

INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace hincapié al “nivel de alexitimia y los efectos de la misma en las relaciones de pareja, en el área urbana de la Ciudad de Tarija”, puesto que todas las parejas pasan por un periodo de conflictos, en los cuales las parejas no saben o no pueden identificar cuáles son los verdaderos motivos de los mismos, y una de ellas sin duda es la alexitimia, la misma que se refiere a la dificultad que presentan las personas para poder identificar y expresar tanto sus sentimientos y emociones propias, como la dificultad de distinguir los mismos en la de los demás, los cuales pueden tener efectos de gran significancia en las relaciones, debido a ello, las relaciones de pareja pueden presentar dificultades en cuanto al consenso, a tener una buena cohesión entre ambos, dificultades en la satisfacción y sobre todo problemas en cuanto a la expresión de afectos. Puesto que las parejas que muestran un nivel elevado de alexitimia, presentan dificultades para diferenciar una emoción de otra, así como para poder identificarlos.

Parkert, en 1989, afirmó que la alexitimia no está asociada a la edad, sexo, nivel educacional, nivel económico, riqueza de vocabulario, ni a la inteligencia. Más bien la alexitimia se ha encontrado en trastornos “*somatoformes*”¹, alcoholismo, toxicomanías, estrés postraumático, asma, depresión, juego patológico, trastornos alimentarios, etc.

La influencia de la alexitimia en las relaciones interpersonales ha sido poco estudiada, Kristal (1982) y Krueger (1998) señalaron que los alexitímicos eran poco empáticos, lo cual dificultaría sus relaciones interpersonales y Posner (2002) destacó que los alexitímicos, además de ser poco empáticos tendían a establecer un estilo de apego evitativo.

¹ Trastorno somatoforme que también denominado trastorno psicósomático. En los trastornos somatoformes, los síntomas físicos o su gravedad y duración no pueden ser explicados por ninguna enfermedad orgánica subyacente. Los trastornos somatoformes incluyen el trastorno de somatización, el trastorno de conversión y la hipocondría.

En las relaciones de pareja “el ponerse en el lugar del otro” juega un papel importante en la toma de decisiones consensuadas y en el ajuste emocional. Los sujetos alexitímicos al no poder identificar y describir los sentimientos propios y ajenos, tendrán limitaciones en sus vínculos emocionales, el impacto de estas dificultades en las relaciones de pareja, aunque ha sido sugerido por los clínicos, no ha sido estudiado empíricamente, en tales circunstancias, se ha decidido realizar esta investigación, precisamente para conocer el nivel de la alexitimia y los efectos de la misma en las relaciones de pareja, en el área urbana de la ciudad de Tarija.

Las pautas de elaboración de la investigación, están dadas por modelos establecidos, las cuales están organizadas para su mejor comprensión en seis capítulos:

En el capítulo I, se plantea la problemática y la justificación de la investigación, donde se realiza una contextualización general del tema a investigar, se justifica el porqué del tema y se plasma el aporte de esta investigación.

En el capítulo II, se esboza el diseño teórico, donde se plantea la hipótesis a partir de la cual se estudia el problema, el objetivo general, los objetivos específicos y operacionalización de variables.

En el capítulo III, se muestran las bases teóricas sobre las que se sustenta la investigación, poniendo en conocimiento algunos conceptos, definiciones y teorías indispensables para conocer la alexitimia, las relaciones de pareja y los efectos de la alexitimia en las relaciones de pareja.

El capítulo IV, hace referencia al diseño metodológico, en el que se describe la metodología empleada, la muestra poblacional, el tipo de muestreo, las técnicas e instrumentos que se utilizan para recabar información necesaria y el procedimiento de la investigación.

En el capítulo V, se presentan los resultados que se obtuvieron en la presente investigación.

En el capítulo VI, se plantea la conclusión a la que se llegó con los resultados obtenidos y la recomendación correspondiente a la misma.

En la última parte de la investigación se encuentran los respectivos anexos, donde se publican los instrumentos utilizados y los datos en bruto de los resultados obtenidos de la aplicación a la población que se sometió a estudio.

1.1. Planteamiento del problema:

La alexitimia literalmente significa: “*ausencia de verbalización de afectos*”², la cual se refiere a un estilo cognitivo caracterizado por la dificultad para identificar y describir sentimientos, dificultad para distinguir los sentimientos de las sensaciones corporales del arousal emocional, pobreza de la vida fantasmática y un estilo cognitivo externamente orientado y un estilo de vida orientado a la acción.

Tomando en cuenta la problemática real, existente entre la alexitimia y las relaciones de pareja se realizaron estudios en España, en lo que respecta a dicha problemática, en la cual “*Se ha hallado, que la alexitimia es predictora de un peor ajuste en las relaciones de pareja*”.³

En Sud América, después de una exhaustiva búsqueda de información, acerca, de que la alexitimia es predictora de un peor ajuste en las relaciones de pareja, las estadísticas con enfoque de género, no muestran ningún dato sobre los efectos de la alexitimia en las relaciones de pareja, sin embargo muestran que el año 2008 existió en un porcentaje mayor divorcios que matrimonios, las causas de las mismas no se han identificado con claridad. En Argentina se realizaron algunos estudios sobre la alexitimia, tales como en los trastornos de la conducta alimentaria, pacientes con trastornos psicosomáticos, psicopatías y estrés postraumático, pero no se realizaron investigaciones sobre la alexitimia y las relaciones de pareja.

En cuanto a lo nacional, en Bolivia, después de haber buscado información, respecto a que la alexitimia es predictora de un peor ajuste diádico en las relaciones de pareja, tampoco hay datos sobre ello, pero el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

² Nemiah, 1977; Psicothema 2002. Vol. 14, nº 4. Pp. 760.

³ Estudio realizado por: Espina Eizaguirre Alberto - 2002

(INEC) en el año 2008 muestra que existieron 76.354 matrimonios y 17.111 divorcios, las cuales las cifras no son tan alarmantes en nuestro país.

En lo que se refiere al Departamento de Tarija, tampoco se hallaron estudios, ni datos sobre la temática, por tal motivo se entrevistó al Lic. Javier Bladés Pacheco, respondiendo de la siguiente manera: *“La alexitimia es un trastorno que recién ha salido, no es algo que se ha generado hace mucho tiempo, estas patologías son patologías nuevas que están saliendo recién y que ni siquiera están incorporadas en el DSM-IV, ahora, sale más que nada en investigaciones externas o investigaciones de profesional independiente, que no están ligadas especialmente a ningún manual, eso es lo que esta pasando y, por eso es que no se encuentra ninguna bibliografía, ni material, pero de que existe, existe”*.⁴

Por eso es necesario que se estudien las relaciones de pareja ya sea en una etapa de enamoramiento, noviazgo, concubinato o matrimonio civil o religioso, para que de esa manera se puedan identificar las áreas de dificultades de la relación de pareja y que los conflictos suscitados en ellos podrían desatar una separación o divorcio de los mismos.

En tal sentido la dificultad que pueda tener uno de los integrantes de la pareja, para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la actividad emocional, (tal como es el caso de tener sensaciones físicas inexplicables, confusión con la sensación de estar triste o enfadado, dificultad para identificar sus propios sentimientos y emociones) puede afectar en gran medida en la relación de pareja, específicamente en una dimensión del ajuste diádico, la misma que es: el grado de satisfacción que la pareja y el grado de compromiso que se tiene en la misma. Otra característica de la alexitimia es la dificultad para describir los sentimientos y emociones a los demás, las parejas que presentan estas dificultades

⁴ Entrevista realizada al Lic. Bladés Pacheco Javier; 15-Jun-2010

les resulta imposible describir lo que sienten y demostrar a los demás todo lo relacionado a los afectos, esto dificulta a una dimensión del ajuste diádico de la pareja, afectando a la expresión de afecto que indica el grado en que la pareja está satisfecha con el afecto dentro de la relación y la satisfacción de la misma.

Otra característica de la alexitimia es el pensamiento orientado hacia lo externo, esto quiere decir que es un pensamiento concreto, con dificultades para el manejo simbólico de las emociones, por lo que el miembro de la pareja que padece de esta patología, puede presentar cambios en el tono de voz, por lo general se limitan a describir detalles concretos, sin un tono afectivo, esta característica afecta a dos dimensiones del ajuste diádico, que son: el consenso y la cohesión, el primero dificulta en el grado de acuerdo existente entre ambos miembros de la pareja, tal es el caso de la forma de pensar, el manejo de la economía, tomar decisiones importantes, etc., la segunda dificulta el grado en que la pareja se implica en actividades conjuntas, como salir a pasear, divertirse, participar en acontecimientos internos y externos a la familia.

Por lo que en esta investigación se propone descubrir los efectos de alexitimia, se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál será el nivel de alexitimia y los efectos de la misma en las relaciones de pareja, en el área urbana de la Ciudad de Tarija?.

1.2. Justificación del problema:

El principal propósito de esta investigación nace de la importancia de conocer los efectos de la alexitimia en las relaciones de pareja, puesto que es común que las parejas pasen por problemas relacionados a la dificultad de disfrutar de un buen ajuste diádico, tal como es el caso de tener un buen consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto, así como la dificultad de uno de los miembros de la pareja o de ambos para identificar y describir sentimientos que lleva a conflictos dentro de la relación de pareja y, los mismos, si no se los trata a tiempo, pueden terminar en una ruptura en la relación de pareja.

Por tal motivo se vio la importancia de estudiar la alexitimia en las relaciones de pareja, y, así identificar y describir la dificultad que tienen las parejas en el área urbana de la Ciudad de Tarija, para expresar sus sentimientos.

En nuestra sociedad es difícil encontrar parejas que nunca hayan enfrentado problemas dentro de su relación, por eso es conveniente realizar una investigación de esta naturaleza, al no existir investigaciones de dicho índole en nuestro medio, se vio conveniente conocer esta parte de la realidad, dado que en las relaciones de pareja es esencial que exista un buen ajuste diádico entre ambos, puesto que en muchas ocasiones hay una desintegración de pareja, por el simple hecho de no saber manifestar o identificar nuestros sentimientos y el de los demás.

Esta investigación no deja ningún aporte en la parte “**metodológica**”, puesto que los instrumentos utilizados: la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), y la Escala de Ajuste Diádico (DAS), fueron elaborados por otro autor, sin embargo cabe recalcar que se realizaron algunas modificaciones, para que sea más comprensible para las parejas sujetos a estudio; las modificaciones se realizaron en relación al medio en el que nos encontramos, ya que los instrumentos empleados, fueron elaborados en otro país (España), con cultura diferente a la nuestra, por eso es que a través de una prueba

piloto, se vio conveniente realizar una adaptación según el medio en el que nos encontramos, a dichos instrumentos que se utilizan en la presente investigación.

Este estudio aporta **“teóricamente”** a futuras investigaciones, puesto que el principal propósito de esta investigación nace de la importancia de conocer los efectos que tiene la alexitimia en las relaciones de pareja, la alexitimia es un término que no se a estudiado ni investigado en la Ciudad de Tarija, el mismo que puede ser estudiado en diversos problemas de la vida cotidiana.

Con los resultados obtenidos de esta investigación se aporta de manera **“práctica”**, para trabajar en la orientación y la terapia de la alexitimia en las parejas, que se ven afectadas por la dificultad de expresar o identificar las emociones y sentimientos. Puesto que, *“la alexitimia es predictora de un peor ajuste diádico en las relaciones de pareja”*⁵.

⁵ Estudio realizado por: Espina Eizaguirre Alberto; 2002

2.1. Identificación del problema:

De acuerdo a los antecedentes enunciados, se plantea la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuál será el nivel de la alexitimia y los efectos de la misma en las relaciones de pareja, en el área urbana de la Ciudad de Tarija?

2.2. Objetivos:

2.2.1 Objetivo General:

✚ Evaluar el nivel de alexitimia y los efectos que tiene la misma en las relaciones de pareja, en el área urbana de la Ciudad de Tarija.

2.2.2 Objetivos Específicos:

✚ Identificar el nivel de alexitimia, de acuerdo al sexo y a la edad que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija.

✚ Determinar el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija, en el plano: consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto.

✚ Correlacionar el nivel de alexitimia y el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija.

2.3 Hipótesis:

El nivel de la alexitimia es alto (severa o grave) en las relaciones de pareja en el área urbana de la Ciudad de Tarija, y los efectos que tiene la misma en los diferentes planos de la relación de pareja, dificulta el ajuste diádico y los mismos son:

✚ En el plano consenso, las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a los acuerdos existentes entre ambos miembros de la pareja, en aspectos importantes de la relación, como ser: el manejo de la economía, la forma de pensar y comportarse, la solución de problemas, etc.

✚ En el plano cohesión, las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a la implicación de actividades conjuntas, como el de realizar actividades recreativas juntos, salir a divertirse, compartir los trabajos domésticos, trabajar juntos en un proyecto, etc.

✚ En el plano satisfacción, las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a la relación en el momento presente y el compromiso que tienen ambos para continuar con la misma.

✚ En el plano expresión de afecto, en las relaciones de pareja del área urbana de la ciudad de Tarija, existe dificultades para la expresión y recepción de los mismos esto interfiere en la satisfacción de ambos miembros de la pareja.

2.4. Operacionalización de variables:

Variable	Concepto	Categorías	Indicadores	Escala
ALEXITIMIA	La alexitimia constituye un rasgo de la personalidad caracterizado por la dificultad para identificar y comunicar sentimientos y por la incapacidad para expresar pensamientos y sentimientos, a si mismos como a los demás.	Dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional.	Sensaciones físicas (inexplicables por los médicos). Confusión con la sensación de estar triste, asustado o enfadado. Dificultad para identificar sus propios sentimientos y emociones. Dificultad para justificar sus propios enfados.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo.
		Dificultad para describir los sentimientos y emociones a los demás.	Dificultad para encontrar palabras correctas, para expresar sus sentimientos. Recibir críticas, por la dificultad de expresar sus sentimientos. Dificultad de revelar sentimientos más profundos, incluso a sus amigos más íntimos.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo.
		Pensamiento orientado hacia lo externo.	Prefiere analizar los problemas en vez de describirlos. Prefiere dejar que las cosas sucedan solas, en vez de preguntarse porqué suceden de ese modo. Prefiere ver espectáculos simples, pero entretenidos, que dramas psicológicos. Buscar significados ocultos, películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo.

AJUSTE DIÁDICO DE PAREJA	Es un proceso cuyo resultado depende de diversos factores, tales como las diferencias problemáticas en la pareja, las tensiones interpersonales, la satisfacción y cohesión diádica y el consenso en aspectos importantes, para el funcionamiento de la pareja.	Consenso	Manejo de la economía. Forma de pensar. Forma de comportarse. Tomar importantes decisiones. Solucionar un determinado problema. Intercambio de ideas.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo.
		Cohesión	Realizar actividades recreativas. Asuntos religiosos. Divertirse con los amigos. Compartir los trabajos domésticos. Arrepentirse por estar junto a su pareja. Participación en los acontecimientos externos juntos.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo.
		Satisfacción	En las relaciones sexuales. Convencionalidad en su manera de comportarse. En la relación diádica. Lamentarse por casarse o estar juntos. Manifestación de afecto al otro. Confianza en el otro.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo.
		Expresión de afecto	Manifestación de besos, abrazos, etc. al otro. Ríen juntos. Estar feliz con la relación de pareja que se tiene. Estar triste por la relación de pareja que se tiene.	5. Muy de acuerdo. 4. De Acuerdo. 3. Ligeramente de Acuerdo. 2. Ligeramente en Desacuerdo. 1. En Desacuerdo 0. Muy en Desacuerdo

RELACIÓN DE PAREJA	Es una fuente inagotable de bienestar para las dos partes que forman una pareja. Pero en determinadas circunstancias el camino que lleva a la creación de una relación satisfactoria puede toparse con algunas dificultades.	Estabilidad emocional de la pareja	Demostración verbal de afecto. Demostración física de afecto. Atención por parte del conyuge. Conducta del cónyuge frente a otras personas. Comunicación entre ambos conyuges. Acuerdo con aspectos de la relación (economía, amistades, etc.)	1. Estable 2. Regular 3. Inestable
		Tipo de relación de la pareja	Amable, amistosa, tranquila. Amorosa, cariñosa, respetuosa. Comprensiva, comunicativa, mancomunada. Conflictiva, problemática, dificultosa. Distanciada. Falta de expresión de cariño Inmadura e insegura.	% de respuestas de la entrevista

MARCO TEÓRICO:

Siguiendo la problemática estudiada, dentro del marco teórico, se desarrolla en primer lugar la alexitimia y sus características, en segundo lugar se desarrolla las relaciones de pareja y sus respectivas características y en un último lugar se desarrolla los efectos de la alexitimia en las relaciones de pareja:

3.1 ALEXITIMIA:

En este punto se desarrolla el origen, las características, tipos, causas, etc. respecto a la alexitimia.

3.1.1. Origen del término alexitimia:

El término alexitimia fue utilizado e introducido por primera vez por el autor Peter Sifneos en el año 1972, esto a partir de las raíces griegas: A: Partícula de negación; Lexi: Palabra o expresión; Timia: Afecto o sentimiento. Por otra parte la alexitimia etimológicamente significa: “Ausencia de palabras para expresar las propias emociones”.

Por lo tanto se puede decir que la alexitimia es un constructo hipotético multidimensional, puesto que mediante este constructo se engloba una constelación de factores cognitivo-afectivos que son propios del estilo comunicativo, por el cual en este concepto se partió de un esquema referencial psicoanalítico como forma de explicación del síntoma psicossomático. En este contexto, *“el síntoma psicossomático se interpreta como el resultado de las emociones no expresadas que se manifiestan a través del lenguaje y simbolismo somático”*⁶.

⁶ <http://www.depresión.psicomag.com/alexitimia-txt.php>

3.1.2. Características clínicas de la alexitimia:

Se lo denomina características clínicas o centrales de la alexitimia a aquellas que mediante un instrumento (TAS-20) son evaluadas, las mismas que son tres:

 **La dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional:** Estas personas tienen problemas para diferenciar una emoción de otra, por ejemplo: no saben con seguridad si lo que sienten es miedo o ira, las emociones que estas personas tienen suelen ir acompañadas de síntomas fisiológicos, como: sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, etc. Los alexitímicos atribuyen estas manifestaciones fisiológicas a síntomas vagos o los confunden con la emoción misma. Cuando estas personas sienten emociones intensas, esta persona describe simplemente un malestar físico de un modo impreciso.

 **Dificultad para describir los sentimientos y emociones a los demás:** A estas personas les resulta imposible describir lo que sienten y demostrar a otras personas todo lo referente al ámbito subjetivo y de los afectos.

 **Pensamiento orientado hacia lo externo:** Suelen tener un pensamiento concreto, con problemas para el manejo simbólico de las emociones, su forma de hablar de estas personas es monótona, parca y sin matices afectivos, apenas gesticulan y no introducen cambios en el tono de voz, en su lenguaje apenas existen referencias abstractas y simbólicas, sino que se limitan a describir detalles concretos, sin un tono afectivo, su forma es rígida y su semblante es inexpresivo, el modo de resolver un estado emocional desagradable en estas personas,

consiste en la realización de conductas directas, tienen una orientación de tipo práctico y un escaso contacto con su realidad psíquica.

3.1.3. Características de la alexitimia:

La alexitimia se caracteriza por la:

 **Dificultad para identificar emociones y sentimientos:** Estas personas que tienen alexitimia, se caracterizan por tener problemas para diferenciar una emoción de otra. Por ejemplo, no saben con seguridad si lo que sienten es miedo o ira. Esta incapacidad no se da solo respecto a los propios sentimientos, sino que también tienen dificultades para identificar las emociones en los demás, como ser: en el tono de voz, expresiones faciales y posturas.

 **Dificultad para describir emociones y sentimientos:** Estas personas que padecen de alexitimia, se caracterizan porque les resulta imposible describir lo que sienten y describir a otras personas todo lo referente al ámbito subjetivo y de los afectos. Es decir, para estas personas les resulta imposible mostrar afecto a los demás.

 **Dificultad para diferenciar los sentimientos de las sensaciones corporales que acompañan a la activación emocional:** Las emociones suelen ir acompañadas de síntomas fisiológicos, como sudoración, aceleración del ritmo cardíaco, etc. Los alexitímicos atribuyen estas manifestaciones fisiológicas a síntomas vagos o los confunden con la emoción misma. Cuando siente emociones intensas, esta persona describe simplemente un malestar físico de un modo impreciso.

 **Reducida capacidad de fantasía y de pensamiento simbólico:** Suelen tener un pensamiento concreto, con problemas para el manejo simbólico de las emociones. Su forma de hablar es monótona, parca y sin

matices afectivos. Apenas gesticulan ni introducen cambios en el tono de voz, se sienten de forma rígida y su semblante es inexpresivo.

✚ **Preocupación por los detalles y acontecimientos externos:** En su lenguaje apenas existen referencias abstractas y simbólicas, sino que se limitan a describir detalles concretos, sin un tono afectivo.

✚ **Utilizan la acción como estrategia de afrontamiento en situaciones de conflicto:** El modo de resolver un estado emocional desagradable en estas personas, consiste en la realización de conductas directas. Tienen una orientación de tipo práctico y un escaso contacto con su realidad psíquica.

3.1.4. Tipos de alexitimia:

El autor quien por primera vez utilizó el término alexitimia, Peter Sifneos, después de 16 años de realizar investigaciones acerca de ello en 1988, postuló dos tipos de alexitimia: la primaria y la secundaria, y las mismas que se desarrollaran con más precisión.

✚ **La alexitimia primaria:** Este tipo de alexitimia se refiere a una disposición personal, que ha acompañado a esta persona toda su vida, como un rasgo de personalidad.

✚ **La alexitimia secundaria:** Este tipo de alexitimia ocurre como reacción a un trauma psicológico intenso. La persona suprime las emociones dolorosas como un mecanismo de defensa contra el trauma. *“Algunas personas con enfermedades crónicas graves pueden desarrollar alexitimia como un mecanismo de afrontamiento de la enfermedad. Sucede con más frecuencia en personas sometidas a diálisis renal y en unidades de cuidados intensivos”⁷*. Posiblemente esté relacionada con una negación de la

⁷ [Http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia3.shtml](http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia3.shtml)

enfermedad para protegerse de emociones demasiado dolorosas. Puede desaparecer cuando la enfermedad mejora, o volverse crónica en aquellas personas en las que la enfermedad continúa siendo grave.

Según Sifneos, *“la alexitimia primaria tendría una base neurológica diferente de la secundaria. La primaria sería una causa de anormalidad genética, el desarrollo biológico inadecuado o una lesión cerebral, mientras que la secundaria sería el resultado de influencias psicológicas, como condicionamiento sociocultural o defensa ante el trauma”*⁸.

La distinción entre los dos tipos de alexitimia resulta a veces ambigua, muchos autores prefieren no utilizarla. Esto es debido a que las causas psicológicas y neurológicas pueden estar interconectada, influyéndose mutuamente. No obstante, puede ser importante establecer una distinción entre alexitimia en las estructuras neurológicas vinculada con las emociones están dañadas o destruidas, y aquella en la que sólo se da una disfunción.

3.1.5. Causas de la alexitimia:

Las sensaciones corporales aparecen escasa o nulamente asociados a los estados mentales. Es verosímil que sus causas hayan de buscarse en los primeros años de la infancia. El niño pequeño, que no posee todavía estados mentales jerarquizados y asociados a conceptos y palabras, aborda el mundo de las emociones por intermedio de su cuerpo. En un estado posterior, los sentimientos de deseo o de cólera se manifiestan también mediante sensaciones somáticas.

Más tarde llega la edad en la que resulta necesario ordenar ese conjunto de sensaciones orgánicas en un todo coherente, aprender que los otros experimentan

⁸ Ibidem

cosas parecidas y encontrar un código común para identificarlos, tanto en uno mismo como en los demás, para poder convertirse en un ser social y reflexivo. Los padres desempeñan un papel importante en esta evolución canalizando con sus palabras las sensaciones físicas hacia la mentalización, esto es, hacia la adscripción de etiquetas a esas sensaciones, que servirán para identificarlas y comunicarlas. Estos intercambios lingüísticos es probable que sean determinantes para la formación de amplios repertorios de sensaciones asociadas a palabras o pensamientos.

“En el cerebro infantil, la información pasa desde los centros de percepción de las emociones (el sistema límbico) hasta los centros de categorización, de reflexión, de lenguaje y de percepción auditiva (la corteza). Si los padres, por una razón cualquiera (depresión, personalidad frágil, inestabilidad emocional o incluso alexitimia), no le aportan al niño/a suficientes indicaciones verbales sobre las emociones que experimenta, este puede encontrarse falto de palabras, reflejo de la pobreza de sentimientos identificados”⁹.

Es probable que más adelante se refiera sistemáticamente a sus sensaciones corporales, sin lograr que la sensación tenga acceso al nivel de los estados mentales, del cortex, del lenguaje.

3.1.6. Rasgos colaterales que permiten identificar a un alexitímico:

Estos rasgos que se mencionará, ayudan y permiten identificar a una persona que padece de alexitimia, los mismos son:



Esta persona tiene abolida la curiosidad (J.Mc.Dougall), es decir, esta persona no tiene la costumbre de tener cierta curiosidad por algunas cosas, incluso por las que le puedan beneficiar a este.

⁹ <http://es.wikipedia.org/wiki/alexitimia>

✚ Es completamente conformista, no tiene la creencia de cambiar, ni creen que las cosas vayan a cambiar, son personas hiperadaptadas, es decir, que intentan adecuarse miméticamente a un contexto que creen que va ser lo que los demás esperan de ellos. (Liberman).

✚ Son personas normotípicas, es decir, que se ajustan y se atienen a las normas, nunca se desvían de ellas.

✚ Su capacidad de fantasía es inexistente, aunque tenga a alguien fantasioso cerca de ellos.

✚ Casi nunca sueñan, es decir, no recuerdan soñar, estas personas están desconectados completamente de su mundo imaginario.

✚ Son superficiales, pueden ser personas obedientes, correctas, disciplinadas, poco habladoras y poco oyentes, aunque pueden ser, y muy frecuentemente son, las manitas de turno.

✚ Es más frecuente en hombres que en mujeres, suele ser un 1,8% para mujeres frente a un 8% en hombres. El 30% de un cuadro patológico presenta alexitimia.

✚ Para estas personas sólo cuenta el aquí y el ahora, son presentistas y concretos.

✚ Estas personas pronuncian continuamente frases como “Al pan, pan y al vino, vino”.

✚ Tienen una personalidad camaleónica, es decir se mimetiza en cada ambiente. (D. Winnicott)

✚ Son personas muy pendientes del qué dirán (deseabilidad social).

En si estas personas que tienen alexitimia, son personas que están desprendidas de su propia vida, tienen un pensamiento operativo y carecen de fantasía y pensamiento simbólico. Va unido a un déficit de mentalización, es decir, raramente son capaces de elaborar y dar significado a las cosas que ocurren con su emociones, utilizan mucho la tercera persona, se sienten víctimas pacientes de lo que les ocurre, no tienen un locus de control interno, sino externo.

- Las personas con un locus de control interno perciben que los eventos positivos o negativos ocurren como efecto de sus propias acciones, y que están bajo su control personal; así, estas personas valoran positivamente el esfuerzo y la habilidad personal.
- Las personas con locus de control externo perciben el refuerzo como no contingente a sus acciones, sino como resultado del azar, el destino, la suerte, o el poder de otros; así, el locus de control externo es la percepción de que los eventos no se relacionan con la propia conducta y que por ende, no pueden ser controlados de manera que no se valora el esfuerzo ni la dedicación.

Estas personas que tienen alexitimia, como no pueden elaborar mentalmente lo que les pasa, los conflictos acaban indicándose a través de manifestaciones corporales. Sin embargo, estas dolencias acaban cristalizándose en un punto concreto, por lo que acaban padeciendo una enfermedad crónica.

3.1.7. ¿Carecen los alexitímicos de emociones?:

“Estas personas no carecen de emociones. No obstante, no son conscientes de las expresiones fisiológicas de las emociones o no entienden su significado emocional. Es decir, no saben, por ejemplo, que las palpitaciones que están sintiendo se deben a

la ansiedad. Sin embargo, cuando la causa y la naturaleza de la emoción es obvia, puede tener emociones como cualquier otra persona”¹⁰.

Las emociones intensas tienden a tomarlas por sorpresa y pueden tener problemas para limitar su expresión. Así, sus escasas manifestaciones emocionales, tienden a ser explosivas, bruscas e incontroladas.

3.1.8. ¿Todas las personas que no expresan sus emociones son alexitímicas?

“Algunas personas no expresan sus emociones debido a que son reservadas, tímidas o como consecuencia de la educación recibida, pero eso no significa que no sepan lo que sienten o que no sean capaces de describir sus emociones cuando así lo desean. El alexitímico en cambio, no es capaz de expresar sus emociones, porque no sabe lo que siente”¹¹.

3.1.9. Alexitimia y trastornos psicósomáticos:

“La alexitimia es más frecuente en personas que tienden a desarrollar enfermedad psicósomática, sobre todo en personas con trastornos por somatización. También se ha visto en personas con enfermedades crónicas”¹².

Una persona alexitímica responde fisiológicamente a los estímulos emocionales como cualquier otra persona: los músculos se tensan, el corazón se acelera, etc. Al no ser capaz de identificar los sentimientos correspondientes como signos con significado emocional, los interpreta como síntomas físicos de enfermedad. Al hacer esto, no toma las medidas necesarias para afrontar adecuadamente la emoción. Existe estado de activación fisiológica puede llegar a provocar enfermedad física con el tiempo.

¹⁰ <http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia3.shtml>

¹¹ <http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia4.shtml>

¹² [Http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia3.shtml](http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia3.shtml)

3.1.10. Alexitimia y ansiedad crónica:

“Los alexitímicos son propensos a padecer ansiedad crónica. Esto es debido, en parte, a sus problemas para identificar las emociones correctamente. Incluso en las personas no alexitímicas, las emociones que no se logran identificar o entender correctamente, se perciben como una ansiedad indiferenciada”¹³.

Por otra parte, la incapacidad para tomar decisiones rápidas basadas en las emociones, tienden a crear bastante angustia ante las decisiones personales, la depresión también es común en estas personas. Generalmente suele tratarse de una depresión de tipo somático que la persona no puede explicar o elaborar correctamente.

3.1.11. Alexitimia y toma de decisiones:

Es importante saber que las emociones son muy importantes a la hora de tomar decisiones con efectividad, esto es debido a dos factores principales:

Uno, que las emociones juegan un papel fundamental para determinar nuestras metas en base a lo que nos agrada o desagrada, por ejemplo: una persona podría rechazar un puesto de trabajo, porque la oscuridad o ruido elevado del lugar le produce una emoción desagradable. Si no somos capaces de reconocer nuestras emociones o interpretarlas, no estaremos utilizando una información muy valiosa. *“Los alexitímicos basan sus decisiones en razones prácticas, no sentimentales, ni hedonistas, de modo que llevan vidas menos gratificantes y placenteras”¹⁴*. Por lo tanto en cuanto al ejemplo anterior, se puede decir, que la persona aceptará el trabajo en el lugar oscuro y ruidoso porque el sueldo es bueno, y una vez allí empezará a sufrir los efectos nocivos del ambiente del trabajo).

¹³ <http://www.cepvi.com/articulos/alexitimia3.shtml>

¹⁴ ibidem

En segundo lugar el sistema emocional utiliza un modo diferente de procesar la información que el sistema intelectual, el sistema emocional es más holista y distribuido, se especializa en reacciones rápidas y funciona de un modo automático, basado en conocimiento adquirido en experiencias previas. En cambio, el intelecto progresa paso a paso, según una secuencia lógica, pero requiere mucho más tiempo para procesar la información y puede dejar de lado información importante.

Como se puede distinguir ambos métodos tienen sus ventajas y desventajas y la mayoría de las personas utiliza las dos en la toma de decisiones o utiliza el que considera más adecuado en cada momento. Los alexitímicos utilizan sólo el sistema intelectual, no son intuitivos y se ven fácilmente abrumados por tareas prácticas o razonamientos interminables. Por ejemplo si quieres comprar un coche y no eres capaz de decidirte al analizar las prestaciones de diversos modelos, es posible que optes por el que te produzca una sensación más agradable, mientras que el alexitímico no hará esto y seguirá teniendo problemas para tomar una decisión. Los alexitímicos suelen ser muy indecisos cuando han de tomar decisiones respecto a preferencias personales. Al no ser capaces de decidir en función de la emoción que algo le inspira, pueden tender a buscar la opinión de los demás y decidir en base a eso.

3.1.12. La terapia de la alexitimia:

“Las psicoterapias tradicionales de corte psicodinámico no han probado de ser de utilidad para el manejo de la alexitimia; por otro lado pueden usarse técnicas reeducativas asociadas al uso de psicofármacos (neurolépticos, ansiolíticos o antidepresivos) de acuerdo con la comorbilidad de cada caso”¹⁵.

Como indicamos anteriormente, también mencionaremos las relaciones de pareja que es un tema principal para desarrollar esta investigación.

¹⁵ http://www.depresión.psicomag.com/alexitimia_txt.php

3.2. RELACIONES DE PAREJA:

Se sabe que las relaciones de pareja suelen comenzar como historias maravillosas en las que todo parece ser color de rosa, pero con el tiempo la rutina y las pequeñas dificultades diarias pueden deteriorar esa relación si no se las maneja adecuadamente. Para poder desarrollar este concepto nos referiremos, dentro de este ítem a las estructuras de las parejas, como se da una relación de pareja, tipos de relación de pareja, las dimensiones de la relación de pareja, etc.

3.2.1. Concepto de Pareja :

El término pareja se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando, es decir, aquel o aquella persona con la cual se quiere conformar una familia, formando parte del plan de familia no solamente el casamiento o en su defecto únicamente juntarse sin intención de formalizar la unión en un registro civil, sino además el hecho de tener hijos que generalmente son tomados como el corolario de esa unión.

Indistintamente, hoy en día, se puede llamar mi pareja a aquel/aquella persona con la cual uno se unió civilmente o bien al novio/a con el cual se planea llegar al casamiento.

3.2.2. Estructura de la pareja:

Actualmente la base sobre la que se forman casi todas las parejas es el enamoramiento. *“El enamoramiento es una emoción y tiene un fuerte componente de pasión, afecto, ternura, sexo. Por eso uno de los principales objetivos de la pareja hoy es hacerse la vida agradable. Pero una emoción es pasajera, porque está sometida a la ley de la habituación. Todos sabemos que el enamoramiento se pasa y muchas parejas, basadas solamente en esa emoción se disuelven, “se pierde la*

ilusión”; “no se siente lo mismo”. Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja”¹⁶.

Para ello es preciso desarrollar la intimidad y la validación. Intimidad supone abrirse y contar cosas que, en otras circunstancias, podrían usarse en contra nuestra y recibir aceptación por parte del otro. Cuando estamos enamorados nos ponemos completamente en manos de nuestra pareja y de esta forma construimos la intimidad.

Otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social.

3.2.3. ¿Qué son las relaciones de pareja?

“Las relaciones con la pareja son una fuente inagotable de bienestar para las dos partes que la forman. Pero el camino que lleva a la creación de una relación satisfactoria puede toparse con algunas dificultades. Puede ocurrir que dentro de la relación haya dificultades para comunicarse: uno puede llegar a pensar incluso que su pareja habla en otro idioma o sencillamente que no le escucha. Este hecho se puede acrecentar a la hora de hablar de cuestiones relacionadas con el sexo. Cada individuo aporta a la relación una forma diferente de ver la vida, ya que al fin y al cabo cada uno ha tenido una educación e historia propia”¹⁷.

En la mayoría de relaciones es normal que en alguna ocasión surja algún conflicto entre los miembros. Los conflictos pueden surgir cuando la pareja está en desacuerdo en la forma de ver las cosas, deseos, ideas o valores. Estas situaciones por lo general

¹⁶ <http://www.cop.es/collegados/M-00451/Pareja.htm>

¹⁷ <http://www.urg.es/~ve/gpp/files/tripticos/pareja.pdf>

suelen crear mal clima en la relación porque se desatan sentimientos intensos que pueden incluso parecer desmesurados teniendo en cuenta qué los causó. Pero independientemente de la causa, si los conflictos son manejados de forma apropiada, pueden fortalecer las relaciones y mejorar el entendimiento entre las partes.

Por último, como todo en la vida, las relaciones también pueden acabar, en un primer momento la experiencia de la ruptura suele ser algo generalmente frustrante y desesperanzador para la pareja. Algunas reacciones comunes son la negación, rabia, autoinculpación o confusión.

Pero las rupturas de pareja forman parte del proceso de crecimiento personal. En definitiva, son experiencias que permiten reflexionar sobre los puntos fuertes de la relación y también sobre los errores que se han cometido en la pareja, lo que ha de permitir que las relaciones futuras sean mejores.

3.2.4. ¿Cómo se da una relación de pareja?

“En general, cuando recién conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos ponemos en juego todo nuestro abanico de técnicas de seducción, orientando nuestro comportamiento a conquistar el corazón de la persona elegida”¹⁸.

Si lo logramos, comienza entonces una relación de pareja en la cual, durante el primer tiempo, cuidamos cada detalle y revivimos mentalmente una y otra vez los momentos agradables vividos junto a esa persona. Esto potencia la relación, la nutre y aumenta nuestros deseos de compartir nuestro tiempo con la persona en cuestión. Al principio cuando algo nos molesta, solemos dejarlo pasar y preferimos concentrarnos en los recuerdos gratos, pero llega un momento en que la suma de pequeños problemas y desencuentros trae consigo consecuencias que en ocasiones pueden resultar nefastas.

¹⁸ <http://www.enplenitud.com/nota.agp?articuloID=719>

Suele ocurrir entonces que lentamente pasamos de revivir los momentos agradables a rememorar las dificultades.

Es muy útil en estos casos revisar nuestros recuerdos para rescatar intencionalmente aquellos instantes placenteros en que nuestro corazón se aceleró marcadamente sólo con un beso, o algún gesto de amor nos estremeció al punto de dejarnos atónitos. Esa es la estrategia que usan quienes viven enamorados, se concentra casi exclusivamente en los buenos momentos vividos junto a la persona amada.

Esta forma de proceder, si bien puede ser muy efectiva, entraña un riesgo, y es que igualmente aparecerán las dificultades ya que forman parte de la vida misma, y habrá que resolverlas de modo que no afecten a la pareja o lo hagan en el menor grado posible. Para esto, puede ser de gran utilidad reflexionar sobre algunos puntos.

“La mayoría de los problemas de pareja pueden ser entendidos como problemas de comunicación, pues es frecuente creer que el otro debería saber lo que necesitamos aún sin que se lo digamos. Mientras esta creencia persista estaremos condenados a la decepción, esperando algo que probablemente nunca llegará, pero no por falta de comprensión de nuestra pareja, sino porque nunca hicimos el pedido adecuadamente”¹⁹.

3.2.5. Principios funcionales de las relaciones de pareja:

Dentro de las relaciones de pareja se enuncian tres principios fundamentales:

Principio de deslinde:

Es una definición correcta de los límites intra y extra diádicos de la pareja. Para que una pareja funcione, esta debe definirse claramente respecto al exterior y en cuanto al

¹⁹ ibidem

interior del mismo, es decir, la relación de los cónyuges entre si debe diferenciarse claramente de toda otra relación de amistad.

La díada debe deslindarse con claridad respecto al exterior, los cónyuges deben sentirse como pareja, deben exigirse mutuamente espacio y tiempo propios y hacer vida conyugal, pero dentro de la pareja los cónyuges deben continuar distinguiéndose entre sí, respetando los límites claros entre ellos. Estos dos límites intra y extra diádicos deben ser visibles para los cónyuges y también para los demás, pero no ser rígidos ni impenetrables, uno de los mayores problemas en las relaciones de pareja es aceptar la separación en el amor, respetar al compañero en su peculiaridad diferente y no renunciar a uno mismo por él.



Actitudes de defensa progresivas y regresivas:

Es la capacidad que se tiene para variar e intercalar en la pareja comportamientos de tipo regresivo-infantil y progresivo-adulto. El matrimonio presenta paralelos psicológicos con la relación padres-hijos de la primera infancia y se halla también determinado por ésta. Hay mucho de ambivalencia en la relación conyugal, apuntando por un lado, a la regresión y recuperación de la infancia y por otro, a la progresión de comportamiento de adulto. Para que un matrimonio logre un equilibrio entre estas dos posturas, las formas de comportamiento regresivo-infantil y progresivo-adulto no deben distribuirse entre sus miembros como papeles polarizados.



Equilibrio de igualdad valor:

Es la capacidad de valorarse igual al consorte de acuerdo a la propia estima, esto se refiere a la igualdad de los consortes según el sentimiento de la propia estimación, al tratar al matrimonio, se habla comúnmente de un cónyuge dominante y otro dominado, se considera más precisa la idea de un cónyuge en posición superior y otro en posición inferior. El superior es por regla general, más activo, de mayor facilidad de palabra, con más valentía para decisiones e iniciativas y representa al matrimonio en el exterior asumiendo las funciones de dirección. El cónyuge inferior suele ser más

introvertido, mas callado, aparece menos y dirige los acontecimientos sin pretender presentar el papel de protagonista.

Por lo general, el sentimiento de valoración igual descansa sobre la semejanza de cualidades sociales y personales. En un matrimonio capaz de buen funcionamiento, sus miembros se hallan en un equilibrio de igualdad de valor y se toma muy en cuenta este punto porque, de no ser así puede ser fuente de conflictos y objeto de discusiones y agresiones verbales.

3.2.6. Tipos de relación de pareja

 **Relación tipo Entusiasmo:** Denominado también enamoramiento tipo emoción, se relaciona con la pasión y la emoción. Embriaga en un primer momento pero está expuesto a desaparecer en cualquier momento si no surgen otros intereses. Es el tipo de amor efervescente en el cual la persona manifiesta: “ayer me interesabas pero hoy ya no me interesas”.

 **Relación de Amor Platónico:** Es una relación donde solo está presente el amor, no hay intimidad, no hay pasión ni tampoco compromiso. Puede durar mucho tiempo pero, si no se complementa con los demás elementos, tenderá a desaparecer.

 **Relación de Amor Romántico:** En esta relación podemos encontrar amor y sexo. Dos elementos importantes, pero si no hay decisión de proseguir con la relación o no hay un compromiso para el futuro, las posibilidades de que la relación continúe son inciertas.

 **Relación de Amor Apasionado:** Es la pasión la que comanda este tipo de relación. Frecuentemente se escucha “Yo no puedo manejar esta relación apasionada sino que es la pasión la que me maneja a mí”. La pasión está sujeta a variaciones, por lo que en los momentos en los que desaparece, se necesita del sentimiento y el compromiso para satisfacer las necesidades personales más importantes. Si no se encuentra en esos momentos, es muy difícil que quede algo que nos una de una forma personal a nuestra pareja.

 **Relación de Amor Consumado:** Se trata de la suma de amor, sexo, reproducción, decisión y compromiso. Toda la gente desea este tipo de relación, pero es frecuente que se confunda el amor con el apasionamiento.

 **Relación de Cariño:** Este tipo de relación es la que se da entre amigos, familiares, etc. Necesita de más componentes para considerarse una relación de pareja.

3.2.7. ¿Qué podemos esperar del amor en una relación de pareja?

“Resulta curioso comprobar que hay parejas que permanecen juntos mucho tiempo, “hasta que la muerte los separa”, y están satisfechos y felices con su relación, mientras que otras parejas viven su experiencia juntos con frustración, decepción y algunas deciden romper esa relación”²⁰.

3.2.8. Dimensión o áreas de la relación de pareja:

Las principales dimensiones o áreas de una relación de pareja son cuatro:

 **Consenso:** Es el grado de acuerdo existente entre ambos miembros de la pareja en aspectos importantes de la relación, por ejemplo: en el manejo de la economía, forma de pensar y comportarse, solucionar los problemas, etc.

 **Cohesión:** Este es el grado en que la pareja se implica en actividades conjuntas, como ser: realizar actividades recreativas juntos, ir a divertirse, comparten los trabajos domésticos, trabajan juntos, etc.

 **Satisfacción:** Se refiere al grado de satisfacción de la pareja con la relación en el momento presente y su grado de compromiso para continuar con la misma.

²⁰ Dra. Aparicio Pérez, Trinidad; Psicóloga clínica-escolar, Centro de Psicología, Alarcón-Granada

<http://pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp>



Expresión de Afecto: Este indica el grado en que la pareja está satisfecha con el afecto dentro de la relación y con la satisfacción que deriva de la relación sexual.

3.2.9. Etapas del ciclo vital de la pareja:

Ben Schlesinger, realizó un amplio estudio, sobre el concubinato y el matrimonio, llegando a la conclusión que *“todos los matrimonios comparten etapas en común”*²¹.

Se extractara el documento que se obtuvo en Internet describiendo el ciclo vital de la pareja en cinco etapas, este documento fue realizado por Francisco Castañera. Me parece interesante describirla, puesto a que describe a la pareja por las diferentes etapas por las que va pasando, de acuerdo a la edad, adaptación y crecimiento de los hijos.

3.2.9.1. Primera etapa: “De transición y adaptación temprana”

Es la primera etapa en la relación de pareja y dura de recién casados hasta aproximadamente los tres años de casados, la tarea primordial es: adaptarse al nuevo sistema de vida, en el cual habrá grandes cambios y diferencias en la manera de enfrentarse a la cotidianidad y hábitos muy particulares en cada uno de los conyugues.

Se puede decir que es una etapa de aprendizaje en un rol hasta entonces desconocido, como es el rol de conyugue. Una desilusión por expectativas demasiados irreales de lo que se puede obtener y lograr de una relación de pareja, puede llevar a resentimientos, por sentirse traicionados en sus deseos mas íntimos. Es necesario desarrollar una adecuada capacidad para resolver problemas que son frecuentes en

²¹ Las etapas del matrimonio, documento de Internet en: <http://www.terra.com.mx/MujerEnArmonia/articulo/105468/>

esta etapa, ya que se tienen que tomar muchas decisiones y las reglas empiezan a funcionar. Hay parejas que se callan y se guardan para sí, las inconformidades y por lo tanto no logran acuerdos realistas y maduros para manejar sus conflictos. Otros discuten fuertemente y son incapaces de ceder y nunca llegan a soluciones adecuadas. Por tal motivo es importante saber dialogar y negociar adecuadamente los desacuerdos existentes entre ambos.

Una de las tareas es la de crear y definir límites con las familias de origen, surgen ciertos problemas por la cercanía y distancia que se debe tener hacia los padres y su influencia ante las decisiones de la pareja joven. Las crisis más frecuentes en esta etapa de ajuste son: la dificultad para desprenderse de sus familias de origen y buscar constantemente el apoyo y consejo de estos, sin lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparado a las siguientes etapas. Los límites con las familias de origen, pueden ser difíciles de establecer, especialmente cuando existe dependencia de tipo económico o cuando los esposos son inmaduros para resolver por sí mismos sus problemas.

En el área de la intimidad, es la etapa de establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias de cada uno, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable.

Por último en cuanto a poder, la pareja prueba su poder en cuanto al manejo y administración del dinero, tipo y cantidad de diversiones, distribución de tareas del hogar, etc.

3.2.9.2. Segunda etapa: “De reafirmación como pareja y la experiencia de la paternidad”

Ocurre entre los tres y ocho años de convivencia o casados aproximadamente, en esta etapa se pueden seguir dos caminos:

En algunos casos puede venir la desilusión y dudas de haber elegido bien a su pareja, es muy importante resolver estas dudas y superar los aspectos que nos han desilusionado para llegar a reafirmarnos y lograr una estabilidad. Pero en ocasiones la inmadurez, la terquedad y la idealización de lo que esperamos de la relación, puede llevar a la infelicidad y a sentirnos insatisfechos. Siendo desgraciadamente en este tipo de crisis donde se da el número mas elevado de divorcios.

En esta etapa la mayoría de las parejas se enfrentan a la tarea de ser padres, hecho que colorea este periodo de grandes satisfacciones, pero también de constantes presiones; todo cambia en el hogar cuando llegan los hijos, debe diseñarse una nueva organización, puesto a que los bebés demandan mucho tiempo y atención, algunos autores denominan esta etapa “el bache del bebe”, y el peor error es centrarse demasiado en ellos y descuidar su relación de pareja.

En cuanto a los límites, estos suelen estar mejor definidos ante los padres, pero ahora se ponen a prueba con los amigos y con los hijos, siendo de suma importancia que tanto unos como otros no se involucren en los problemas y decisiones de la pareja.

En lo que respecta a la intimidad, esta puede ser un periodo de grandes satisfacciones, pero lo que si se debe cuidar es que ante las presiones de los hijos, trabajo y demandas de la vida diaria, se inicie un distanciamiento, se pierda la intimidad y esto tiene grandes consecuencias en la relación de pareja. En el área del poder, en esta etapa se define como resultado de las soluciones dadas a los problemas que surgen en la etapa anterior.

3.2.9.3. Tercera etapa: “Diferenciación y realización”

Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un periodo de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal y como pareja, pero también esto puede ser

fuentes de conflicto ya que puede darse en un periodo de desarrollo desigual en los esposos.

La madre, por tener mayores obligaciones con los niños pequeños, puede haberse olvidado de cultivar y trabajar en su crecimiento personal y por tanto sentirse en desventaja con su esposo, albergando cierto resentimiento que la lleva a formar alianzas con los hijos, con todas las implicaciones que esto tendría en el desarrollo individual de los hijos.

Una tarea fundamental en esta etapa es haber logrado la intimidad profunda y madura. Podemos hablar de los “buenos” matrimonios o aquellos que se pueden considerar “insatisfactorios”, puesto a que han ido alejando gradualmente y no disfrutaban de su compañía, sin existir un apoyo mutuo.

3.2.9.4. Cuarta etapa: “De estabilización”

Esta etapa es bastante larga, es de los 20 a 35 años de unión, y generalmente ocurre alrededor de los 45 y los 55 años de edad, en la que ambos miembros presentan una etapa de transición de la mitad de la vida, algunos autores lo llaman “crisis de la edad madura”, con características muy interesantes; por un lado, se busca un equilibrio entre las aspiraciones y los logros, cristalizándose en la mayor parte de los casos en el proceso de reflexionar las prioridades y arreglar una escala de valores un poco diferente, que conduce a una estabilización de cada uno y de la pareja en sí.

Sin embargo, también se pueden presentar conflictos, en esta etapa, tales como diferentes apreciaciones y evaluaciones del éxito logrado y de lo que aún hace falta. Asimismo existen conflictos en cuanto a la pérdida de atractivo y habilidades físicas, que hacen que personas de esta edad busquen compensaciones con personas más jóvenes y quieran demostrar que aun poseen fuerza y virilidad o feminidad para atraer a personas que consideran atractivas.

Al mismo tiempo, es habitual que en esta etapa se tengan hijos adolescentes y/o adultos jóvenes, y la partida de estos puede, en un momento dado, aumentar o disminuir la intimidad de la pareja, según el grado en el que los hijos estaban interpuestos entre los miembros de la pareja. En el hecho de que los hijos salgan de su hogar a formar su propia familia, ocurren nuevos conflictos de poder similares a los de las etapas tempranas por la que pasa la pareja.

3.2.9.5. Quinta etapa: “De enfrentamiento con vejez, soledad y muerte”

Como su nombre lo indica, los temas principales son la vejez, con su pérdida de capacidades físicas e intelectuales, con la soledad por la partida de los hijos y las muertes graduales de parientes y amistades.

Las variaciones de pareja a pareja frente a estos acontecimientos están en función de los valores. Si existió un énfasis valorativo en atractivo o habilidades físicas, la pérdida de estas capacidades representa la principal fuente de estrés. Tenemos en cambio, otras parejas, en las cuales el valor principal ha sido la educación de los hijos y en ser padres, reaccionan de manera intensa a la soledad cuando los hijos se van. Y hay otras parejas cuya valoración es la esfera del trabajo es excesiva y el estrés principal proviene de eventos como la jubilación y el ser desplazado por personas jóvenes.

Cualquiera que sea la fuente de tensión, los integrantes de la pareja, en este tiempo, tienen la necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta etapa son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad. En cuanto a los límites pueden ocurrir dos problemas que se deben cuidar, el exceso de límites, perdiendo el contacto con el mundo exterior, creándose una situación de aislamiento o involucrarse excesivamente con las familias de sus hijos y con sus nietos, sin dar independencia y libertad a la nueva pareja.

Un sentimiento muy gratificante en la esfera de la intimidad, es una renovación y apreciación del valor de estar juntos, sobre todo frente al pensamiento de una cercana separación definitiva. Y quizá este pensamiento final, los lleve a reflexionar en lo importante de valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y cariño, que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca.

3.2.10. Crisis en la pareja, según las diferentes etapas de convivencia:

Es sabido que todas las parejas, aunque tengan una relación muy sólida, son susceptibles de pasar por momentos de crisis, pero habrá que afrontarlas y superarlas, ya que forman parte del desarrollo normal de la relación, según las diferentes etapas de convivencia, las crisis que generalmente se manifiestan son:



Los comienzos de una relación de pareja:

Cuando una pareja comienza, cada uno trata de conquistar continuamente al otro, se hacen cumplidos, no se exigen, siempre están dispuestos a dar, nace un amor que en un principio no necesita esfuerzo, es un amor entusiasmado, es el principio del enamoramiento. Pero toda pareja tiene que evolucionar y transformar ese amor inicial en un amor maduro y sólido, en caso contrario podría llegar a desaparecer.



Crisis de los primeros años:

Esta crisis se manifiesta en el periodo de tiempo en el que se está formando la estabilidad de la pareja y comprende los primeros años de convivencia, donde se tienen que adaptar el uno al otro, cada uno tiene costumbres y hábitos diferentes, se renuncia a un estilo de vida, para comenzar un proyecto de vida en común que parte del amor y de la ilusión.

Es una etapa maravillosa en la que el amor se vive con mucha intensidad, pero no está carente de obstáculos, la convivencia diaria, en el día a día, hace desvanecer la idealización que se tiene de la pareja. Tras la convivencia surge el primer desencanto, nuestra pareja no es tan excepcional como pensábamos. Además, tener que ceder y adaptarse a otras costumbres no es sencillo, se producen cambios a nivel personal y surgen los primeros conflictos que habrá que superar.

Uno de los conflictos más frecuentes que encontramos en esta etapa es, cuando en la pareja uno quiere imponerse al otro, imponer su forma de hacer y de organizar la vida en común, lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.



Crisis en la mitad de la vida:

Se hace un balance sobre lo que somos y lo que queríamos ser, se recuerda aquello a lo que se renunció para formar la pareja y en cierta manera se echa de menos aquella etapa en la que no existían ataduras, pueden surgir los reproches y descargar en la pareja el sentimiento de frustración al no conseguir las metas previstas.

Esta crisis surge también en aquellas parejas que se han dejado llevar por la rutina, la convivencia se convierte en monótona y el aburrimiento empieza a formar parte de sus vidas. Esto, junto con el deseo de recuperar una etapa perdida, puede dar lugar a la infidelidad en aquellas parejas que no tienen una relación sólida y en las que no ha existido una lucha por vencer los obstáculos que presenta la vida de pareja, tales como la rutina.

La vida de pareja es muy compleja y requiere de un gran esfuerzo y dedicación, y es precisamente en esta etapa cuando más atentos hay que estar con nuestra pareja, demostrarle amor y hacerle sentir feliz es fundamental para superar cualquier crisis.



Crisis de la vejez:

Las parejas que han sabido solucionar realmente todos los problemas y las contrariedades que les ha presentado la vida, cuando llegan a esta etapa se unen más estrechamente, se apoyan y ayudan mutuamente, surge un reencuentro entre ellos. En esta etapa disponen de más tiempo libre, ya no trabajan y los hijos se han ido del hogar, en definitiva tienen una vida menos activa que les permite estar más tiempo juntos.

Sin embargo en parejas que en su trayectoria no han sabido solucionar los conflictos que les ha deparado la vida llegan a la vejez con resentimiento, con la sensación de que tuvieron una vida malgastada. La jubilación y la salida de los hijos del hogar produce un vacío que puede dar lugar a una crisis en la pareja, se distancian cada vez mas y empiezan a ignorarse.

3.3.EFECTOS DE LA ALEXITIMIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA:

No cabe duda que: *“la alexitimia es predictora de un peor ajuste diádico en las relaciones de pareja”*²², con dicha afirmación se desarrollarán los principales problemas de una relación de pareja, puesto que cuando comenzamos una relación afectiva todo es maravilloso pero con el transcurso del tiempo tenemos que hacer frente a las dificultades y los problemas.



Dificultad de consenso en la relación de pareja:

La falta de comunicación es uno de los principales problemas con los que se puede encontrar cualquier pareja y que incluso puede llegar a destruir la mejor relación. Cuando amamos profundamente a una persona y no sabemos transmitirle lo que pensamos y sentimos, lo más probable es que la relación fracase. Tenemos que saber expresar nuestros sentimientos y tratar de conocer los de nuestra pareja. Para ello es

²² Estudio realizado por: Espina Eizaguirre; 2002

fundamental saber escuchar y mostrar atención e interés por todo lo que a ella concierne. Muchas veces la falta de comunicación se produce por falta de tiempo o por cansancio.

Si deseamos mantener una relación duradera, debemos luchar por tener verdaderos ratos de intimidad donde fluya la comunicación y donde podamos hablar sin ser interrumpidos por nada ni nadie.

Para que una relación sea sólida debe estar basada en el amor, confianza, respeto y comunicación. De esta forma, aunque no va a estar exenta de dificultades será más fácil superar todos los obstáculos que se puedan presentar, pues se apoya en los pilares básicos de una relación afectiva.



La dificultad de la cohesión, en la relación de pareja:

A veces, con el paso del tiempo, las parejas se ven envueltas en la rutina y el aburrimiento.

La falta de cohesión es uno de los mayores enemigos de cualquier relación que hay que vencer, evitando en todo momento perder la alegría y la ilusión por nuestra pareja y manteniendo siempre deseos de estar con ella y de realizar juntos actividades que nos diviertan y nos entretengan y, compartiendo momentos de diversión y de ocio.

Puesto que no realizar actividades conjuntas con la pareja, poniéndolo/a a un lado, sin tener que compartir actividades ya sean recreativas, de ocio, laborales, etc. Y en muchas ocasiones reemplazando esas actividades que se debe realizar con su pareja, por actividades con las amistades o simplemente centrarse demasiado en su trabajo, sin dar lugar a su relación diádica, afectando a muchos de ellos a un buen grado de cohesión en la misma.



La dificultad de la satisfacción en la relación de pareja:

En una pareja, el amor es un sentimiento que vincula a las personas y que conlleva atracción sexual, intimidad física y emocional y un compromiso de mantener ese afecto positivo. El amor es algo más que una simple amistad y más que tener un interés sexual por la otra persona. Sin embargo, es una experiencia única de cada persona. Cada uno de nosotros tiene una idea acerca de lo que quiere dar y de lo que espera recibir.

Una de las formas de garantizar la duración y la satisfacción de la relación pasa por alcanzar y mantener un tipo de amor. El compromiso a largo plazo en la relación de pareja se asocia con otro tipo de relación, más cercano a una amistad entre dos personas que se atraen sexualmente, tienen mucho en común, cada uno se preocupa por el bienestar del otro y se expresan mutuamente agrado y respeto.

Al no estar satisfechos con nuestra pareja, implica dificultades en la misma, ya que la satisfacción de ambos miembros es un indicador importante en el ajuste diádico de pareja.



Dificultades en la expresión de afecto en la relación de pareja:

Aprendemos a dar y a recibir amor desde las primeras etapas de la infancia. Desde pequeños aprendemos a reconocer este afecto en las relaciones propias y ajenas, aprendemos los comportamientos que llevan a cabo las personas enamoradas y cómo se comportan las parejas que no se aman.

Aunque el amor es un fenómeno universal, la expresión del amor depende también de elementos culturales e históricos, es decir, hay notables diferencias entre los países orientales y occidentales, y tampoco se ama ahora como hace doscientos, quinientos o mil años.

El apasionamiento refleja una reacción emocional intensa pero a menudo poco realista de la otra persona. Parece que la capacidad de pensar de la persona enamorada queda reducida y lo que ocupa su mente es la preocupación por el ser amado.

Aunque esta experiencia sea común, es demasiado intensa como para mantenerse mucho tiempo. El amor que sólo se basa en la emoción es frágil y se fundamenta más en la fantasía que en el pensamiento racional. Establecer una relación estable con una base tan movediza probablemente implicará un desengaño o un desastre.

Un elemento que deberá estar presente en toda la vida en común, es el respeto por el otro miembro de la pareja (y por sus intereses y aspiraciones personales y profesionales, sus gustos, sus preocupaciones, etc.), así como el intercambio de muestras de afecto.

IV. DISEÑO METODOLÓGICO:

Tomando en cuenta las consideraciones y características del tema a estudiar, esta investigación presenta las siguientes características:

4.1 Tipificación de la investigación:

La investigación se encuentra en el área de la **“Psicología Clínica”**, puesto que la alexitimia es un término clínico, utilizado para evaluar las dificultades que se tiene para expresar e identificar los sentimientos y emociones, incluyendo esta temática procesos internos del individuo sujeto de estudio y su influencia que ejerce en las relaciones de pareja, dificultando de ese modo a un buen consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto en los mismos, además este problema afecta al desarrollo de potencialidades humanas y porque se trata de un fenómeno psíquico, como es el caso de los pensamientos, sentimientos y emociones. Aparte que se realiza un diagnóstico individual de dicha problemática.

Es una investigación **“exploratoria”**, porque el tema investigado es poco estudiado y el conocimiento que se tiene es vago e impreciso, el cual nos impide sacar las más provisionarias conclusiones sobre qué aspectos son relevantes y cuáles no, al mismo tiempo la población sometida a estudio es un parámetro aproximado de parejas que puedan presentar dificultades en cuanto a la expresión de sentimientos y emociones.

También es un estudio **“transversal”**, ya que los resultados obtenidos se analizarán en grupos de distintas edades.

Asimismo es una investigación **“teórica”** porque su fin primordial es aportar con datos nuevos a la población, puesto que en nuestra ciudad, no se tienen datos estadísticos acerca de ello.

La profundidad que alcanza esta investigación es de tipo **“diagnóstico descriptivo”**, dado que se establece un tipo de diagnóstico, el cual permite describir características principales con las cuales se presenta este fenómeno y que llevan a evaluar el nivel de alexitimia y el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija.

Por otra parte la estrategia de tratamiento de los datos empleados es: **“cuantitativo”** y **“cualitativo”**, puesto que los datos recogidos se expresan en escalas numéricas, y los mismos se presentan en tablas estadísticas y gráficos, en base a ello se interpreta los datos recogidos.

4.2. Población:

Debido a las características de la investigación, es imposible delimitar una población estadísticamente exacta, debido a que no se hallan datos, ni siquiera un número aproximado acerca de parejas que tengan problemas en su relación diádica debido a la alexitimia, en ninguna institución de la Ciudad de Tarija, esto se debe a que no se realizaron ninguna clase de estudios, ni investigaciones acerca de este tema.

Por tal motivo, la población que se toma en cuenta para el trabajo de investigación son 50 parejas que conviven, por concubinato o matrimonio civil o religioso, las mismas oscilan entre las edades de 20 a 55 años de edad, que viven en la Ciudad de Tarija (Provincia Cercado), las mismas que en el momento de la investigación presentan problemas en su relación de pareja, esto con el fin de verificar si el nivel de alexitimia que puedan presentar estas personas, afecte en su relación diádica.

Las variables de selección de la población sometida a estudio, en este trabajo de investigación presentan las siguientes características: son parejas que conviven o están casados con un periodo de duración de dos años para adelante, los mismos oscilan entre 20 y 55 años; no es preciso el número de hijos, no importa el nivel de

estudio, ni la profesión que ejercen los mismos, lo importante es que la pareja presente problemas en su relación diádica, con el propósito de diagnosticar el nivel de la alexitimia que presentan los mismos.

La población que es excluida son: parejas que convivan o estén casados, en un periodo menor a dos años y que tengan menos de 20 años o que sean mayores a 55 años.

Debido a las características de la investigación y la población sometida a estudio, no se presenta el tamaño de muestra en la investigación, el número exacto son 100 personas, haciendo un total de 50 parejas.

Puesto que es una investigación exploratoria se trabaja con esta cantidad de sujetos, por las características de la investigación, tomada como unidad de estudio a cada pareja, partiendo del estudio de evaluación a cada conyugue de forma individual, para que posteriormente se analice su interrelación en pareja.

El tipo de elección en la población sometida a estudio es de carácter “aleatorio”, porque se toma a la población, en este caso a las parejas, al azar, sin importar el estrato social, es decir, aquellas parejas que convivan o estén casados a partir de un periodo de duración de dos años adelante y que tengan entre 20 y 55 años de edad, tienen la misma probabilidad de ser elegidos, sólo deben presentar las características mencionados anteriormente.

Se eligió a la población de manera aleatoria, siguiendo las características de estudio, ya que resulta y más fácil para el investigador.

La población en base a los criterios de selección es la siguiente:

Cuadro N° 1

Población

SEXO EDAD	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	Fa	F %	Fa	F %	Fa	F %
20 -28	24	24 %	22	22 %	46	46 %
29 - 37	15	15 %	15	15 %	30	30 %
38 - 46	6	6 %	7	7 %	13	13 %
47 – 55	5	5 %	6	6 %	11	11 %
TOTAL	50		50		100 %	

4.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos:

El método que se utilizó es la entrevista escrita, la técnica es la entrevista abierta y uno de los instrumentos utilizados en la presente investigación es un cuestionario aplicado a la pareja. Otro método empleado, es el de los test psicológicos; la técnica utilizada son las escalas de aptitudes, los instrumentos son: la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) y la Escala de Ajuste Diádico (DAS), estas dos escalas son de carácter estructurado, elaborados con preguntas de carácter cerrado compuesto de seis alternativas, El TAS-20 evalúa los factores de la alexitimia y el DAS evalúa, las áreas de la relación de pareja.

4.3.1. Entrevista abierta:

Es la técnica utilizada en esta investigación, la misma que sirve para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia (claro está, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo individualmente o en conjunto; esto sin intentar llevar a cabo una dinámica grupal, lo que sería un grupo de enfoque).

En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema.

Dentro de esta investigación se utilizó la entrevista, como herramienta para recolectar datos personales de las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, como ser: sexo, edad, número de hijos, años de noviazgo, años de matrimonio o concubinato, etc.

Y sobre todo para poder identificar si dentro de la relación de pareja existen problemas o no, como es el caso de la estabilidad emocional de la pareja y el tipo de relación que presenta la pareja actualmente.

4.3.2. La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20):

La escala de alexitimia de Toronto fue desarrollada por Taylor y Cols., procede de dos versiones anteriores del mismo autor con mayor número de ítems (26 y 23). Su nombre original es “Toronto Alexythymia Scale - 20”.

Se trata de un cuestionario autoadministrado, que consta de 20 preguntas con seis posibilidades de respuesta, que van desde “muy en desacuerdo” hasta “muy de acuerdo” y que se puntúan entre 0 y 5. Las cuestiones 4, 5, 10, 18 y 19 puntúan de forma inversa. En la escala original de 26 ítems se ofrecían cinco posibles respuestas, que se puntuaban de 1 a 5, utilizando un método u otro, es el mismo (100 puntos, es el valor máximo), aunque el rango es diferente, 20-100 y 0-100, respectivamente.

Existe una estructura ortogonal tridimensional subyacente, que explica el 31% de la varianza. Las tres sub-escalas son: dificultad para la discriminación de señales emocionales (ítems 1, 3, 6, 7, 9, 13 y 14), dificultad en la expresión verbal de las emociones (ítems 2, 4, 11, 12 y 17) y pensamiento orientado hacia detalles externos (ítems 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 y 20).

Las alternativas de las respuestas es de la siguiente manera: Muy en desacuerdo, En desacuerdo, Ligeramente en desacuerdo, Ligeramente de acuerdo, De acuerdo y Muy de acuerdo.

Este instrumento contribuye tanto al objetivo general, como a los objetivos específicos, porque evalúa el nivel de alexitimia que esta implícito en todos los objetivos.

4.3.3. La Escala de Ajuste Diádico (DAS):

El autor de este instrumento es Spanier, GB, quien creó esta escala en el año 1976, su nombre original es “Dyadic Adjustment Scale” consta de 32 ítems, es una escala que ha sido estandarizada y es autoaplicable a parejas y mide las relaciones de la pareja en cuatro áreas y son: el consenso, la cohesión, la satisfacción y la expresión de afecto. Además da una medida global de la cantidad de ajuste que percibe cada miembro de la pareja (las puntuaciones mayores a 105 indican una buena cantidad de ajuste diádico) y evalúa la calidad de la relación sobre la base de la diferencia de puntuación (valor absoluto) obtenida en el ajuste total de cada miembro de la pareja (una diferencia mayor de 5 puntos indica mala calidad de ajuste).

El DAS es un elemento que tiene una buena fiabilidad y ha sido utilizado en muchos estudios de investigación con una amplia variedad de parejas (casado, cohabitación, homosexuales, y divorciados), que indica una buena validez.

Las alternativas de las respuestas es de la siguiente manera: siempre estar de acuerdo, casi siempre estar de acuerdo, de vez en cuando estar de acuerdo, frecuentes desacuerdos, casi siempre en desacuerdo y siempre en desacuerdo.

Este instrumento contribuye al segundo y tercer objetivo específico, planteados a un inicio, puesto que en el segundo objetivo específico se determina el tipo de: consenso, la cohesión, la satisfacción y la expresión de afecto, y, en el tercer objetivo específico

se correlaciona la alexitimia y el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija.

4.4. Procedimiento:

El procedimiento que se empleara en la presente investigación, consistirá en organizar el trabajo en fases, las mismas que se detallan a continuación:

1ª FASE: Revisión Bibliográfica:

Se realizó la recolección del tema a investigar, se trabajó con el planteamiento y justificación del problema, objetivo general y específico, hipótesis y operacionalización de variables, la construcción del marco teórico, elaboración del diseño metodológico (tipificación, población, muestra, técnica e instrumento).

2ª FASE: Prueba Piloto:

Se procedió a una revisión exhaustiva de los instrumentos como: la escala del TAS-20 y el DAS; se realizó una prueba piloto, donde se valoran los instrumentos, para así, poder controlar y verificar los posibles malos entendidos de los instrumentos elaborados, para una posterior reformulación y adaptación a nuestro medio.

3ª FASE: Selección de los instrumentos:

Una vez aplicada la prueba piloto, a la muestra seleccionada de cinco parejas (diez sujetos), con el objetivo de que la población capte con claridad el contenido de los instrumentos, se preparó el material e instrumentos a utilizar, dentro la problemática abordada. Las reformulaciones que se hicieron fueron adaptadas al medio en el que vivimos, ya que el instrumento sobre todo la escala de ajuste diádico (DAS) estaba

planteado en inglés y cuando fue traducida era poco comprensible, por lo que se tuvo que reformular en base al tipo de lenguaje que tenemos en nuestro medio.

4ª FASE: Selección de la muestra de estudio:

Se seleccionará de manera aleatoria a la población, siguiendo cuidadosamente las características requeridas. Se buscó y eligió al azar a las parejas que cumplieran los criterios de inclusión (parejas que convivan o estén casados durante el periodo de dos años adelante y que tengan las edades entre 20 y 55 años), en primer lugar, se les hizo conocer el objetivo de la investigación y se consultó si estaban dispuestos a colaborar con la información, para así proceder a la aplicación de manera directa (por el entrevistador) o indirectamente (auto aplicación del instrumento, debido a la falta de tiempo de dichos sujetos a estudio).

5ª FASE: Recojo de la información:

Esta etapa consistió en la aplicación de los instrumentos TAS-20 y DAS, a la población en estudio y la recopilación de información de los mismos, esto se realizó en un lapso de tres meses, seleccionando primero a la población según las variables (criterios de inclusión), posteriormente se pidió la colaboración en el llenado de los instrumentos.

Fue dos maneras de aplicación del instrumento; uno, fue el investigador quien aplicó el mismo y la otra manera fue la autoaplicación de los instrumentos por parte de la pareja, esto debido a que la pareja por el factor tiempo no consiguen reunirse con el investigador para la ejecución del instrumento.

6ª FASE: Procesamiento de los datos:

Se realizó el análisis de los resultados de la investigación, en tres etapas importantes:

- a) **Tabulación de los datos:** Se realizó, mediante la utilización del programa SPSS y EXCEL, los cuales fueron introducidos, organizados y sistematizados en cuadros y gráficos.
- b) **Presentación y descripción de los datos:** Los datos se presentan de forma cuantitativa en cuadros.
- c) **Análisis de los datos:** Consistió en la interpretación de los datos mediante el análisis cualitativo de los resultados obtenidos.

7ª FASE: Redacción Final:

Se realizó una redacción preliminar de toda la investigación. Se procedió a la realización de las conclusiones, y recomendaciones en base a los resultados obtenidos de las escalas aplicadas, tomando en cuenta tanto el objetivo general como el específico y la hipótesis. Posteriormente se procedió a ultimar detalles, para así poder redactar el informe final. Se realizó la presentación del informe final, al docente que corresponde a la materia de Actividad de Profesionalización III – Área Clínica y al jefe de Departamento que correspondiente.

V. ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Para un buen análisis de los resultados y para una mejor comprensión de los mismos, se expresan en cinco subtítulos diferentes, en base a los objetivos específicos que nos planteamos a un inicio y los datos generales de la población que se sometió a estudio, las mismas son

1. Datos generales
2. Datos trascendentales de la entrevista
3. Nivel de alexitimia
4. Nivel de ajuste diádico
5. Correlación del nivel de alexitimia y ajuste diádico

En ellos se encuentran tablas o cuadros de tipo univariable, bivariable y multivariable, las mismas que muestran la frecuencia y el porcentaje con que se presentan algunas situaciones que se investigaron; los gráficos están representados por la frecuencia porcentual, haciendo una comparación entre categorías o series.

A continuación se presentará los datos generales, datos trascendentales de la entrevista y objetivos en base a tablas y gráficos:

5.1. Datos Generales:

En primer lugar describiremos los datos generales más elementales de la población de estudio, como ser: la profesión, su estado civil, los años de matrimonio o concubinato y el número de hijos.

Analizaremos detalladamente cada uno de ellos.

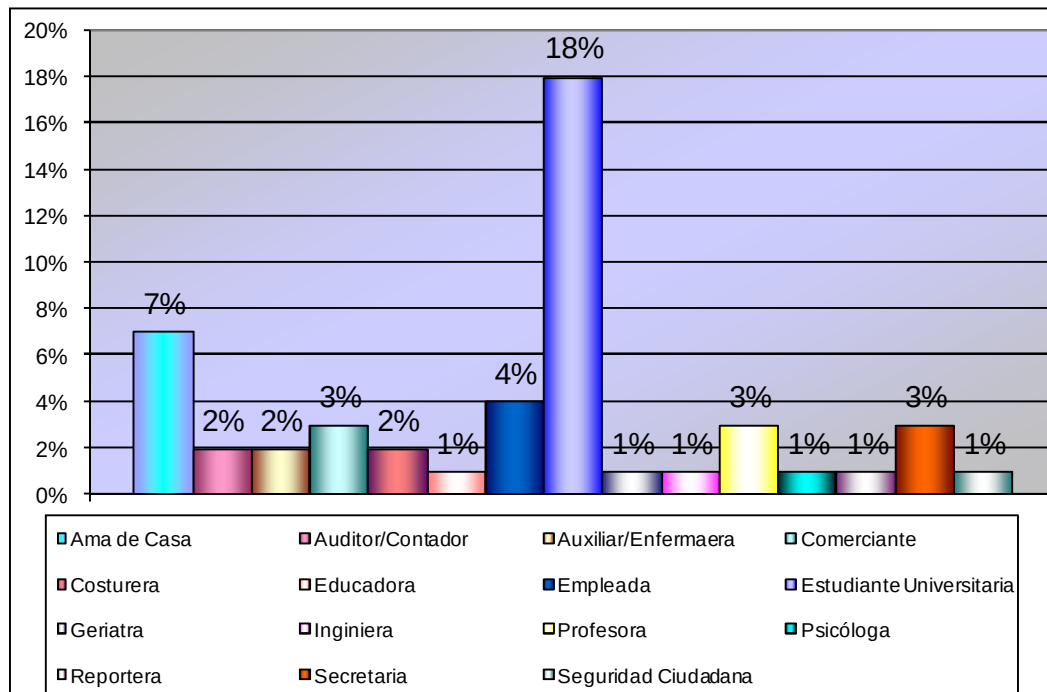
 **Primero:** Se analiza la profesión de la población de sexo femenino:

En este cuadro se analiza la profesión de cada uno de los sujetos de la población, es decir de acuerdo al sexo, debido a la amplitud de profesiones que tiene la población sometida a estudio, ya que cada uno de ellos y ellas cumple un rol diferente en la sociedad.

Cuadro N° 2
Profesión de la población de sexo femenino

SEXO PROFESIÓN	Femenino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %
Ama de casa	7	7%	7	7%
Auditor / Contador	2	2%	2	2%
Auxiliar / Enfermera	2	2%	2	2%
Comerciante	3	3%	3	3%
Costurera	2	2%	2	2%
Educadora	1	1%	1	1%
Empleada	4	4%	4	4%
Estudiante Universitaria	18	18%	18	18%
Geriatra	1	1%	1	1%
Ingeniera	1	1%	1	1%
Profesora	3	3%	3	3%
Psicóloga	1	1%	1	1%
Reportera	1	1%	1	1%
Secretaria	3	3%	3	3%
Seguridad Ciudadana	1	1%	1	1%
TOTAL	50	50%	50	50%

Gráfico N° 1
Profesión de la población de sexo femenino



Se puede observar que el 18 % de la población de sexo femenino se encuentran en la universidad para la obtención de un grado académico (puesto que la mayoría de la población, esta comprendida entre 20 a 28 años de edad), y resulta curioso que al haber conformado ya una pareja, sigan esforzándose para poder obtener un grado académico, por lo que quizás se hace una situación un tanto más difícil para la mujer tener las responsabilidades en diferentes aspectos, tales como: estudiar, tener en orden el hogar, estar al pendiente de la pareja, etc. Podemos decir que la superación de la mujer y la integración en el ámbito profesional y productivo, han permitido, aunque no del todo, la igualdad entre el varón y la mujer.

Por otra parte está el 7 % de la población femenina, que corresponde a la profesión de ama de casa, es sin duda una profesión y quizás la más complicada se podría decir, porque es aquella persona quien se encarga realmente de todo lo que concierne al hogar y la pareja, y en este caso es la pareja de sexo masculino quien únicamente

aporta económicamente en el hogar. Mientras que el 4 % de los encuestados de sexo femenino, tienen la profesión de empleada, por lo que esto significa, que a pesar de tener que realizar las actividades de hogar, tienen que trabajar, para así poder ayudar en la economía de la pareja, siendo una de las profesiones complicadas, porque en este caso estas parejas, tienen más actividades, que el resto.

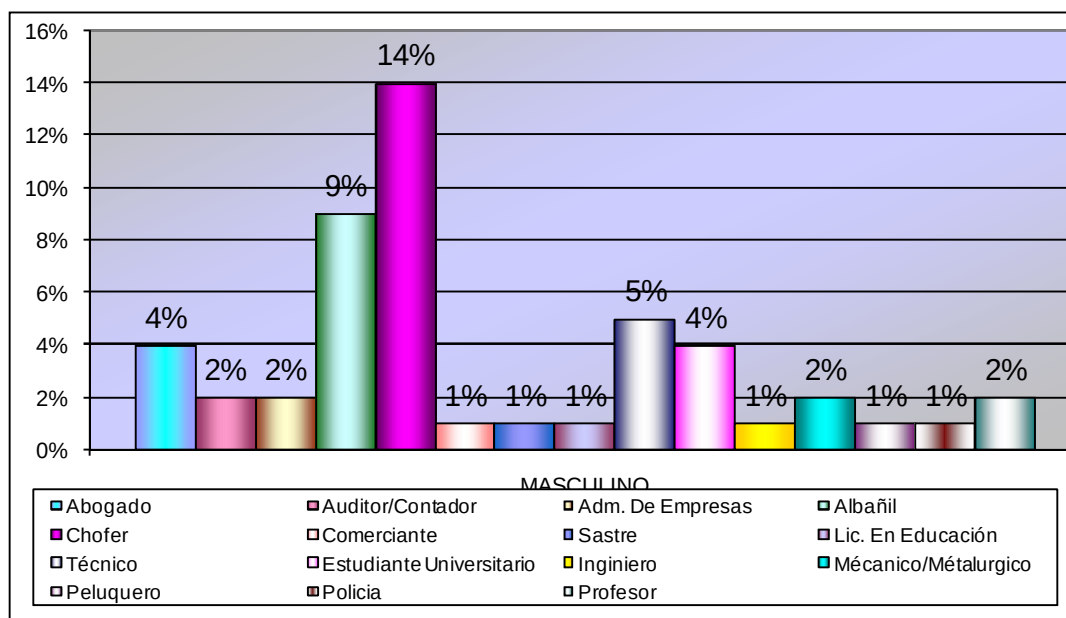
 **Segundo:** Se analiza la profesión de la población de sexo masculino:

Cuadro N° 3
Profesión de la población de sexo masculino

SEXO PROFESIÓN	Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %
Abogado	4	4%	4	4%
Auditor / Contador	2	2%	2	2%
Administrador de empresa	2	2%	2	2%
Albañil	9	9%	9	9%
Chofer	14	14%	14	14%
Comerciante	1	1%	1	1%
Sastre	1	1%	1	1%
Lic. En educación	1	1%	1	1%
Técnico automotriz	5	5%	5	5%
Estudiante Universitario	4	4%	4	4%
Ingeniero	1	1%	1	1%
Mecánico/Metalúrgico	2	2%	2	2%
Peluquero	1	1%	1	1%
Policía	1	1%	1	1%
Profesor	2	2%	2	2%
TOTAL	50	50%	50	50%

Gráfico N° 2

Profesión de la población de sexo masculino



En cuanto a la población de sexo masculino, podríamos decir que el 14%, corresponde a la profesión de chofer, este porcentaje elevado quizás se debe a que gran parte de ellos no obtuvo un grado académico, o recién lo están obteniendo, y como ya se estableció una relación de pareja, el hombre es quien según las costumbre y tradiciones que tenemos es quien debe solventar económicamente a la familia o pareja, por lo que el varón es quien tiene que trabajar y quizás estudiar al mismo tiempo, si es que formó una relación de pareja antes de obtener un grado académico.

Lo mismo ocurre quizás en la profesión de albañil, que corresponde al 9 %, que al no poder establecer un grado académico tiene que recurrir a diferentes ámbitos de trabajo para poder mantener a su pareja y/o familia y quizás estudiar al mismo tiempo, para que de esa manera la pareja o familia se pueda solventar como tal. Por otra parte el 5 % de la población de sexo masculino, tienen la profesión de técnico automotriz, por lo que se puede decir, que estas parejas ya obtuvieron un grado académico a nivel técnico, por lo su economía en su pareja sea aún más estable.

Podemos decir que estas diferencias de profesión que se tiene en las parejas, tanto del sexo femenino como el masculino se debe, al hecho de compartir los estudios, el trabajo, los deportes, han influido para cambiar el pensamiento del varón, ahora la idea se centra en encontrar una pareja, que lo entienda, que lo apoye y demuestre cierta madurez.



Tercero: Se analiza el estado civil de la pareja

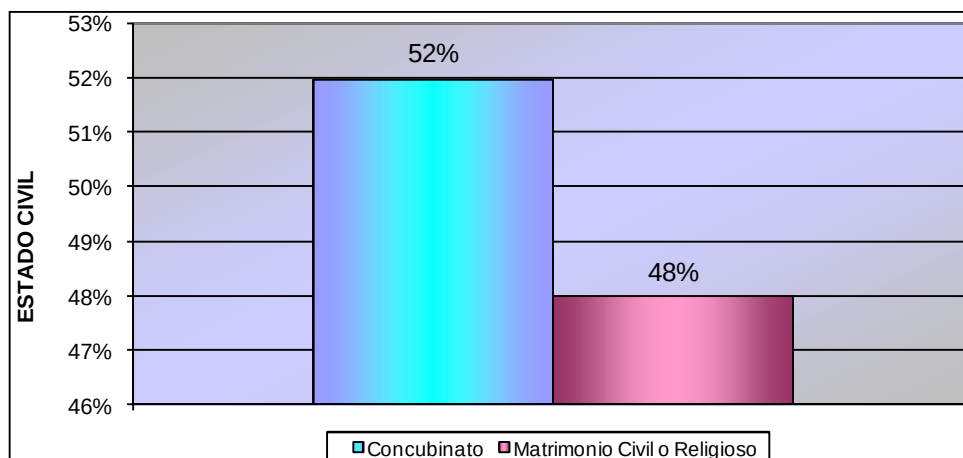
Cuadro N° 4

Estado Civil de la pareja

PAREJA ESTADO CIVIL	Pareja		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %
Concubinato	52	52%	52	52%
Matrimonio Civil o Religioso	48	48%	48	48%
TOTAL	100	100%	100	100%

Gráfico N° 3

Estado Civil de la pareja



En lo que corresponde al estado civil de la pareja de manera conjunta o de manera general, podemos observar que el 52 % viven en concubinato, esto quizás se debe a que la mayoría de la población es joven y que optaron antes de contraer matrimonio,

convivir juntos, quizás el motivo sea haber concebido un hijo o simplemente porque así lo decidieron, para que puedan conocerse mejor y posteriormente tomar la decisión de contraer matrimonio. Por otro lado tenemos que el 48 % de la población, que ya contrajeron matrimonio ya sea civil o religioso, esto puede deberse a que esta población ya haya pasado por un momento de concubinato y por la que posteriormente decidieron por un matrimonio.

✚ **Cuarto:** Se analizan los años de matrimonio o concubinato de la pareja.

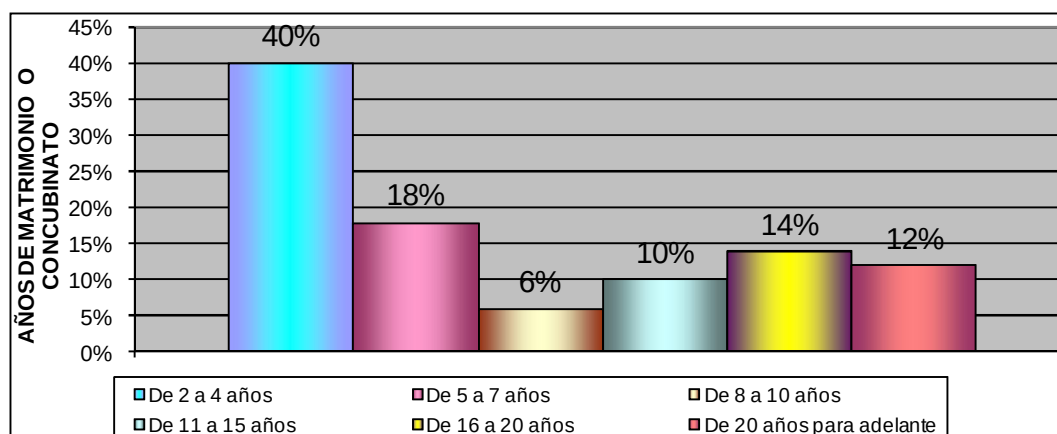
Cuadro N° 5

Años de matrimonio o concubinato

Años de Matrimonio o Concubinato	PAREJA		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %
De 2 a 4 años	40	40%	40	40%
De 5 a 7 años	18	18%	18	18%
De 8 a 10 años	6	6%	6	6%
De 11 a 15 años	10	10%	10	10%
De 16 a 20 años	14	14%	14	14%
De 20 años para adelante	12	12%	12	12%
TOTAL	100	100%	100	100%

Gráfico N° 4

Años de matrimonio o concubinato



Como podemos ver en el grafico, la mayoría de las parejas, específicamente el 40 % de la población, asumen que los años que tienen como una pareja ya sea de

concubinos o casados es, de 2 a 4 años, esta cifra elevada, quizás se deba a que la mayoría de la población son, parejas jóvenes que están comprendidas entre las edades de 20 a 28 años edad, y el hecho de haber formado recientemente una relación estable, es cuando mayormente surgen conflicto, debido a que los primeros años de convivencia con la pareja, se tienen desacuerdos, debido a que son dos formas de pensar diferente y cuesta a la pareja habituarse a su nuevo estilo de vida, cuesta tener que ambientarse a otras reglas o normas a las que ya estaba acostumbrado, los primeros años de convivencia es la primera etapa por la que pasa la pareja, por un sin fin de dificultades y problemas, esto con el único motivo de que ambos se adapten a su nuevo estilo de vida.

Por otro lado podemos ver que en un porcentaje mínimo de la población, el 6 % de las parejas, conviven o están casados de 8 a 10 años, esto se debe a que las parejas con mayor edad, ya pasaron por los conflictos que se dan a un inicio de la relación de pareja, en este caso podríamos decir que son muy pocas las parejas que ya convivieron o están casados por un periodo de tiempo largo, quienes realmente ya pasaron por diferentes experiencias de la relación de pareja y quienes luchan por seguir adelante en su relación, y los mismos que no se desintegraron a un inicio de la conformación de la pareja.



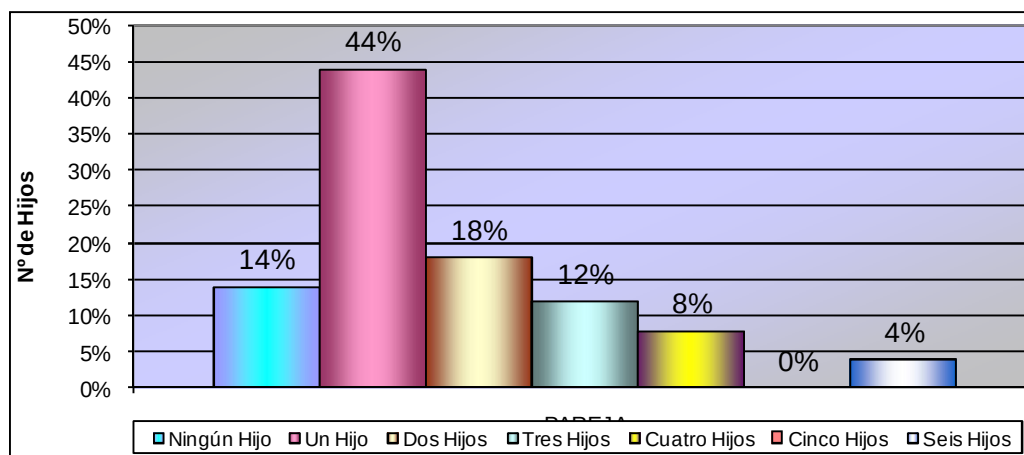
Quinto: Se analiza el número de hijos de la pareja.

Cuadro N° 6

Número de hijos de la pareja

N° DE HIJOS	PAREJA		TOTAL	
	Pareja			
	Fx	F %	Fx	F %
Ningún Hijo	14	14%	14	14%
Un Hijo	44	44%	44	44%
Dos Hijos	18	18%	18	18%
Tres Hijos	12	12%	12	12%
Cuatro Hijos	8	8%	8	8%
Cinco Hijos	0	0%	0	0%
Seis Hijos	4	4%	4	4%
TOTAL	100	100%	100	100%

Gráfico N° 5
Número de hijos de la pareja



Podemos observar que el 44 % de las parejas tienen un hijo, este porcentaje se debe quizás a la edad que tienen la mayoría de la población, puesto que entre las edades de 20 a 28 años de edad es típico que la pareja, contraiga una relación por un hijo. Se considera que este es el caso, debido a los distintos análisis que ya se realizaron, puesto a que la mayoría de la población es universitaria, y la explicación que se le pueda dar es que estas personas al tener un hijo/a, deciden formar una pareja estable, y por lo mismo desean convivir o casarse.

Mientras que el 14 % de las parejas, a pesar del concubinato o matrimonio, no tienen ningún hijo, quizás esto se debe a que estas parejas decidieron estar juntos, no fue porque iban a tener un hijo, como el resto de las parejas, si no debido a otros aspectos, quizás convivir un tiempo juntos, para ver si es que congenian, se entienden entre ambos o algunos otros aspectos, por lo que la decisión de formar un pareja sin tener hijos es debido a que primero esta el deseo de conocerse tal cual son con sus defectos y virtudes, para que posteriormente se pueda planificar un hijo.

Por otro lado está la población que al estar un tiempo más largo ya sea de forma concubina o casados, contrajeron en un 4 %, la cantidad de seis hijos, esto quizás se

deba a que la pareja como tal, y por el simple hecho de haber tenido una relación más larga o duradera en los años, contrajeron más hijos, esto debido a la edad que tienen.

5.2 Datos trascendentales de la entrevista:

Dentro de este subtítulo se analiza los siguientes datos: los antecedentes psiquiátricos y si la pareja esta pasando por conflictos; así como el tipo de relación que tienen actualmente y la estabilidad emocional de la misma, estos datos se obtuvieron en la entrevista y se muestran en cuadros y gráficos.

✚ **Primero:** Se analizan los antecedentes psiquiátricos; referidos a que si alguno de los miembros de la pareja esta pasando por algún tipo de crisis y como tal esta asistiendo a alguna terapia o un tratamiento psicológico.

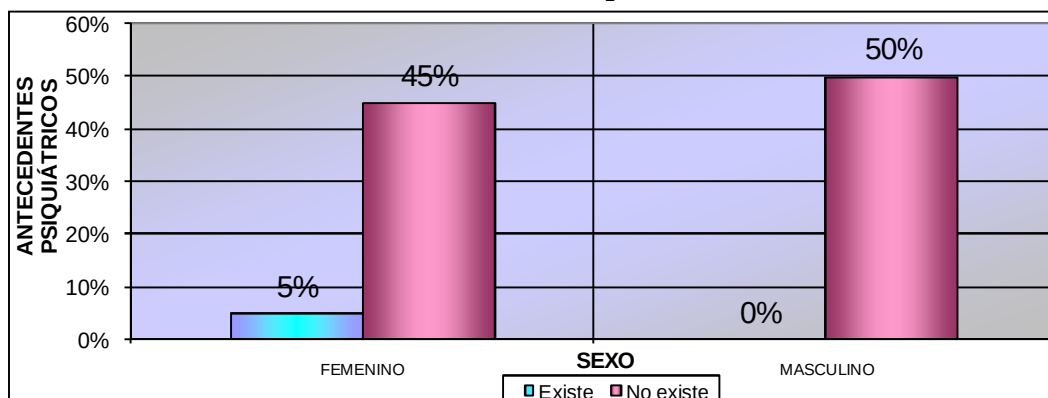
Cuadro N° 7

Antecedentes Psiquiátricos

SEXO	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Ant. Psiquiátricos						
Existe	5	5%	0	0%	5	5%
No Existe	45	45%	50	50%	95	95%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 6

Antecedentes Psiquiátricos



Podemos decir que el 95 % de las parejas, no tienen antecedentes psiquiátricos, por lo que se considera que a pesar de que la pareja pasa por una serie de conflictos, no considera que necesite de ayuda psicológica, para así aprender a resolver sus propios problemas, por lo que dejan al destino y al azar una reconciliación entre ambos. Por lo que podemos observar en cuanto al sexo femenino, hay un 45 % de la población no tiene antecedentes psiquiátricos, es decir que no asiste a tratamiento psicológico alguno, a pesar de los problemas por los que estén pasando con su pareja.

Pero por otro lado y en una cifra pequeña, el 5 % de la población de sexo femenino, si asiste a una terapia o a un tratamiento psicológico, debido a los problemas por los que están pasando con su pareja.

Por otra parte es interesante y curioso ver que la población de sexo masculino, en el 50 % no tiene antecedentes psiquiátricos, quizás esto se deba a que el hombre es mucho más cerrado que la mujer a tener que asistir a este tipo de tratamientos, por lo que le es más difícil reconocer sus defectos y debilidades y los problemas por las que pueda estar pasando. Cuando en realidad lo correcto seria que si es que existen problemas de pareja, ambos participen de una terapia o un tratamiento psicológico, para que de esa manera puedan solucionar sus propios problemas, si el conflicto se da en una relación de pareja no se debe dar tratamiento psicológico a uno de ellos, sino a ambos.

 **Segundo:** Se analizaran los problemas de pareja:

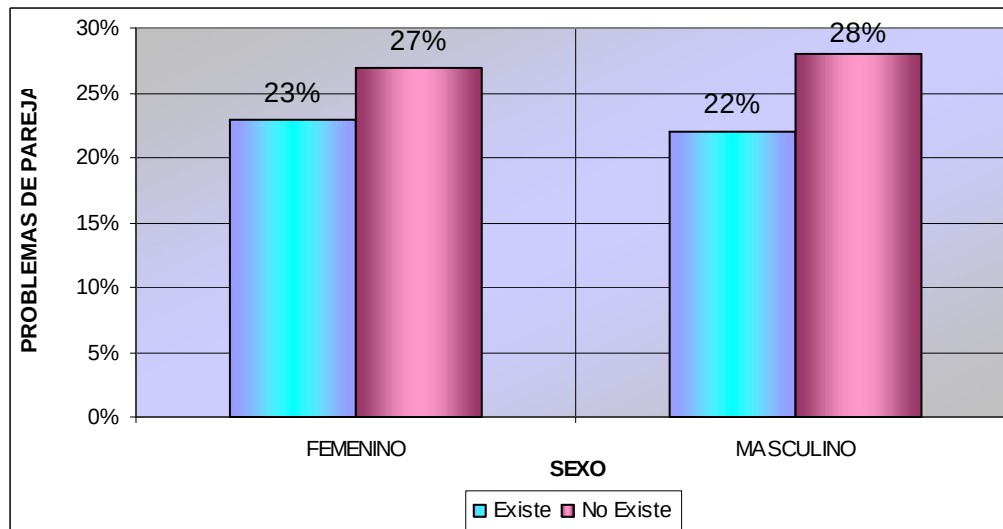
Cuadro N° 8

Problemas de pareja

SEXO Probl. de Pareja	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Existe	23	23%	22	22%	45	45%
No Existe	27	27%	28	28%	55	55%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 7

Problemas de pareja



Podemos observar en la tabla que el 55 % de las parejas, pasan por periodos de conflictos, por lo que podemos decir, que la mayoría de las parejas dentro de su relación tienen conductas muy problemáticas y difíciles con expectativas de una separación o divorcio; los motivos son varios, como la falta de cariño, por la economía, por sus diferentes formas de pensar, etc.

Por otra parte, de manera específica, podemos señalar que el 27 % de la población de sexo femenino no tienen problemas de pareja, al igual que el 28 % de la población de sexo masculino, por lo que se puede decir que estas parejas en su totalidad no tienen problemas muy grandes, por lo que su relación es a veces estable o inestable y que los mismos consideran que los problemas que tienen no son de gran magnitud y que los mismos se deben a una relación normal de pareja, por lo que a veces se está bien y otras se tienen dificultades.

Por otra parte en un porcentaje no inferior al anterior, son parejas que realmente tienen problemas, con el 23 % en cuanto al sexo femenino y el 22 % de la población de sexo masculino. Por lo que su relación es más dificultosa y problemática que las

demás, en las cuales hay peleas constantes, no logran entenderse, no existe una buena comunicación, y otros aspectos que debilitan una relación de pareja.

✚ **Tercero:** Se analiza la estabilidad emocional, según el sexo de la población.

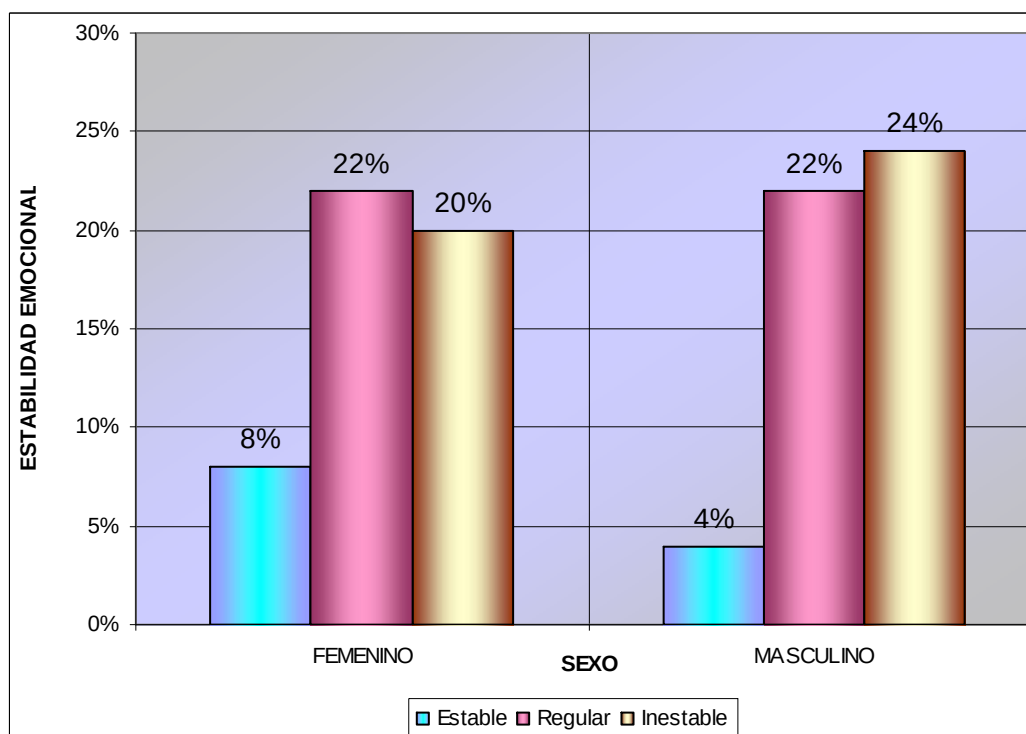
Cuadro N° 9

Estabilidad emocional de la pareja, según el sexo

Sexo Est. Emocional	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Estable	8	8%	4	4%	12	12%
Regular	22	22%	22	22%	44	44%
Inestable	20	20%	24	24%	44	44%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 8

Estabilidad emocional de la pareja, según el sexo



De manera general, se puede observar en un porcentaje igualitario, el 44% de las parejas tienen una estabilidad emocional regular en su pareja, y el otro 44 % presenta inestabilidad emocional en su relación, presumimos que quizás esto se deba a que estas parejas pasan por situaciones de conflicto, que hace que su relación no marche del todo bien como se espera, por los conflictos y debilidades que puedan presentar.

Como podemos observar en lo que respecta a la población de sexo femenino, el 22 % presentan estabilidad emocional regular, por lo que su relación algunas veces estable y otras inestable, por lo que no se sabe con exactitud cual es polo que predomina más, pero según los datos obtenidos es una relación inestable.

Por otro lado está el 24 % de la población masculina que tienen una relación inestable, esta diferencia con respecto a la población femenina (20 %), es que los varones son menos expresivos en cuanto al afecto, y estos consideran que su relación es mucho más complicada que la de las mujeres.

Esta diferencia que se ve en ambos sexos de la relación de pareja se debe a que las mujeres por ser más sensibles tienden a decir que su relación es regular, mientras que los hombres son más inexpresivos.

Tanto el varón como la mujer buscan algo distinto en una relación, ambos quieren que su pareja, los quieran en todos los aspectos del amor, pero tienen prioridades diferentes que, si no son satisfechas, no son capaces de apreciar las otras menos prioritarias.

 **Cuarto:** Se analiza el tipo de relación de la pareja, según el sexo.

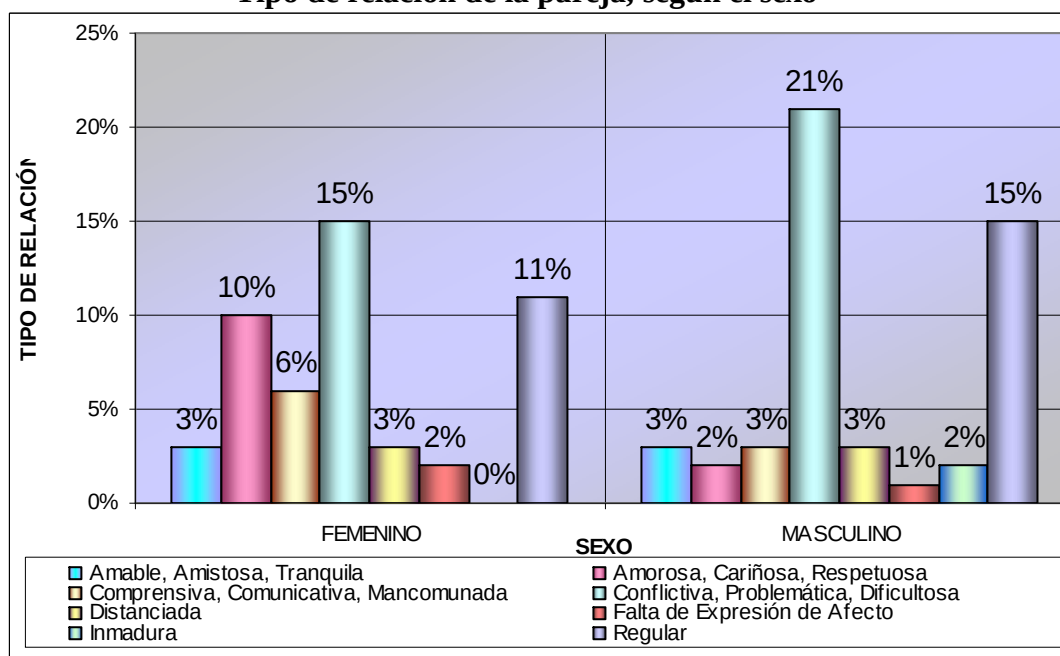
Cuadro N° 10

Tipo de relación de la pareja, según el sexo

SEXO	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Amable, Amistosa, Tranquila	3	3%	3	3%	6	6%
Amorosa, Cariñosa, Respetuosa	10	10%	2	2%	12	12%
Comprensiva, Comunicativa, Mancomunada	6	6%	3	3%	9	9%
Conflictiva, Problemática, Dificultosa	15	15%	21	21%	36	36%
Distanciada	3	3%	3	3%	6	6%
Falta de Expresión de cariño	2	2%	1	1%	3	3%
Inmadura, Insegura	0	0%	2	2%	2	2%
Regular	11	11%	15	15%	26	26%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 9

Tipo de relación de la pareja, según el sexo



Se puede decir de manera general, el 36 % de las parejas, tienen un tipo de relación conflictiva, problemática y dificultosa, por lo constantemente discuten, no están de acuerdo en determinados aspectos, como el de la economía, el cuidado de sus hijos, realizar actividades juntos y sobre todo es porque dentro de su relación no existe la expresión de afecto por parte de ambos miembros.

En lo que respecta a la población de sexo femenino, podemos ver que el 15 % de la población, el tipo de relación que tienen es conflictiva, dificultosa y problemática, al igual que en la del sexo masculino aunque en un porcentaje más alto que en la de sexo femenino, en un 21 %. Esto significa que la mayoría de las parejas están pasando por momentos de crisis en su relación, dificultando así la misma, puesto que existen diferencias entre ambos. En algunos casos es la mujer quien es responsable de estos conflictos, y en otras es el hombre, en muchos de los casos son tan serios los problemas que tienen, que incluso hay ideologías de separación

Por otro lado el 11 % de las parejas de sexo femenino tiene una relación regular, igual que las parejas de sexo masculino en un 15 %, esto significa que el tipo de relación que tienen estas parejas es algunas veces de un modo positivo, como es el caso de ser amables, cariñosos y algunas negativas en las que hay peleas, discusiones, etc., pero que tratan de mantener estable su relación, a pesar de tener dificultades y conflictos.

5.3. Identificar el nivel de alexitimia, de acuerdo al sexo y a la edad que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija.

Es el primer objetivo específico de la presente investigación, el fin de este objetivo es que de acuerdo al sexo y a la edad que tienen las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, poder identificar el nivel de alexitimia que presentan las mismas, puesto que son dos variables importantes que se deben evaluar, para así poder llegar al objetivo principal de esta investigación.



Primero: Se analiza el nivel de alexitimia según la edad.

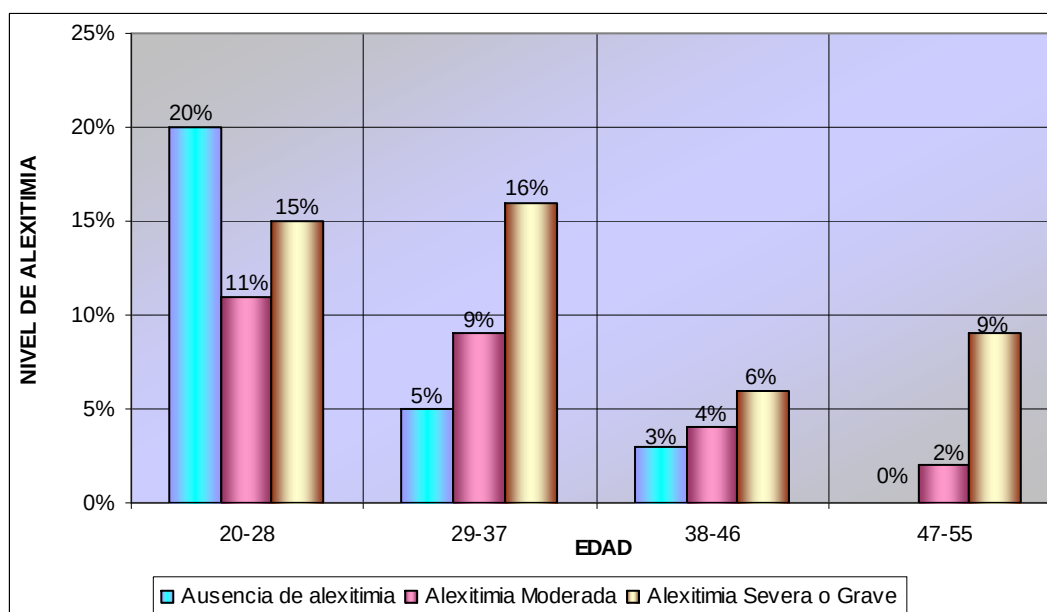
Cuadro N° 11

Nivel de Alexitimia, según la edad

NIVEL DE ALEXITIMIA	20-28		29-37		38-46		47-55		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Ausencia de Alexitimia	20	20%	5	5%	3	3%	0	0%	28	28%
Alexitimia Moderada	11	11%	9	9%	4	4%	2	2%	26	26%
Alexitimia Severa o Grave	15	15%	16	16%	6	6%	9	9%	46	46%
TOTAL	46	46%	30	30%	13	13%	11	11%	100	100%

Gráfico N° 10

Nivel de Alexitimia, según la edad



Podemos observar en la tabla, que el porcentaje mayor es de 46 %, este corresponde a que las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan alexitimia severa o grave, podemos considerar que es una cifra bastante elevada. El hecho de que presenten la mayoría de las parejas esta característica, se debe a las dificultades que pueda tener uno de ellos o ambos, en cuanto a la expresión de sus afectos. El no distinguir o no diferenciar sentimientos propios hacia su pareja puede producir inestabilidad en la relación diádica.

En lo que respecta a las edades de 20 a 28 años de edad, el porcentaje que predomina más es del 20 % que corresponde a la ausencia de alexitimia, en las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, quizás se deba a la temprana edad en la que se formó la pareja, ya que los mismos se encuentran en una etapa inicial de su relación, a esta etapa se la denomina: “de transición y adaptación temprana”, es la primera en una relación de pareja, y la tarea primordial es: adaptarse al nuevo sistema de vida, y el hecho de conformar una pareja recientemente, se cuida cada detalle de la relación, se demuestra, amor, ternura, comprensión, en otras palabras se demuestra los sentimientos que se tienen a la pareja, puesto que cada uno trata de conquistar continuamente al otro, se hacen cumplidos, no se exigen, siempre están dispuestos a dar amor y recibirlos, quizás a eso se deba la ausencia de alexitimia, que presenta dicha población, generalmente los conflictos que se dan en esta etapa, son más de carácter que por la forma en la que uno de los miembros de la pareja quiere imponerse al otro, como su forma de hacer y de organizar la vida en común.

En lo que concierne a las edades de 29 a 37 años de edad, el porcentaje que predomina más es el 16 %, que corresponde al nivel de alexitimia severa o grave, esto quiere decir que en esta segunda etapa de reafirmación de la pareja y la paternidad, el hecho que se de la manifestación de alexitimia severa o grave, quizás se debe a la desilusión y dudas de haber elegido bien a su pareja. La superación de esto reafirmará su relación de pareja y logrará una estabilidad, pero en ocasiones la inmadurez, la terquedad y la idealización de lo que esperamos de la relación, puede llevar a la

infelicidad y a sentirse insatisfechos, puesto a que es difícil para estas parejas demostrar cariño y dificultando así aún mas la relación, siendo desgraciadamente en este tipo de crisis donde se da una desestabilización emocional de la pareja.

Entre las edades de 38 a 46 años de edad el porcentaje más elevado es del 6 %, que corresponde al nivel de alexitimia severa o grave, esto quiere decir que estas parejas tienen diferencias en cuanto a la expresión de afecto, tienen dificultades para identificar emociones y sentimientos y demostrarlos, esto quizás se debe a que estas parejas se encuentran en la tercera etapa de la relación, que se caracteriza como “diferenciación y realización”. El hecho de que la pareja no fuera capaz de resolver sus conflictos y las demás crisis en las etapas anteriores, da lugar a una serie de conflictos, ya que se desarrolla una desigualdad en los esposos, y a estas parejas se puede considerar como una pareja “insatisfecha o insatisfactoria”, ya que se han ido alejando gradualmente y no disfrutan de su compañía, sin existir un apoyo mutuo.

Por último podemos decir que entre las edades de 47 a 55 años de edad el porcentaje que predomina más es del 9 %, que corresponde al nivel de alexitimia severa o grave, donde al igual que las anteriores edades existe una dificultad para identificar emociones y sentimientos y poder describirlos, esto quizás se debe a que estas parejas, se encuentran entre la cuarta y quinta etapa de una relación de pareja, las mismas que son de: “estabilización” y “de enfrentamiento de vejez, soledad y muerte”, las fuentes de tensión en esta etapa se debe a 3 valoraciones: hay algunas parejas que ponen su énfasis valorativo en atractivo y habilidades físicas y al perderlo ocasiona una fuente de estrés, otra en el valor de la educación de sus hijos y en ser padres y reaccionando de manera intensa a la soledad cuando estas se van y por ultimo aquellas parejas cuya valoración le dan a su trabajo y el estrés proviene cuando estos se jubilan y son desplazados del mismo por personas jóvenes. En esta etapa de la parejas generalmente surgen dos problemas, los mismos que son: el exceso de limites, perdiendo el contacto con el mundo exterior, creándose una

situación de aislamiento o involucrarse excesivamente con las familias de sus hijos y con sus nietos, sin dar independencia y libertad a la pareja.



Segundo: Se analiza el nivel de alexitimia según el sexo:

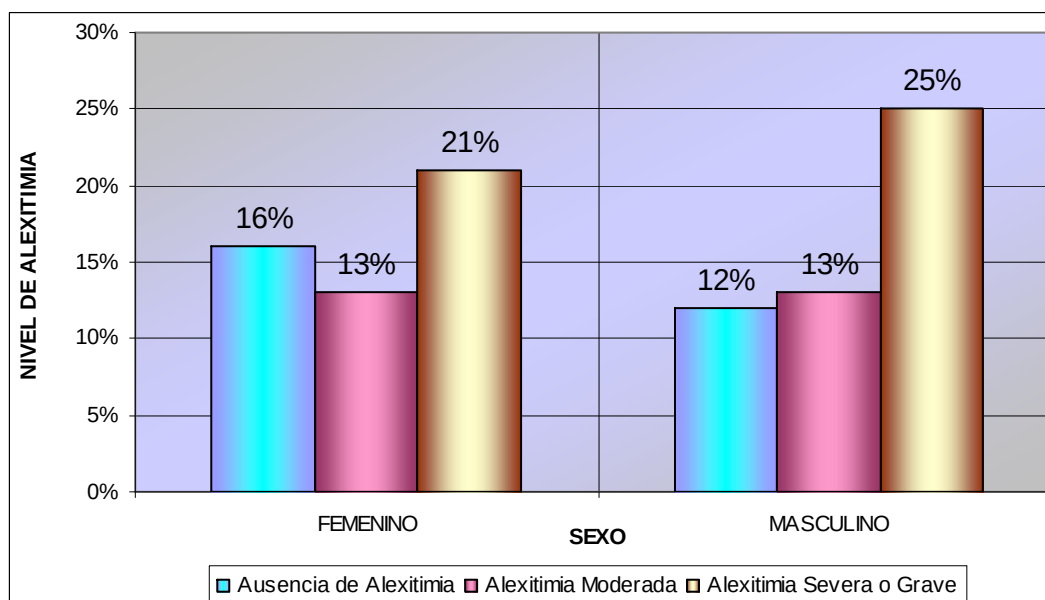
Cuadro N° 12

Nivel de Alexitimia, según el sexo

SEXO	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Ausencia de Alexitimia	16	16%	12	12%	28	28%
Alexitimia Moderada	13	13%	13	13%	26	26%
Alexitimia Severa o Grave	21	21%	25	25%	46	46%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 11

Nivel de Alexitimia, según el sexo



Como se puede observar en el gráfico, el 21 % de la población sexo femenino y 25 % del sexo masculino, presentan un nivel de alexitimia severa o grave. La diferencia

entre porcentajes, quizás se deba a que la pareja de sexo masculino le es más difícil diferenciar y demostrar sus sentimientos a su pareja, puesto a que la alexitimia es *“más frecuente en hombres que en mujeres”*²³, este nivel de alexitimia es el que realmente afecta en las relaciones interpersonales. Esto significa que la mayor parte de la población que se sometió a estudio, presentan dificultades para identificar sus sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional, es decir, estas parejas no saben con seguridad si lo que sienten es miedo o ira, estas describen simplemente un malestar, por otra parte, pueden presentar grandes dificultades para describir sus sentimientos y emociones a los demás, es decir les cuesta mucho demostrar sus sentimientos y emociones a su pareja.

Por otro lado en un porcentaje medio, las parejas de sexo femenino (16 %) presentan ausencia de alexitimia, y en las parejas de sexo masculino, con un 13 % es de alexitimia moderada, esto quizás se debe a que tanto hombres como mujeres buscan algo distinto en una relación, puesto que el hombre desea recibir confianza, aceptación, aprecio, aprobación, animo y admiración; mientras que la mujer desea recibir cariño, comprensión, respeto, valoración, seguridad y devoción, tal es el motivo de que en su mayoría las mujeres, son más expresivas sentimentalmente que los hombres.

5.4. Determinar el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija, en el plano del: consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto:

Este es el segundo objetivo específico planteado en la presente investigación, en el que se desarrollan diferentes cuadros y gráficos, se analiza de acuerdo a la edad y al

²³ Estudio realizado por: Espina Eizaguirre Alberto; 2002

sexo, los diferentes planos de ajuste diádico de las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija.

 **Primero:** Se analiza el tipo de relación en el plano del consenso, según la edad de las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija.

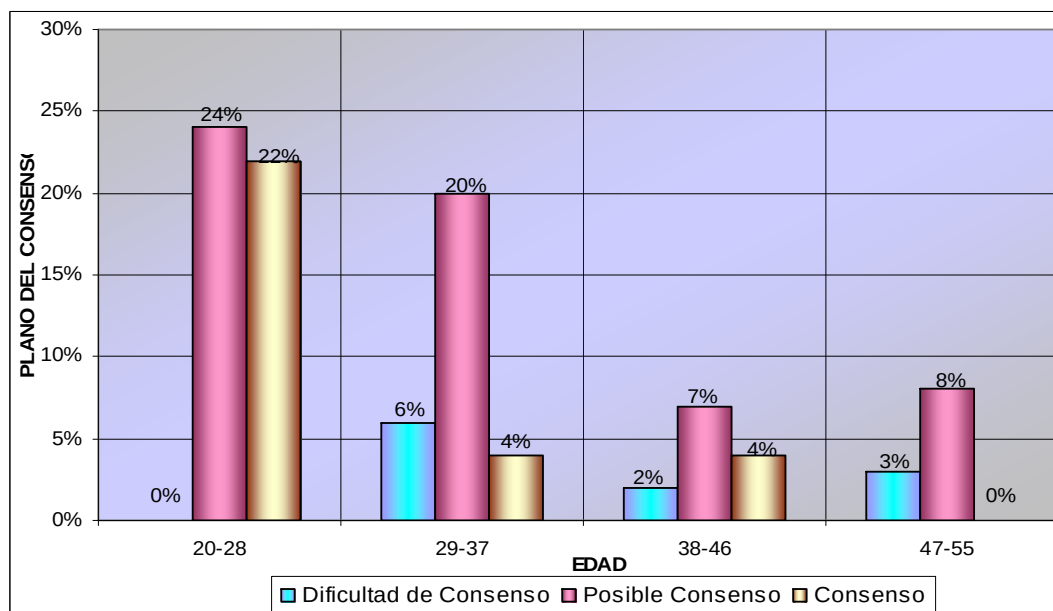
Cuadro N° 13

Tipo de relación según la edad en el plano del consenso

EDAD	20-28		29-37		38-46		47-55		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Consenso	0	0%	6	6%	2	2%	3	3%	11	11%
Posible Consenso	24	24%	20	20%	7	7%	8	8%	59	59%
Consenso	22	22%	4	4%	4	4%	0	0%	30	30%
TOTAL	46	46%	30	30%	13	13%	11	11%	100	100%

Gráfico N° 12

Tipo de relación según la edad en el plano del consenso



Se puede observar de manera general que el 59 % de las parejas, presenta un posible consenso en su relación, por lo que podemos decir que éstas al no estar de acuerdo en el manejo de su economía, toma de decisiones entre ambos, dificultades para ceder uno de los dos, afecta en su relación. Los motivos de los mismos se describirá a continuación.

Podemos observar que los porcentajes que predominan más, en el tipo de relación en el plano del consenso, en las edades de 20 a 28 años (24 %), 29 a 37 años (20%), 38 a 46 años (7 %) y entre las edades de 47 a 55 años (8 %), es de un posible consenso, quizás se debe al grado intermedio que existe entre ambos miembros de la pareja, esto quiere decir que algunas veces entran en acuerdo en aspectos importantes de su relación y otras no, como es el caso del manejo de la economía, la forma de pensar, la forma de comportarse (ambos), tomar importantes decisiones, solucionar un determinado problema, intercambiar ideas, etc.

Por otra parte se puede observar entre las edades de 20 a 28 años, el 22 % de la población tiene un buen grado de consenso, entre ambos miembros de la pareja, puesto que están totalmente de acuerdo en cuanto al manejo de la economía, la manera de comportarse, la forma de pensar, etc. Por la edad que tienen estas parejas hay una confianza y respeto al otro y por lo mismo no hay tantas diferencias y es por eso que no hay manifestaciones de dificultades de consenso. Entre las edades de 29 a 37 años de edad, en un 6 %, existen dificultades de consenso en las parejas, puesto que en la etapa en que se encuentran las parejas, hay desacuerdos en diferentes aspectos de la relación, haciendo esto que la mayoría de ellos entren en conflictos, en cuanto a su forma de pensar, el manejo de la economía, etc.

En lo que respecta a las edades de 38 a 46 años, el 4 % de las parejas presenta un grado total de acuerdo en el consenso, quizás se deba a la estabilización de la pareja con el paso de los años, por lo que ya se acostumbraron a la forma de pensar de su pareja, al manejo de la economía, a las manifestaciones de afecto, etc. Pero por otro

lado en lo que concierne a las edades de 47 a 55 años, en el 3 % de las parejas presentan dificultades de consenso, quizás por la edad en la que están, para estas parejas su relación es más distanciada, ya que están más centrados en aspectos propios de su persona y no así en la de su pareja.



Segundo: Se analiza el tipo de relación, según el sexo, en el plano del consenso.

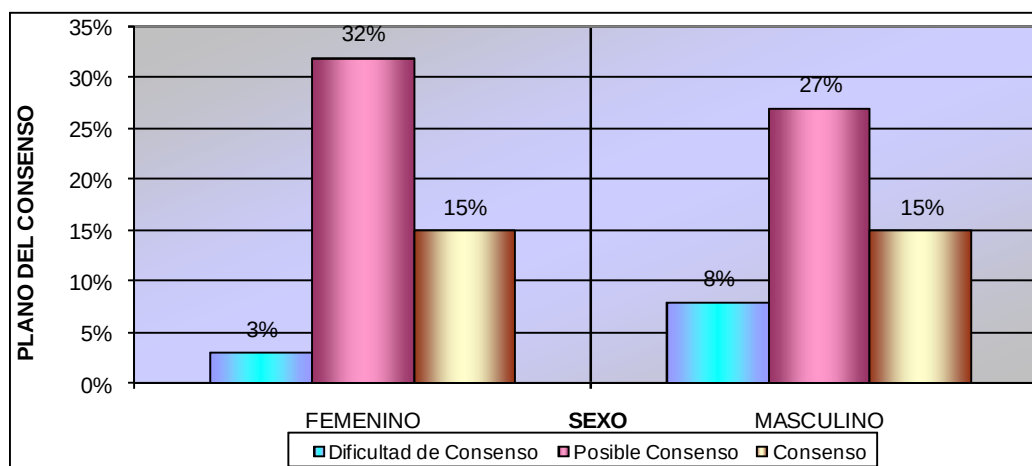
Cuadro N° 14

Tipo de relación según el sexo en el plano del consenso

SEXO	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Consenso	3	3%	8	8%	11	11%
Posible Consenso	32	32%	27	27%	59	59%
Consenso	15	15%	15	15%	30	30%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 13

Tipo de relación según el sexo en el plano del consenso



Podemos observar tanto en la población de sexo femenino (32%), como en el masculino (27%), el tipo de relación que se halla en el plano del consenso es intermedio, puesto a que en algunos aspectos importantes de la relación, algunas veces están de acuerdo y en otras no, por otra parte podemos decir que la población de sexo femenino son las que tienen más acuerdos y desacuerdos, en cuanto al consenso en relación a la pareja de sexo masculino. Esta diferencia quizás se debe a que la mujer es más inestable emocionalmente que el varón.

Por otra parte en un porcentaje igualitario de un 15 %, tanto en la población de sexo femenino como el masculino, tienen un nivel de consenso equilibrado, es decir en determinados aspectos de la relación de pareja están totalmente de acuerdo, como por ejemplo, en el manejo de la economía del hogar, en la forma de pensar que tienen ambos, y algunos otros aspectos.

Un porcentaje mínimo, esta representado por la dificultad de consenso que tienen las parejas, tanto del sexo femenino (3 %) como el masculino (8 %), esto quiere decir que estas parejas tienen serios problemas en cuanto a tener que ponerse de acuerdo en ciertos aspectos de su relación, puesto que la diferencia de comunicación que puedan tener, la falta de confianza y el respeto del uno al otro, afecta realmente al ajuste diádico.

La población de sexo masculino es quien más desacuerdos tiene con su pareja para un buen consenso en su relación, quizás se debe a que el hombre necesita más confianza por parte de su pareja.



Tercero: Se analiza el tipo de relación, según la edad, en el plano de la cohesión:

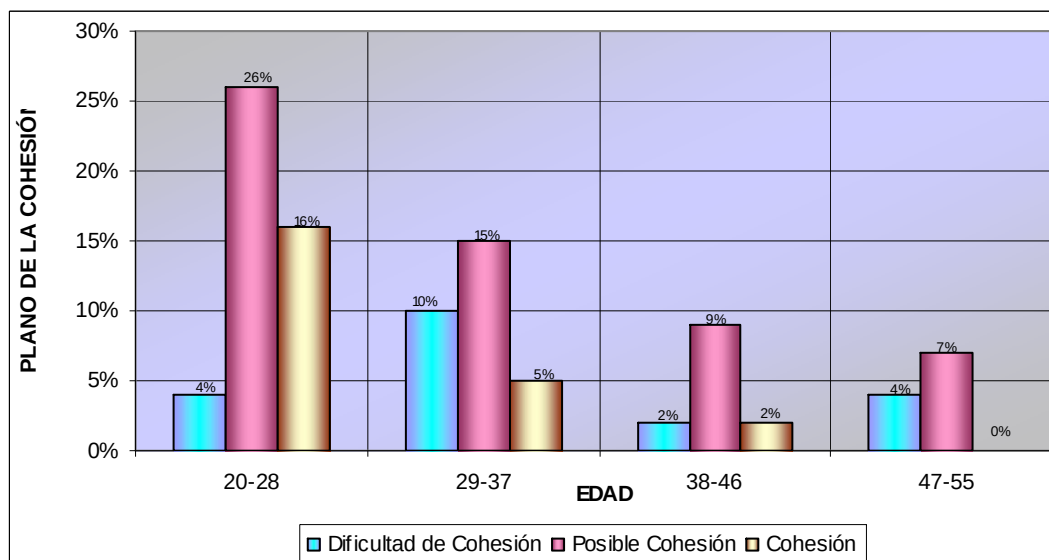
Cuadro N° 15

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la cohesión

EDAD COHESIÓN	20-28		29-37		38-46		47-55		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Cohesión	4	4%	10	10%	2	2%	4	4%	20	20%
Posible Cohesión	26	26%	15	15%	9	9%	7	7%	57	57%
Cohesión	16	16%	5	5%	2	2%	0	0%	23	23%
TOTAL	46	46%	30	30%	13	13%	11	11%	100	100%

Gráfico N° 14

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la cohesión



Por lo que se puede observar en la tabla, el porcentaje más alto es, de: 57 % que corresponde a una posible cohesión en su relación de pareja, por lo que éstas tienen dificultades para realizar tareas de manera conjunta, estos prefieren realizar sus cosas sin consultar o tomar en cuenta a su pareja, tienen diferencias en tener que participar en aspectos sociales o familiares, les cuesta salir a divertirse juntos, etc., debido a ello presentan dificultades en su relación.

Podemos decir que la mayoría de las parejas, de 20 a 28 años (26 %), 29 a 37 años (15 %), 38 a 46 años (9 %) y 47 a 55 años (7 %), tienen una posible cohesión en su relación de pareja, esto quiere decir que: algunas veces la pareja se implica en actividades conjuntas y otras no, como es el caso de salir a pasear, realizar actividades recreativas, ir a reuniones, compartir trabajos domésticos, etc. Dentro de las mismas el porcentaje más alto de un posible consenso es la que corresponde a las edades de 20 a 28 años, en un 26 % y un 16 % respectivamente de la población en general, esto quizás se debe, a que estas parejas por el hecho de estar en una etapa inicial, tienden a implicarse en diferentes actividades de manera conjunta.

En cuanto a las edades de 29 a 37 años, el 10 % de esta población tiene dificultades de cohesión puesto que no participan de manera conjunta en actividades de su vida diaria, o con sus amistades o familiares, por lo que hace que la relación de pareja se distancie aún más. El 5 % de esta población si participa de diversas actividades conjuntas, en su relación de pareja.

Entre las edades de 38 a 46 años, el 2 % tiene dificultades en su cohesión como pareja, ya que no participan de actividades conjuntas, esto quizás se deba a la etapa en la que se encuentran ya que su preocupación total en esta edad es por sus hijos y descuidan su relación. Por otro lado el resto de la población que comprende estas edades (2 %), si participa de diferentes actividades como la pareja que son.

Mientras que en las edades de 47 a 55 años, el 4 % de las parejas tiene dificultades de cohesión, esto significa que quizás con el paso del tiempo, las parejas se ven envueltas en la rutina y el aburrimiento y la falta de cohesión es uno de los mayores enemigos de cualquier relación. Y es curioso ver que en estas edades no existe ningún tipo de cohesión en la pareja, quizás se deba a los mismos motivos que se mencionó anteriormente, la etapa en la que se encuentran estas parejas, es más de soledad y

estrés, por lo que se distancia más de su pareja, cuando en realidad debería ser lo contrario.

✚ **Cuarto:** Se analiza el tipo de relación, según el sexo, en el plano de la cohesión.

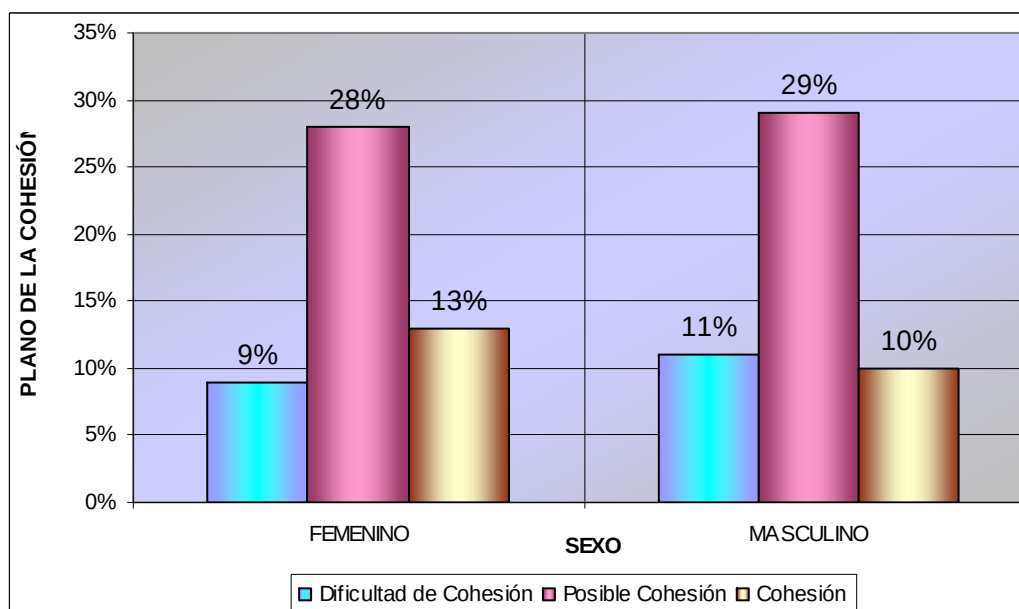
Cuadro N° 16

Tipo de relación, según el sexo, en el plano de la cohesión

SEXO COHESIÓN	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Cohesión	9	9%	11	11%	20	20%
Posible Cohesión	28	28%	29	29%	57	57%
Cohesión	13	13%	10	10%	23	23%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 15

Tipo de relación, según el sexo, en el plano de la cohesión



En ambos miembros de la pareja, tanto el sexo femenino (20 %) como el sexo masculino (29 %) existe una posible cohesión en su relación de pareja, por lo que esto

quiere decir que ambos están de acuerdo en que algunas veces participan de manera conjunta de diferentes actividades, ya sean recreativas, sociales, familiares, del hogar, etc., y en otras ocasiones no participan de manera conjunta. Por otro lado se puede observar que quien presenta mayor grado de cohesión es la población de sexo masculino en comparación a la de sexo femenino, esto quizás se debe a que la mujer se comunica de forma diferente que un hombre, puesto que la mujer necesita que se la valore y se le demuestre cariño, participando en diferentes actividades fuera de su hogar, mientras que el hombre necesita que se le tenga confianza, aprobación y admiración.

Por otro lado podemos mencionar que el 13 % de la población de sexo femenino presenta una cohesión satisfactoria en su relación de pareja, por lo que esto significa que está satisfecha con las actividades conjuntas. Por otro lado está el 9 % de la población que tiene dificultades de cohesión, por lo que afecta esto en la relación de pareja, quizás se debe a la rutina que puedan presentar en su ajuste diádico y muchas veces esta rutina, lleva a que uno de ellos se canse de su pareja y pierda la alegría y la ilusión que los unieron en un principio.

En cuanto a la población de sexo masculino, podemos decir que el 11 % de la población tiene dificultades de cohesión en su relación de pareja, quizás se debe a que el hombre busca de su relación de pareja, más que compartir actividades conjuntas fuera del hogar, el tener apoyo y comprensión dentro de su hogar, por lo que el hombre muchas veces es más inexpresivo de su amor; cuando estos están rodeados por los demás.

Por otra parte el 10 % de la población de sexo masculino sí presenta una cohesión satisfactoria en su relación, por lo que participa de actividades extra hogar junto a su pareja.



Quinto: Se analiza el tipo de relación, según la edad, en el plano de la satisfacción.

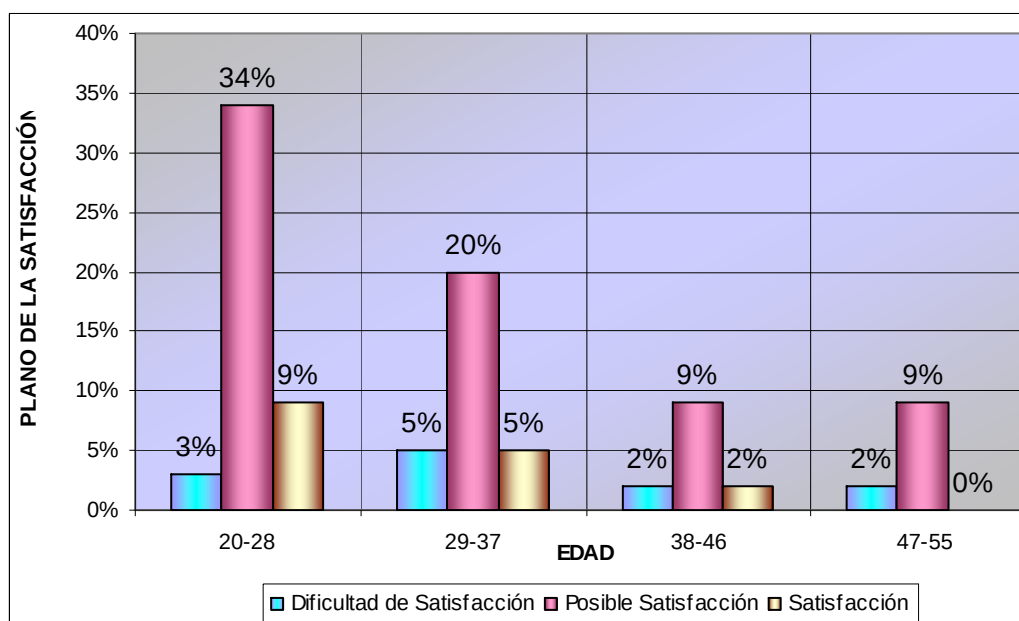
Cuadro N° 17

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la satisfacción

EDAD	20-28		29-37		38-46		47-55		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Satisfacción	3	3%	5	5%	2	2%	2	2%	12	12%
Posible Satisfacción	34	34%	20	20%	9	9%	9	9%	72	72%
Satisfacción	9	9%	5	5%	2	2%	0	0%	16	16%
TOTAL	46	46%	30	30%	13	13%	11	11%	100	100%

Gráfico N° 16

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la satisfacción



Aquí podemos observar de manera general, que el 72 % de las parejas tienen una posible satisfacción, por lo que significa que por el hecho de no participar en actividades conjuntas, tienen dificultades emocionales por no estar satisfechos con la pareja que eligieron para convivir o casarse.

Los porcentajes de las edades: de 20 a 28 años (34 %), de 29 a 37 años (20 %), de 38 a 46 años (9 %) y de 47 a 55 años (9 %), son los porcentajes más altos que representan una posible satisfacción de pareja, esto quiere decir que en algunas ocasiones se sienten satisfechas con su relación y otras no, puesto que en una relación, el amor es un sentimiento que vincula a las personas y conlleva una atracción sexual, intimidad física y emocional y el compromiso de mantener ese afecto positivo. En este caso es medio, porque estas parejas al estar algunas veces y otras no satisfechas con su relación, puede llevar a conflictos en su relación, por lo que una pareja es de dos, y por lo mismo ambos miembros deben poner de su parte.

En las edades de 20 a 28 años, el 9 % de las parejas presentan satisfacción en cuanto a su relación; esto quiere decir, que al estar en una etapa inicial de su relación de pareja, cada uno trata de conquistar continuamente al otro, se hacen cumplidos, no se exigen y siempre están dispuestos a dar. Por otra parte el 3 % de esta población tiene dificultades en cuanto a la satisfacción de pareja, esto quiere decir que no hay un grado de satisfacción ni de compromiso con su relación.

Por otro lado entre las edades de 29 a 37 años, el 5 % de la población presentan satisfacción en su relación de pareja, esto significa que no existen desacuerdos en cuanto a la manifestación de su atracción sexual, intimidad física y emocional y el compromiso de mantener ese afecto positivo.

Por otra parte el 5 % de la población tiene dificultades en cuanto a la satisfacción que tiene la pareja como tal, quizás se deba a que en esta etapa la relación se convierte en monótona y se dejan llevar por la rutina y la educación de sus hijos y los deberes del hogar y el trabajo, dejando de lado la relación de pareja. Al igual que lo que pasa en las edades de 38 a 46 años.

Mientras que en las parejas que tienen las edades de 47 a 55 años, no existe ningún tipo de satisfacción en su relación de pareja, ni sexual, ni emocionalmente, quizás se

debe a que estas parejas van perdiendo contacto con el mundo exterior y su pareja, creándose una situación de aislamiento o prefieren involucrarse excesivamente con las familias de sus hijos y con sus nietos, sin dar independencia, libertad, ni lugar a su pareja, distanciándose y creando mayores dificultades en cuanto a la satisfacción.

✚ Sexto: Se analiza el tipo de relación, según el sexo, en el plano de la satisfacción.

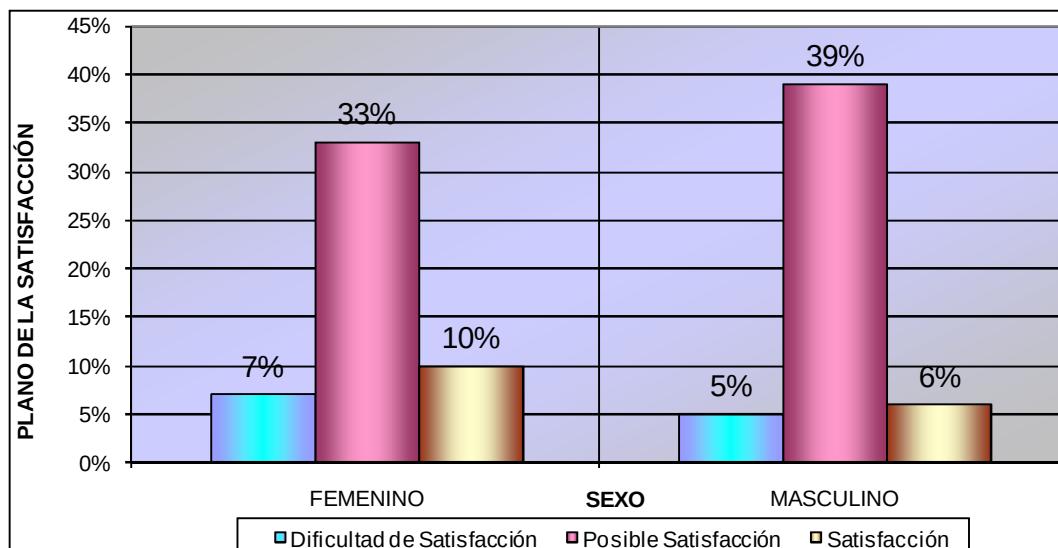
Cuadro N° 18

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la satisfacción

SEXO	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Satisfacción	7	7%	5	5%	12	12%
Posible Satisfacción	33	33%	39	39%	72	72%
Satisfacción	10	10%	6	6%	16	16%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Cuadro N° 17

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la satisfacción



Como podemos observar, el porcentaje que predomina más es del 39 % que corresponde a la pareja de sexo masculino y los mismos presentan una posible satisfacción en su relación de pareja, al igual que el 33 % de la población de sexo femenino. Esto significa que estas parejas presentan constantes acuerdos y desacuerdos en todo lo que se refiere al grado de satisfacción que puedan tener en su relación, dificultando de esa manera la relación, ya que en muchas ocasiones existe satisfacción, en donde todo es placentero y otras no.

En cuanto a la diferencia de género, es el varón quien presenta un porcentaje mayor (39 %) una posible satisfacción, por esto quiere decir que es el varón quien no se siente tan satisfecho con su relación de pareja, por esto quizás debido a que su pareja no le demuestra lo suficiente su amor y confianza estable como la que debería ser en realidad.

Por otra parte podemos mencionar que en un porcentaje intermedio en ambos sexos, es decir tanto en la población de sexo femenino con un 10 % y un 6 % de la pareja de sexo masculino, consideran que se sienten satisfechos con su relación de pareja, esto quiere decir que estas parejas han sabido solucionar realmente todos sus problemas y las contrariedades que les ha presentado la vida, estos disponen de un tiempo para su relación de pareja, y a pesar de las dificultades y diferencias que puedan tener, saben como solucionarlo.

En cuanto al porcentaje mínimo, tenemos el 7 % de la población femenina y el 5 % de la población de sexo masculino que tienen dificultades en su satisfacción de pareja, por lo que quiere decir que esto es un factor que realmente afecta una relación, puesto a que uno de los pilares principales para una estabilidad en la pareja es la satisfacción que puedan tener cada uno.



Séptimo: Se analizará el tipo de relación, según la edad, en el plano de la expresión de afecto.

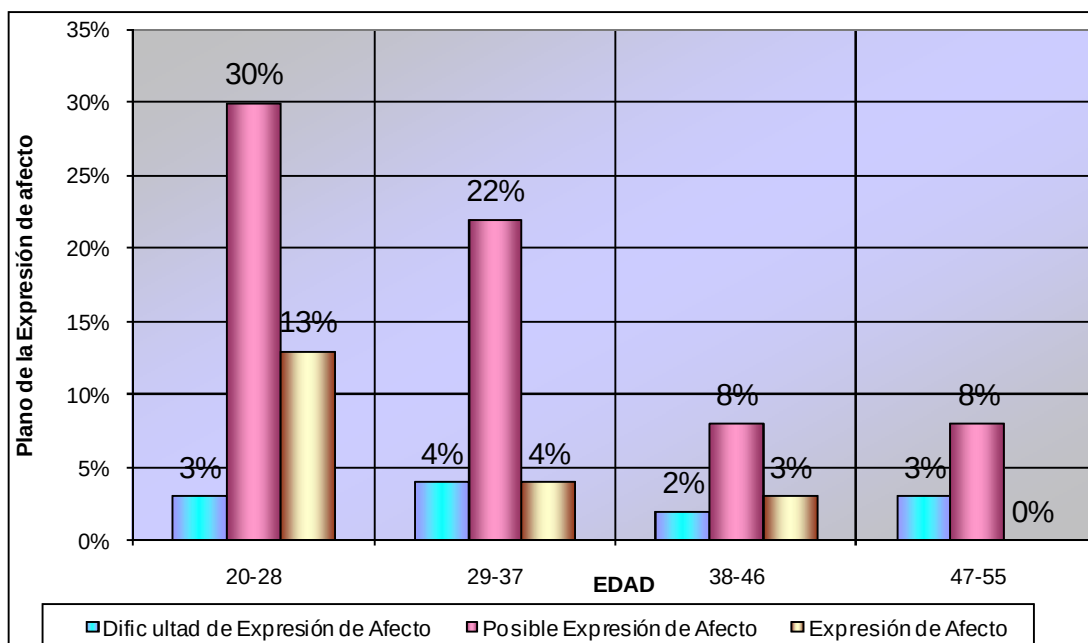
Cuadro N° 19

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la expresión de afecto

Edad	20-28		29-37		38-46		47-55		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad de Expresión de Afecto	3	3%	4	4%	2	2%	3	3%	12	12%
Posible Expresión de Afecto	30	30%	22	22%	8	8%	8	8%	68	68%
Expresión de Afecto	13	13%	4	4%	3	3%	0	0%	20	20%
TOTAL	46	46%	30	30%	13	13%	11	11%	100	100%

Gráfico N° 18

Tipo de relación, según la edad, en el plano de la expresión de afecto



El 68 % de las parejas, de manera general, presentan dificultades para expresar sus afectos, como es el caso de la expresión de gestos simpáticos, caricias, besos, etc., por lo que este aspecto de no mostrar sus sentimientos dificulta aún más su relación de pareja, y provoca que se distancien más, y es un tanto difícil tratar de solucionar.

En las edades de 20 a 28 años (30 %), de 29 a 37 años (22 %), de 38 a 46 años (8 %) y el 47 a 55 años (8 %), representan el porcentaje más alto, y estas parejas presentan una posible expresión de afecto, esto quiere decir que el grado es medio en que la pareja esta satisfecha con el afecto dentro de su relación y la satisfacción que deriva de la relación sexual, por lo que estas parejas en muchas ocasiones están satisfechas con la expresión de afecto que tienen por parte de sus parejas y otras no lo están, dificultando de esta manera en cierto grado la relación.

Por otro lado podemos observar que el porcentaje más elevado de una posible expresión de afecto en las parejas es la que corresponde a las edades de 20 a 28 años, quizás se deba a la etapa inicial en la que se encuentra la pareja, en la cual se están adaptando al nuevo sistema de su vida, es una etapa, donde se cuida cada detalle y la expresión de afecto al otro es lo más importante para que se vaya estabilizando la pareja como tal.

Por otro lado el 13 % de las parejas que tienen las edades de 20 a 28 años, expresan su afecto de manera satisfactoria, esto quiere decir que en esta etapa inicial de la pareja el demostrar y recibir cariño es una característica principal de la relación de pareja, por lo que no es un conflicto en la misma, mientras que el 3 % de esta población tiene serios problemas en la expresión de afecto, esto quiere decir que estas parejas presentan diferencias el uno al otro, el cual les impide que su relación tenga una estabilidad emocional.

Mientras que en las edades de 29 a 37 años, en forma igualitaria del 2 %, las parejas tienen dificultades en cuanto a la expresión de afecto, y el otro 2 % no presenta ninguna clase de dificultades en cuanto a la expresión de afecto, esto quiere decir que al estar estas parejas en un estado de reafirmación como pareja y enfrentamiento a la paternidad, es en algunos casos que surgen las dudas sobre la adecuada selección de su cónyuge, por lo que no se expresa en el afecto continuamente, y otros en la que las pareja soluciona sus conflictos sin dejar de lado sus manifestaciones de afecto.

Por otro lado en lo que concierne a las edades de 47 a 55 años, la expresión de afecto es abolida, y quizás por el hecho de la edad estos se distancian más de su pareja, dejándole de lado a su pareja, mientras que el 3 % de la población tiene dificultades en la expresión de afecto, esto quiere decir que estas parejas por la vejez y la pérdida de capacidades, físicas e intelectuales, la soledad, etc., afecta a este tipo de parejas que representan las parejas que más experiencias tienen en cuanto a la relación de pareja.

 **Octavo:** Se analiza el tipo de relación, según el sexo en el plano de la expresión de afecto.

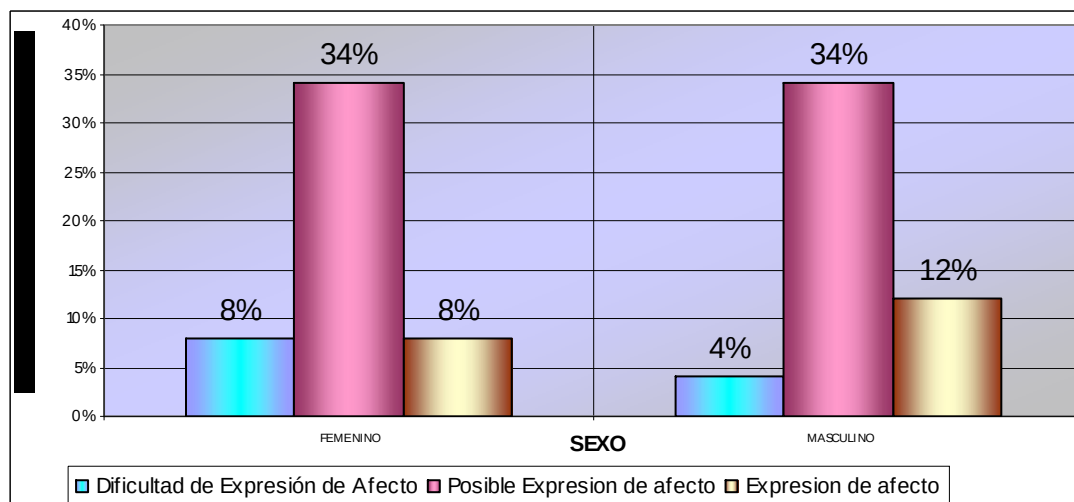
Cuadro N° 20

Tipo de relación, según el sexo en el plano de la expresión de afecto

Sexo	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Expresión de afecto						
Dificultad de Expresión de Afecto	8	8%	4	4%	12	12%
Posible Expresión de Afecto	34	34%	34	34%	68	68%
Expresión de Afecto	8	8%	12	12%	20	20%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Cuadro N° 19

Tipo de relación, según el sexo en el plano de la expresión de afecto



Como podemos observar, el 34 % de la población de sexo femenino como el 34 % masculino, el nivel que predomina más en estas parejas es una posible expresión de afecto, esto quiere decir que en ambos sexos la expresión de afecto es medio, debido a que algunas veces se demuestra el afecto al otro y otras veces no; se puede considerar que es una relación inestable, por lo que algunas veces se demuestra cariño y otras no, quizás se debe a que en una relación de pareja existen conflictos en donde no hay ninguna expresión de afecto, y otras en las que se esta bien con la pareja y si existe una manifestación de expresión de afecto a su pareja.

En cuanto a la población de sexo femenino, podemos ver que el 8 %, presenta dificultades en cuanto a la expresión de afecto, esto quiere decir que estas parejas al tener demasiados conflictos en su relación de pareja, dificulta que tengan problemas en cuanto a la necesidad de expresión de afecto, el otro 8 % de la población de sexo femenino, no tienen ninguna clase de dificultades en cuanto a la expresión de afecto, puesto a que en esta relación de pareja aprendemos a dar y recibir amor a nuestra pareja y por tanto no hay dificultades en su relación de pareja.

En relación a la población de sexo masculino, podemos decir que el 12 % no tiene dificultades para expresar sus sentimientos, por lo que podemos considerar que a pesar de que al hombre es a quien le cuesta demostrar amor a su pareja en la presencia de otras personas, cuando este se encuentra a solas con su pareja no tiene ninguna clase de problemas en mostrarse cariñoso y expresivo, mientras que solo un 4 % en comparación a la población de sexo femenino (8 %), tiene dificultades para expresar sus sentimientos, lo que resulta curioso saber el motivo exacto de este porcentaje, puesto a que ya se mencionó que el hombre es menos expresivo que la mujer, ya que el hombre busca recibir otras cosas de una mujer, como es el caso de que su pareja le tenga confianza, apoyo, respeto, admiración, mientras que la mujer busca recibir cariño, comprensión, seguridad, estabilidad, etc.



Noveno: Se analiza de manera general, el ajuste diádico de la relación de pareja según la edad.

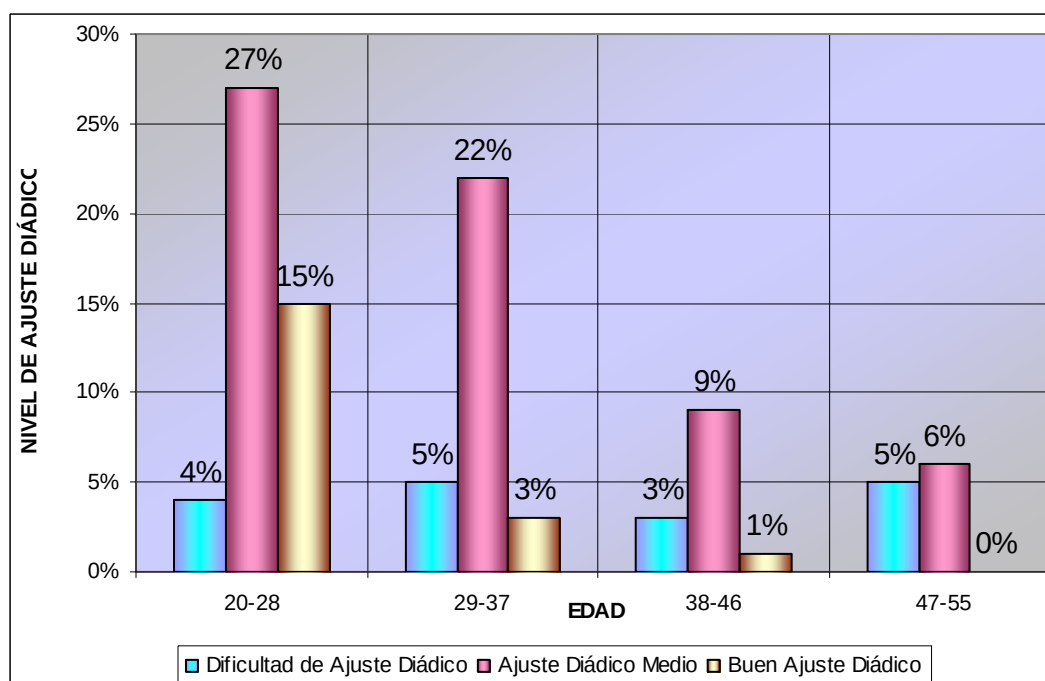
Cuadro N° 21

Ajuste Diádico, según la edad

Edad	20-28		29-37		38-46		47-55		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad Ajuste Diádico	4	4%	5	5%	3	3%	5	5%	17	17%
Ajuste Diádico Medio	27	27%	22	22%	9	9%	6	6%	64	64%
Buen Ajuste Diádico	15	15%	3	3%	1	1%	0	0%	19	19%
TOTAL	46	46%	30	30%	13	13%	11	11%	100	100%

Gráfico N° 20

Ajuste Diádico, según la edad



Podemos considerar que entre los porcentajes totales, el 64 % de la población, tiene un ajuste medio en su relación de pareja, esto se debe a que estas parejas al presentar dificultades en el consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto, dificulta la

relación diádica de ambos, los motivos de los mismos de manera específica se describen a continuación.

Podemos observar que las parejas que tienen las edades de 20 a 28 años (27 %), de 29 a 37 años (22 %), de 38 a 46 años (9 %) y 47 a 55 años (6 %), tienen un ajuste diádico medio, esto quiere decir que estas parejas presentan o tienen una relación de pareja regular, puesto a que en algunas ocasiones tienen problemas, en cuanto al consenso, a la cohesión, satisfacción y a la expresión de afecto y otras ocasiones no existe ninguna dificultad en cuanto al ajuste diádico, puesto a que entre ambos hay un buen consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto.

Por otra parte podemos observar que entre las edades de 20 a 28 años, el 15 % de las parejas, tienen un buen ajuste diádico, esto quiere decir que estas parejas generalmente siempre están de acuerdo con diferentes actividades de la pareja, quizás es porque la etapa inicial en la que se encuentran la pareja, en donde se cuida cada detalle de la relación, en muchas ocasiones se calla uno de los miembros de la pareja, para no molestar al otro, pero esto trae grandes dificultades a la larga en la relación de pareja.

En lo que respecta a las edades de 29 a 37 años, el 5 % de las parejas tienen dificultades en el ajuste diádico, puesto que en la etapa de pareja en la que se encuentran quizás estas dificultades que tienen ambos, se debe a que generalmente existen conflictos, no hay buen consenso, debido a que generalmente en esta etapa están más preocupados por la crianza de los hijos y demás cosas. Y ocurre lo mismo entre las edades de 38 a 46 años, por lo que el 3 % de la población tiene dificultades del ajuste diádico.

Mientras que entre las edades de 47 a 55 años, el 5 % de las parejas tienen serias dificultades en cuanto a su ajuste diádico, pero las razones para que estas parejas tengan dificultades se debe al distanciamiento que tienen ambos en su relación de

pareja, debido a que estas parejas en esta etapa de su relación se encuentran con las familias de sus hijos o simplemente se aíslan de todos ellos incluso el alejamiento de su pareja.



Décimo: Se analiza el ajuste diádico según el sexo.

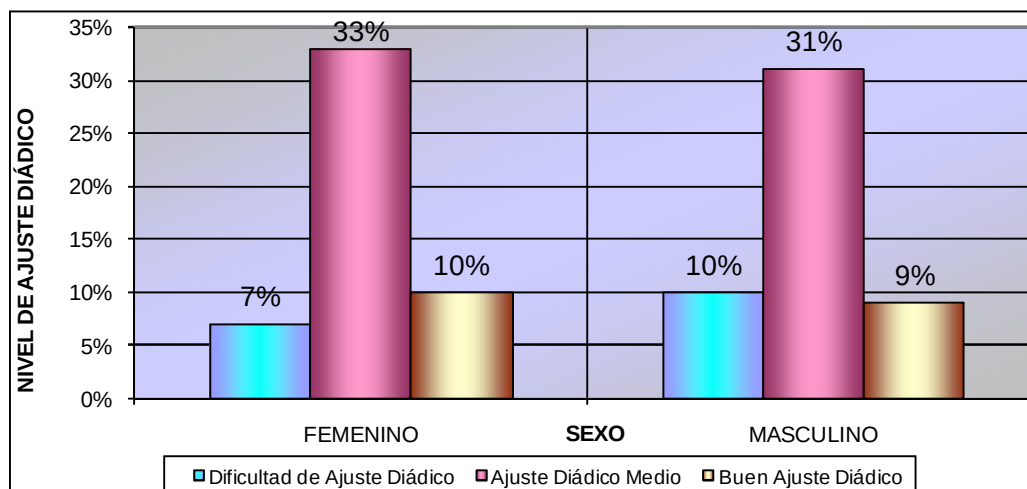
Cuadro N° 22

Ajuste Diádico, según el sexo

SEXO	Femenino		Masculino		TOTAL	
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Dificultad Ajuste Diádico	7	7%	10	10%	17	17%
Ajuste Diádico Medio	33	33%	31	31%	64	64%
Buen Ajuste Diádico	10	10%	9	9%	19	19%
TOTAL	50	50%	50	50%	100	100%

Gráfico N° 21

Ajuste Diádico, según el sexo



En este grafico podemos observar que las parejas, tanto de sexo femenino (33 %), como el sexo masculino (31 %), el nivel de ajuste diádico que tienen es medio, esto quiere decir que estas parejas algunas veces presentan dificultades en cuanto al consenso, la cohesión, la satisfacción y la expresión de afecto y otras no, por la que su

relación de pareja es en otras ocasiones , comprensiva, respetuosa, satisfactoria, etc., por lo que podemos considerar que aunque tengan una relación muy sólida, son susceptibles de pasar por momentos de crisis, pero estas parejas saben afrontarlas y superarlas, por lo que hasta el momento, estas dificultades y problemas que quizás presenten estas parejas, son las que forman parte del desarrollo normal de la relación de pareja, esto según las diferentes etapas en las que se encuentran cada pareja

Por otra parte podemos ver que es la población de sexo masculino, quien presenta más dificultades en cuanto al ajuste diádico de su relación, por lo que el 10 % de la población de sexo masculino, en comparación al 7 % de sexo femenino, esto quiere decir que estas parejas tienen serias dificultades en cuanto a su relación de pareja, quizás se debe a que no existe buena comunicación entre ambos, y eso dificulte el grado de cohesión que realmente debe existir en una pareja, como es en el plano de la cohesión, y la satisfacción que se debe dar en una relación de pareja, así como es la expresión de afecto, y quien más grandes dificultades tiene en estos planos del ajuste diádico, son los hombres, quizás se deba a que estos son menos expresivos, son más reservados, cuando se encuentran con otras personas, etc.

5.5. Correlacionar el nivel de alexitimia y el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija:

Este es el tercer objetivo específico de la investigación, con el cual se demostrara el objetivo principal de esta investigación, se indicara el nivel de alexitimia que tienen las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija y el tipo de relación que tienen las mismas, esta correlación es el cruce de dos variables importantes, que nos sirve de mucho para poder llegar a una conclusión e verificar si se afirmó o rechazó la hipótesis que se planteó en la investigación.

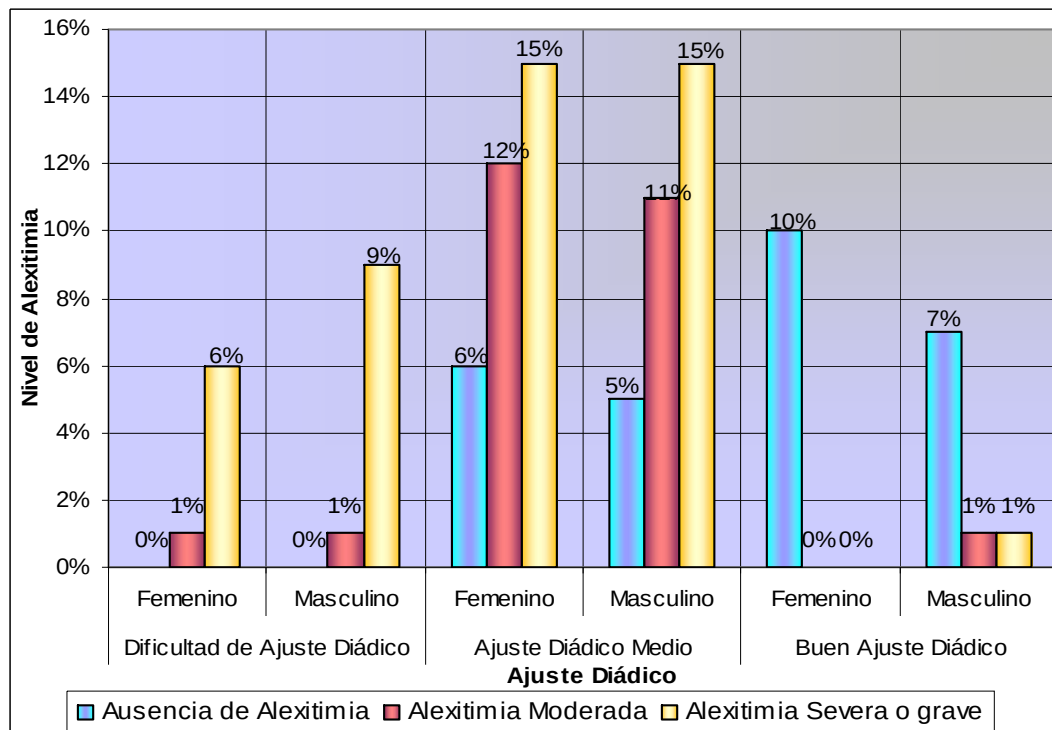


Primero: Se analizarán dos variables, el nivel de alexitimia y el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija.

Cuadro N° 23
Nivel de Alexitimia y Ajuste Diádico

	NIVEL DE AJUSTE DIÁDICO												TOTAL	
	Dificultad de Ajuste Diádico				Ajuste Diádico Medio				Buen Ajuste Diádico					
	Femenino		Masculino		Femenino		Masculino		Femenino		Masculino			
	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %	Fx	F %
Ausencia de Alexitimia	0	0%	0%	0%	6%	6%	5%	5%	10%	10%	7%	7%	28	28%
Alexitimia Moderada	1	1%	1%	1%	12%	12%	11%	11%	0%	0%	1%	1%	26	26%
Alexitimia Severa o Grave	6	6%	9%	9%	15%	15%	15%	15%	0%	0%	1%	1%	46	46%
TOTAL	7	7%	10%	10%	33%	33%	31%	31%	10%	10%	9%	9%	100	100%
	17				64				19					

Grafico N° 22
Nivel de Alexitimia y Ajuste Diádico



Dentro de este análisis podemos decir de manera general, que el 46 % de las parejas presentan un nivel de alexitimia severa o grave, y por otro lado el 64 % de las parejas tienen un nivel de ajuste diádico medio, por lo que se puede decir que al tener dificultades de expresar sus sentimientos a su pareja y diferenciarlos, al igual que las emociones que pueda presentar uno de ellos o ambos, dificulta, quizás no en gran magnitud, pero dificulta medianamente a su relación, por lo que existe peleas, desacuerdos entre ambos, satisfacción tanto emocional como físicamente, y un sinnúmero de conflictos que dificulta para que la pareja se mantenga estable en cuanto a su relación.

Por último analizaremos el nivel de alexitimia de acuerdo al tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija, por lo tanto, diremos:

Según los datos obtenidos en la recopilación de información, podemos observar que los porcentajes más elevados se encuentran en el nivel de Ajuste Diádico Medio, por lo que el 15 % de las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija, tanto en hombres como en mujeres el nivel de alexitimia que predomina es: Alexitimia Severa o Grave este nivel de alexitimia es la que realmente afecta en las relaciones interpersonales, como es en este caso en las relaciones de pareja, obteniendo las mismas un ajuste diádico medio, esto significa que la mayor parte de la población que se sometió a estudio, presentan dificultades para identificar sus sentimientos a su pareja y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional, es decir, estas parejas no saben con seguridad si lo que sienten es miedo o ira, estas parejas describen simplemente un malestar, por otra parte pueden presentar grandes dificultades para describir sus sentimientos y emociones a los demás, es decir les cuesta mucho demostrar sus sentimientos y emociones a su pareja.

En cuanto al Buen Ajuste Diádico que presentan las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija, el nivel de alexitimia que predomina es ausencia de alexitimia, tanto en la población femenina (10 %) como en la masculina (7 %), es obvia esta

analogía que se presenta, puesto a que, al tener ausencia de alexitimia las parejas sometidas a estudio, poseen un buen ajuste diádico entre ambos miembros, esto significando que al expresar sus sentimientos y emociones sin reservas hacia su pareja y saberlos diferenciar, no afecta en ninguna medida a su relación de pareja, así teniendo pequeñas diferencias que lo solucionan entre ambos, comprendiéndose, respetándose, y sobretodo valorándose así mismos y a su pareja.

En cuanto a la Dificultad de Ajuste Diádico de las parejas del área urbana de la Ciudad de Tarija, podemos observar que el 9 % de la población de sexo masculino posee un nivel de alexitimia severa o grave, en comparación a un 6 % de la población de sexo femenino, esta diferencia quizás se debe a que la pareja de sexo masculino le es mas difícil diferenciar y demostrar sus sentimientos a su pareja, ya que la alexitimia es *“más frecuente en hombres que en mujeres”* ²⁴, mientras que a la población de sexo femenino no le cuesta tanto como a los hombres expresar sus sentimientos, emociones, etc.

Pero la característica principal fuera de la diferencia de sexo es que estas parejas al poseer una alexitimia severa o grave, los cuales se refiere a tener dificultades en cuanto a la expresión, demostración y descripción de los afecto y emociones de si mismos como de los demás, afecta a las relaciones de pareja en cuanto a tener un buen consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto, lo cual hace que se tenga gran dificultad de ajuste diádico.

Por lo tanto diremos que la hipótesis que nos planteamos en la presente investigación es la siguiente:

El nivel de la alexitimia es alto (severa o grave) en las relaciones de pareja en el área urbana de la Ciudad de Tarija, y los efectos que tiene la misma en los diferentes planos de la relación de pareja dificulta el ajuste, los mismos son:

²⁴ Estudio realizado por: Espina Eizaguirre Alberto; 2002
Psicothema; Vol.14, Número 004; Editorial Oviedo: España 2002.

✚ En el plano de consenso, las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a los acuerdos existentes entre ambos miembros de la pareja, en aspectos importantes de la relación, como ser: el manejo de la economía, la forma de pensar y comportarse, la solución de problemas, etc.

✚ En el plano de cohesión, las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a la implicación de actividades conjuntas, como el de realizar actividades recreativas juntos, salir a divertirse, compartir los trabajos domésticos, trabajar juntos en un proyecto, etc.

✚ En el plano de satisfacción, las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a la relación en el momento presente y el compromiso que tienen ambos para continuar con la misma.

✚ En el plano de expresión de afecto, en las relaciones de pareja del área urbana de la ciudad de Tarija, existe dificultades en la falta de expresar los efectos y el de recibirlos, esto interfiere la satisfacción de afecto entre ambos miembros de la pareja.

Por lo que se puede decir que la hipótesis que se planteo se acepta, puesto a que tanto en las diferentes edades de las parejas y como el sexo masculino y femenino, el nivel de alexitimia que predomina es alto, esto quiere decir que el nivel de alexitimia que presenta la mayoría de las parejas es severa o grave, dificultando de ese modo al ajuste diádico que puedan presentar las parejas, ya que las parejas presentan un nivel de ajuste medio, por lo que:

✚ Estas parejas presentan problemas de manera intermedia en cuanto al consenso dentro de su relación, por lo que la mayoría de ellos tienen dificultades para ponerse de acuerdo en ciertos aspectos de su relación, tal es

el caso del manejo de la economía, la forma de pensar y comportarse, la solución de problemas, etc.

✚ Por otro lado en cuanto al cohesión, las parejas también presentan dificultades de manera intermedia, por lo que estas parejas presentan dificultades en cuanto a la implicación de actividades conjuntas, como el de realizar actividades recreativas juntos, salir a divertirse, compartir los trabajos domésticos, trabajar juntos en un proyecto, etc.

✚ Mientras que en el plano de la satisfacción, estas parejas también presentan dificultades de un modo medio, y las dificultades que generalmente se presentan, son los siguientes: en cuanto a la relación en el momento presente y el compromiso que tienen ambos para continuar con la misma.

✚ Por ultimo cabe mencionar al plano de la expresión de afecto que las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, presentan dificultades en cuanto a: la falta de expresar los efectos y el de recibirlos, esto interfiere la satisfacción de afecto entre ambos miembros de la pareja.

6.1. CONCLUSIONES:

Las conclusiones de la presente investigación están basadas en tres ejes de análisis, de modo tal que nos permita entender el fenómeno estudiado con mayor claridad:

Dentro del primer eje de análisis, se puede decir que en la presente investigación “se identifico el nivel de alexitimia de acuerdo al sexo y a la edad que tienen las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija”, logrando cumplir con uno de los objetivos, por lo que se puede decir que las parejas entre las edades de 28 a 37 años de edad, son las que mayormente presentan un nivel de alexitimia severa o grave y en su mayoría son los varones quienes tienen un nivel de alexitimia más grave que las mujeres. Por lo tanto de manera general podemos decir que de los tres niveles de alexitimia que existe (ausencia de alexitimia, alexitimia moderada y alexitimia severa o grave), el que mayor predominio tiene en las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija es la “alexitimia severa o grave”, por lo que podemos afirmar nuestra hipótesis planteada a un inicio de la investigación: “el nivel de alexitimia es alto (severa o grave) en las relaciones de pareja en el área urbana de la ciudad de Tarija...”.

El segundo eje de análisis se basa en el segundo objetivo específico, donde se: “determinó el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija, en el plano del: consenso, cohesión, satisfacción y expresión de afecto”. Donde se pudo concluir que el tipo de relación que tienen es de una manera intermedia dificultosa y problemática, puesto la relación de pareja.

En cuanto al plano del consenso, hay dificultades en los acuerdos existentes entre ambos miembros de la pareja, en aspectos importantes de la relación, como ser el manejo de la economía, la forma de pensar, y comportarse, la solución de problemas, etc. En cuanto al plano de la cohesión, las parejas presentan dificultades en la implicación de actividades conjuntas, como el salir a divertirse, compartir los trabajos domésticos, trabajar juntos en un proyecto, actividades recreativas, etc. En el plano de

la satisfacción, las parejas, presentan dificultades en cuanto a su relación en el momento presente y el compromiso que tienen ambos para continuar con la misma. Y en lo que respecta al plano de la expresión de afecto, las parejas tienen dificultades tanto al expresar como al recibir, interfiriendo en su relación de pareja, forjando más conflictos en su ajuste diádico.

El tercer y último eje de análisis es, que en base a que se pudo realizar los dos anteriores objetivos específicos, se pudo “correlacionar el nivel de alexitimia y el tipo de relación que tienen las parejas del área urbana de la ciudad de Tarija”. Se llegó a la conclusión que: al poseer las parejas un nivel elevado de alexitimia, la misma que es severa o grave, y los efectos que provoca este nivel en las relaciones son nocivos, puesto a que estas parejas presentan dificultades en su relación de pareja en cuanto al consenso, cohesión, satisfacción y sobre todo en la expresión de afecto a su pareja, como se mencionó anteriormente, por lo tanto se considera que se responde a la pregunta planteada al principio de la investigación, a los objetivos e hipótesis de la misma.

6.2. RECOMENDACIONES:

Las recomendaciones que se puede realizar a partir de nuestra experiencia es:

✚ A futuras investigaciones recomendar que se continúen realizando investigaciones sobre la alexitimia, con esta y otras poblaciones, puesto que este término es muy poco conocido en nuestra población.

✚ Para que de esa manera con los datos que se obtuvieron en esta investigación y los datos que se vayan a obtener con otras investigaciones, se elaboren proyectos que estén orientados a apoyar a las parejas que lo necesitan.

✚ Buscar mayor bibliografía especializada, puesto que es muy difícil en nuestro medio conseguir libros relacionados a estos temas, el investigar es importante, e interesante.

✚ A psicólogos y profesionales de ramas afines recomendamos educarse y prepararse constantemente para atender casos relacionados a la alexitimia y relaciones de pareja, pues en nuestro medio no existen instituciones que brinden formación en esta área.

✚ A las parejas, que de acuerdo a los problemas por los que estén pasando, deben buscar ayuda profesional, para que puedan aprender a solucionar sus problemas dentro de su ajuste diádico, puesto que las relaciones de pareja son bastantes complicados y cada pareja tiene problemas diferentes.

✚ Por otra parte es importante saber demostrar el cariño y afecto que se tiene a la pareja, puesto que por la falta de comprensión y sobretodo la poca habilidad de mostrar sus sentimientos hacia su

pareja hace que su relación sea más distanciada y no haya comprensión por ninguno de los miembros de la pareja.

✚ Si creen que su problema es demasiado critico, es necesario que busquen ayuda profesional es importante que asistan ambos, porque no se solucionaran sus problemas de pareja si asiste solo uno de los miembros de la pareja. Puesto que los dos forman parte de una relación.