N` 20 AÑO 2016

prolepsis

Colegio Oficial de Psicología Castilla y León

Escala de Ajuste de Pareja (EAP)

DAVID CUETO MARCOS CL-4123.
MIGUEL ÁNGEL CUETO CL-395

Resumen

Proponemos una escala descriptiva, en fase inicial, para valorar la relación de pareja, dentro del modelo cognitivo-conductual, que nos permita, tanto en la fase de diagnóstico como de intervención terapéutica, hacer una evaluación funcional de la misma. Se pretende ordenar y sistematizar las variables que rigen la relación de pareja para hacer una hipótesis funcional que nos permita intervenir más eficazmente en la relación. Presentamos dos autorregistros diferentes, uno para los aspectos positivos y otro para los negativos. Creemos que es una buena descripción de la pareja para poder intervenir psicológicamente y ayudarles en sus problemas.

Igualmente, se busca una economía de tiempo en la valoración de la relación de pareja al inicio, en medio y al final del apoyo psicológico a la pareja, pidiendo que contesten por separado a una serie de preguntas, valoradas en una escala Likert, de cómo valoran su relación de pareja.

Este autorregistro pretende, igualmente, que la pareja reflexione sobre su propia conducta, que les sirva para conocer cuáles son sus puntos fuertes y débiles, cómo poder modificarlos o ayudar conjuntamente a resolverlos.

Palabras clave: Escala de ajuste de pareja, terapia de pareja, sexo, análisis funcional

Abstract

We propose a descriptive scale, which is in its initial stage. Its purpose is to evaluate couple relationships based on the cognitive-behavioural model, which will allow us to carry out a functional evaluation both in stages of diagnosis and therapeutical intervention. We attempt to arrange and systematize the variables that regulate couple relationship in order to make a functional hypothesis, which will provide us to intervene in a more efficient and successful way. For all of that, we recommend two different self-registers, one for positive aspects and other for the negative ones. We think that it is a good procedure to be able to intervene their relationships problems in a psychological way and help them in their issues.

We also look for a time saver related to the evaluation of the couple in their final, middle and final stages of psychological support. We ask them to answer separately multiple questions about the assessment of their relationship, based on a Likert scale.

Likewise, this self-register aims that both members of the couple think about their own behaviour. It also expects to be a useful tool so that they will know their strengths and weaknesses as a couple, to help them to solve it together.

Keys words: Couple Adjust Scale, marital therapy, sex, functional analysis.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este estudio es el de presentar un diseño inicial de un autorregistro autoadministrado que evalúe la respuesta de cada uno de los miembros de la pareja y después graficarlo para ver las concordancias y discrepancias de cada uno de ellos (ver Anexos). Nuestra propuesta está basada fundamentalmente en los estudios de Gottman (1999) y en la práctica clínica. Tuvimos en cuenta a otros autores que realizaron cuestionarios y valoraron diversas conductas de relación de pareja como Locke y Wallace (1959), Azrin y cols. (1973), Stuart (1973), Weiss y Cerreto (1975), Spanier (1976), Snyder (1979), Serrat (1980), Eidelson y Epstein (1982), Baucom y Epstein (1990) y Carrasco (1996).

Estas escalas autoadministradas son instrumentos valiosos de recogida de información que facilitan el diagnóstico funcional y evolución de la terapia. Al realizarlos por escrito el propio sujeto reflexiona sobre las diferentes formas de comunicación con su pareja en los factores de la relación. No es posible separar las situaciones de conflicto con las variables que predicen una buena relación y las estrategias que sirven para mejorarla.

Observamos que tanto las parejas que funcionan bien como las que presentan graves problemas en la relación tienen las mismas dificultades. La diferencia entre ambas sólo sería la forma en que suelen resolver u obviar sus conflictos, manejan la comunicación entre ellos, la observación de sentimientos ajenos y expresión de los propios y por las formas de controlar los diferentes ambientes en los que interactúan. Las percepciones que cada uno tiene del otro condicionan igualmente su comportamiento.

Las parejas saludables suelen sentirse habitualmente bien con la pareja con la que conviven fruto del conocimiento y respeto que mutuamente se ofrecen. De igual manera, las que se encuentren mal, con emociones de enfado, tristeza o miedo es más probable que se den muestras de incomodidad. Cuando uno se siente abrumado al lado de su pareja, es síntoma de que algo va mal. Es una alarma que nos avisa, una señal que nos debería preocupar para intentar cambiar las cosas, máxime si, además, estamos educando a unos hijos. Las emociones son sentimientos que influyen grandemente en nuestros comportamientos.

La terapia de pareja

La terapia de pareja es un procedimiento de intervención que intenta ayudar a mejorar la relación entre dos personas. La conducta de una pareja se analiza y estudia dentro del contexto de la relación, siendo esta el objetivo fundamental de la intervención. Los principios básicos de la terapia de pareja, desde el punto de vista cognitivo-conductual, son los siguientes:

- Los componentes cognitivos tienen una gran influencia en la interacción y relación de la pareja. La variable atribucional o cómo creemos mentalmente que es el otro y sus motivaciones, en las parejas con problemas, es muy negativa *(lo hace para fastidiarme)* y no suele cambiar a lo largo del tiempo *(es como su padre y nunca cambiará).* La valoración y estimación del otro está mediada por hábitos cognitivos erróneos (mundo percibido) y no tanto por una visión objetiva de la relación.

- Los problemas de una pareja son considerados en función del intercambio de refuerzos. Las parejas con problemas presentan bajas tasas de conducta agradable que comparten *(no hacemos muchas cosas que nos gustan)* y altas tasas de conducta desagradable que les hace encontrarse incómodos con el otro *(estamos de morros mucho tiempo sin hablarnos)*. Es lógico que a mayor intercambio de situaciones negativas de la pareja parecerá menos atractiva la relación.

- Los conflictos de una pareja están generalmente asociados con un déficit en la comunicación y tienen una relación directa con un intercambio negativo mediante conductas agresivas o evasivas. Para producir cambios en el otro suelen utilizar estrategias aversivas y de castigo *(como no me llames… te vas a enterar).* Enseñar fórmulas de comunicación adecuadas sería una buena manera de mejorar la relación.

- En las parejas con problemas los refuerzos son asimétricos. De vez en cuando hacemos un balance de la relación como si fuera una cuenta bancaria. Cuando existe más debe que haber en la misma es cuando pensamos que *no nos interesa mantener la relación dado que doy mucho más que el otro a la relación.* Solemos comentar que la conducta del otro también está en función de lo que nosotros hagamos en la relación.

- Muchas parejas presentan grandes dificultades para plantear, afrontar y solucionar los problemas de forma adecuada y/o eficaz *(sólo hay una solución y es esta…).* Usan estrategias determinantes y absolutistas que hacen que los acuerdos sean imposibles de cumplir o estén referidos a una forma en la que uno o ambos pierden en vez de la de los dos ganamos.

La intervención cognitivo-conductual en terapia de pareja

En consonancia con las diferentes teorías explicativas del conflicto de pareja, los programas de tratamiento cognitivo-conductuales, pretenden modificar las conductas e interacciones disfuncionales de la pareja y aumentar las reforzantes para lograr aumentar su satisfacción.

Los objetivos de toda intervención y la planificación del tratamiento están determinados por los resultados de la evaluación de la pareja. La intervención necesita, primeramente, de una evaluación de los aspectos positivos y negativos de la relación. Si sabemos qué premisas hacen que una pareja pueda llevarse mejor y, mediante el uso de esta escala, qué variables y aspectos a mejorar podrían llevar a cabo, podríamos aplicar estratégicamente aquellas técnicas eficaces para ayudar a la pareja.
(ver Tabla I).

Premisas	Aspectos a mejorar	Técnicas
Valoración positiva del otro	Conocerse y respetarse	Estilos de apego Reestructuración cognitiva
Alta tasa Refuerzos positivos	Cariño y admiración Buen sexo	Actividades gratificantes
Uso Refuerzo positivo para cambiar al otro	Comunicación activa	Habilidades sociales y de seducción
Reciprocidad Refuerzos positivos	Aceptación de la influencia	Superar la mitología del amor romántico
Facilidad en la toma de decisiones y solución de problemas	Equilibrio emocional Salir estancamiento Sentido de trascendencia	Autocontrol emocional Entrenamiento en la toma de decisiones y solución de problemas Autoinstrucciones

Tabla I. Premisas, aspectos a mejorar en la relación de pareja y técnicas a desarrollar para conseguirlo.

Variables que miden la relación de pareja

Aunque muchas personas piensan que la relación de pareja es un proceso extraordinariamente complejo en el que la mayoría de nosotros no valemos para vivir de esa forma, creemos que si sabemos qué es lo que mantiene de forma satisfactoria la relación, nos sería más fácil convivir con la otra persona.

Las parejas son similares a cualquier relación humana a la que se une en el guiso un proyecto en común, un nivel alto de emoción y una pizca de amistad. Estos elementos son los que hacen que la relación sea duradera.

Por otro lado, también hemos visto parejas satisfechas, que no eran nunca uniones perfectas. Solían discutir igual que las parejas infelices sobre los problemas comunes (sexo, amigos, familia, hijos...) pero les diferenciaba de las insatisfechas una serie de cuestiones que, registradas de forma objetiva, nos harían predecir el comportamiento futuro.

Esta escala, en un proceso inicial, incide en los aspectos que hacen que una pareja se desarrolle armónicamente y tenga problemas. Mide las variables que rigen la relación, sus puntos fuertes o aspectos positivos que sería conveniente reforzar y

aquellos más débiles o aspectos negativos que habría que modificar.

Suelen conocerse y respetarse

Pero, ¿qué es lo que hace que una pareja sea feliz o sufra, cree un vínculo afectivo fuerte y consiga florecer y madurar o, por el contrario, ayude a crear problemas emocionales? El respeto por el otro, el saber cuáles son nuestros límites para con la pareja, la aceptación de que el otro tiene opinión y ésta debe ser respetada. No quiere esto decir que debe haber una igualdad o que fuera deseable la misma. Normalmente ninguna sociedad es igualitaria aunque se deba tender a ello. Así ocurre con la relación afectiva de la pareja, cada uno ejerce sus habilidades y asume sus debilidades. En algunos casos lleva a cabo sus deseos, en otros los comparte y en otras ocasiones deja que sean los del otro los que se impongan, pero libremente aceptados. Esta comunicación con iguales, nos permite imponer y aceptar condiciones de forma simétrica y recíproca.

Existen, en esta escala, una serie de preguntas sobre el conocimiento que se tiene sobre la pareja y que la pareja tiene sobre nosotros (amistades, traumas, aspiraciones). Cuanto más se conozca la pareja mejor podrán adaptarse, aceptar mejor al otro y atribuir al otro la condición de que es digno de aprecio. Por el contrario, se preguntan sobre aspectos negativos con el uso de la violencia física que predice una mala relación de pareja y que, deberíamos atajar antes de continuar la terapia.

El vínculo afectivo

Nuestra existencia está jalonada de vínculos afectivos: De apego cuando somos niños y que nos permite sobrevivir; de amistad cuando somos adolescentes y nos ayuda a socializarnos y a compartir nuestras emociones y deseos; de pareja cuando somos adultos y nos hace crecer mediante una comunicación más íntima y profunda; de elegir libremente ser padres que contribuye a valorar el fino hilo de la existencia, de la contingencia y la responsabilidad de educar a alguien; de canalizar nuestro final, si somos abuelos, con el deseo de ser recordados por los que hemos querido y nos quieren. Todos los vínculos, el primero necesario y los demás elegidos, se establecen con el fin de lograr un buen equilibrio personal.

En esta variable se preguntan sobre aspectos afectivos hacia la pareja, el pensar con cariño sobre ella y si se disfrutan aficiones conjuntamente. Si se contesta positivamente es

que la pareja proporciona seguridad emocional. Implica que uno se sabe aceptado y protegido de forma incondicional por las figuras de apego (generalmente los padres cuando se es niño, la pareja en la edad adulta y los hijos y/o nietos en la ancianidad).

Suelen admirarse y mostrarse conductas afectuosas

Las parejas satisfechas suelen ser buenos amigos y generar conductas afectuosas hacia el otro. No buscan acciones espectaculares como nos enseñan las películas de Hollywood donde el amado se sube a una escalera de bomberos para demostrar su amor o realiza en un bar su alegato amoroso en voz alta para seducir a la amada. Las parejas felices suelen compartir pequeños detalles cotidianos. Se comentan cómo les ha ido el día, qué le ha pasado al niño en el colegio, se hacen el postre favorito, se preparan el desayuno, cuidan al otro cuando está enfermo, le consuelan cuando algo le atormenta, se escuchan cuando el otro les recrimina sabiendo que lo hace para mejorar la relación y no para ofenderle...

En estas variables positivas se incluyen valoraciones sobre el desarrollo de afecto, admiración y complicidad que implican estilos atribucionales de que con quien convivo es valorado. En sus aspectos negativos, se estructuran estrategias emocionales para culpabilizar al otro, hacerle sentirse mal o difamar a la pareja ante los demás.

Aprendizaje cognitivo y reestructuración cognitiva

Las técnicas de reestructuración cognitiva utilizadas en terapia de pareja persiguen modificar los pensamientos negativos, creencias, expectativas y atribuciones que son disfuncionales y, contribuyen al proceso de deterioro de la pareja. Los puntos más importantes en la intervención cognitiva con parejas son:

- Identificación de pensamientos automáticos negativos que hacen que el apego por la pareja se distorsione.

- Modificación de expectativas idealizadas y creencias irreales sobre la relación de pareja.

- Etiquetado y corrección de las distorsiones cognitivas referentes a uno mismo y a la pareja.

- Aprendizaje del modelo cognitivo y técnicas de modificación cognitiva.

Suelen disfrutar sexualmente

Uno de los mejores termómetros

de la relación de pareja tiene que ver con el disfrute o no de las relaciones sexuales, aunque no es siempre un valor unívoco y preciso. El sexo tiene varios componentes: placer, comunicación, procreación...

En esta variable de la escala se analizan la compatibilidad y las conductas sexuales, la excitación que nos produce nuestra pareja, la frecuencia sexual y la fidelidad. Saber lo que le gusta a mi pareja y que ella sepa lo que me gusta a mi es una buena forma de activar el disfrute sexual, sabiendo que también en este tema los cambios a través del tiempo son habituales por lo que habría que ir evolucionando paulatinamente.

En los aspectos negativos se pregunta sobre el disfrute sobre la misma, la distancia en mantener relaciones sexuales y la pérdida del carácter reforzador de dichas conductas.

Estrategias para aumentar y potenciar el intercambio positivo en la pareja (ocio y tiempo libre)
Esta área suele presentar dificultades para la gran mayoría de las parejas en conflicto. Una estrategia que resulta muy útil para mejorar la dinámica de ocio, es ayudar a la pareja a planificar su tiempo libre distribuyéndolo en cuatro apartados o categorías de interacción como individuos, como pareja, como parte de un grupo social y como familia. Son varias las estrategias y recursos más utilizados en terapia de pareja para conseguir este objetivo:

- “Pille a su pareja haciendo algo agradable…y ¡hágaselo saber!”.

- Caja de los deseos.

- Días del amor.

- Identificación de las conductas agradables de la pareja.

- Ejercicio de reciprocidad.

- Símbolos de unión entrañables.

- Baraja de los pasatiempos…

Suelen quejarse adecuadamente
En una pareja armónica, cuando algún comportamiento del otro le molesta suelen decirlo de forma directa, no criticando a la persona sino quejándose de la conducta. Evitan las conductas agresivas y violentas de carácter físico, psicológico o sexual contra el otro. Cuando hacen una queja tampoco lo interpretan de forma personal, manteniéndose a la defensiva o respondiendo agresivamente.

En esta escala se tienen en cuenta los estilos de comunicación, la forma de expresar quejas, cómo se modula la discrepancia y la forma de finalizar las discusiones. Es recomendable que en el núcleo de la pareja se desarrollen actitudes que huyan de los gritos y de las amenazas, incluso aunque existan grandes discrepancias sobre temas importantes. Mantener un educado diálogo, sin faltar al respeto al otro a la mínima oportunidad, facilita la convivencia en pareja y disminuyen los rencores que se puedan crear en un futuro. En los aspectos negativos se señala el uso de estrategias coercitivas, evasivas o de engaño que hace que la relación quede altamente dañada.

Modificación del estilo de comunicación en la relación de pareja

Producir cambios en el estilo de comunicación de la pareja, constituye el bloque más importante de la mayoría de los programas de intervención en los problemas de pareja, y, desde luego, es el núcleo fundamental de entrenamiento de la terapia cognitivo conductual. Algunos de los objetivos esenciales en este bloque de tratamiento son:

- Identificación de los errores más comunes en la comunicación.
- Adquisición de un nuevo vocabulario interpersonal y aprendizaje de un lenguaje específico y descriptivo.
- Entrenamiento de habilidades de comunicación. Habría que enseñar cuáles son los elementos verbales y no verbales de la comunicación y los elementos facilitadores de la comunicación: la escucha activa, empatía, mensajes yo, habilidad para ser positivo y recompensante, acuerdo parcial, declaración de deseos versus las exigencias tipo deberías, información positiva, petición de parecer, habilidad para hacer preguntas abiertas o específicas, elección de lugar y momento adecuado para la comunicación, estados emocionales apropiados para la comunicación eficaz en pareja y entrenamiento asertivo con la expresión y recepción de sentimientos positivos, expresión y recepción de sentimientos negativos, peticiones de cambio, aprender a decir no, habilidad para hacer quejas y recibirlas, habilidades conversacionales y comunicación íntima y sexual.

Suelen consultarse las cosas

Culturalmente, sigue estando bien visto que la mujer acepte la influencia del hombre y no suele ser bien visto el proceso contrario. Las niñas suelen aprenderlo mediante juegos infantiles donde desarrollan la habilidad de compartir sus emocio-

nes, llegar a acuerdos y escuchar a sus amigas o a su padre. Esta preparación les da ventaja en poder aceptar la opinión ajena. En el niño se fomenta más el hecho de hacerlo por su cuenta sin consultar a nadie o sólo tomar en consideración la opinión de otros niños, siendo síntoma de debilidad aceptar la opinión de una niña o su madre.

Existen una serie de preguntas, en esta variable de la escala, sobre la aceptación de la influencia del otro, en la aportación de ideas para resolver problemas o la búsqueda del respeto en las discusiones. En los aspectos negativos se indica el uso de estrategias encubiertas mediante el uso de la impericia, hacerse la víctima o desanimar al otro para conseguir sus fines. Igualmente, se añaden aspectos de control para lograr desempoderar a la pareja de su libertad de elección y autonomía personal.

Mitología sobre la relación de pareja
Cuando trabajamos en terapia de pareja nos vamos a encontrar con muchas resistencias culturales. En muchas ocasiones vamos a tener que deshacer muchos mitos, como por ejemplo:

- Me llevo bien con mi pareja porque estoy enamorado… cuando desaparezca el amor aparecerán los conflictos.
- El amor es para siempre y no tiene límites.

- Las parejas felices no discuten nunca.

- Los conflictos irresolubles suelen arruinar a una pareja.

- El amor lo puede todo ya que ningún obstáculo es de envergadura suficiente para interponerse a un verdadero amor.

- Si el otro no hace lo que a mí me gusta es porque no me quiere.

- Sin el amor de mi pareja no soy nada.

- Con el tiempo se arreglará todo… ya que al final terminaremos queriéndonos.

- Yo soy así y no tengo por qué cambiar, es poco natural comportarse de otra manera… sale de dentro… no se aprende.

- Cuando tengamos hijos se resolverán nuestros problemas.

Suelen sentirse bien al lado del otro
Las parejas que funcionan bien se basan en una profunda amistad. Conocen sus gustos, su forma de ser, los deseos y los problemas del otro. Se respetan y expresan su amor de forma cotidiana y sencilla. Esta amistad preserva el sentimiento positivo del otro y hace ver la relación de forma optimista y positiva. Dicha amistad evita personalizar los errores del otro o los disculpa. A pesar de los desajustes, se tiende al equilibrio.

En esta escala se indican variables de equilibrio emocional, se incluyen preguntas sobre la tranquilidad y sosiego que aporta la relación, la aceptación de que el otro pueda tener ocio por separado y el desarrollo de la aceptación familiar de la relación. Entre los aspectos negativos de la escala se expresa la dificultad para calmarme durante o después de una discusión, para razonar con claridad y la inquietud con sólo estar en la misma estancia que la pareja. Igualmente, se indica la influencia que tiene la convivencia en la pareja en el área de salud concretada en dificultades para dormir, uso de drogas, uso medicamentoso y estado de ánimo.

Entrenamiento en autocontrol emocional
Uno de los problemas frecuentes en muchas parejas son los episodios de hostilidad, mal humor, insultos verbales y déficit en el control emocional en los enfados y discusiones. En la intervención para solucionar este tipo de problemas, se entrena a la pareja en técnicas específicas –tiempo fuera, empatía, desarmar con gratificaciones, extinción, disco rayado, cambiar el tema hacia una gratificación mutua–. El objetivo del entrenamiento conlleva aprender a manejar la propia irritación y afrontar eficazmente la irritabilidad de la pareja.

Suelen pedir perdón o romper el hielo si se equivocan
Cuando nos equivocamos sería conveniente pedir perdón con el fin de romper la incomodidad de la otra persona. Aunque ninguno tenga la responsabilidad del conflicto, sería razonable y práctico, para la relación, romper el hielo del enfado o silencio mutuo. Las parejas que manejan bien estos intentos de desagravio suelen tener mejor pronóstico para convivir de forma satisfactoria. El éxito o el fracaso de romper el hielo es uno de los factores que indican el nivel de la relación.

Igualmente, en esta escala, se señalan los intentos de desagravio tanto en los aspectos positivos como

negativos, la forma de disculparnos ante un error y la aceptación de las disculpas por parte del otro. Estas variables hacen que la relación tenga un mejor o peor pronóstico.

Técnicas de solución de problemas y aprender a negociar en pareja
La armonía de la vida en pareja precisa de habilidades eficaces para solucionar los problemas lógicos que toda convivencia plantea. Las parejas felices y satisfechas desarrollan estrategias positivas para afrontar los problemas que se les presentan. Las técnicas de solución de problemas establecen los siguientes bloques en su aprendizaje:

- Aprender a definir los problemas.

- Generar alternativas de solución mediante la técnica de la tormenta de ideas.

- Proceso de toma de decisiones y elección de alternativa/s.

- Modelo de negociación “todos ganan”.

Suelen tener buenos recuerdos
En las parejas satisfechas de su relación es más frecuente que ambos miren al pasado con afecto. Tienden a recordar más los aspectos positivos que los negativos. Valoran los esfuerzos para superar los malos momentos, el apoyo que se dieron, lo bonito que fue conocerse, las anécdotas divertidas en las relaciones con el otro. Cuando las parejas van mal se reescriben, para peor, los recuerdos o apenas pueden recordar el agradable pasado que les unió. Les es muy difícil traer a la memoria las actividades que les unen y valorar con entusiasmo los buenos momentos que pasaron juntos.

Finalmente, en esta escala, se incluyen otra serie de ítems que tienen que ver con la importancia de crear un legado, la confianza de la pareja y el cuidado que uno y otro se aportan. Si comparten objetivos vitales, la importancia de la familia y el equilibrio entre ésta y el trabajo es más probable que la relación sea armónica.

Hay otro eje en la escala que tiene que ver con el área educativa para aquellas parejas que tienen hijos. Se valora la coherencia educativa, cómo se resuelven las desavenencias y el lograr que el afecto de nuestros hijos sea una realidad, aceptando que la educación merezca la pena.

Tratamiento de problemas específicos
En la vida de pareja existen situaciones y sucesos específicos que pueden originar conflictos muy graves. En ocasiones, la solución de estos problemas requiere un tratamiento especial en varias sesiones individuales separadas al miembro de la pareja que lo necesite. Los problemas de tratamiento específicos suelen ser los celos, la agresividad, la separación temporal, los problemas de dependencia y sumisión, la infidelidad….

Conclusiones
Podemos concluir que convivir en pareja es una de las experiencias más complejas, gratificantes o desagradables que existen. Saber actuar de forma que nuestros niveles de relación estén acordes con estrategias de relación efectivas hace que sea más probable que sean satisfactorias. Si falla el respeto y se usan estrategias aversivas hará más probable que la distancia en la pareja vaya horadando la sima de la relación. Aquí hemos expuesto algunas de las características que hacen que una relación de pareja pueda disfrutar de la relación o fracase estrepitosamente. Saber elegir una u otra forma de conducta nos hará sentirnos unidos o separados emocionalmente.

Estos autorregistros, todavía en fase de investigación, se presentan en varias páginas que suelen tardar en contestarse menos de 10 minutos. Intentamos con ellos simplificar, ordenar y sistematizar la información que requerimos de la pareja tanto en sus aspectos positivos como negativos y graficarlos. Dichos resultados nos permiten realizar una hipótesis funcional para intervenir más eficazmente en los problemas que presente la relación. Ayuda también a la pareja a que se auto-observen en dichas variables y reflexionen sobre ellas.

Nuestra experiencia con este autorregistro nos hace albergar esperanzas de que sea adoptado por la comunidad científica ya que es útil e pensamos que idóneo para la evaluación funcional y sistematización en la interacción de la pareja.

Normas de aplicación y corrección
Cada uno de los ítems que aparecen en el autorregistro tiene un valor en una escala Likert. La corrección de la prueba puede efectuarse por los propios sujetos evaluados y consiste en sumar en cada área los valores dados y anotar el resultado en la casilla correspondiente a su puntuación total, para después

dividirla entre el número de ítems que corresponda en cada una de ellas. A continuación, la puntuación obtenida se traslada al gráfico de los aspectos positivos y/o negativos evaluados, obteniendo así la representación de los resultados de la prueba.

.REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

Azrin, N.H., Naster, B. y Jones, R. (1973). A Rapid Learning-based Procedure for marital Counselling. Behavior Research and Therapy, 11, 365–382.
Baucom, D.C. y Epstein, N. (1990). Cognitive-behavioral Marital Therapy. New York: Brunner/Mazel.
Bauman, Z. (2005). Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. Madrid: FCE.
Beck, A.T. (1996). Con el amor no basta. Barcelona: Paidós.
Bowlby, J. (1993) El vínculo afectivo. Barcelona: Paidós
— (1973). Attachment and lost (Vol. 2). New York: Basic Books.
Burns, D.D. (2009). Sentirse bien en pareja: el secreto para hacer que las relaciones funcionen. Barcelona: Paidós.
Cáceres, J. (1986). Reaprender a vivir en pareja. Barcelona: Plaza & Janés.
Carrasco, M.J. (1996). Cuestionario de Aserción en la Pareja. Madrid: TEA Ediciones.
Carrère, S. y Gottman, J.M. (1999). Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion. Family process 38, (3), 293-301.
Costa, M. y Serrat, C. (1982). Terapia de parejas. Madrid: Alianza.
Cueto, D. y Cueto, M.A. (2012). Uso de escenas de cine en terapia sexual y de pareja. Prolepsis, 12, 8-13.
— (2012). From Love To Abuse In Couples. Abstacts Book Eleventh Congress European Federation Of Sexology, 48.
— (2013). Del amor al maltrato en pareja. Prolepsis, 15, 40-49.
— (2015). Conductas predictivas de una buena y mala relación de pareja y su influencia en los hijos Prolepsis, 19, 20-27.
Cueto, M.A. (2006). Sexo en la pareja. Madrid: Biblioteca Nueva.
— (2007). Una relación de cine. Rev. Sexologies, 2, 70-73.
— (2008). Uso de escenas de cine y videos formativos en terapia sexual y de pareja. X Congreso Español de Sexología.
Cueto, M.A. y Cueto, D. (2012). Sexual and Couple Therapy: The Use of Films Scenes and Educative Vídeos. Abstracts Book Eleven Congress of the European Federation of Sexology, 67-68. Madrid. EFS.
Ellis, A. y Crawford, T. (2003). Cómo mejorar las relaciones íntimas. Barcelona: Obelisco.
Eidelson, R. J.; Epstein, N. (1982). Cognition and Relationship Maladjustment: Development of a Measure of Dysfunctional Relationship Beliefs. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, 715–720.
Ellis, A. y colbs. (1981). Manual de terapia racional-emotiva. Bilbao: Desclée de Brower.
Gottman, J.M. y DeClaire, J. (2003). Guía del amor y la amistad. Barcelona: Kairós.
Gottman, J.M. y Levenson, R.W. (1999). How stable is marital interaction over time? Family process, 38, (2), 159-165.
— (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. Family process, 38, (2), 143-158.
— (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. Family process, 38, (3), 287-292.
Gottman, J.M. y Silver, N. (2001). Siete reglas de oro para vivir en pareja. Barcelona: Plaza & Janés.
Gottman et al. (1976). Behavior exchange theory and marital decision-making. Journal of personality and social psychology, 34.
Gottman, J.M., Markman, H. y Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential análisis of verbal and non verbal behaviour. Journal of marriage and the family, 39.
Gottman, J.M. et al. (2003). The Mathematics of Marriage. Dynamic Nonlinear Models. Cambridge. Mit Press.
Liberman, R.P. et al. (1987). Manual de terapia de pareja. Bilbao: Desclée de Brouwer.
Locke, H.J., y Wallace, K.M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. Marriage and Family Living, 21, 251–255.
LoPiccolo, J. y Steger, J.C. (1974). The Sexual Interaction Inventory: A New Instrument fos Assessment Sexual Dysfuntion. Archives of Sexual Behavior, 3, 585–595.
Serrat, C. y Larrazabal, M. (2008). ¡Adiós, corazón! Madrid: Alianza Editorial.
Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of Marriage and the Family, 38, 15-29.
Sternberg, R.J. y Barnes, M.L. (1988). The Psychology of Love. London: Yale University Press.
Stenberg, R.J. El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso. Barcelona: Paidós.
Stuart, R.B. y Stuart, F.M. (1973). Marriage Pre-consounseling Inventory and Guide., Illinois. Champain.
Snyder, D.K. (1979). Multidimensional Assessment of Marital Satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 41, 813–823.
Weiss, R.L. y Cerreto, M.C. (1980). The Marital Status Inventory: Development of a Measure of Dissolution Potential. American Journal of Family Therapy, 8, 80-85.

ANEXO I

EAP+. ESCALA DE AJUSTE DE PAREJA: ASPECTOS POSITIVOS

(Cueto y Cueto, 2015)

Nombre y Apellidos _____ Fecha: _____

Conteste detenidamente este cuestionario. Valore de 1 a 5 puntos cada ítem de las diferentes áreas según el grado de conocimiento y satisfacción que le genera la relación de pareja:

1: Totalmente en desacuerdo.
2: En desacuerdo.
3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
4: De acuerdo.
5: Totalmente de acuerdo.

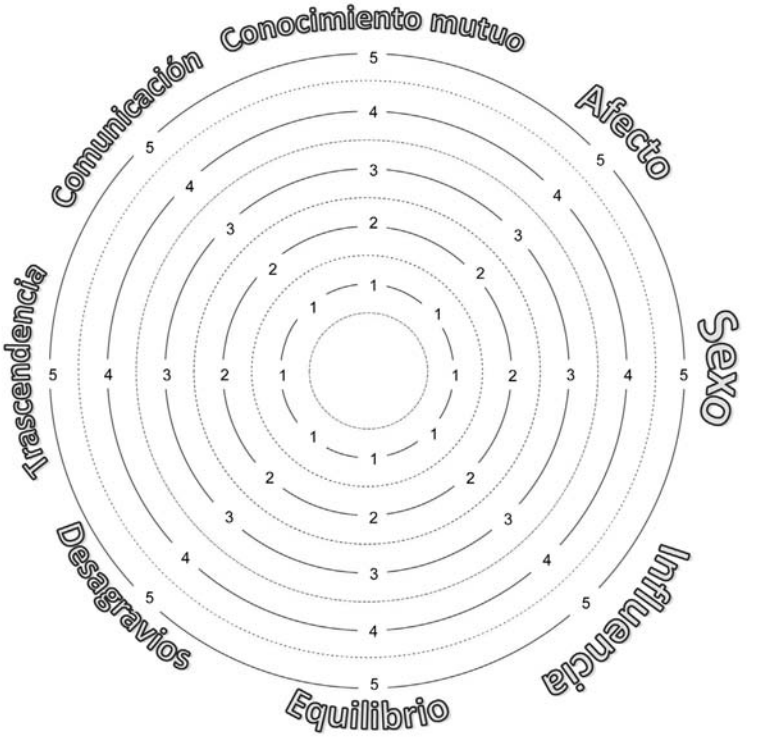
ÁREA DE CONOCIMIENTO MUTUO			
Conozco la mayoría de las amistades de mi pareja			
Mi pareja conoce lo que me preocupa y me hace sufrir			
Conozco los sueños, aspiraciones y planes de futuro de mi pareja			
Mi pareja conoce la mayoría de mis amistades			
Conozco lo que a mi pareja le preocupa y le hace sufrir			
Mi pareja conoce mis esperanzas, sueños y aspiraciones			
Total		/6	
ÁREA DE AFECTO			
Estoy orgulloso/a de mi pareja			
Cuando estamos separados, pienso con cariño en mi pareja			
Puedo nombrar muchas cosas que admiro en mi pareja			
Mi pareja es mi cómplice y un buen amigo/a			
Disfruto compartiendo algunas aficiones de mi pareja			
Siempre tengo algo agradable que comentar a mi pareja			
Total		/6	
ÁREA SEXUAL			
Mi pareja me excita			
Nuestra vida sexual es bastante divertida y pasional			
Somos compatibles y nos entendemos bien sexualmente			
La frecuencia sexual me satisface			
Me gusta mantenerme fiel a mi relación, sin coquetear con terceros			
Sé como excitar a mi pareja			
La hora de acostarse es un buen momento para sentirnos cerca el uno del otro			
Total		/7	

ÁREA DE ACEPTACIÓN DE LA INFLUENCIA			
Suelo hacer caso a las ideas o sugerencias de mi pareja			
Mi pareja tiene formas de pensar y actuar muy razonables			
Siento que tengo voz y voto cuando tomamos una decisión			
Suelo respetar, aunque no esté de acuerdo, las opiniones de mi pareja			
Mi pareja es una gran ayuda a la hora de resolver problemas			
Por lo general aprendo mucho de mi pareja cuando disentimos			
Nos expresamos con respeto en nuestras discusiones			
Total		/7	
ÁREA DE EQUILIBRIO			
Mi pareja me halaga de forma habitual			
Mi pareja es una persona optimista			
Estamos bien en el aspecto económico			
Ambas familias aceptan nuestra relación de pareja y nos llevamos bien con ellas			
Entre nosotros existe tranquilidad y sosiego			
Solemos tener también tiempo de ocio por separado			
Mi pareja me demuestra que le gusta mi forma de ser			
Total		/7	
ÁREA DE DESAGRAVIO			
Soy capaz de admitir a mi pareja que me he equivocado			
Mi pareja suele aceptar mis disculpas cuando me equivoco			
Cuando estamos enfadados, mis intentos de romper el hielo suelen ser efectivos			
Acepto de buen grado las disculpas de mi pareja			
Usamos el sentido del humor o el cariño para intentar que nuestra pareja supere un enfado			
Si una discusión se nos va de las manos sabemos parar o comenzar de nuevo			
Podemos hablar de forma abierta de los grandes desacuerdos existentes entre nosotros			
Mi pareja sabe cómo calmarme cuando me altero o angustio			
Podemos resolver la mayoría de conflictos que tenemos entre nosotros			
Total		/9	

ÁREA DE TRASCENDENCIA			
Disfruto de las vacaciones y viajes junto a mi pareja			
Tengo la misma opinión que mi pareja sobre la importancia de la familia			
Las reuniones familiares (cumpleaños, aniversarios) son muy especiales para nosotros			
Compartimos muchos objetivos en nuestra relación de pareja y nos apoyamos			
Cuando alguno se pone enfermo se siente cuidado y querido por el otro			
Al final de un duro día de trabajo sólo con ver a mi pareja me siento bien			
Tenemos visiones similares sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar			
Compartimos muchos objetivos en nuestra vida juntos			
Confío plenamente en mi pareja			
Disfrutamos y compartimos algunas actividades de ocio y tiempo libre			
Cuando hacemos algún recado juntos solemos pasarlo bien			
Total		/11	
ÁREA DE COMUNICACIÓN			
Si tengo problemas los hablo con mi pareja			
Expreso a mi pareja lo que me gusta o molesta de él/ella			
Me siento comprendido/a por mi pareja			
Mi pareja y yo discrepamos de forma calmada			
Nuestras peleas son suaves y poco intensas			
Nuestras discusiones suelen terminar de forma diferente (unas veces enfadados y otras de buen humor)			
Siempre intentamos razonar y escuchar a pesar de que la discusión sea muy fuerte			
Total		/7	
ÁREA EDUCATIVA (Rellenar sólo si educa a hijos)			
Apoyo a mi pareja cuando castiga a mis hijos			
Me agrada la forma de educar de mi pareja			
Mi pareja apoya la forma de educar que tengo			
Mi pareja respeta los castigos que llevo a cabo con mis hijos			
Cuando tenemos divergencias en la educación solemos discutirlas pausadamente			
Nuestros hijos nos quieren y respetan			
Total		/6	

GRÁFICO EAP+. ESCALA DE AJUSTE DE PAREJA: ASPECTOS POSITIVOS

1: Grave deterioro en la relación
2: Importante deterioro en la relación
3: Adecuada relación
4: Buena relación
5: Excelente relación



ANEXO II

EAP-. ESCALA DE AJUSTE DE PAREJA: ASPECTOS NEGATIVOS
(Cueto y Cueto, 2015)

Nombre y Apellidos _____ Fecha: _____

Conteste detenidamente este cuestionario. Valore de 1 a 5 puntos cada ítem de las diferentes áreas según el grado de conocimiento y satisfacción que le genera la relación de pareja:

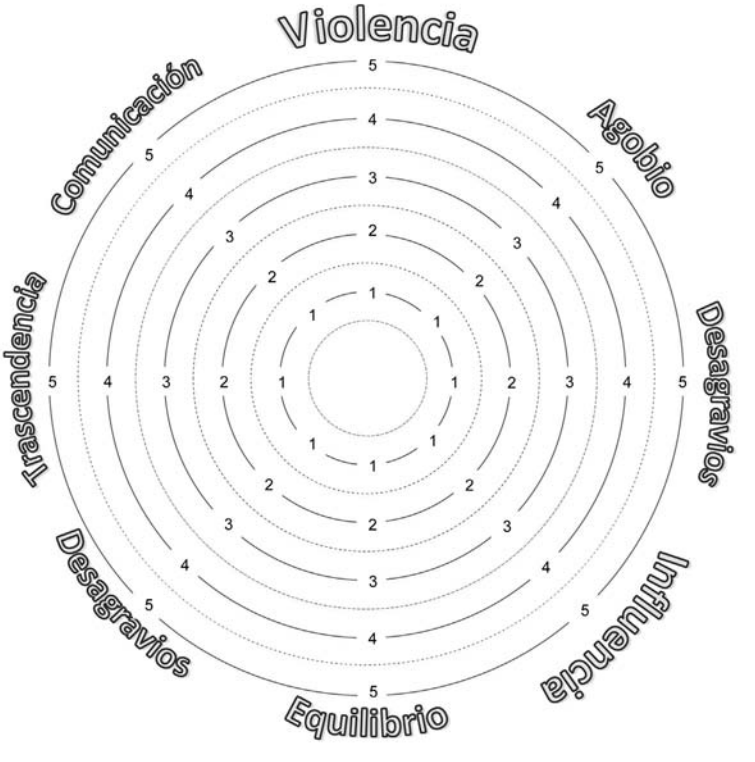
1: Totalmente en desacuerdo.
2: Muy en desacuerdo.
3: Algo en acuerdo.
4: Muy de acuerdo
5: Totalmente de acuerdo.

ÁREA DE VIOLENCIA			
Durante las discusiones mi pareja pierde los estribos y reacciona agresivamente			
Se producen golpes, agresiones o destrucción de objetos durante nuestras discusiones			
Las discusiones desagradables suelen desembocar en violencia			
La violencia y las agresiones físicas son un recurso más en nuestra relación			
Nuestras discusiones parecen surgir de la nada			
Solemos terminar nuestras discusiones enfadados o sin hablarnos			
Nuestras discusiones suelen dejar marcas o señales en el cuerpo			
Mi pareja me agrede físicamente cuando se enfada			
Total		/8	
ÁREA DE AGOBIO			
Me cuesta mucho calmarme después de una discusión			
Me cuesta pensar con claridad durante nuestras discusiones			
Después de una discusión quiero mantener las distancias			
Cuando mi pareja se queja me siento atacado/a			
Me altero mucho durante nuestras discusiones			
Siento una opresión continua en el estómago al pensar en mi pareja			
Me siento inquieto/a cuando estamos solos en la misma estancia de la casa			
Total		/7	

ÁREA DE ESTRATEGIAS COERCITIVAS			
Mi pareja me amenaza si no hago lo que él/ella quiere			
Hago cosas que no me gustan sólo porque lo quiere mi pareja			
Vivo con miedo a que a mi pareja no le guste algo de lo que haga			
El entorno cercano de mi pareja me presiona para complacerle/la			
Las reacciones de mi pareja son impredecibles			
Total		/5	
ÁREA DE CONTROL			
Mi pareja me mira el móvil o las cuentas de correo sin mi pemiso			
Mi pareja necesita tenerme constantemente localizado/a, sino acabamos discutiendo			
Mi pareja siempre tiene que saber con quién estoy y lo que estoy haciendo			
A mi pareja le molesta que salga a solas con mis amigos/as			
Mi pareja no confía en mí y teme que le engañe con otro/a			
A mi pareja no le gusta que hable tanto con mi familia			
Mi pareja no me consulta para tomar decisiones			
Recibo constantemente comentarios de desprecio hacia mi forma de ser o de vestir			
Existen frecuentes discusiones por los gastos			
A mi pareja le molesta que trabaje o que busque un trabajo			
Mi pareja controla mis gastos			
He perdido mucho contacto con mi familia y amigos desde que estamos juntos			
Total		/12	
ÁREA DE EVASIVIDAD Y ENGAÑO			
Para evitar discusiones, mi pareja suele ocultarme cosas sin importancia			
Después de una discusión, a veces pasamos horas o días sin hablarnos			
Mi pareja no suele cumplir sus promesas			
Mi pareja suele justificarse o quitarle importancia cuando creo que ha cometido un error			
Mi pareja miente o niega lo evidente cuando hablamos de algo que ha hecho			
Total		/5	

ÁREA DE ESTRATEGIAS ENCUBIERTAS			
Mi pareja se hace el tonto o se excusa de ser torpe cuando tiene que hacer algo que no le gusta			
Mi pareja se hace la víctima para evitar hacer algo			
Mi pareja se excusa en que yo lo hago mejor para no hacer algo que le corresponde			
Mi pareja suele decir una cosa y hacer otra			
Mi pareja me desanima a hacer algo que me gusta poniendo excusas			
Total		/5	
ÁREA DE ESTRATEGIAS EMOCIONALES			
Los insultos y gritos son habituales en nuestra relación de pareja			
Las minusvaloraciones y las faltas de respeto son normales en nuestra relación			
Mi pareja suele avergonzarme en público			
Mi familia, amigos o hijos son usados para hacerme daño			
Mi pareja me manipula para hacerme sentir mal			
Mi pareja suele buscar un culpable ante los problemas			
Mi pareja suele hablar mal de mí a otras personas			
Total		/7	
ÁREA DE RECUERDOS Y DESAGRAVIOS FALLIDOS			
Me cuesta recordar cosas positivas de mi relación de pareja			
Mi pareja no pide perdón cuando se equivoca			
Cada uno hace su vida por su cuenta			
Me siento muy distanciado/a de mi pareja			
Mi pareja no acepta mis disculpas cuando le pido perdón			
Total		/5	
ÁREA DE SEXUALIDAD			
Apenas disfruto en las relaciones sexuales con mi pareja			
Mi pareja me obliga a realizar actos sexuales que muchas veces no quiero hacer			
El sexo con mi pareja se ha convertido en algo desagradable			
Hace tiempo que no mantenemos relaciones sexuales			
El sexo ha dejado de ser algo placentero y excitante			
Creo que en el futuro me será muy difícil disfrutar del sexo con mi pareja		/6	
ÁREA DE SALUD			

Me cuesta mucho dormir por las noches por mis problemas de pareja			
Mi salud ha empeorado mucho desde que estoy con mi pareja			
Hago uso de alcohol u otras drogas si quiero evadirme de mis problemas con mi pareja			
Me cuesta concentrarme por los problemas con mi pareja			
Tomo medicación para dormir mejor por mis problemas de pareja			
Me siento triste y alicaído/a desde que empezaron nuestros problemas		/6	

GRÁFICO EAP-. ESCALA DE AJUSTE DE PAREJA: ASPECTOS NEGATIVOS

1: Grave deterioro en la relación
2: Importante deterioro en la relación
3: Adecuada relación
4: Buena relación
5: Excelente relación