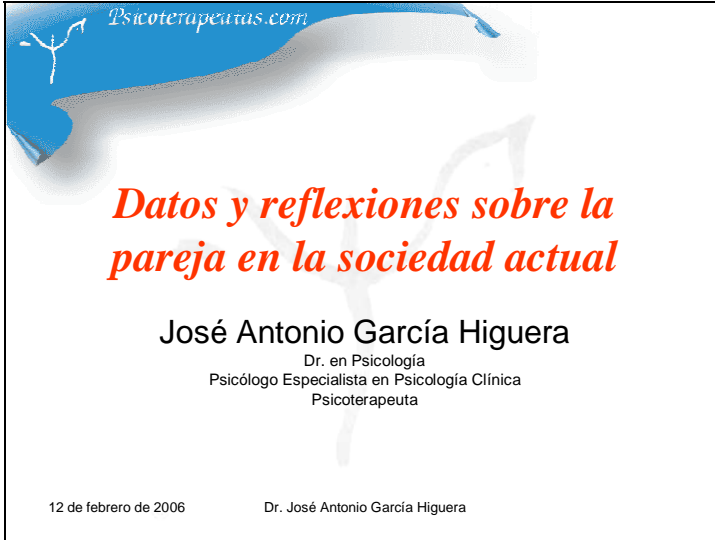


Diapositiva 1



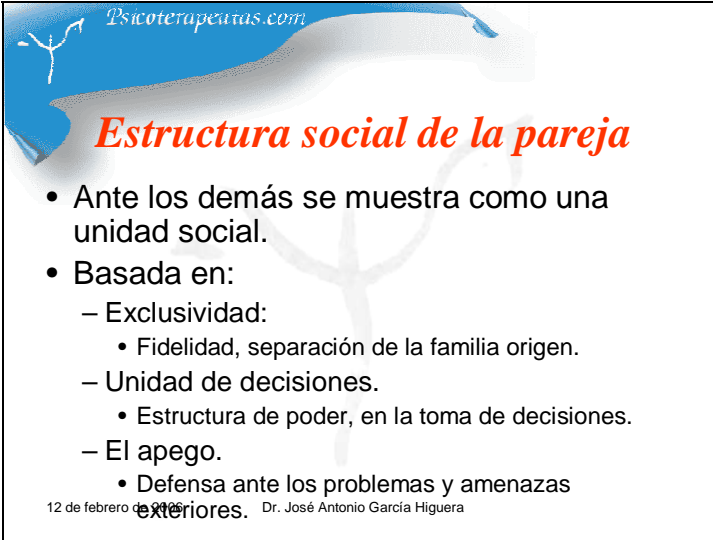
Psicoterapeutas.com

***Datos y reflexiones sobre la
pareja en la sociedad actual***

José Antonio García Higuera
Dr. en Psicología
Psicólogo Especialista en Psicología Clínica
Psicoterapeuta

12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

La pareja es una estructura social. En esta presentación se hace un análisis de los cambios que se están dando en la pareja y se tratan algunos aspectos de la influencia que tienen en la familia.



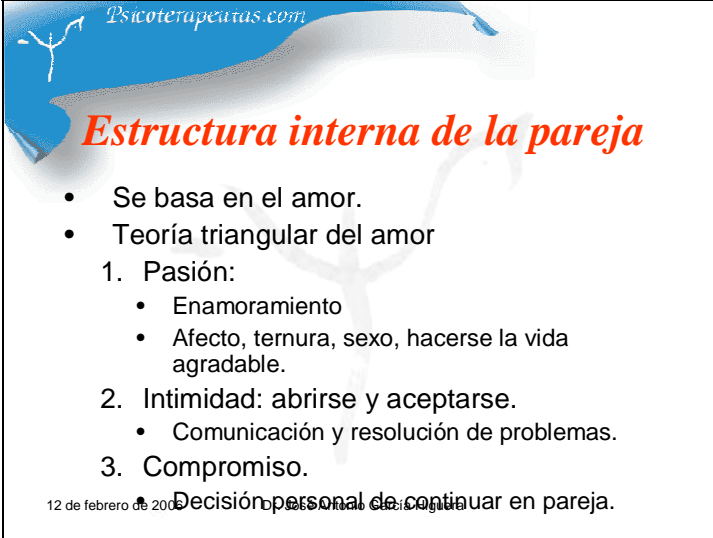
Psicoterapeutas.com

Estructura social de la pareja

- Ante los demás se muestra como una unidad social.
- Basada en:
 - Exclusividad:
 - Fidelidad, separación de la familia origen.
 - Unidad de decisiones.
 - Estructura de poder, en la toma de decisiones.
 - El apego.
 - Defensa ante los problemas y amenazas exteriores.

12 de febrero de 2016 Dr. José Antonio García Higuera

La pareja es una unidad social que actúa como un ente único en la sociedad en muchos aspectos. La base reside en que las decisiones que se toman afectan al conjunto y que tiene que se toman en función de la relación existente entre dos personas. Los elementos fundamentales que unen a la pareja es la exclusividad que se da en el hecho de compartir determinados elementos, como el cuerpo, y bienes materiales, sobre todo aquellos que les defienden de problemas y ataques exteriores. Se da por tanto una estructura de apego, en el sentido que da Bowlby a este concepto. La influencia de los elementos citados en la estructura interna de la pareja es evidente. La toma de decisiones implica una estructura de poder interna, la exclusividad implica un compromiso y el apego una relación de apoyo y defensa mutua y de la relación.



Psicoterapeutas.com

Estructura interna de la pareja

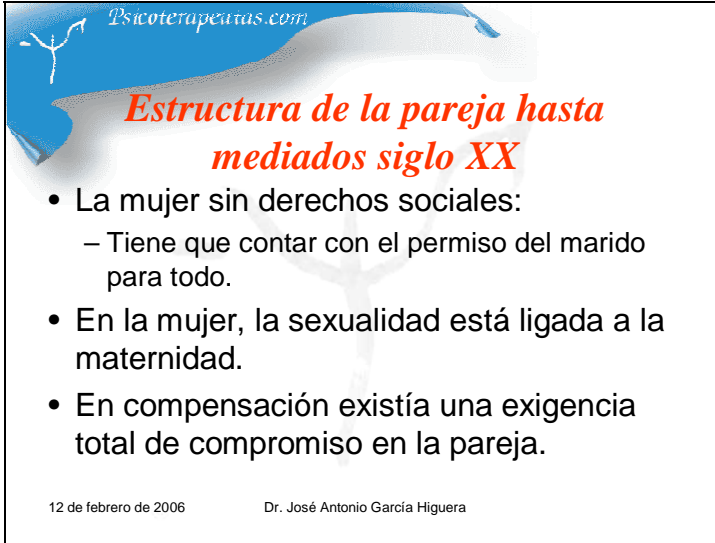
- Se basa en el amor.
- Teoría triangular del amor
 1. Pasión:
 - Enamoramiento
 - Afecto, ternura, sexo, hacerse la vida agradable.
 2. Intimidad: abrirse y aceptarse.
 - Comunicación y resolución de problemas.
 3. Compromiso.
 - Decisión personal de continuar en pareja.

12 de febrero de 2006

El enamoramiento es la forma actual de iniciar una relación. Es una emoción, y como tal fuerte y volátil. Para continuar la pareja es necesario construir a partir de él la intimidad que se basa en conocerse, abrirse comunicarse y decirse todo lo bueno y lo malo, sabiendo que el otro te va a entender y a aceptar, aunque no le guste del todo. Para ver una reflexión más amplia sobre la estructura de la pareja se puede consultar <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm>

Diapositiva 4





Psicoterapeutas.com

Estructura de la pareja hasta mediados siglo XX

- La mujer sin derechos sociales:
 - Tiene que contar con el permiso del marido para todo.
- En la mujer, la sexualidad está ligada a la maternidad.
- En compensación existía una exigencia total de compromiso en la pareja.


12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

Hasta mediados del siglo XX la posición social de la mujer impregnaba la pareja, considerándola como menor de edad. Hay que recordar anécdotas muy significativas, por ejemplo, en España, en tiempos de Franco, para que una mujer casada abriese una cuenta bancaria tenía que tener permiso escrito del marido. Hay que recordar que cuando uno se casaba era para toda la vida, porque no existía el divorcio. La dependencia económica de la mujer, que no trabajaba, hacía muy costoso socialmente plantearse la separación y en algunos casos imposible.

Diapositiva 6



Este esquema muestra como la influencia social potenciaba un compromiso potente, mientras que dejaba los otros componentes del amor en la iniciativa de los cónyuges.



Psicoterapeutas.com

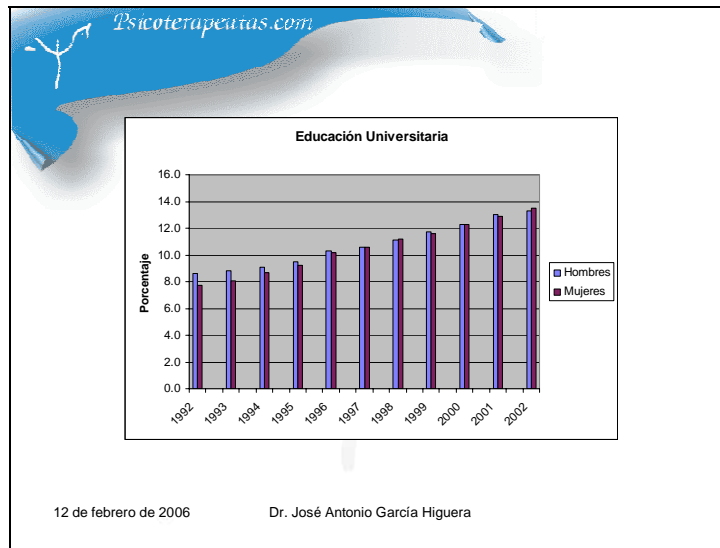
Revolución femenina

- Principal: **Incorporación de la mujer al trabajo.**
- Secundaria: Separación entre sexualidad y maternidad.
- Influencia en la estructura interna de la pareja:
 - Puede reivindicar la toma de decisiones.
 - **Mayor libertad sexual.**

12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

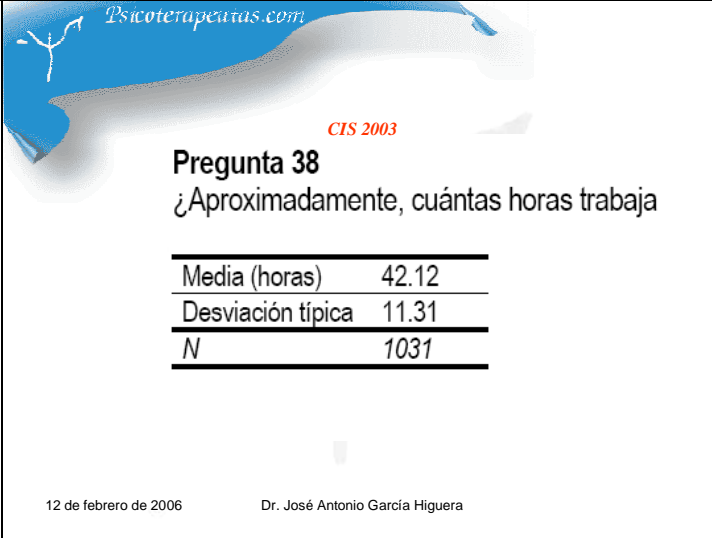
Desde principios de siglo se fue dando una incorporación de la mujer al trabajo. En Europa fue muy evidente, sobre todo a raíz de la segunda guerra mundial. Si los ingresos son también de la mujer, está en mejor situación para reivindicar la participación en plano de igualdad de la toma de decisiones. La influencia que tiene esto en la estructura de poder de la pareja, es evidente. La aparición de los métodos anticonceptivos ha separado sexualidad de maternidad, permitiendo a la mujer plantearse las relaciones en un plano de igualdad total con el hombre.

Diapositiva 8



La revolución es lenta y todavía se está llevando a cabo. Profesiones donde tenía prohibido el acceso, como la judicatura o la sanidad, son ahora mayoritariamente femeninas. De hecho, el porcentaje de mujeres que acceden a una carrera universitaria era menor que el de hombres; pero actualmente se ha igualado, y en estos momentos es mayor, ampliándose cada años esa diferencia.

Diapositiva 9



Psicoterapeutas.com

CIS 2003

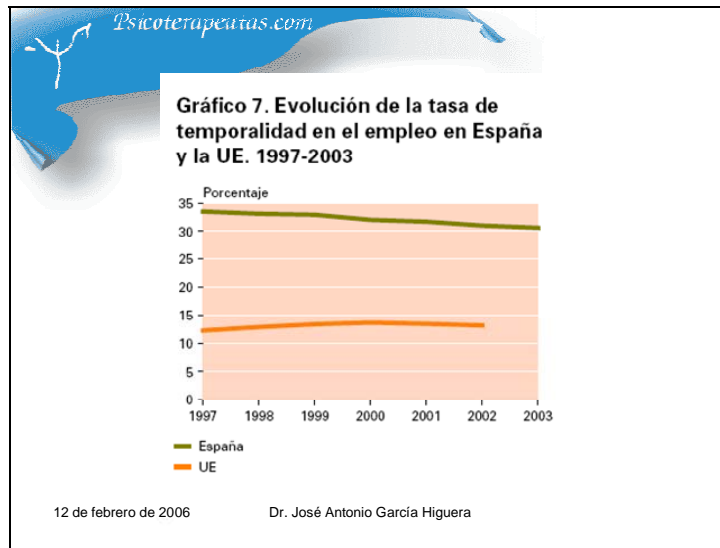
Pregunta 38
¿Aproximadamente, cuántas horas trabaja

Media (horas)	42.12
Desviación típica	11.31
<i>N</i>	1031

12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

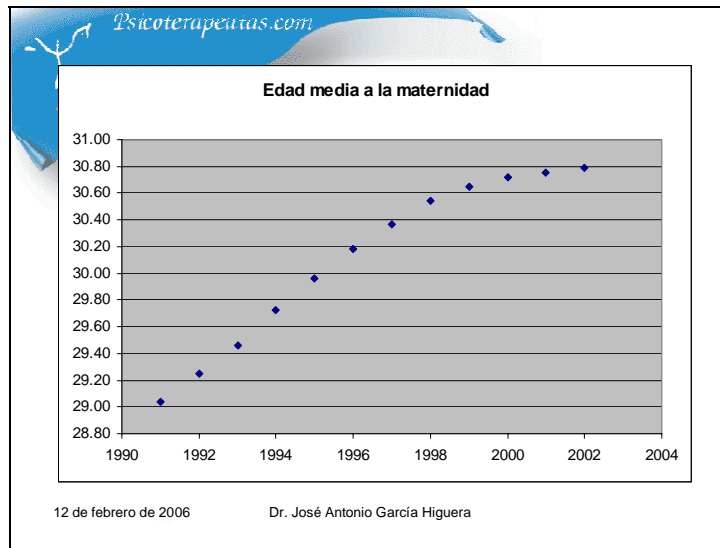
Pero aquí vienen los problemas. Los horarios de trabajo en España son tremendos. En diciembre de 2005 la jornada media era dos hora más larga que en Europa y en 2003 sobrepasaba la jornada máxima legalmente permitida. Este hecho interfiere notablemente en las relaciones de pareja y familiares, dejando poco tiempo para las relaciones personales, al sobredimensionar la dedicación a la actividad laboral.

Diapositiva 10

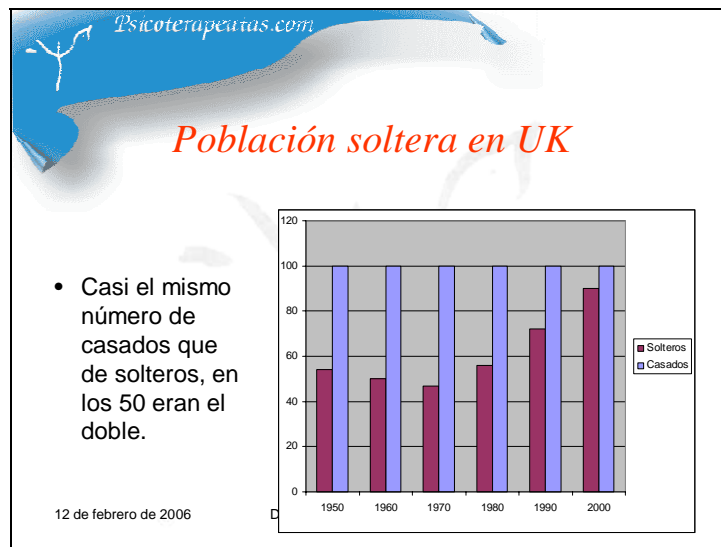


Otro efecto, más acusado en España, es la temporalidad en el trabajo. Al no tener ingresos asegurados con una cierta continuidad, no se pueden plantear el acceso a la vivienda ni la maternidad, ya que conllevan gastos a los que no se sabe si se va a poder hacer frente. La vivienda se puede comprar, porque, si no se pudiese pagar, se piensa que se podría vender y de esta forma se recuperaría la inversión. Tener hijos no tiene esa posibilidad de retorno financiero.

Diapositiva 11

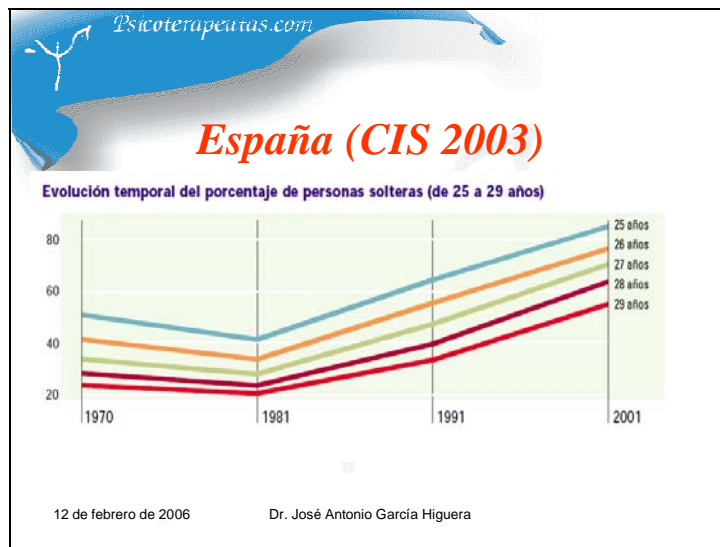


Por eso la natalidad va disminuyendo y, además, la edad media en la que la mujer comienza a tener hijos va aumentando de forma importante. Muchas mujeres piensan en tenerlos cuando su reloj biológico les avisa de que sus oportunidades se pueden ir acabando.



Estos factores, junto con otros, como el consumismo o la ideología más hedonista influyen en que cada vez se realicen menos matrimonios oficiales, manteniéndose las relaciones a nivel de noviazgo, muchas veces indefinido y sin una presión social que les lleve a plantearlo. Cada año las personas se casan menos. En el gráfico se puede ver como si en 1950-60 los solteros en Gran Bretaña eran la mitad que los casados, en el año 2000 ya eran casi el mismo número.

Diapositiva 13



En España el acceso al matrimonio es cada vez más tardío, como se aprecia en el gráfico. Los números del Instituto Nacional de Estadística sobre la composición de los hogares indica un aumento notable de personas que viven solas y de parejas sin hijos.

Diapositiva 14





Psicoterapeutas.com

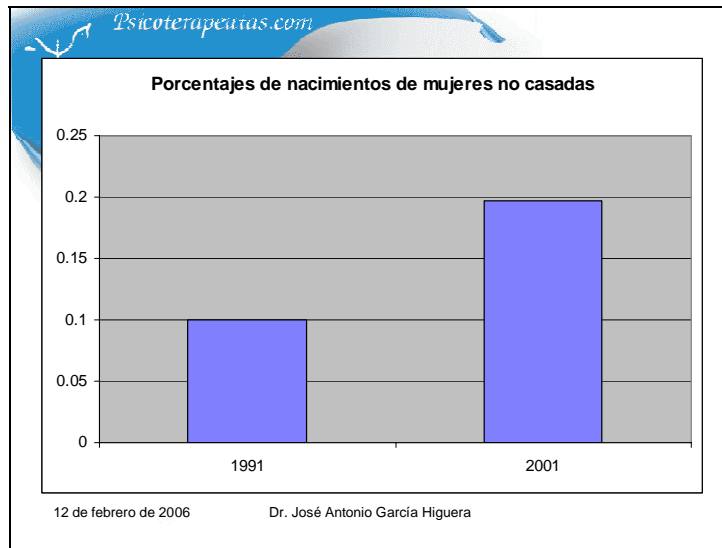
Madres solteras

- Porcentaje de nacimientos fuera del matrimonio: Un fenómeno importante y creciente:
 - En USA 33% (estabilizado).
 - En países nórdicos: 60%
 - En España: el 10% en 1991 al 20% en 2001.

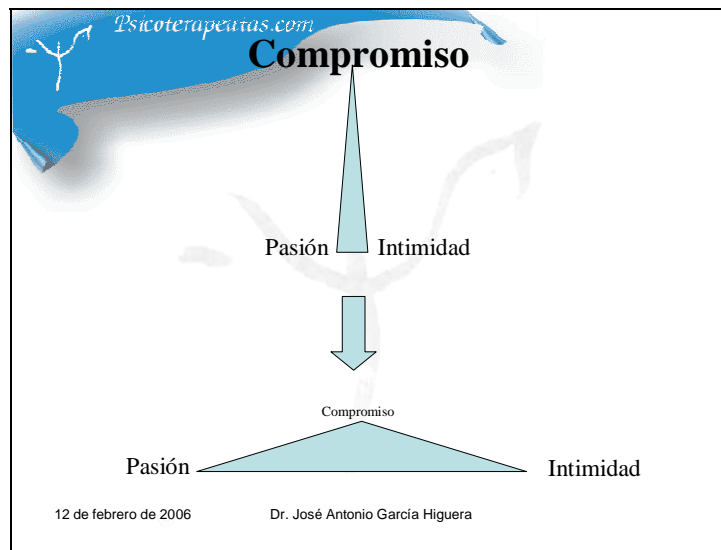
12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

Una de las razones que influyen en que las parejas se planteen el matrimonio es tener descendencia; pero las cifras nos muestran como cada vez es mayor el número de hijos que nacen fuera del matrimonio, siendo la mayoría en los países nórdicos.

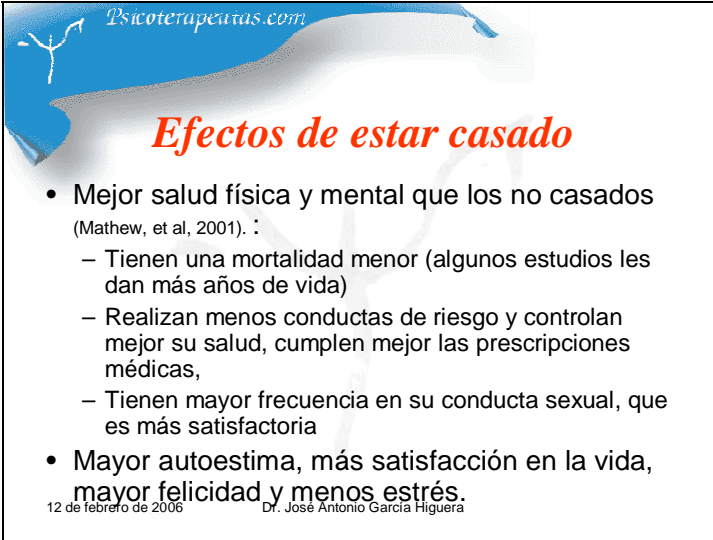
Diapositiva 16



Diapositiva 17



Se puede afirmar que si a mediados del siglo XX había una presión social que potenciaba el compromiso dejando en segundo plano la pasión y la intimidad, actualmente la presión social hacia el compromiso en las relaciones de pareja es cada vez menor. Este hecho nos enfrenta a situaciones que se generalizan como el divorcio o las relaciones de noviazgo largas y sin compromiso, que implican problemas psicológicos importantes, aunque estemos asistiendo a una trivialización de las separaciones en los medios de comunicación.



Psicoterapeutas.com

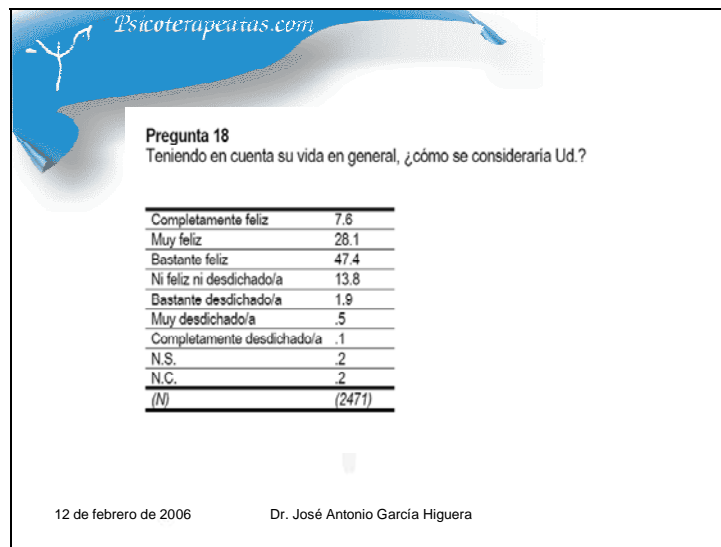
Efectos de estar casado

- Mejor salud física y mental que los no casados (Mathew, et al, 2001). :
 - Tienen una mortalidad menor (algunos estudios les dan más años de vida)
 - Realizan menos conductas de riesgo y controlan mejor su salud, cumplen mejor las prescripciones médicas,
 - Tienen mayor frecuencia en su conducta sexual, que es más satisfactoria
- Mayor autoestima, más satisfacción en la vida, mayor felicidad y menos estrés.

12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

Pese a todo, las estadísticas afirman de forma machacona que estar casado correlaciona con una mejor salud mental y física y mayor felicidad. Es difícil establecer una relación de causa efecto, porque podría deberse a que se casan preferentemente aquellos que tienen mejor salud, mental y física. Ahora bien, parece el estado en pareja comprometida crea un espacio en el que la persona tiene mayor calidad de vida. Quizás accedan a él más frecuentemente quienes tienen mejor salud, pero lo cierto es que les crea un espacio en el que pueden ser más felices. Por ejemplo, está demostrado que tienen más y mejores relaciones sexuales, más apoyo social, etc.

Diapositiva 19



En España se han hecho estudios (CIS, 2003) sobre la felicidad de los españoles. Se ha visto que somos razonablemente felices.

Diapositiva 20

Psicoterapeutas.com

Pregunta 19
¿Cuál es el grado de satisfacción que tiene Ud. con su trabajo (principal), considerado globalmente?

Me siento completamente satisfecho/a	2.6
Muy satisfecho/a	13.2
Bastante satisfecho/a	21.6
Ni satisfecho/a ni insatisfecho/a	7.6
Bastante insatisfecho/a	2.6
Muy insatisfecho/a	.4
Completamente insatisfecho/a	.4
N.C.	.1
No procede (No tiene trabajo, no trabaja)	51.4
(N)	(2471)

12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

Que lo somos en el trabajo.

Diapositiva 21

Psicoterapeutas.com

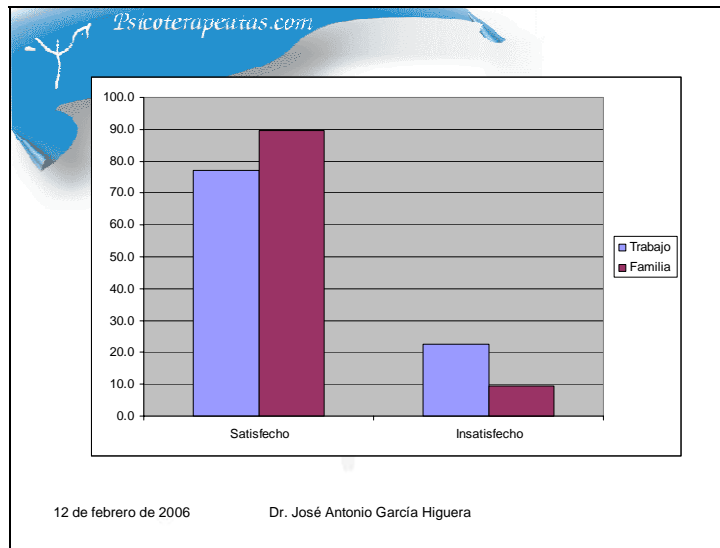
Pregunta 20
Y considerando ahora su vida familiar, ¿podría decirme cómo se siente de satisfecho?

Me siento completamente satisfecho/a	10.7
Muy satisfecho/a	38.8
Bastante satisfecho/a	40.1
Ni satisfecho/a ni insatisfecho/a	7.5
Bastante insatisfecho/a	1.4
Muy insatisfecho/a	.4
Completamente insatisfecho/a	.3
N.S.	.2
N.C.	.5
(N)	(2471)

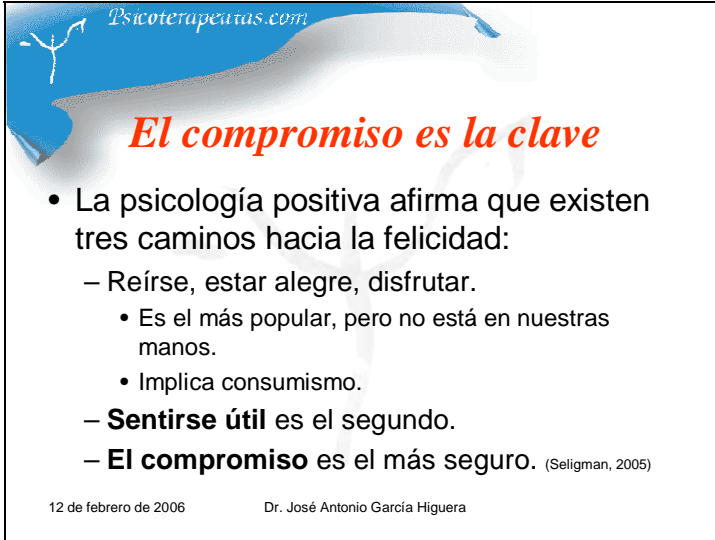
12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

Y más aún en la familia. Solamente el 10% se declaran ni fu ni fa, insatisfechos o sin saber ni contestar. Puede que seamos poco exigentes, que y que tengamos problemas concretos que nos hagan infelices, pero nuestra valoración global de la felicidad en la familia es muy positiva.

Diapositiva 22



¿Cómo se casan estas afirmaciones de satisfacción con las cifras crecientes de separaciones que en España llegan al 30% de los que se casan anualmente? Primeramente porque en la familia no solamente está la pareja, sino también los hijos, que son un factor importante en la felicidad. Los hijos son una razón poderosa para estar bien el familia y para no separarse. Por otra parte, es posible que el 10% no satisfecho sea quienes dan el 30% de los divorcios. Si todos los años se casan 100 y se divorcian 30, quedan 70 casados. En 10 años serán 700 matrimonios los que se mantienen. Si de esos 700 al año siguiente se divorciaran solamente un 5% se divorciarían 35 y por tanto ese año los divorcios serían el 35%.



Psicoterapeutas.com

El compromiso es la clave

- La psicología positiva afirma que existen tres caminos hacia la felicidad:
 - Reírse, estar alegre, disfrutar.
 - Es el más popular, pero no está en nuestras manos.
 - Implica consumismo.
 - **Sentirse útil** es el segundo.
 - **El compromiso** es el más seguro. (Seligman, 2005)

12 de febrero de 2006 Dr. José Antonio García Higuera

El compromiso se da con aquello para lo que servimos, es decir, para lo que tenemos capacidad de realizar. Si nos involucramos en una actividad comprometida, nos abstraemos tanto que el tiempo no pasa y disfrutamos plenamente de nuestras acciones. Si, además, son útiles a la sociedad, nuestra felicidad será mayor.