

**Técnica novedosa para favorecer la funcionalidad en parejas jóvenes en la etapa de formación**

*Novel technique to favor the functionality in young couples in the formation stage*

**MsC. Isis Angélica Pernas Álvarez**

Universidad de Ciencias Médicas. Camagüey, Cuba.

Se hace necesario propiciar un funcionamiento familiar saludable ya que este le posibilita a la familia y en particular a la pareja, cumplir exitosamente con los objetivos y funciones que le están histórica y socialmente asignados,<sup>1</sup> a través de las diferentes etapas del ciclo vital. La primera de estas es la de formación. Investigadores de este tema coinciden en denominar como etapa de formación, a aquel período que se extiende desde que la pareja decide unir sus vidas hasta la llegada del primer hijo.<sup>2, 3</sup>

Louro<sup>4</sup> plantea que la tarea priorizada en esta etapa de la vida individual y familiar, es la renegociación de algunos asuntos. En esta dinámica es preciso poner en práctica el autocontrol, la empatía, la tolerancia, la asertividad, matizadas con muestras de respeto y amor, para que la negociación surta efectos positivos.

La investigación realizada por Aguilera,<sup>5</sup> confirma la hipótesis con una alta correlación entre la comprensión empática y el uso de diferentes estilos de negociación entre las parejas. Señala que los individuos pueden salir fortalecidos si son entrenados en ponerse en lugar del otro. Esta posición tributa al mejor funcionamiento de la pareja, y una de las vías lo constituye la aplicación de estrategias para estos fines.

En Camagüey se desarrolló una investigación para favorecer la funcionalidad en 89 parejas jóvenes que tuvo como sede La casa de orientación a la mujer y la familia. Se trabajaron un conjunto de técnicas, todas fueron útiles. Se somete a consideración los Intentos de Desagravio (ID) por la necesidad de potenciar la inteligencia emocional, si se concuerda que entre otros aspectos comprende la

capacidad de manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con nosotros mismos y con los demás.<sup>5,6</sup>

Se sugiere ejercitarlos en pareja, a partir del esquema de: <sup>7</sup> estímulo-libertad para elegir (LPE)-respuesta. La LPE implica la capacidad que tienen los seres humanos para decidir si la respuesta es reactiva (rápida, sin pensarla bien, contextual), o si la respuesta es proactiva (pensada, asertiva, respetuosa). Es en la LPE donde se *debe* poner la pausa, es donde se *debe* elegir ser proactivo. Es donde se entrenan procesos (cortos o largos en tiempo) pero hacen posible que la respuesta sea adecuada para el bien de ambos o de la familia. Cuando se aprende a conducir lo primero que se aprende es a frenar para evitar un daño. Los ID son frenos en una situación difícil o conflictiva de la pareja.

El factor clave para su efectividad es el estado de la relación. Se sugiere hacer una lista de ID (señales, sonidos, expresiones) y colocarlos en lugares visibles para la pareja. Deben ser elaborados por ambos para que se identifiquen y comprometan con estos.

Pueden ser frases que respondan a: siento que me asustas, me agredes, me culpas. Necesito que... me beses, me hagas sentir más segura, que lo digas de otra manera. Lo siento... he exagerado, pido disculpas, deja que lo intente otra vez. Agradezco que... existas, que me nutras con tus sabias experiencias, que me tengas en tus planes. Necesitamos parar! ... tomemos un baño, demos un tiempo, tranquilicémonos.

Es muy difícil pedirle a las parejas, como dice Gottman,<sup>8</sup> hacer gimnasia olímpica emocional cuando no saben ni gatear. Por esto es que se hace necesario entrenarlos.

Para valorar la efectividad de los ID se aplicó un test que permitió valorar si este era un aspecto sólido o vulnerable en la pareja y se sugirió aplicar el ejercicio "tranquilizarse a si mismo y mutuamente". Son descansos necesarios para educar el autocontrol y la armonía individual y de la pareja. Con la estrategia aplicada se favoreció la funcionalidad.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1.Zaldívar P. Funcionamiento familiar saludable. [monografía en Internet] Ciudad de la Habana: INFOMED; 2004 [citado 9 julio 2010] Disponible en: <http://saludparalavida.sld.cu>

2.Pérez C. La familia en su etapa de formación. Rev Cubana Med Gen Integr 1999;15(3):237.

- 3.Álvarez R. Temas de Medicina General Integral. En: Álvarez R. Familia en el ejercicio de la medicina general integral. La Habana: Ecimed; 2008 .p.407
- 4.Louro I. Algunas consideraciones acerca de la familia en el proceso salud-enfermedad. La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas; 1993
- 5.Aguilera MI. Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja herramientas de mediación. México: COMPLUMEX 2010.
- 6.Martínez C. Consideraciones sobre inteligencia emocional. 2da. La Habana: Editorial Científico Técnica; 2009
- 7.Covey SR. Los siete hábitos de las familias altamente efectivas. México: Grijalbo; 2003.
- 8.Gottman JM, Silver N. Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia. México: DEBOLSILLO; 2005

Recibido: 3 de septiembre de 2009

Aprobado: 12 de octubre de 2010

*MsC. Isis Angélica Pernas Álvarez.* Master en Psicología de la salud. Licenciada en Psicología y Pedagogía. Profesor Auxiliar. Universidad de Ciencias Médicas. Camagüey, Cuba. *E-mail:* [isispa@finlay.cmw.sld.cu](mailto:isispa@finlay.cmw.sld.cu)