

PAREJAS DESDE EL ENFOQUE SISTÉMICO FAMILIAR



LINA MARCELA DAGIL HERNANDEZ

2019

PAREJAS DESDE EL ENFOQUE SISTÉMICO FAMILIAR (COUPLES FROM THE FAMILY SYSTEMS APPROACH)

Lina Marcela Dagil Hernández (Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y Humanísticas,
Fundación Universitaria del Área Andina)

RESUMEN

El desarrollo de este artículo está basado en el análisis teórico y reflexivo de la pareja desde el enfoque sistémico familiar, abordando inicialmente la descripción conceptual y teórica de los modelos que lo fundamentan, resaltando la importancia de la construcción de los subsistemas en la sinergia familiar destacando la relación de pareja como catalizador en los procesos interpersonales, del mismo modo se analizan las áreas más importantes que se deben tener en cuenta en los ciclos de vida de pareja, involucrando las características de los elementos de satisfacción y factores de riesgo presentados en cada etapa.

Palabras clave: Relación, pareja, sistema Familiar, y modelo sistémico

ABSTRAC

The development of this article is based on the theoretical and reflexive analysis of the couple from the family systemic approach, initially addressing the conceptual and theoretical description of the models that underlie it, highlighting the importance of the construction of subsystems in family synergy highlighting the relationship of the couple as a catalyst in interpersonal processes, in the same way the most important areas that must be taken into account in the couple's life cycles are analyzed, involving the characteristics of the satisfaction elements and risk factors presented at each stageabstract

Keywords: Relationship, couple, Family system, and systemic model

INTRODUCCIÓN

La pareja es el sistema socio cultural más importante del núcleo familiar en él se constituyen los principios y valores que moldean los comportamientos futuros de la relación en el ciclo vital de la pareja, por lo tanto, debemos entender que cada etapa es autónoma y diferente.

Por otra parte, cuando se habla etimológicamente del término pareja hace alusión a que existe una relación o semejanza mutua entre dos seres, desde el punto de vista de la psicología una relación de pareja es una sinergia entre dos personas que comparten física, emocional y cognitivamente un proceso de vida.

Del mismo en el campo social la pareja es vista como una unidad que es reconocida ante las demás personas. Desde hace muchos años esta se consolidaba a través del matrimonio o también llamado contrato matrimonial en donde ambas partes juraban estar ante toda adversidad y compartir sus vidas en todos sus sentidos.

En la actualidad este panorama ha cambiado sustancialmente, desde su estructura hasta su funcionamiento, prácticamente la relación de hoy se basa en los sentimientos efímeros, en la falta de compromiso, el placer y la infidelidad.

Es importante mencionar que las parejas están sometidas a continuos cambios ya sean internos y externos generados por los trastornos de la sociedad, estos factores son influyentes en el bienestar emocional, físico y mental del mismo.

La globalización ha transformado al mundo y partir de esto las relaciones humanas también la velocidad con que se interactúa no es la misma de hace 10, 20 o 30 años, ni inclusive desde hace 5 años dado a que todo es dinámico en la realidad de hoy.

Teorías y/o modelos sobre las relaciones de pareja

Dado que la pareja es el grupo social más pequeño que compone el sistema familiar por su complejidad interpersonal ha influenciado a muchos investigadores analizar este campo. Por tal motivo han surgido modelos y teorías que desde su enfoque de estudio explican las relaciones de pareja que son:

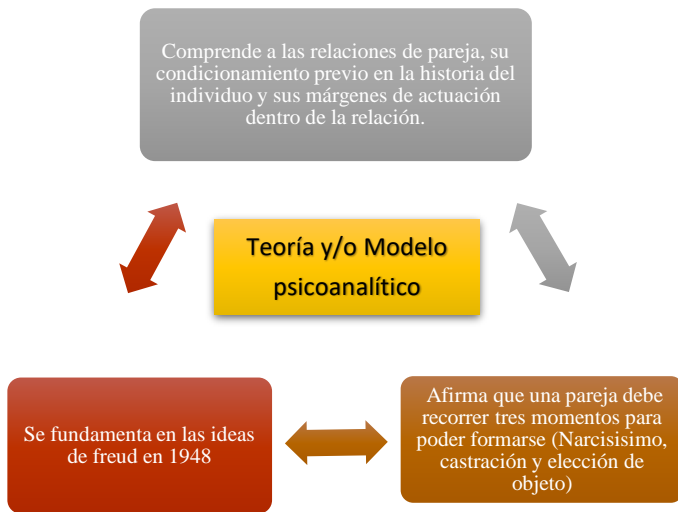


Figura 1. Definición de la teoría y/o modelo psicoanalítico. Fuente:(Carnoves y Carbonell, 2014)

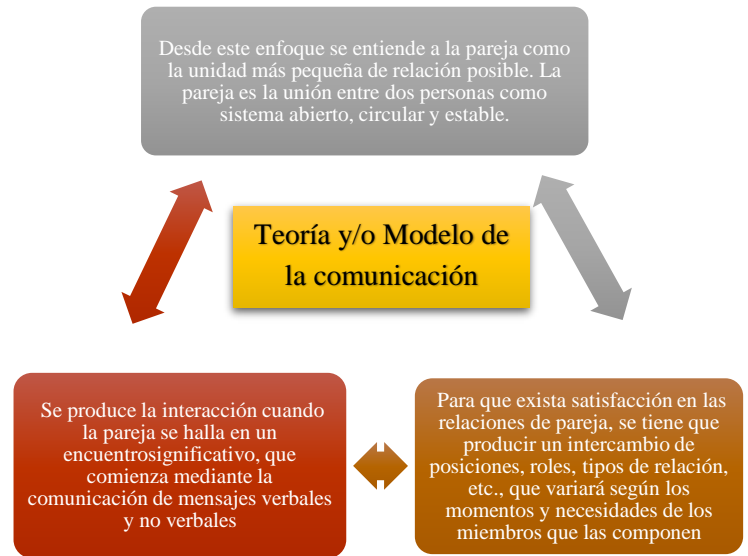


Figura 3. Definición de la teoría y/o modelo de la comunicación. Fuente:(Carnoves y Carbonell, 2014)



Figura 2. Definición de la teoría y/o modelo Psicosocial y cognitivo. Fuente:(Carnoves y Carbonell, 2014)



Figura 4. Definición de la teoría y/o modelo de los juegos. Fuente:(Carnoves y Carbonell, 2014)

Parejas y modelo sistémico familiar

El modelo sistémico ha llegado a ser en los últimos años uno de los modelos de más popularidad. De esta manera se basa en “El análisis es el sistema y no el individuo (Viaplana, Muñoz, Victoria y Montesano, 2012). Esto ha provocado su gran número de aplicaciones en diferentes campos del conocimiento dado que la mayoría de los fenómenos presentados están basados en la unión de varios elementos que a su vez conforman un sistema estructural.

El proceso de desarrollo del ser humano, como cualquier ser vivo se fundamenta en la sinergia de entre sistemas y el ambiente. Este fenómeno biológico ha sido tenida en cuenta por (Bronfenbrenner, 1987), el cual fue instaurado al sistema familiar, considerando que la familia es el sistema que define y configura en mayor medida el desarrollo de la persona desde su concepción (Espinal, Gimeno Y González, 2006).

La familia es el motor de la sociedad, indudablemente todos los parámetros de desarrollo y funcionamiento se definen a partir de este sistema principal. De esta manera podemos definir la familia como: “La asociación de varias personas que comparten una relación física, emocional y

cognitiva durante su proceso de vida” (Autor,2019). Por lo tanto, definimos que la familia es un sistema abierto dado la constante interacción entre el mismo y el mundo exterior intercambiando energía, materia e información bajo reglas específicas.

De esta manera al estudiar a la familia como un sistema compuesto por varios subsistemas se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ❖ Las transferencias que se generan en su interior.
- ❖ La estructura del sistema basado en las diferentes reglas, jerarquía, subsistema y límites.
- ❖ Los parámetros que regulan su funcionamiento.
- ❖ La sinergia de los subsistemas (Parental, pareja, Fratría e individual).
- ❖ Las frecuentes modificaciones que inciden en la estructura de la

comunicación (Brik y Cuellar, 2016).¹

Por tal motivo es importante mencionar que los subsistemas familiares son el motor funcional comenzando desde la pareja hasta los hijos cada uno con características diferenciales pero que aportan valor y retroalimentan el núcleo familiar, se distinguen los siguientes:

- ✓ **Subsistema Pareja:** Es indudablemente uno de los destacados por la sinergia y el compromiso, está integrado por dos miembros que comparten una relación emocional o sentimental y a su vez interés, metas y sueños.
- ✓ Dentro de la pareja se generan funciones específicas para cada miembro dentro de estas se resaltan el aspecto económico, para este caso el compartir gastos involucraría un mayor compromiso y fortalecimiento del apoyo mutuo, lo que está ligado a la división de roles. Por otro lado,

la satisfacción de expectativas sociales indica una mayor madurez y responsabilidad lo que le da un valor agregado a la conservación de la pareja.

En términos personales la relación de pareja ayuda satisfacer y aumentar la autoestima, provocando vínculos estables y una prolongación de la confianza.

- ✓ **Subsistema Parental:** Se define como la relación que tiene un padre o madre con sus hijos ya sea de manera individual o grupal, estableciendo vínculos afectivos característicos para cada caso, por ende, las reglas y roles deben modificarse a medida que crezcan y serán diferentes para cada caso respectivamente.

Otro elemento importante es el aprendizaje de los hijos con respecto a sus padres debido a que gran parte de los valores y principios que moldean su personalidad están ejemplificados en ellos.

¹Brik y Cuellar (2016). *En qué se diferencia el modelo Sistémico Familiar de otros modelos Psicoterapéuticos?*. Recuperado de: <https://itadsistemica.com/>

✓ **Subsistema parental:** Sistema compuesto por el o los adultos que detentan el rol parental y conlleva la responsabilidad de toma de decisiones respecto del cuidado y crianza de los hijos (Caamaño, 2017)². Es decir que son los padres los que establecen la toma de decisiones para el bienestar mutuo, así mismo estos difieren de los compromisos de pareja a partir de esto se estructura la jerarquía del sistema.

✓ **Subsistema Filial:** Se define como la relación establecida por hermanos los hermanos, lo que la convierte en un núcleo con características diferentes a los demás subsistemas.

Una de estas características es el experimento social que se produce en el aprendizaje de la igualdad entre hermanos, el saber compartir, negociar, rechazar, competir, y cooperar. Por lo tanto es un campo de experiencias múltiples y gratificantes para cada miembro en su desarrollo ciclo vital

permitiendo la construcción de la identidad, personalidad, pensamiento y conducta.

✓ **Subsistema Individual:** “Hace referencia a las particularidades de cada uno de los miembros de la familia, es decir sus aspiraciones, su capacidad de autonomía, su forma de relacionarse con otros miembros, y el rol que juega las relaciones intrafamiliares y extra familiares” (Brik y Cuellar, 2016). Dentro de este sistema se identifica principalmente las características personales de cada miembro y como este influye en la evolución y estabilidad del sistema familiar.

REFLEXIÓN

Relación de pareja y elementos de satisfacción en el sistema familiar

“La satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del área de la salud, dado los hallazgos que indican que las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional” (Gottman

² Caamaño (2017). *Familia y Subsistemas (apuntes)*. Recuperado de: <https://www.diversidadinclusiva.com/>

& Levenson, 1999)³. (Citado por: Guzmán y Contreras, 2012), Esto conduce que el apego excesivo puede ser un detonante en una futura ruptura ya sea de tipo temporal o definitivo.

Por otro lado, según Hazan y Shaver (1987) los autores reportaron que las personas con mayor seguridad en el apego describían sus experiencias amorosas como más felices, amistosas y de confianza. En contraste, las personas con mayor ansiedad en el apego eran más propensas a experimentar celos, obsesión o atracción sexual extrema. (Citado por: Guzmán y Contreras, 2012)

Elementos Positivos de satisfacción

La jerarquización, división de roles y límites son elementos importantes para cada uno de los subsistemas y los miembros del sistema familiar, esto garantiza autonomía en cada eslabón.

Reglas y funciones delimitadas: Es importante que dentro del hogar la pareja como eje central establezcan roles que permitan un mayor dinamismo en la operatividad y productividad y de tal modo

se adapten a los mismos cambios que la pareja podría ocasionar.

Comunicación y negociación: Una eficiente comunicación es todo para una relación de pareja, de tal modo la comprensión mutua es un catalizador en el óptimo desarrollo de la misma. De tal forma se recomienda buscar diferentes estrategias que permitan resolver los conflictos como: acomodarse a las circunstancias y no quejarse, evitar todo lo que pueda restar a la relación, colaborar el uno del otro y por último el compromiso.

Igualdad en la Autoridad: Es fundamental que Antes y durante la relación de pareja exista la equidad tanto en los deseos comunes como la aceptación en aquellos que difieren. La satisfacción mutua refleja un panorama donde la pareja realmente busca herramientas directas tales como: interrogación, dialogo, negociación y establecer la democracia.

Ser padre o madre: Está relacionado bajo estructuras socios culturales que influyen de acuerdo el sexo los sistemas jerárquicos de funcionalidad. Por lo tanto, se generan diferentes estilos de vida desde el

³ Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1999). *Rebound from marital conflict and divorce prediction*. *Family Process*, 38, 287-292.

Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). *Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital*. *Psyke (Santiago)*, 21(1), 69-82.

comportamiento de ser un padre o madre que inculquen buenos hábitos, conductas, pensamientos y emociones adecuados. Por otro lado el compromiso debe ser mutuo y transparente.

Maternidad: Es uno de los compromisos más importantes que afronta una pareja, principalmente la mujer. En relación a lo anterior la maternidad genera una diversidad de retos emocionales y cognitivos que se deben afrontar con el mayor equilibrio posible sabiendo que bajo esta situación frecuentemente se producen trastornos depresivos dada la circunstancia presente se entiende que son respuestas naturales del organismo.

Paternidad: Al igual que la maternidad el padre establece la autoridad de imponer las reglas y límites dentro del sistema familiar, permitiendo obtener un control de los impulso y conductas de los hijos lo cual son indispensables para el proceso de enseñanza adaptación de la realidad. En termino socio económicos la paternidad en muchos casos origina depresión y ansiedad por los diferentes compromisos que se adquieren en esta etapa.

Hijos: Los hijos son el resultado de la sincronización sentimental de la pareja, para esta fase los comportamientos,

emociones y sentimientos se modifican a medida que pasa el tiempo, de tal manera los procesos de madurez de los hijos implica la responsabilidad mutua de enseñanza en busca de un modelo adecuado para ambos padres.

Hermanos: los vínculos de hermandad están considerados como un subsistema familiar en donde intervienen influencias ya sean de tipo externas o internas. Para este grupo se resalta el desarrollo de habilidades sociales en las diferentes facetas niñez, adolescencia y adultez.

Factores de riesgo en la pareja

Inicialmente se debe tener en cuenta que existen diversos factores que aumentan o disminuyen la prolongación de la pareja. Conceptualmente estos se pueden considerar de dos tipos: Estáticos y dinámicos

Estáticos: Se definen como factores inmodificables estos pueden ser:

- Haber establecido una vivencia antes del matrimonio.
- Divorcio previo.

- Haber tenido hijos de relaciones anteriores.
- Padres divorciados.
- Influencia de procesos de formación socio cultural y religioso.
- Establecer el matrimonio a edades tempranas.
- Manifestaciones de reacciones agresivas y compulsivas.
- Pasar por situaciones económicas difíciles

Dinámicos: Se definen como los factores de acción y reacción en la relación de pareja se describen los siguientes.

- ✓ Herramientas de comunicación negativas.
- ✓ Factores agresivos por motivos personales o mal entendidos.
- ✓ Irrelevancia en las decisiones importantes de la pareja.
- ✓ Falta de compromiso hacia el otro.
- ✓ No coincidir con proyectos, actividades, metas, o actividades en común.

- ✓ Trastornos depresivos o ansiedad excesiva por vacíos personales hacia la pareja.
- ✓ Acciones de infidelidad y falta de posición de la pareja en el desarrollo social.
- ✓ Ausencia de afecto y comprensión.

CONCLUSIÓN

El enfoque sistémico constituye un modelo explicativo, heurístico y de evaluación familiar, que también sirve para fundamentar la intervención familiar, cuya eficacia valida empíricamente el modelo teórico. Al considerar a la familia como un sistema, hemos de considerarla como un conjunto con una identidad propia y diferenciada del entorno, con su propia dinámica interna que autorregula su continuo proceso de cambio (Espinal, Guineo, y González, 2006,).

Por otro lado, las relaciones de pareja constituyen el primer vínculo relacional en el desarrollo y generación del sistema familiar. Desde este primer entorno se desenvuelven todas las características intrínsecas para cada miembro formando los patrones de conducta ya sean emocionales, físicos y mentales.

Cabe resaltar que estos están influenciados por diferentes fenómenos ya sean sociales, políticos, económicos, culturales y religiosos entre otros. Desde la psicología sistémica se entiende como el subsistema más importante del núcleo familiar dado que a través de este se establecen la matriz funcional de los miembros de la familia y los roles para cada individuo.

Es importante mencionar que el ejemplo in situ de los padres es fundamental en el bienestar y la armonía porque son estos los valores y principios que serán adquiridos por los presentes y futuros hijos que conformarán el equipo llamada familia.

Finalmente se recomienda que se debe tener en cuenta los indicadores que reflejan si la relación de pareja es sana o es inestable de esta manera se destacan los siguientes:

- ❖ Uno de los factores evidentes es la frecuencia de la estabilidad, la cual establece la calidad del vínculo amoroso.
- ❖ La satisfacción mutua es la manifestación física o emocional de que la relación es beneficiosa o placentera.
- ❖ El amor apasionado es un elemento vital para el funcionamiento de la pareja inclusive por encima de la satisfacción dado que este es el motor o indicador de la satisfacción.
- ❖ La atención, el afecto, la comprensión, la tranquilidad y las relaciones íntimas son importantes y presentan un estado de calidad.
- ❖ Finalmente, no se puede pasar en alto la capacidad que tienen las parejas en convertirse en un sistema familiar, generando la aceptación de ambos frente a la construcción de un hogar.

Vivimos en un mundo globalizado donde los parámetros tradicionales son más escasos y las relaciones de pareja efímeras, estos trastornos o alteraciones sociales han sido factores claves en las modificaciones sustanciales en la conformación de pareja y unificación de la familia.

Po tal razón es importante mencionar que uno de los parámetros que marca el rumbo de una relación interpersonal son las experiencias de conflicto vividas en los primeros años de vida razonable, de esta manera cada

miembro de la pareja recibe un proceso de formación diferente, que a su vez que reflejará la imagen deseada de un complemento personal.

Así mismo se resume que son dos aspectos que influenciadores en la elección y conformación de la pareja:

- *Elección espontanea inconsciente.*

Dentro de este aspecto se considera que cada miembro de la pareja posee un mito y actitud en relación a su elección inicial, lo que involucra comprender los aspectos negativos y positivos que implicaría desarrollar un compromiso personal frente a otro individuo.

Según Lemaire (2013) “El oído analítico comprenderá la expectativa implícita de cada sujeto en el momento de su elección, y contra qué se protegía sin darse cuenta al “preferir” espontáneamente al compañero elegido, antes de todo esfuerzo inconsciente y de todo esfuerzo racional” (p. 45).

- *Determinaciones sociales.*

Desde una mirada más profunda se entiende que el sistema familiar inicialmente la pareja ha evolucionado y se ha adaptado a los fenómenos sociales

rompiendo inclusive los paradigmas culturales en muchos casos. Esto ha ocasionado que en nuestro presente se generen constantes disfuncionalidades y diferenciación en los estereotipos ideales que unifiquen un sistema familiar.

Lo anterior alude a la necesidad humana de relacionarse con otros, lo que indica que la mayor parte de seres humano eligen una pareja que se acomode a sus preferencias internas estas por lo general no son conscientes.

Estas necesidades están determinadas por un conjunto de factores que incluyen aspectos de tipo interno y externo, es decir, que de acuerdo a Bowlby. (1993), por un lado, el tipo de vínculo con el que los padres criaron a la persona, si fue criado bajo una base segura, el sujeto buscará a una pareja que cumpla con esas características para satisfacer sus necesidades (Citado por: Ayala, 2015)

O por el contrario según Satir (1999) hace afirma que una persona con una baja autoestima, suele presentar una sensación de ansiedad e inseguridad acerca de sí misma, lesionando su autonomía, por lo que suele disponerse a sufrir desilusiones, por lo tanto, le llevará a elegir a la pareja

que pueda satisfacer sus más grandes esperanzas (Citado por: Ayala, 2015).

La familia se encuentra en una difícil posición intermedia entre los individuos y la sociedad en general, puesto que, por un lado, ha de responder a las necesidades (afectivas principalmente) de sus miembros que pueden ser contrapuestas a lo que, por otra parte, le impone o asigna la sociedad. De la presente investigación podemos concluir que:

- Nos encontramos en una sociedad en donde los principios de la familia son vulnerados y alterados cada segundo.
- En el caso de la familia monoparentales con hijos únicos han aumentado en número progresivamente debido a la influencia de la globalización y otros elementos socioculturales actuales.
- Las pautas de crianza en el mismo sentido transforman en estos momentos el modelo ideal es una especie en vía de extinción, por lo cual la prominente información tecnológica y distracciones digitales (Redes sociales) estimulan un modelo diferente de enseñar y educar.
- Al relacionar estilos de crianza y estructura familiar de las familias monoparentales con hijos únicos se deduce

que utilizan estrategias educativas del estilo de crianza democrático y que su estructura familiar es flexible, basada en límites claros, jerarquía en la madre, alianzas entre madre e hijo, comunicación afectiva y directa, expectativas altas en sus hijos, pero apoyados en su mayoría por los abuelos tanto para el cuidado como para la crianza de los hijos (Vásquez, 2015).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Brik y Cuellar (2016). En qué se diferencia el modelo Sistémico Familiar de otros modelos Psicoterapéuticos?. Recuperado de: <https://itadsistemica.com/>
- Caamaño (2017). Familia y Subsistemas (apuntes). Recuperado de: <https://www.diversidadinclusiva.com/>
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*, 38, 287-292.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psykhé* (Santiago), 21(1), 69-82.
- Lieberman, R. P., Wheeler, E. G., de Visser, L. A., Kuehnel, J., & Kuehnel, T. (1987). *Manual de terapia de pareja: un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas*. Desclée de Brouwer.
- Muñoz, L. M. P. (2006). Infertilidad y pareja: construcciones narrativas como horizonte para la intervención. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(1), 149-158.
- Platone, M. L. (2007). El enfoque ecosistémico en terapia de familia y de pareja. *Revista de psicología-Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela*, 26(1), 57-77.
- Salazar Villarroel, D., & Vinet Reichhardt, E. (2011). Mediación familiar y violencia de pareja. *Revista de derecho (Valdivia)*, 24(1), 9-30.
- Vanegas, G., González, A. B., Alfonso, M., Delgado, L., & Serrano, J. G. (2011). Familias monoparentales con hijos adolescentes y psicoterapia sistémica: Una experiencia de intervención e investigación. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 2(2), 203-215.
- Anaconda, C. A. R. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 242-251.

- Cánoves, A. M. A., & Carbonell, A. P. Las relaciones de pareja: ¿ la educación, las condiciona?.
- Curbelo-Hernández, E., & del Sol-Floréz, H. (2010). Trabajo social y mediación familiar: un enfoque para la protección del menor en el proceso mediador. Orientaciones para la práctica profesional en los supuestos de ruptura de pareja. *Portularia*, 10(2), 33-49.
- De la Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista colombiana de psiquiatría*, 37(1), 175-186.
- De Lourdes Eguiluz, L. (2007). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*. Editorial Pax México.
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14, 21-34.
- González, A. M. V. (2008). La familia. Una mirada desde la Psicología. *Medisur*, 6(1), 4-13.
- Ignacio-Alonso J. Diccionario de sinónimos y antónimos. 8a ed. Madrid: Espasa Calpe; 2000.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Nueva York: Editorial Paidós
- Cyrułnik, B. (2004). *El amor que nos cura*. Argentina: Gedisa Editorial
- Díaz-Guerrero, R. (1999). *Psicología del mexicano*. México: Editorial Trillas
- Lemaire, J. (2013). *La pareja humana: su vida, su muerte*. México: Fondo de Cultura Económica
- Minuchin, S. (1995). *Familias y terapia familiar*. España: Gedisa Editorial
- Pérez, C. (2006). *Parejas en conflicto*. España: Paidós.
- Pittman III, F. (1990). *Momentos decisivos*. España: Paidós
- Satir, V. (1999). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: La Prensa Médica Mexicana, S. A.
- Satir, V. (2002). *Terapia familiar paso a paso*. México: Editorial Pax México
- Vargas, J. & Ibáñez, J (2006). *Solucionando los problemas*

de la pareja y familia. México:
Editorial Pax México (pag 9-14).

Ortega Veitía, T., Freijomil, C., & Días Retureta, C. (1999). Propuesta de un instrumento para la aplicación del proceso de atención de enfermería en familias disfuncionales. *Revista Cubana de Enfermería*, 15(3), 164-168.

Guerrini, M. E. (2009). La intervención con familias desde el Trabajo Social. *Revista margen*, (56).

Moreno, S. D. (2006). *Una pareja, dos salarios: el dinero y las relaciones de poder en las parejas de doble ingreso* (No. 225). CIS.