sea organizado(a) y eficiente.	

ORACION

Con la ayuda de Dios dejaré de etiquetar a mi esposo(a) y sólo le mencionaré el lado positivo de sus cualidades.

Firma: _____

(Tomado y adaptado de Beck, 1990)

EJERCICIO 3

“EL LADO POSITIVO DE LA ETIQUETA”

INSTRUCCIONES:

Analiza cómo a cada etiqueta podemos encontrarle el lado positivo. Si has usado una de estas etiquetas para tu cónyuge, marca un “X” en el lado “es mi caso” y con la ayuda de Dios resuelve usar el lado positivo en vez de esta etiqueta.



ETIQUETA	LADO POSITIVO	ES MI CASO
1.- Curioso (a)	Puede que sea muy despierto(a) o sociable.	
2.- Quisquilloso (a)	Puede que sea muy sensible.	
3.- Manipulador (a)	Puede que sea ingenioso(a), con muchas ideas originales.	
4.- Tacaño (a)	Puede que sea muy ahorrativo(a)	
5.- Hablador (a)	Puede que sea muy expresivo(a)	
6.- Frívolo (a)	Puede que sea entusiasta y alegre.	
7.- Demasiado serio (a)	Puede ser muy sincero(a), formal, con convicciones.	
8.- Demasiado atrevido (a)	De convicciones firmes, extrovertido(a)	
9.- Rígido (a)	Bien disciplinado.	
10.- Dominante	Seguro(a) de sí mismo(a)	
11.- Soñador (a)	Puede que sea creativo(a)	
12.- Demasiado exigente	Puede que sea organizado(a) y eficiente.	

ORACION

Con la ayuda de Dios dejaré de etiquetar a mi esposo(a) y sólo le mencionaré el lado positivo de sus cualidades.

Firma: _____

(Tomado y adaptado de Beck, 1990)

EJERCICIO 4
ELIMINADO EL “SIEMPRE” Y EL “NUNCA”

INSTRUCCIONES:

En compañía de tu pareja cambia las “siempre”, “nunca”, “todo”, por otras más apropiadas. Recuerda hacerlo en primera persona y en forma positiva.

ASI NO	ASI:
Nunca llegas a tiempo	_____
Siempre dices cosas así.	_____
Todas las mujeres son habladoras	_____
<i>Todos los hombres son iguales.</i>	_____
Todo el mundo dice que eres así, yo también pienso lo mismo	_____
Tu siempre estás enojada.	_____
Otro que hayas usado	
El: _____	_____
Ella: _____	_____

EJERCICIO 5

“ELIMINANDO LOS “DEBES”

INSTRUCCIONES:

Lee cuidadosamente la lista de los “debes” y “tienes” y con un marcador negro, elimina los que estés usando pasando una raya sobre la declaración.

- 1.- Deberías escucharme con más atención.
- 2.- Debería tener más cuidado con lo que dices.
- 3.- Debería decirle lo negligente que es.
- 4.- Debo decirle que no conduce correctamente.
- 5.- No debería haber hecho eso.
- 6.- Tienes que cumplir con tu responsabilidad.
- 7.- No deberías haber reaccionado como lo hicistes.
- 8.- No debes tratarme como lo haces.
- 9.- Tienes que tener más tacto.
- 10.- Tienes que cambiar tu forma de ser.

Mi oración:

Con la ayuda de Dios: _____

EJERCICIO 5

“ELIMINANDO LOS “DEBES”

INSTRUCCIONES:

Lee cuidadosamente la lista de los “debes” y “tienes” y con un marcador negro, elimina los que estés usando pasando una raya sobre la declaración.

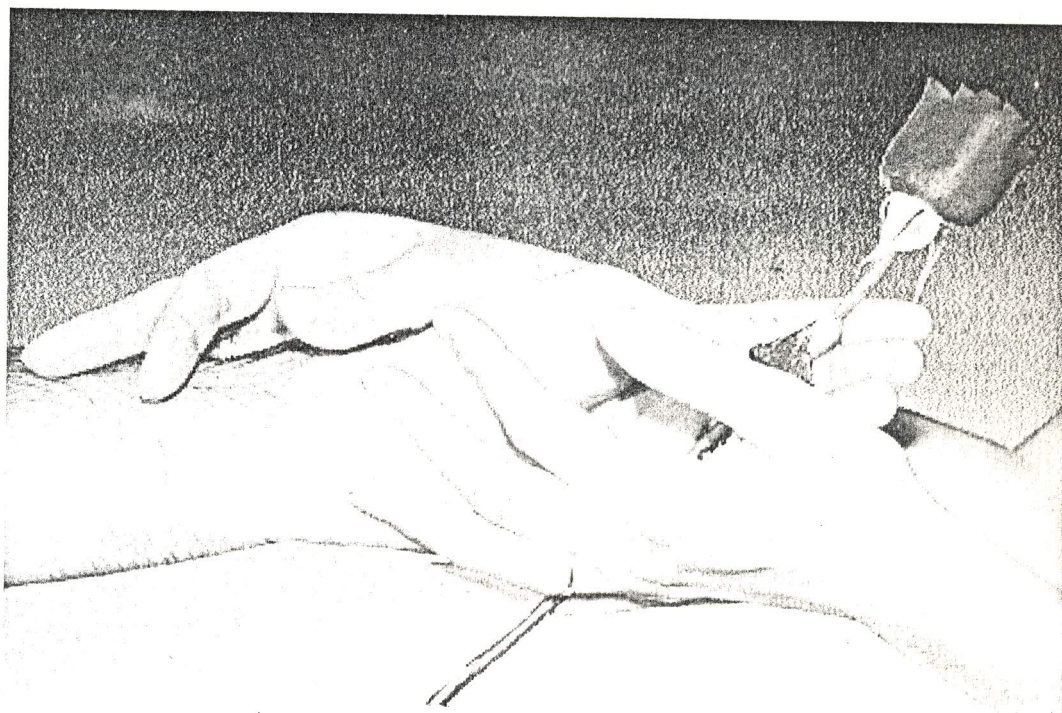
- 1.- Deberías escucharme con más atención.
- 2.- Debería tener más cuidado con lo que dices.
- 3.- Debería decirle lo negligente que es.
- 4.- Debo decirle que no conduce correctamente.
- 5.- No debería haber hecho eso.
- 6.- Tienes que cumplir con tu responsabilidad.
- 7.- No deberías haber reaccionado como lo hicistes.
- 8.- No debes tratarme como lo haces.
- 9.- Tienes que tener más tacto.
- 10.- Tienes que cambiar tu forma de ser.

Mi oración:

Con la ayuda de Dios: _____

SECCION SIETE

MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO CONYUGAL



*Perdóna y olvida, que es justo y humano
las fallas ajenas con velo cubrir;
y al punto olvidarlas es noble y cristiano,
perdón ofreciendo cuando hay que sufrir.*

*No es llana la vida, ni faltan abrojos,
los pasos en ella, difíciles son;
en vez de añadir las espinas de enojos
esparce las flores de olvido y perdón.*

Juan Cabrera

MANUAL DEL PARTICIPANTE

SECCION SIETE

“MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO CONYUGAL”

Objetivos:

- Comprender con tu pareja las principales técnicas para el manejo constructivo de conflictos conyugales.
- Adquirir actitudes positivas para enfrentar los conflictos con tu pareja.
- Reconocer las frases por las que pasa un conflicto antes de su resolución.
- Resolver con tu pareja y por la gracia de Dios los conflictos conyugales en forma satisfactoria y constructiva.

FASES DE UN CONFLICTO:

- 1.- Estado inicial.**
- 2.- Estado de frustración.**
- 3.- Estado de ebullición.**
- 4.- Estado de solución o no solución.**
- 5.- Estado de seguimiento.**
- 6.- Estado de solución.**

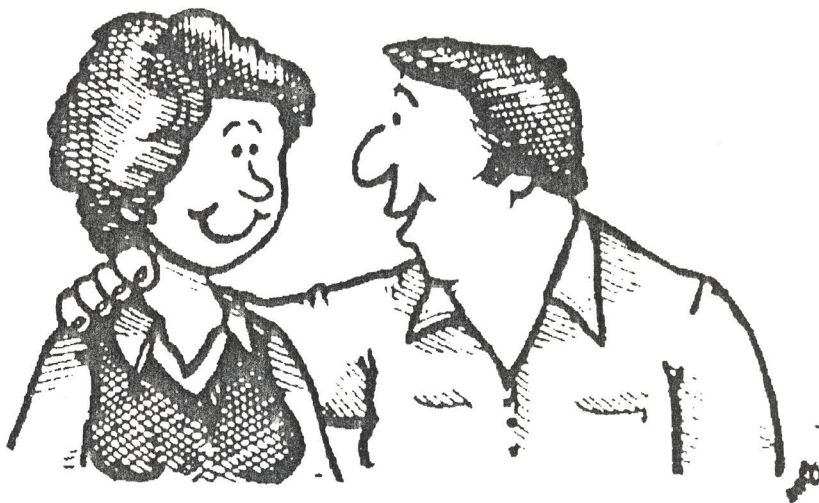
ACTITUDES QUE DEBEMOS ASUMIR FRENTE UN CONFLICTO

- 1.- Admitir el conflicto.**
- 2.- Escoger el lugar y el tiempo adecuado.**
- 3.- Evitar factores distraentes dentro de la relación.**
- 4.- Presentar argumentos válidos, no ataques psicológicos.**

- 5.- Comprender el punto de vista del otro.
- 6.- Escuche activamente.
- 7.- Ataque el problema, no al cónyuge.
- 8.- Mantenga una actitud de diálogo, no de polémica.
- 9.- Manténgase dentro del tema.
- 10.- Ofrecer soluciones.
- 11.- Evaluar las soluciones y elegir la mejor.
- 12.- Aceptar la responsabilidad con una actitud positiva y de colaboración.
- 13.- Buscar el saneamiento y la reconciliación.

TECNICAS:

- 1.- Evaluar.
- 2.- Aceptar.
- 3.- Actitud.
- 4.- Acción.
- 5.- Análisis.



EJERCICIO 1

“LAS FASES DE NUESTRO CONFLICTO MAS RECIENTE”

INSTRUCCIONES:

Piensen en el último conflicto que tuvieron como pareja y respondan:

1.- ¿Qué lo causó? (Repase la sección de causas)

2.- ¿A qué área del matrimonio pertenecía?(repasen sección :áreas)

3.- Fases(escriba lo que dijeron o hicieron en cada fase)

Estado inicial: _____

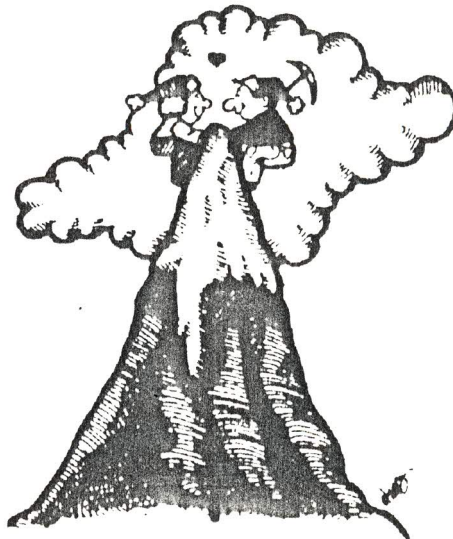
Estado de Frustración: _____

Estado de Ebullición: _____

Estado de Solución: _____

Etapas de seguimiento: _____

Etapas de solución: _____



EJERCICIO 2

“APLIQUEMOS LAS TECNICAS PROPUESTAS”

INSTRUCCIONES:

Escojan un conflicto irresuelto o ya resuelto y analicen las técnicas presentadas por Borisoff a la luz del conflicto.

CONFLICTO: _____

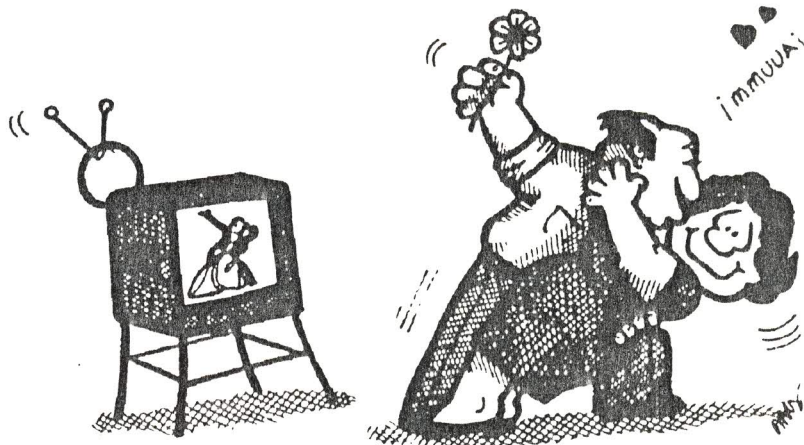
EVALUACION: _____

ACEPTACION: _____

ACTITUD: _____

ACCION: _____

ANALISIS: _____



CAPITULO IV

RESUMEN, CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, REFLEXION

Resumen

Este proyecto se dividió en cuatro capítulos. El capítulo I contiene: La Naturaleza y dimensión del problema, la Introducción y los antecedentes, la declaración del problema, el propósito del proyecto, los objetivos del proyecto, la importancia del proyecto, las delimitaciones, metodología, el trasfondo filosófico, la definición de términos y la organización del proyecto.

El propósito de este proyecto fué elaborar un programa que pueda ser usado en seminarios de asesoramiento a parejas sobre conflictos matrimoniales.

Toda pareja tiene conflictos que resolver durante su vida conyugal. Estos conflictos cuando son manejados inadecuadamente producen frustración en la relación. Es necesario indagar en las causas que generan tales desavenencias de modo que las parejas puedan afrontarlas constructivamente.

Los objetivos del proyecto fueron: proveer a las parejas de un manual práctico sobre el manejo de sus conflictos conyugales, poner en manso de los educadores familiares un manual profesional para el programa "manejo constructivo de conflictos conyugales".

El capítulo II sirve de marco teórico para el proyecto y es el manual para el Instructor del seminario. Fué dividido en secciones con el contenido de charlas que dirigirá el instructor además de las estrategias metodológicas para lograr los objetivos de cada sección.

El contenido de este proyecto se formó de siete secciones:

La sección uno trató sobre las características de una familia saludable, la sección dos consideró la naturaleza del conflicto, la sección tres analizó las causas frecuentes de conflictos, la sección cuatro presentó las áreas de mayor conflicto conyugal, en la sección cinco se estudió como prevenir el conflicto conyugal, la sección seis describió los métodos inadecuados del manejo de conflictos y la sección siete ofreció actitudes y técnicas para manejar constructivamente los conflictos de pareja.

El capítulo III es el manual del participante. Este manual se formó de las mismas siete secciones que conformaron el manual del Instructor, cuyo contenido son bosquejos de cada sección, los objetivos que esperaban lograr los participantes y los ejercicios en los cuales se involucraron guiados por el instructor.

El presente es el capítulo final del proyecto y en él se presentan el resumen, las conclusiones y recomendaciones seguidos de un abreve reflexión final del autor.

Conclusiones

Al completar la elaboración del proyecto, se ha arribado a las siguientes conclusiones:

A nivel teórico este trabajo podrá:

* Aportar una fuente bibliográfica actualizada a los profesionales de familia con respecto al tópico: "Manejo constructivo de conflictos conyugales".

* Presentar elementos determinantes sobre el manejo de conflictos conyugales desde una cosmovisión cristiana.

A nivel metodológico se podrá:

* Facilitar tanto a consejeros familiares y alumnos la participación en un programa vivencial que ayude a fortalecer la relación conyugal a través de un adecuado manejo de sus conflictos.

A nivel práctico se logrará que los participantes:

* Tengan una comprensión clara de la naturaleza de un conflicto.

* Se identifiquen con las características de un pareja saludable.

* Verifiquen sus causas frecuentes de conflictos.

* Analicen sus conflictos más comunes sin llegar a agredirse por ello.

* Adquieran actitudes saludables para prevenir conflictos.

* Rechacen enérgicamente métodos inadecuados en el manejo de sus conflictos.

- * Asuman actitudes y técnicas apropiadas para manejar sus conflictos adecuadamente.

Recomendaciones

De este proyecto surgen las siguientes recomendaciones:

1.- Para los Instructores.

- * Estudiar con suficiente tiempo el contenido del seminario
- * Adquirir una preparación psicológica positiva frente a los conflictos conyugales
- * Prepararse espiritualmente con oración, estudio de la Biblia y citas de Elena White para dar un enfoque cristocéntrico al seminario
- * Tener experiencia previa en el asesoramiento de parejas con conflictos conyugales
- * Asumir actitudes de liderazgo y carisma
- * No admitir personas sin su respectiva pareja como participante del seminario
- * No admitir parejas en el inicio de su relación (amistad especial)
- * No admitir parejas de novios adolescentes
- * Restringir el número de participantes entre 16 a 30 máximo
- * Preveer a cada pareja de participantes de un cuaderno de trabajo

* Desarrollar el seminario en una semana, cada día una sección, preferiblemente comenzar viernes y concluir sábado con un rito de lavamiento de pies y Santa cena

* Acondicionar el lugar, de modo que supla las condiciones físicas aceptables tales como: higiene, ventilación, iluminación, mobiliario adecuado (sillas, no bancas)

* Hacer provisión para que los materiales didácticos tales como: pizarrón, retroproyector, pantalla, reproductor, etc. Se adapten al lugar donde se llevará a cabo el seminario.

2.- Para los investigadores:

* Realizar estadísticas profesionales sobre:

A- causas de divorcios por mal manejo de conflictos

B.- Principales causas de conflictos conyugales dentro de parejas cristianas

C.- Areas más conflictivas en la relación matrimonial de acuerdo al ciclo de la pareja

* Realizar un estudio longitudinal científico para medir el efecto del seminario, usando como grupo control a parejas que asistieron al seminario y grupo de estudio a parejas elegidas aleatoriamente tomando como única variable: Asistencia al seminario, para medir así efectos a largo plazo

* Realizar un estudio científico sobre los patrones familiares de resolver conflictos y su efecto en postreras generaciones.

3.- Para futuros Proyectos:

- * Se recomienda la realización de seminarios sobre el manejo de conflictos entre padres e hijos
- * Se recomienda la realización de seminarios sobre el manejo de conflictos entre hermanos biológicos o afectivos
- * Se recomienda la realización de seminarios o talleres para gestionar conflictos entre: trabajadores de cualquier empresa cristiana, colegas educadores de instituciones escolares adventistas
- * Se recomienda realizar seminarios o talleres para gestionar conflictos entre: miembros de una misma Iglesia, miembros de una Junta de Iglesia, miembros de Junta Escolar, relaciones interpersonales en general.
- * Se recomienda realizar proyectos de prevención de conflictos conyugales aplicables específicamente a la población venezolana, de modo que se pueda enriquecer la literatura con una perspectiva cultural e idiosincrasia característica del país.

Reflexión

Muy cercano está el día anhelado por todos en que cesen para siempre los conflictos de toda índole. Dios en su infinita misericordia nos permitirá que se perpetúen patrones disfuncionales de resolución de conflictos. Pronto se consumará el último conflicto entre el bien y el mal en el cual si habrá perdedores y ganadores.

Es el deseo de la autora que nos preparemos para esa sublime ocasión y mientras esperamos, vayamos adquiriendo destreza en el manejo de nuestros propios conflictos terrenos de modo que tengamos parte en el lado ganador con una corona cuajada de estrellas representando a cada persona que por su precepto o ejemplo hallamos ayudado a resolver sus conflictos, siendo el mayor de ellos: Salir vencedor del conflicto de los siglos.

! AMEN !

BIBLIOGRAFIA

Aeschliman, Carlos. Horizontes de la Esperanza. Guatemala: Edición la voz del hogar, 1979.

Aguilar Isidro, Galbes Herminia. Vida, Amor y Sexo. Tomo 2. Madrid: Editorial Sapeliz, 1992.

Alvarez, Juan Sexología Integral. México: Editorial el Manual Moderno, 1986.

Beck, Aaron. Con el Amor no Basta. Barcelona: Ediciones Paidós, 1990.

Berberián, Samuel y Martha. Principios para Iniciar un Hogar Cristiano. Barcelona: Ediciones Clie, 1988.

Borisoff, Deborah. Gestión de Conflictos. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1991.

Brazelton, Bernardo. Cómo Conciliar Trabajo y Familia. Bogotá: Editorial Norma, 1988.

Caffarel, Henry. Sobre el Amor y la Gracia. Madrid: Editorial EuroAmericana, 1961.

Carter, Les. El Cónyuge Pródigo. Florida: Editorial Vida, 1992.

Carreño, Manuel. Urbanidad y Buenas Maneras. Panamá: Editorial América, s/f.

Correa, Guillermo. La Familia Según Dios. Barcelona: Editorial Clie, 1991.

Corquille, Dorothy. El Niño Feliz, su Clave Psicológica. Barcelona: Editorial Gedisa, 1985.

Chaij, Enrique. El Poder del Amor. Bogotá: Editolaser, 1989.

_____. Dicha y Armonía en el Hogar. Miami: Asociación Publicadora Interamericana, 1994.

Christenson, Larry y Nordis. La Pareja Cristiana. U.S.A.: Editorial Betania, 1982.

D'Araujo, Caio. El Hogar. Miami: Editorial Vida 1989.

Del Pozo, Luis y Esther. Cristo en Mi Hogar. Seminario de Fortalecimiento Familiar con los esposos. México: Universidad de Montemorelos, 1994.

_____. Educación para la Paternidad. México: Universidad de Montemorelos, 1994.

Dobson, James. El Amor debe ser Firme. Florida: Editorial Vida, 1990.

_____. Enciclopedia de Problemas Familiares. Barcelona: Editorial Clic, 1990.

_____. Hablemos con Franqueza. Miami: Editorial Betania, 1993.

Escardo, Florencio. Anatomía e la Familia. Argentina: Editorial Lidium, 1992.

Estrada, Antonio. Apuntes de la Clase: Estudio Científico de la Familia. Nirgua - Venezuela: Maestría en Relaciones Familiares, 1993.

_____. Apuntes de la Clase: Terapia Familiar I. Nirgua - Venezuela: Maestría en Relaciones Familiares, 1994.

Estrada, Antonio y Olga. Enriquecimiento Matrimonial. México: Unión Mexicana del Norte, 1991.

Estrada, Lauro. El Ciclo Vital de la Familia. México: Editorial Posada, 1993.

Ferreira, Graciela. La Mujer Maltratada. Argentina: Editorial Sudamericana, 1990.

Fisher, Helen. Anatomía del Amor. Barcelona: Editorial Anagrama, 1994.

Flowers, Karen y Ron. Amor Rebosante. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1992.

- _____. Compartimos la misma Herencia. U.S.A.:
Departamento de los M.I. de la Asociación General de los A.S.D., 1993.
- _____. Educación Para el Matrimonio. Washintong:
Servicio de hogar y Familia de la Asociación General de los A.S.D., 1985.
- Fremont, Walter y Trudy. Fórmula para la Unidad Familiar. Barcelona:
Libros Clie, 1987.
- García, Ada de. Apuntes de la Clase: Dinámica de las Relaciones Familiares.
Nirgua - Venezuela: Maestría en Relaciones Familiares, 1995
- _____. Apuntes de la Clase: Preparación para el Matrimonio.
Nirgua - Venezuela: Maestría en Relaciones Familiares, 1993.
- _____. Paternidad Satisfactoria. México: Universidad de
Montemorelos, s/f.
- García, Emilio. Apuntes de la Clase: Filosofía de la Familia. Nirgua -
Venezuela: Maestría en Relaciones Familiares, 1993.
- García, Emilio y Ada. Conversaciones Prematrimoniales. México:
Universidad de Montemorelos, s/f.
- _____. Koinonía Matrimonial. México: Universidad de
Montemorelos, 1995.
- Goldhor, Harriet. La Mujer y la Intimidad. Barcelona: Ediciones Urano,
1991.
- Gulley, Norman. "Hitos del Fin del Tiempo". Lecciones para la Escuela
Sabática. (Julio - Septiembre 1996): 17-28.
- Grupo B. Comunicación Eficaz, Seminario para Cónyuges, Padres e Hijos.
Nirgua - Venezuela: Seminario realizado en cumplimiento de la Clase: Metodología
de la Educación Familiar, 1994.
- Hales, Dianne. "Lo que no debe faltar en ningún Matrimonio." Selecciones
del Reader's Digest Tomo CVI No. 634 (Septiembre, 1993): 69 - 71.

- Haley, Jay. Estrategias en Psicoterapia. Barcelona: Ediciones Toray, 1971.
- Hocking, David y Carole. Enamorándose de Nuevo. Miami: Editorial Unilit, 1992.
- Hodge, Marie-Blyskal "El Problema No. 1 del Matrimonio." Selecciones del Reader's Digest. Tomo C No. 596 (julio 1990): 62 - 66.
- Howse, Dunton, et al. Guía para la Dicha Conyugal. Bogotá: Editorial Editolaser, 1992.
- Iserte, Salvador. El Matrimonio de Exito. Barcelona: Editorial Terrassa, 1987.
- Jiménez, Carlos. Más que cuatro Paredes. Florida: Editorial Vida, 1992.
- Karl, Hebert. Psicología de la Pareja. España: Editorial Mensajeros, 1977.
- Kierkegaard, Saren. Estética del Matrimonio. Argentina: Editorial La Pléyade, 1972.
- La Haye, Tim. El Varón y su Temperamento. Miami: Editorial Betania, 1978.
- La Haye, Tim y Beverly. La Familia sujeta al Espíritu. Puerto Rico: Editorial Betania, 1985.
- Leman, Kevin. El Amor Comienza en la Cocina. Miami: Editorial Betania, 1985.
- Lemaire, Jean. La Pareja Humana: Su Vida, Su Muerte. México: Fondo de Cultura Económica, 1986.
- Lieberman, Robert y Wheeler Eugenie. Manual de Terapia de Pareja. Bilbao: Biblioteca de Psicología, 1986.
- Loyola, Rodolfo. 20 Enemigos del Matrimonio. Miami: Editorial Unilit, 1991.
- Mc Dowell, Josh. El Secreto de Amar y ser Amado. Miami: Editorial Betania, 1988.

Miranda, Neptalí. Apuntes de la Clase: Psicología del Desarrollo. Nirgua - Venezuela: Maestría en Relaciones Familiares, 1994.

_____. Apuntes de la Clase: Trauma Psicosocial e Intervención en Crisis. Nirgua - Venezuela, 1995.

Moncada, Alberto. La Crisis de la Pareja. Madrid: Editorial Libertarias/Prodhufi, 1992.

Monneret, Helene. Vivir Juntos. España: Ediciones Mensajero, 1985.

Montero, Nancy. Estereotipos Sexuales: Matrimonio, Divorcio y Salud Mental. Caracas: Edición Biblioteca de la Universidad Central de Venezuela, 1990.

Montoya, J. Y Velez A. "El Matrimonio: ¿Institución en Crisis?". Revista Latinoamericana de Psicología Volumen 21 No. 2 (1989): 266-268.

Muñiz, José y García, Eduardo. "Análisis de la Fluidez Verbal, Oral y Escrita en Hombres y Mujeres." Revista de Psicología General y Aplicada Volumen 40 No. 2 (1985): 255- 272.

Narramore, Ruth y Clyde. Cómo evitar la Tensión Nerviosa. Miami: Editorial Caribe, 1982.

Osborne, Cecil. Psicología del Matrimonio. Bogotá: Editorial Unilit, 1989.

Ovejero, Anastasio. "Diferencias entre Hombres y Mujeres en atribución del éxito - fracaso académico." Revista de Psicología General y Aplicada Volumen 41 No. 4 (1986): 771 - 793.

Perea, Floresmiro. Salvemos la Familia de Hoy. Miami: Editorial Unilit, 1991.

Piercy, Fred y Lobsenz, Norman. "Para dejar de reñir con su Pareja." Selecciones del Reader's Digest Tomo CIX No. 652 (Marzo 1995): 86 - 89.

Rankin, Peg y Lee. Cómo Tener éxito en su Matrimonio. Florida: Editorial Vida, 1980.

Richards, Martin. El bebé y su Mundo. México: Editorial Tierra Firme, 1985.

Rodríguez, Mauro. Manejo de Conflictos. México: El Manual Moderno, 1994.

Santa Biblia. Versión Nueva Reina Valera, 1990.

Satir, Virginia. En Contacto Intimo. México: Editorial Pax México, 1981.

_____. Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. California: Science and Behavior Books Ins., 1991.

_____. Psicoterapia Individual Conjunta. México: Talleres Gráficos Victoria, 1980.

Saxton, Lloyd. Individuo, Matrimonio y Familia. Buenos Aires: Editorial Guadalupe, 1975.

Silva, Camilo. Entrevista. Profesor de la Universidad de los Andes de la Escuela de Psiquiatría. Mérida - Venezuela. Mayo, 1996.

_____. Estudio del Sentimiento de Celos como Factor perturbador del Vínculo. Mérida: Universidad de los Andes, Facultad de Medicina, 1981.

_____. Terapia Familiar. Mérida: Universidad de los Andes, 1991.

Smalley, Gary. El Amor es una Decisión. Miami: Editorial Betania, 1990.

_____. El Gozo del Amor Comprometido. Miami: Editorial Betania, 1986.

Smalley, Gary y Trent, John. El Irresistible Lenguaje del Amor. Minneapolis: Editorial Betania, 1992.

_____. La Bendición. U.S.A.: Editorial Betania, 1986.

Sternberg, Robert. El triángulo del Amor. Barcelona: Editorial Paidós, 1989.

Swindoll, Charles. Dile que sí al Amor. Minneapolis: Editorial Betania, 1985.

Van Pelt, Nancy. Felices Para Siempre. California: Publicaciones Interamericanas, 1983.

_____. Hijos Triunfadores. U.S.A.: Asociación Publicadora Interamericana, 1991.

_____. Sin Reservas. El Arte de Comunicarse. España: Editorial Safeliz, 1996.

Wangerin, Walter. Yo y mi Casa. Florida: Editorial Vida, 1987.

Wheat, Ed. El Amor que no se Apaga. Miami: Editorial Betania, 1986.

White, Elena. El Hogar Cristiano. California: Publicaciones Interamericanas, 1979.

Willi, J. La Pareja Humana: Relación y Conflicto. Madrid: Ediciones Morata, 1988.

Wright, Norman. Al Pasar el Tiempo. Puerto Rico: Editorial Betania, 1985.

_____. Cómo Hablar con su Pareja. Miami: Editorial Unilit, 1990.

_____. Comunicación. Barcelona: Editorial Clie, 1984.

Youngberg, Millie y John. Encuentro. Michigan: Marriage and Family Commitent, 1990.

ANEXOS

ANEXO A:
ACETATOS

SECCION UNO

CARACTERISTICAS DE UNA PAREJA SALUDABLE

- 1.- Amor.
- 2.- Independencia.
- 3.- Comunicación.
- 4.- Adaptabilidad.
- 5.- Aceptación.
- 6.- Compromiso.
- 7.- Intimidad.
- 8.- Creatividad.
- 9.- Capacidad de Perdón.

AREAS DE MAYOR CONFLICTO MARITAL
DOROTHY FAHS BECK & MARY ANN JONES

1. COMUNICACION.	86.6 %
2. HIJOS.	45.7 %
3. SEXO.	43.7 %
4. FINANZAS.	37.0 %
5. TIEMPO LIBRE.	32.6 %
6. PARIENTES.	28.4 %
7. INFIDELIDAD.	25.6 %
8. QUEHACERES DOMESTICOS.	16.7 %
9. ABUSO FISICO.	15.6 %
10. OTROS PROBLEMAS.	8.0 %

NATURALEZA DEL CONFLICTO

Tipos de Conflictos:

- 1.- Racionales.
- 2.- Irracionales.
- 3.- Encubiertos.
- 4.- Agudos.
- 5.- Crónicos.
- 6.- Básicos.
- 7.- Secundarios.
- 8.- Personales.
- 9.- Interpersonales.
- 10.- De intereses.
- 11.- Conscientes o inconscientes.
- 12.- Psicológicos.
- 13.- Positivos y negativos.
- 14.- Reales e imaginarios

SECCION TRES
CAUSAS FRECUENTES DEL CONFLICTO

**1.- Diferencias entre el hombre
y la mujer.**

**2.-Diferencias de
personalidad.**

3.- Manifestación del enojo.

SECCION CUATRO

AREAS DE MAYOR CONFLICTO CONYUGAL

- 1.- Comunicación.**
- 2.- Disciplina de los Hijos.**
- 3.- Sexo.**
- 4.- Finanzas.**
- 5.- Tiempo Libre.**
- 6.- Parientes.**
- 7.- Quehaceres domésticos.**
- 8.- Abuso Físico.**

SECCION CINCO
COMO PREVENIR EL CONFLICTO CONYUGAL

- 1.- Tener sentido del humor.**
- 2.- Reconocer que no somos infalibles.**
- 3.- No acumular faltas.**
- 4.- Dar un giro a la conducta habitual.**
- 5.- Saber expresar los sentimientos.**
- 6.- Reconocer los malos momentos.**
- 7.- Evitar la confrontación o competencia.**
- 8.- Acentuar lo positivo.**
- 9.- Evitar estar a la defensa o provocarla.**
- 10. Conocer y aceptar las necesidades del otro.**
- 11.- Escuchar sin justificarse o discutir.**
- 12.- Buscar el momento adecuado para conversaciones difíciles.**
- 13.- Tomar decisiones en conjunto.**
- 14.- No buscar doble ánimo en las palabras o acciones del otro(a).**
- 15.- Intercambiar papeles.**
- 16.- Conocer y aceptar diferencias.**
- 17.- Reconocer las diversas etapas del matrimonio.**
- 18.- Evitar copiar patrones familiares distorsionados.**
- 19.- Evitar constante ¿Por qué?**
- 20.- Perdón.**

SECCION SEIS
MANEJO INADECUADO DEL CONFLICTO

- 1.- Defenderse.**
- 2.- Lucha de poder.**
- 3.- Tratamiento del silencio.**
- 4.- Acusar o atacarse.**
- 5.- Darle una salida extremista.**
- 6.- Criticar - etiquetar.**
- 7.- Generalizar.**
- 8.- Manipular - Monólogos.**
- 9.- El uso de los “debes”, “tienes que”.**
- 10.- decisiones. Compulsivas.**

SECCION SIETE

“MANEJO ADECUADO DEL CONFLICTO CONYUGAL”

FASES DE UN CONFLICTO:

- 1.- Estado inicial.**
- 2.- Estado de frustración.**
- 3.- Estado de ebullición.**
- 4.- Estado de solución o no solución.**
- 5.- Estado de seguimiento.**
- 6.- Estado de solución.**

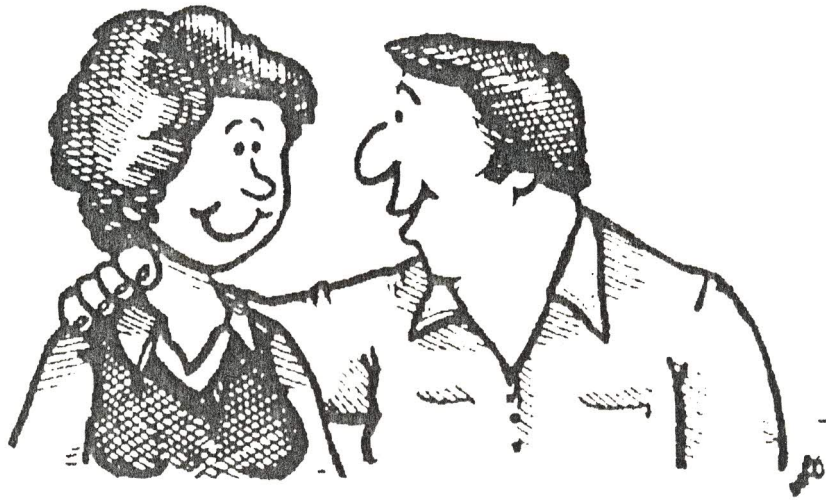
ACTITUDES QUE DEBEMOS ASUMIR FRENTE UN CONFLICTO

- 1.- Admitir el conflicto.**
- 2.- Escoger el lugar y el tiempo adecuado.**
- 3.- Evitar factores distraentes dentro de la relación.**
- 4.- Presentar argumentos válidos, no ataques psicológicos.**
- 5.- Comprender el punto de vista del otro.**
- 6.- Escuche activamente.**
- 7.- Ataque el problema, no al cónyuge.**
- 8.- Mantenga una actitud de diálogo, no de polémica.**
- 9.- Manténgase dentro del tema.**
- 10.- Ofrecer soluciones.**
- 11.- Evaluar las soluciones y elegir la mejor.**
- 12.- Aceptar la responsabilidad con una actitud positiva y de colaboración.**

13.- Buscar el saneamiento y la reconciliación.

TECNICAS:

- 1.- Evaluar.
- 2.- Aceptar.
- 3.- Actitud.
- 4.- Acción.
- 5.- Análisis.



ANEXO B:

HOJA DE EVALUACION

HOJA DE EVALUACIÓN



Para enriquecer este seminario y conocer cuan satisfechas quedaron tus expectativas, ten la bondad de responder sinceramente ésta evaluación.

Instrucciones:

Coloca al lado de cada declaración una letra según la siguiente clave:

(D) Deficiente, pésimo. **(R)** Regular. **(B)** Bueno. **(E)** Excelente.

- 1.- La presentación del seminario ()
- 2.- El dominio del tema ()
- 3.- La calidad de los recursos ()
- 4.- El uso de los recursos ()
- 5.- El ambiente donde se llevo a cabo ()
- 6.- La calidad del contenido ()
- 7.- La dinámica y ejercicios ()
- 8.- La importancia del tema ()
- 9.- La participación del grupo ()
- 10.- Otro: _____ ()

¿Qué te gustaría que se incluyera?:

¿Qué te gustaría que se eliminara?:

¿Qué fue lo que más te ayudó?:

Observaciones:
