

MODELOS
COGNITIVOS Y
CONDUCTUALES
DEL CONFLICTO EN
PAREJA.

- Esenciales para entender y encuadrar las intervenciones que realizamos.
- No intervenimos al azar, las propuestas que planteamos a la pareja están mantenidas por modelos teóricos. Las técnicas se derivan de los modelos.
- Tenemos que manejarnos fácilmente por estos modelos.

ESTUDIOS

El conflicto de pareja esta en relación directa del bajo nivel de reforzadores positivos. (Jacobson, Stuart, Patterson y Reid).
Menos gratificaciones y más castigos. (Birchler 1975, Robinson y Price 1976)
Estilos de comunicación menos adaptativos (Gottman).
Nivel de satisfacción de la pareja correlaciona con el nivel de castigos y refuerzos (Wills, Weiss, Paterson 1974, Jacobson 1978)

Las parejas en conflicto muestran el siguiente perfil:

- Deficiencias en habilidades de comunicación y en resolución de problemas.
- Dificultades para producir cambios en la conducta del otro.
- Técnicas de control basadas en el castigo y reforzamiento negativo. Críticas, amenazas, chantajes...
- Mayor tasas de castigos que recompensas

REFUERZO POSITIVO

El sexo, las caricias, hacer regalos, preparar una cena, aprobación verbal, escuchar con atención, mantener conversaciones agradables, sorprender...

La ausencia de refuerzos contingentes a las conductas adaptativas de las parejas va a generar que esas conductas se debiliten con el paso del tiempo. Extinción.

REFUERZO NEGATIVO

Cuando la situación de la pareja está en conflicto, lo más probable es que se trate de escapar o evitar ciertas situaciones que se repiten con frecuencia dentro de la relación (discusiones, reproches,....).

El alivio que se siente al evitar o escapar refuerza estas conductas que van a generar un distanciamiento entre la pareja. Este tipo de dinámicas suelen ser muy frecuentes en relaciones deterioradas.

- No tener deseos de llegar a casa o evitar llegar pronto.
- Abandonar la relación.

CASTIGO

Se va a utilizar en las parejas como un medio de controlar las conductas no deseadas de la pareja (ciertas actitudes, no realizar ciertas tareas de la casa, ante sensaciones de abandono...). Estos castigos, consisten en gritos, amenazas, ataques, insultos...

El castigo no suele ser útil para generar bienestar en la pareja y no parecen ser eficaces para generar cambios duraderos.

MODELOS CONDUCTISTAS

Paterson y Vols. (1970 -1972) estudian los intercambios que mantienen las parejas y familias.

- Reciprocidad: control mediante el refuerzo.

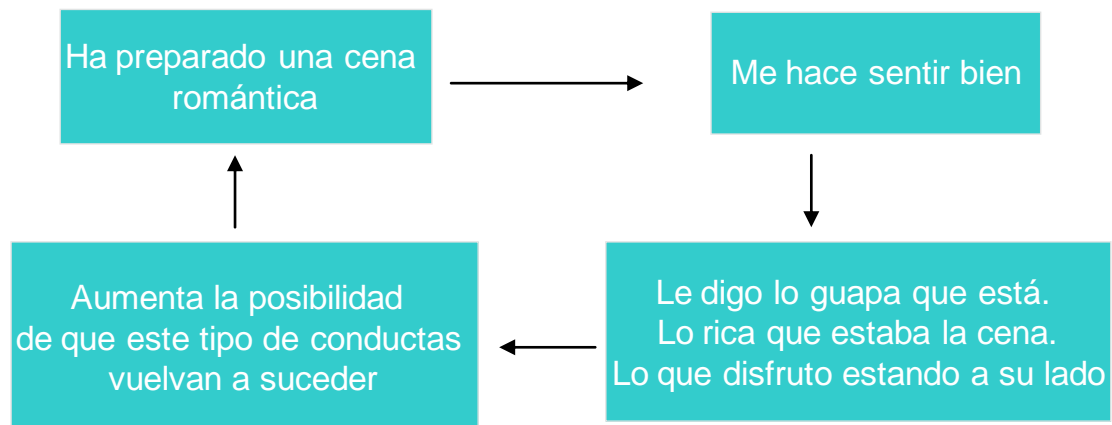
Círculo positivo. La satisfacción de la pareja depende del intercambio de acciones que resultan placenteras. Existe una proporcionalidad entre dar y recibir.

- Coerción: control mediante acciones aversivas.

Círculo negativo.

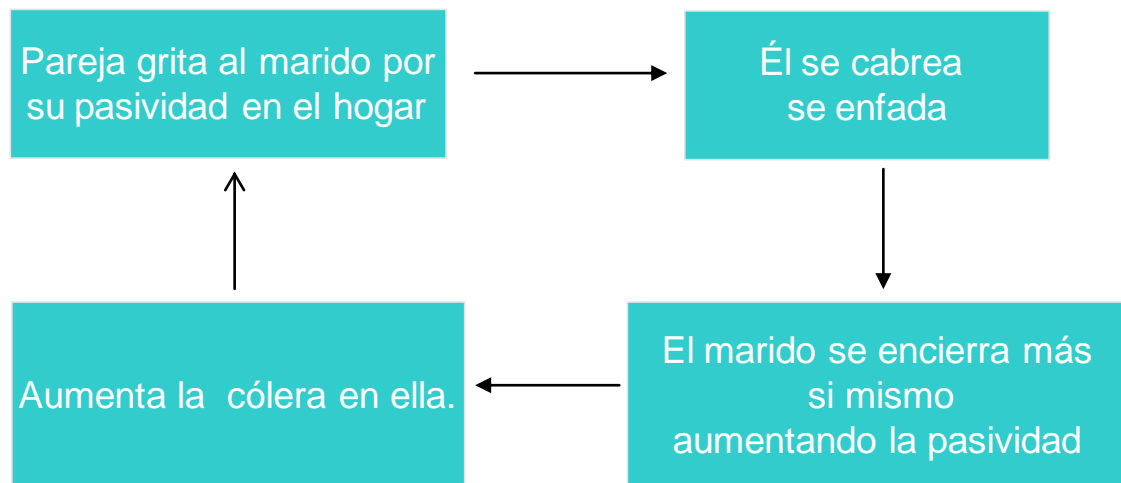
RECIPROCIDAD

Círculo positivo



COERCIÓN

Círculo negativo



- Con el tiempo se produce un aumento de la reactividad ante comportamiento aversivo del otro.
- Se responde antes y más intensamente. Hay una menor latencia de respuesta para los castigos que para las recompensas.
- Cuando la pareja está en conflicto existe una mayor reciprocidad para los elementos desagradables. Menor reactividad ante las interacciones positivas.

RECIPROCIDAD - COERCIÓN

- Cuando explicamos en la fase pedagógica estos modelos estamos persiguiendo que se produzca un cambio en su forma de entender los problemas de pareja y en la responsabilidad que cada uno tiene en satisfacción de la relación. “Tengo cierta responsabilidad sobre el comportamiento del otro”

- Intentamos pasar de “él tiene que cambiar” a “si yo cambio es más fácil que el otro cambie”.

DETERMINANTES AMBIENTALES

- Muchas de nuestras conductas están asociadas a ciertas circunstancias ambientales. Estos estímulos discriminativos pueden fomentar las conductas problemas de la pareja.
 - Una habitación, el coche, pueden estar asociados a discusiones.
 - Las discusiones pueden convertirse en un estímulo que nos anuncie sexo.

MODELOS COGNITIVOS

- El ser humano no responde al mundo real sino al mundo percibido (Mahoney 1974)
- La satisfacción de la pareja está en función de las interpretaciones de las conductas que suceden dentro de su relación.
- La valoración del otro puede verse marcada por hábitos cognitivos disfuncionales (Beck 1979)
- Los individuos aprenden formas disfuncionales de procesar la información. Las distorsiones ocurren frecuentemente en parejas en conflicto. Estas formas inadaptadas de procesar la información son el resultado de la exposición al medio y a una tendencia biológica a categorizar y agrupar las observaciones.
- Todos desarrollamos suposiciones acerca del conjunto de características que posee el rol de pareja.
- ¿Qué esperamos de nuestra pareja? ¿Qué actitudes esperamos, conductas,....?
- ¿Debería ser así?

- El conflicto en la pareja va a surgir cuando no exista una coincidencia entre lo que es y lo que debería ser.
 - Deber = regla, necesidad.

- Cuando las personas inician una relación romántica, tienen ya una serie de creencias acerca de cómo son las relaciones, qué conductas de su pareja son aceptables, cuáles son muestra de afecto y compromiso y, en general, estas reglas guían la conducta y los niveles de satisfacción de las personas en la relación.

- Tenemos que intentar comprender las creencias que dominan la relación de la pareja, muchas veces no van a estar claramente definidas, pueden ser vagas e imprecisas, pero están ejerciendo un peso en la dinámica de la pareja. Son la base de los pensamientos automáticos que experimentan las parejas en medio de un conflicto.

- La satisfacción de la pareja esta en función del signo de las conductas que intercambian y el nivel subjetivo que se considera adecuado.

“No me tiene en cuenta” --- un miembro percibe que da más de lo que recibe.

MODELO DE ELLIS (1987)

Generación de expectativas no realistas formadas por experiencias previas, dentro del ámbito familiar, social o de pareja. Estos deseos no cumplidos van a generar **Insatisfacción** en la pareja esta insatisfacción se **evaluaría** de un modo **extremo**, generando perturbaciones en la pareja.

Las **exigencias de trato o deberías** generan emociones intensas de ira y conductas aversivas hacia el otro. Esto produce un aumento de los castigos y disminución de los refuerzos.

El catastrofismo dentro de la relación va a generar respuestas de ansiedad o temor ante una posible pérdida y dará lugar a un comportamiento sumiso, poco asertivo. Esto produce una dificultad para conocerse, solucionar problemas y refuerza la insatisfacción de la pareja.

IRRACIONAL= RIGIDO, ÍLOGICO O ABSOLUTISTA

MODELO DE BECK (1988)

Dos fases generales:

- 1) **Enamoramiento**: en general se trata de una relación íntima sin apenas problemas prácticos, donde se activan una serie de creencias y expectativas románticas.
- 2) **Cotidianidad**: se produciría una frustración de expectativas y creencias románticas, irrumpirían una serie de problemas prácticos (hijos, finanzas, toma de decisiones, etc.).

Cuando esto ocurre se **activan esquemas** cognitivos latentes; que suelen girar en torno a dos contenidos temáticos: Interés afectivo y Valoración personal.

La conducta de cada miembro de la pareja puede activar esos esquemas y producir una serie de **distorsiones** cognitivas que llevaría a una serie de **círculos** viciosos de estilos personales de relación **inflexibles**, sobretodo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problemas.

DISTORSIONES COGNITIVAS

SOBREGENERALIZACIÓN

Incidentes aislados son usados para representar situaciones similares. Usamos estos hechos negativos como una base sólida para pensar que las cosas irán por el mismo camino.

Infidelidad: “todas las mujeres me serán infieles”

Rechazo: “todos los hombres son iguales, siempre seré rechazada”

Olvido: “Nunca me tiene en cuenta siempre va a lo suyo”

ANTICIPACIÓN NEGATIVA o ERROR DEL ADIVINO

Esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas suficientes para ello. Transformar una posibilidad poco probable en un hecho cierto y actuar en consecuencia.

Un hombre cuya pareja llega más tarde de lo habitual a casa piensa: “debe tener una relación con otro”

ABSTRACCIÓN SELECTIVA

Un detalle negativo nubla los demás aspectos de la realidad. Sacamos la información de contexto resaltando ciertos detalles mientras ignoramos datos relevantes.

Una pareja tienen una discusión después de un día agradable y el marido piensa “otro día horrible en nuestra relación a seguir sumando”

MAGNIFICACIÓN MINIMIZACIÓN

Exagerar la importancia de las situaciones o los hechos o, por el contrario, reducirlas hasta que parecen diminutas.

En algunas parejas en conflicto se magnifican las imperfecciones y minimizan las cualidades del otro.

Una forma de minimizar es mediante la descalificación de lo positivo.

Ante un elogio: “ no tiene mayor importancia, lo hace por cumplir, deberes de terapia”

“Es horrible que se olvidara de nuestro aniversario”

PENSAMIENTO DICOTÓMICO

Consiste en ser extremista, ver las cosas en blanco o negro, sin apreciar la existencia de categorías intermedias.

Si algo no está bien está mal.

Se me olvida poner sal en la comida y pienso: “No hago nada bien.”

LECTURA DE PENSAMIENTO

Suponer, sin pruebas, lo que la pareja piensa. **Adjudicamos intenciones** negativas al otro.

“Está siendo agradable porque quiere algo”

Una mujer es despedida y cuando se lo cuenta a su marido concluye: “Piensa que soy irresponsable y estúpida”

PERSONALIZACIÓN

Atribuirse toda la responsabilidad de ciertos sucesos sin base para ello.

“Mi marido ha sido infiel porque no he sabido satisfacerle”

DEBERÍAS

Utilizar exigencias absolutistas y rígidas como si fueran dogmas acerca de uno mismo, acerca de la pareja o sobre la relación.

“Debería saber que no me gusta quedar con sus padres”

RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Suponer que las emociones reflejan forzosamente la realidad.

“Siento que mi relación de pareja esta terminada, eso significa que no tenemos ninguna posibilidad”

Estados emocionales y percepción.

- Facilita la velocidad con que la información se procesa (Ohman, Flykt y Esteves 2001)
- Facilita la probabilidad de que sea procesada la información (Anderson, Phelps 2001)

En todas las parejas hay cierto grado de atención diferencial pero en las parejas en conflicto las percepciones selectivas son mucho mayores.

Existe una diferencia a la hora de percibir las conductas del otro entre las parejas satisfechas e insatisfechas en lo sucedido en las últimas 24 horas.

EXPECTATIVAS

- Las expectativas influyen poderosamente en la conducta. Las expectativas que cada persona aporta a la relación crean una dinámica especial en cada relación.
- Las expectativas van a producir distorsiones y se pueden transformar en demandas irreales.
- Efecto Bandwagon.
- Hacemos y creemos ciertas cosas fundándonos en el hecho de que muchas otras personas lo hacen o piensan. Los buenos maridos reparan las buenas esposas lavan la ropa.
- Las expectativas van a surgir de conceptualizaciones tempranas sobre las relaciones, los roles paternos y el medio social.
- No solo nos influyen nuestras expectativas, en nuestra conducta, las expectativas de nuestra pareja va a generar tendencias conductuales.

EXPECTATIVAS IRREALES EN LA PAREJA

- Pueden estar detrás de la insatisfacción que aparece en la relación. Pueden aparecer en un miembro o en ambos.
- Las expectativas surgen de conceptualizaciones tempranas sobre las relaciones, de los roles de los padres y de las necesidades individuales.

MODELO ATRIBUCIONAL

La pareja suelen mostrar un rechazo a asumir la responsabilidad de la disfunción de la relación.

Ambos, van a presentar en mayor o menor medida, una externalización de la responsabilidad y una explicación desajustada de los problemas de la pareja teniendo exclusivamente en cuenta las acciones del otro como la base del conflicto.

Cuando los miembros de una pareja generar explicaciones sobre lo que está sucediendo en su relación, pueden generar atribuciones que generen el fenómeno de indefensión.

- “No estamos hecho el uno para el otro”
- “No puedo hacer nada por arreglar la situación”

Las parejas en conflicto hacen atribuciones más negativas que las parejas satisfechas.

ETIQUETAS

Pueden ser el resultado de las atribuciones dentro del conflicto. Consisten en una evaluación global del ser humano basada en algunos aspectos negativos. Los podemos usar hacia nosotros o hacia nuestra pareja. Van surgiendo en el transcurso de la relación. Localizar las etiquetas es sumamente importante.

“Es egoísta”

“Es irresponsable”

“Es un desastre, todo lo hace mal”

SESGO DE CONFIRMACIÓN.

Buscamos o interpretamos la realidad de forma que confirmamos nuestras ideas. Las creencias guían la atención. En las parejas en conflicto se confirman una y otra vez las creencias disfuncionales sobre el otro.

SESGO DE DISCONFORMIDAD.

Se mantiene una actitud crítica y de análisis cuando la experiencia o la información no es congruente con nuestras creencias y asumimos sin análisis la información que es congruente

FALSO CONSENSO.

Sobreestimamos la extensión de una creencia que coincide con las nuestras propias. Roos, Greene y House (1977) el “hombre cartel”.

El 84% de las personas que mantiene una conducta sexual de riesgo estiman en mayor medida que su experiencia personal es compartidos por otros.

¿MITO O VERDAD?

1. El amor es la única condición necesaria para que las relaciones de pareja funcionen.
2. Las personas se casan porque están enamoradas y se quieren, eso es lo importante.
3. Todos los problemas se resuelven si hay amor.
4. La mayoría de las personas casadas se aman.
5. El amor soluciona con el tiempo los problemas de pareja.
6. El amor surge de manera espontánea y no es necesario esforzarse mucho para mantener una relación.

7. Existen personas que son nuestra media naranja.
8. Si tenemos problemas eso significa que realmente no eres mi pareja ideal.
9. Si seguimos juntos, esto funciona. Las parejas que siguen juntas es porque son felices (California 1980).
10. Las parejas siempre tienen que ser los mejores amigos. Las parejas se tienen que contar todo.
11. Si hay una relación fuera de la pareja eso refleja que la relación no funciona.
12. Una relación fuera de la pareja va a influir negativamente en la relación.
13. Lo mejor para la relación de pareja es confesar las infidelidades. Puede ayudar a la pareja a conocerse y consolidarse.
14. Una buena pareja requiere una confianza total.
15. “Si no soy feliz en mi vida eso significa que mi relación de pareja no funciona”.
16. El verdadero amor equivale a no disculparse.
17. Repartos desajustados de tareas promueven sentido de equilibrio y armonía.
18. Las parejas suelen leer las intenciones o estados ánimo de su pareja sin necesidad de comunicación.
19. Un matrimonio infeliz es mejor que una familia rota.
20. Una relación de pareja rota se puede revivir.

21. La comunicación es esencial para el desarrollo de la pareja.
22. Las personas opuestas se atraen y se complementan.
23. Las parejas no deben hablar sus problemas fuera de la relación.
24. El amor y el buen sexo son caras de la misma moneda.
25. Hablar de los problemas en pareja es necesario pero insuficiente.
26. Tener un hijo mejora la relación.