

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad de Humanidades

Maestría Enfoques Psicoterapéuticos



Disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral

(Artículo Científico)

Sonia Castillo Ramos

Campus Cayalá, febrero 2020

Disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral

(Artículo Científico)

Sonia Castillo Ramos

M.A. Eugenia de García (asesora)

M.Sc. Ana Muñoz (revisora)

Campus Cayalá, febrero 2020

Autoridades Universidad Panamericana

| | |
|----------------------------|---|
| Rector | M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus |
| Vicerrectora Académica | Dra. Alba Aracely Rodríguez de González |
| Vicerrector Administrativo | M.A. César Augusto Custodio Cobar |
| Secretario General | E.M.B.A. Adolfo Noguera Bosque |

Autoridades Facultad de Humanidades

| | |
|------------|-------------------------------|
| Decano | M.A. Elizabeth Herrera de Tan |
| Vicedecano | M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez |

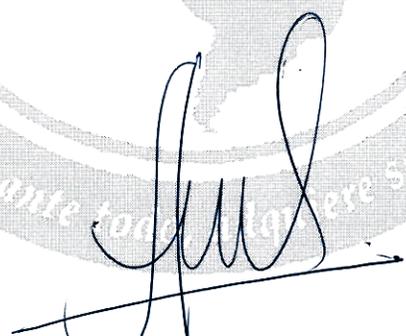
UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, septiembre año 2019.

*En virtud de que el presente Artículo Científico con el tema: **“Disonancia Cognitiva en Parejas con Desigualdad Económica y Laboral”**. Presentada por el (la) estudiante: **Sonia Castilla Ramos** previa a optar al grado Académica de Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.*


Licda Eugenia de Garcia
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, enero 2019.

En virtud de que el presente Artículo científico con el tema: **“Disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral”** Presentada por el (la) estudiante **Sonia Castillo Ramos** previo a optar al grado Académico Maestría en Enfoques Psicoterapéuticos, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



MSc. Ana Muñoz de Vásquez
Revisor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, Febrero 2020. -----

En virtud que la presente Artículo Científico con el tema "Disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral", presentado por el (la) estudiante Sonia Castillo Ramos, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico Maestría en Enfoques psicoterapéuticos, para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.



M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades

“Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.”

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | i |
| Introducción | ii |
| | |
| La familia en Guatemala | 1 |
| 1.1 Relación de pareja | 5 |
| 1.1.1 Amor romántico | 6 |
| 1.1.2 Comunicación en la pareja | 9 |
| 1.2 Limitantes en el matrimonio | 10 |
| 1.3 Disonancia Cognitiva | 12 |
| 1.3.1 Desigualdad económica y laboral | 15 |
| 1.3.2 Consecuencias de la disonancia cognitiva en el matrimonio | 16 |
| | |
| Ambiente familiar conflictivo | 17 |
| 2.1 El divorcio | 18 |
| 2.2 La autoestima | 25 |
| | |
| El enfoque cognitivo en problemas de parejas | 29 |
| 3.1 Terapia Cognitivo Conductual | 29 |
| 3.2 Terapia de Solución de Problemas | 33 |
| 3.3 Técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual | 38 |
| 3.3.1 Técnicas a aplicar para abordar la disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral | 38 |
| 3.4 Abordaje clínico | 41 |
| | |
| Conclusiones | 48 |
| Referencias | 50 |

Lista de Cuadros

| | |
|--|----|
| Cuadro 1. Cuestionario orientado a mujer | 42 |
| Cuadro 2. Cuestionario orientado a hombre | 43 |
| Cuadro 3. Caracterización de las parejas seleccionadas | 44 |
| Cuadro 4. Técnicas utilizadas del cognitivo conductual | 46 |

Lista de Imágenes

| | |
|--|----|
| Imagen 1. Tasa de Desnutrición Crónica | 2 |
| Imagen 2. Población guatemalteca en EE.UU. | 3 |
| Imagen 3. Número de divorcios por departamento | 21 |

Lista de Tablas

| | |
|---|----|
| Tablas 1. Estadísticas del divorcio en Guatemala por departamento | 20 |
|---|----|

Resumen

Las parejas hoy en día se enfrentan a muchos retos, siendo un problema común las crisis tempranas dentro del matrimonio. A pesar de que ante la sociedad los individuos aparentan ser muy seguros de sí mismo, existe mucha inseguridad física y emocional tanto en hombres como en mujeres. El sentimiento del miedo es inherente al ser humano, se le tiene miedo al fracaso, a la soledad, “al qué dirán” y, principalmente a la muerte.

Al existir una diferencia económica y laboral evidente en la relación de pareja, puede llegar a darse una disonancia cognitiva, es decir una incompatibilidad en las ideas, creencias y emociones que un individuo experimenta.

En este caso específicamente, el hombre experimenta una tensión en sus ideas por la diferencia económica y laboral que existe en su relación. Por una parte, la felicidad de su pareja sentimental por los éxitos laborales que se reflejan en los ingresos que genera, le complace; pero por otra parte podría experimentar celos y envidia de dicho éxito, ya que de acuerdo con normas sociales aprendidas esto entra en conflicto con el rol que debe ejercer él como varón dentro de la relación. Estos sentimientos pueden manifestarse de forma negativa dentro de la relación, dejando ver las inseguridades y los miedos del hombre.

Sin lugar a duda, la administración del dinero y los objetivos laborales son un tema importante para tratar dentro de la relación de pareja. La compatibilidad económica y laboral es igual de importante que la compatibilidad emocional, física o espiritual dentro de una relación, pero pocas veces se discute del tema en las etapas tempranas de la relación, ya que puede ser un tema incómodo. En los últimos años, una de las causas que ha ganado auge dentro de las causales que explican el divorcio es el factor económico. El dinero es causa de conflictos entre parejas, es por ello, que este tema debe ser tratado de forma constructiva. Con el abordaje terapéutico de la terapia cognitivo conductual y de solución de problemas se busca un cambio en las ideas que presentan conflicto dentro de la relación, para sustituirlas por nuevos conceptos, lo cual permite que exista otra perspectiva sobre aquello que en un principio se consideraba un problema.

Introducción

En años recientes, la mujer ha ido ganando más importancia dentro de la sociedad, dejando atrás el típico rol en el que desempeñaban labores domésticas exclusivamente, para abrirse campo en el mundo laboral, lo que le ha permitido generar ingresos que le han dotado de autonomía económica. Esto no ha sido aceptado por la sociedad de forma generalizada, específicamente no todos los hombres aprueban que la mujer destaque más que ellos, ya que podría verse en peligro su masculinidad. Estas creencias y conflictos emocionales han sido aprendidos desde la niñez, en la cual las normas sociales dictan el rol que debe ejercer el hombre y la mujer dentro de la sociedad. Todas estas ideas y creencias salen a flote en su relación y se manifiestan por medio de la disonancia cognitiva.

Esta investigación fue motivada por la poca información que aún existe sobre el tema, además en Guatemala la problemática causada en la pareja por la desigualdad económica y laboral no ha sido abordada de forma amplia, a pesar de que cada vez es más evidente dentro de las parejas.

En la primera sección de la investigación, se aborda a la familia en Guatemala, se presentan cifras sobre los guatemaltecos que viven en el extranjero, lo que ocasiona problemas comunes como la desintegración familiar. Adicionalmente, se plantea como a través del amor romántico y la comunicación en la pareja puede ser más sencillo buscar soluciones a las limitantes en el matrimonio.

En la segunda sección se expone sobre el ambiente familiar conflictivo que puede darse en la pareja de existir una desigualdad económica y laboral no tratada, llegando a manifestarse con un divorcio o baja autoestima. En la tercera sección se plantea como la disonancia cognitiva por la desigualdad económica y laboral puede ser abordada desde diferentes técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual tomando en consideración las características propias de cada pareja.

La familia en Guatemala

Durante muchas décadas desde la primaria se ha enseñado que “la familia es la base de la sociedad”, realmente la familia es lo más importante no solo para un país sino para cada individuo, formar parte de una familia brinda identidad, seguridad, confianza, estabilidad y salud emocional.

Todo individuo desde su nacimiento ya es parte de una familia, sea que esta se encuentre integrada por todos los miembros convencionales o esté desintegrada, este aspecto llega a afectar al individuo a lo largo de su vida, en su comportamiento y relación con otras personas, lo cual también tiene un impacto en generar una sociedad estable e íntegra.

Según Milic (2012) cuando se abarca el significado de familia, se le pueden dar varios significados. La familia para algunas personas podrá estar formada como familia reagrupada (padres unidos con hijos de otro matrimonio), familias simultáneas (los padres ejerciendo roles en dos o más familias) y familias monoparentales que es más común ver este tipo en Guatemala, que es cuando la responsabilidad de la familia la lleva la madre, ya que el padre en la mayoría de los casos está ausente. La familia puede llegar a ser tan compleja describirla debido a tantos ambientes que se ha acoplado, los individuos han transformado el concepto de familia dependiendo de la situación que estén viviendo.

De acuerdo con la Constitución Política de la República de Guatemala, en el artículo 47, el Estado promueve la familia sobre la base legal del matrimonio, la igualdad de derechos de los cónyuges, la paternidad responsable y el derecho de las personas a decidir libremente el número y espaciamiento de sus hijos. Adicionalmente, en el artículo 56, se reconocen algunas causas de la desintegración familiar (como alcoholismo y drogadicción), y se declaran de interés social, en lo cual el Estado debe tomar medidas de prevención, tratamiento y rehabilitación para garantizar el bienestar del individuo, la familia y la sociedad.

En Guatemala es muy común observar familias, principalmente de estratos en pobreza, donde viven todos los hijos casados o en unión de hecho en el mismo terreno o área que sus padres, esto muchas

veces puede generar conflictos entre familias si no se maneja la privacidad y espacios de manera correcta. Esto es un ejemplo, de cómo el contexto socioeconómico incide en la armonía dentro de la familia.

De acuerdo con el Informe Nacional de Desarrollo Humano del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Guatemala cuenta con una tasa de desnutrición crónica del 46%, es decir, de cada 100 guatemaltecos, 46 padecen de desnutrición crónica, lo cual muestra que el país se encuentra en una posición muy rezagada respecto al resto de países de América Latina que cuentan con tasas muy inferiores. La desnutrición crónica está íntimamente relacionada con los problemas derivados de la pobreza y pobreza extrema.

El problema principal relacionado a la desnutrición crónica se da por sus efectos irreversibles, tanto en lo físico como psicológico, complicando la situación de las personas que la padecen a lo largo de su vida, lo cual tiene efectos en su desarrollo y capacidad de generar ingresos.

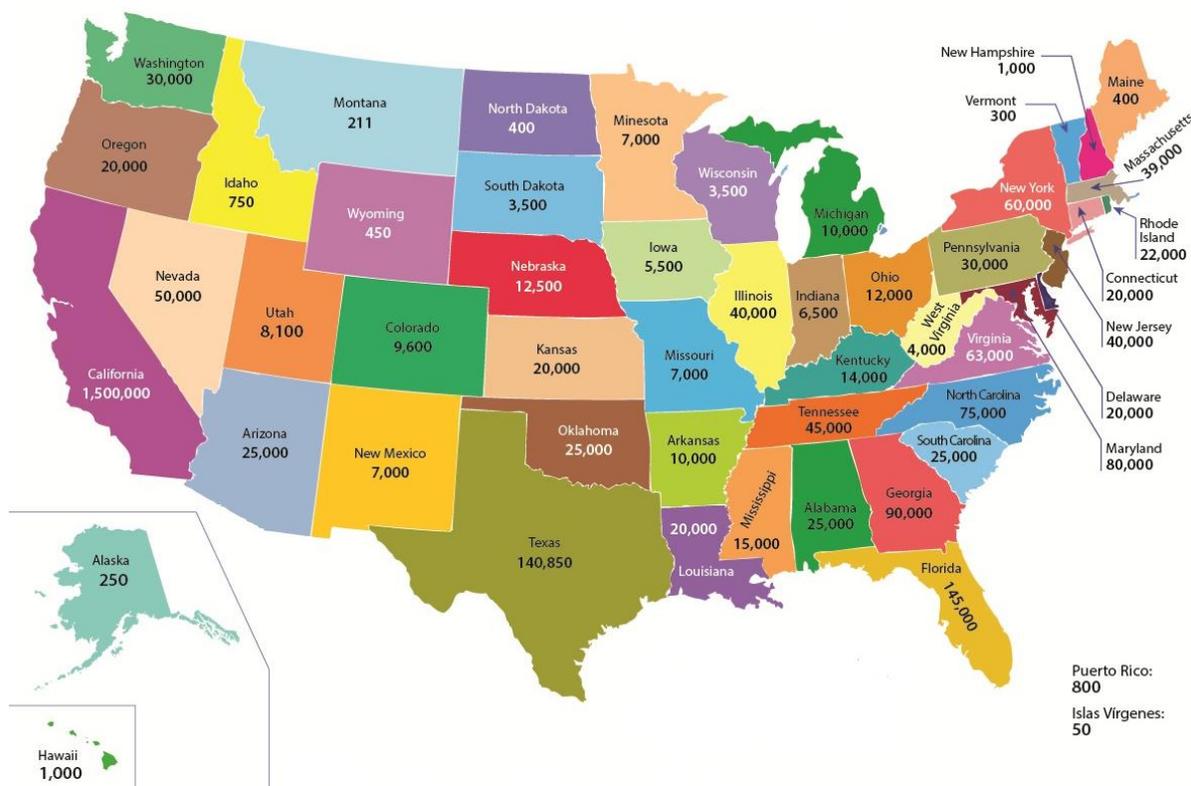
Imagen 1



Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

De América Latina y el Caribe, Guatemala se encuentra en los últimos lugares de acuerdo con sus indicadores socioeconómicos. Ello afecta el modelo de la familia, ya que no es el ideal a causa de problemáticas como la pobreza, la cual ha provocado que los miembros de las familias se integren a las pandillas o decidan migrar hacia los Estados Unidos de América. De acuerdo con información de las Estadísticas de Servicios Consulares de Pasaportes y Tarjeta de Identificación Consular Guatemalteca (TICG) hasta septiembre de 2017, se estimaba que la cantidad de guatemaltecos que residía en los Estados Unidos de América era de dos millones setecientos noventa mil seiscientos sesenta y uno (2, 790,661).

Imagen 2
Población guatemalteca en los Estados Unidos



Fuente: Estadísticas de Servicios Consulares de Pasaportes y Tarjeta de Identificación Consular Guatemalteca (TICG).

Lo cual provoca la desintegración de hogares, así mismo también se han integrado al narcotráfico y crimen organizado, al momento que los miembros se ven involucrados en este tipo de actividades

ilícitas se puede evidenciar que en las familias guatemaltecas la falta de oportunidades coloca en tela de juicio los principios y valores que en algún momento se enseñaron dentro del seno familiar. No obstante, esta pérdida de principios y valores dentro de la familia, no es exclusiva de los hogares pobres, dentro de las familias de clase media y alta del país, se ha observado que no importa la clase social y la educación recibida, los principios y valores enseñados dentro de la familia se han perdido, esto ha sido más evidente en los últimos años, en los cuales los casos mediáticos han mostrado a familias de funcionarios o ex funcionarios públicos e incluso empresarios destacados, siendo parte de actos ilícitos, por los cuales han tenido que responder ante la justicia, lo cual ha causado desarmonía y desintegración familiar.

En la familia guatemalteca pareciera que los integrantes no quieren responsabilizarse por los roles que cada uno debe asumir. La familia hoy por hoy muestra a una entidad fallida, un diseño fuera de lo establecido por Dios, que carece de unidad, de valores y de principios.

Según Milicic (2012) la función de la familia en su aspecto procreador ha disminuido (en ciertos estratos sociales, principalmente en clase media alta y alta), ya que deciden enfocarse en las cualidades y calidad de vida de los hijos y ya no en la cantidad. En décadas pasadas, los hijos representaban la unidad familiar, hoy representan un mayor gasto y esfuerzo económico y demanda de tiempo por parte de los padres.

De acuerdo con el mismo autor, los vínculos familiares son vitales en el desarrollo del ser humano ya que proveen bienestar físico y emocional, esto es muy notorio cuando los lazos afectivos son disfuncionales en los individuos (se puede observar con más claridad en los niños) ya que pierden concentración, se sienten tristes, incluso se pueden enfermar. Los vínculos de los hijos con los padres conforman la primera experiencia de relación y donde se evidencia mayor vulnerabilidad al impacto positivo o negativo que estos vínculos puedan tener. Estos vínculos contribuyen a moldear la personalidad y las competencias sociales y emocionales de las personas.

Siguiendo con la idea anterior, un vínculo afectivo alterado marca una relación de sufrimiento y daño, que muchas veces se convierten en círculos viciosos ya que el niño no aprendió a tener buenas

relaciones afectivas entonces no va a tener conocimiento de cómo poder facilitar esto en sus relaciones.

1.1 Relación de pareja

Según Roche (2006) la forma más común de definir la relación de pareja es una relación bi-personal entre hombre y mujer. Aunque personalmente creo que toda sociedad ha regulado de alguna manera la relación hombre-mujer y en realidad este vínculo fue establecido por Dios y todo lo que este fuera de sus estatutos no representa una relación correcta.

El mismo autor señala que esta relación en su forma clásica, habitual y correcta se llega a denominar matrimonio cuando es constituida en una conexión frecuente, estable e intensiva en la edad adulta. Las normas sociales han determinado durante años el papel del hombre y de la mujer han fijado legalmente la forma del matrimonio y de la familia y han conducido la vida sexual por distintos caminos, que no han sido solamente barreras, sino también líneas de orientación.

La familia está definida como la unión durable de personas, socialmente aprobada, que da procreación y educación a sus hijos. “La familia occidental tiene componentes históricos, religiosos, ideológicos y monogámicos.” (Roche, 2006, p.10)

Según Vásquez (2014) un síndrome o problema muy común hoy en día es: el miedo a las crisis tempranas dentro del matrimonio. A pesar de disimular ser una sociedad muy segura de sí misma, donde cada individuo se puede valer por sí mismo, existe mucha inseguridad tanto en hombres como en mujeres. Este sentimiento de miedo es un sentimiento inscrito en el ADN.

Prosiguiendo con lo anterior, el miedo al compromiso impide a muchos entrar en una relación de pareja, muchos de ellos sostienen relaciones cortas que se interrumpen cuando surgen sentimientos fuertes como amor, necesidad de cariño o compromiso. Esto se debe a la misma inseguridad que como individuos se vive, ya que prefieren evitar una frustración.

A pesar de lo anteriormente mencionado, todo el mundo experimenta en sí, la necesidad de tener una amistad estable y duradera con un compañero de vida para compartir todas las fases de la vida, que se construya un hogar, una familia y tener una vejez junta tras haber vivido una vida fructífera. Existe la necesidad de libertad y de realizarse uno mismo individualmente, sin embargo, debe existir un equilibrio entre cuidar la autonomía y la disposición para convertirse en parte integral de un todo mayor. Si bien durante la adolescencia todas las fuerzas se concentran en la búsqueda de una identidad y en algunas ocasiones se llega a tornar un poco narcisista, poco a poco se extiende que el “yo común” debe hacerse beneficioso para la sociedad. En el campo social se realiza en el matrimonio.

La disminución de la natalidad producirá probablemente un nuevo conocimiento sobre el valor de la creación de la propia familia y modificará las circunstancias de tal manera que la educación de los hijos no se considerará como un trabajo degradado y sin valor.

El amor en la pareja debe de persistir en todo tiempo, para sobrellevar de mejor manera los problemas que puedan presentarse en torno a la relación. Es por ello por lo que se considera importante que la pareja busque mantener el amor romántico que los caracterizó al principio de su relación.

1.1.1 Amor romántico

Según Roche (2006) cuando se habla de relación en pareja siempre debe existir un amor romántico que lo fortalezca. Por eso es que el amor es uno de los temas más importantes a tratar en el estudio de parejas, no ha gozado de gran relevancia en los enfoques tradicionales psicológicos, debido a la dosis de subjetividad que presenta, poco acorde a planteamientos científicos, que causa algunas lagunas que no están definidas.

El amor es un fenómeno que requiere de un equilibrio, conexión e intercambio entre la pareja. Existen diversos tipos de refuerzos que se pueden considerar en la interacción amorosa, aquí se detallan clasificaciones fundamentales:

- Intrínsecas de la pareja: belleza, inteligencia
- Directamente gratificantes del compañero: cuidados, atención, servicio
- Recursos exteriores deseados: dinero, prestigio, estatus, protección, seguridad

El papel que desempeñan estos intercambios es fundamental para el vínculo agradable, algunos autores describen que el amor no puede explicarse sólo a partir de esta teoría del intercambio basada en gratificación y refuerzos se considera altruista.

Según Roche, ciertos autores han propuesto dos tipos de amor que están conectados a la fisiología, el amor romántico, apasionado y el amor de compañerismo, este último puede surgir de una evolución del amor romántico en el que perdura una estrecha relación. En el tipo de amor romántico se destacan variables como atracción física, estética, espiritual, que destaca un estímulo novedoso de admiración por lo aparentemente superior. Todo esto da vida, estimula e ilusiona. El tipo de amor de compañerismo se centra en la comunicación, compañía, continuidad, presencia, intercambio de cuidados.

Una de las teorías más interesantes, sobre las múltiples dimensiones del amor es la teoría de Lee. El sociólogo con especialidad en el área de la sexología, en su obra “Los Colores del Amor” (1973) escribe sobre las clasificaciones del amor, los tres tipos de amor primario son los siguientes:

- Eros – amor romántico y apasionado
- Ludas – amor juguetón
- Storge – amor amistoso

Los tres tipos secundarios son:

- Manía – amor posesivo, dependiente
- Pagma – amor lógico, según cualidades
- Agape – amor toda donación/entrega, desinteresado

Cada uno de estos seis tipos de amor, están interrelacionado y pueden llegar a combinarse en el vínculo de las parejas.

Cohen (2019) señala que las relaciones más sanas se construyen en un plano de igualdad. Debe haber respeto por las individualidades, además del apoyo mutuo y el proyecto en conjunto.

Es importante tener en cuenta que, dentro de una relación de pareja, tiene que predominar un vínculo afectuoso, la unión lleva a la convicción de que la otra persona viene a complementar lo que la persona es. Una mujer tiende a ser dulce, delicada, amorosa, mientras que en la configuración del hombre está la fuerza y la protección. No obstante, esto no excluye que el hombre tenga atributos que la sociedad ha identificado exclusivos para la mujer y viceversa.

Como menciona Cohen, la igualdad en la relación permite que las parejas puedan desempeñarse más sanamente, reconociendo que ninguno es superior al otro, sino que cada uno tiene tareas importantes que cumplir que son apreciadas y valoradas sin su pareja. Al final, no se trata de una competencia por saber quién es superior al otro, sino más bien encontrar a la persona que impulse al desarrollo pleno en lo personal y profesional.

Por su parte, otros autores mencionan que desde la salud mental es muy importante entender que, aunque está bien construir un proyecto junto a otra persona, nadie te completa. Gaudio (2018) afirma que primero uno debe de estar bien consigo mismo para poder tener relaciones y lazos sanos con otras personas. Porque cuando una persona complementa a otra y esta falla o tiene errores, se puede llegar a sentir restringido y vacío.

Independientemente desde la perspectiva que se emplee, ya sea de complementariedad dentro de la pareja o no, la perspectiva de igualdad es la que permite que la relación tenga éxito. Cuando existe un sentimiento de injusticia o desigualdad, empiezan los problemas dentro de la pareja y las actitudes de inconformidad empiezan a manifestarse.

Adicionalmente, la comunicación es clave, no solo en las parejas, sino en toda relación, para que pueda haber una buena comprensión y empatía hacia lo que la otra persona piensa y siente sobre circunstancias determinadas de la vida.

1.1.2 Comunicación en la pareja

Según Roche (2006) la comunicación es una variable que puede sobrepasar a todas las demás variables de una relación, la comunicación construye la relación de pareja, el nivel de autoestima del individuo depende de esta y es un canal de expresión de afecto (tanto verbal como no verbal). De todas las variables que puedan afectar la felicidad, satisfacción y éxito no existe ninguna que sea tan importante y dinámica como la comunicación. En definitiva, que la personalidad de cada individuo, su auto concepto, el ajuste de roles son factores que facilitan llevar a cabo los objetivos de pareja, pero ninguno de ellos es tan dinámico y adaptable como la capacidad para comunicarse.

El mismo autor señala que, las parejas que mantienen una buena comunicación cuentan con el mejor medio para enriquecer su relación, resolver de forma más fácil sus problemas y tomar decisiones sabias. Este es el elemento indispensable en el mantenimiento, construcción y solidificación de la relación, la autoestima propia y en pareja. A lo largo de la vida, en toda la sociedad la comunicación ha tenido mucha importancia, se puede afirmar que, en las épocas actuales debido al ritmo acelerado, los cambios y estrés, la percepción de seguridad y confianza se reduce, así como las normas, valores e ideales tradicionales.

Es así, como la comunicación verbal, aunque es solamente parte del proceso es el gran camino que ayuda a afrontar la negociación interpersonal ante los conflictos que la pareja pueda presentar a lo largo de su relación. En la relación matrimonial, la pareja debe de tratar aspectos en cuanto a cómo administrar el dinero, distribuir el trabajo diario, la relación entre familiares políticos y la educación de los hijos. Estos aspectos se discuten durante el ciclo de vida familiar que en la mayoría de los casos desencadena problemas, requisitos y exigencias que cada cónyuge decide pelear según su criterio, pero la capacidad para comunicarse y resolverlos dependerá de cada uno y de cómo hayan fortalecido su comunicación a lo largo de los años.

Cada vez se hace más latente la necesidad de una buena comunicación en todos los niveles y aspectos de la vida, pero principalmente en el conyugal. Todos los artículos y libros coinciden que una buena comunicación es vital para tener una buena relación de pareja.

1.2 Limitantes en el matrimonio

Moreno (2003) comenta:

en las últimas décadas se ha producido una modificación importante de las relaciones de género en el ámbito público. Las mujeres han accedido de forma generalizada a la educación; en menor medida también han accedido al trabajo remunerado y a la política (p. 15).

Continuando con lo señalado por el autor, la familia tradicional ha sufrido diferentes cambios, esto debido a que el entorno mundial está en una dinámica de constante transformación, la familia ahora convive con nuevos modelos o formas familiares, tales como las uniones entre personas del mismo sexo, familias monoparentales, las familias multiétnicas, las uniones de hecho, familias con hijos adoptivos, familias extendidas por el divorcio y nuevo matrimonio de los padres, entre otras.

En la actualidad, es más frecuente que se demore la edad para contraer matrimonio y aumenta el número de divorcios y separaciones. Esto también ha estado ligado al cambio en el rol que desempeña la mujer dentro de la sociedad, lo cual ha estado relacionado a su incorporación en una mayor medida al mercado laboral en los últimos años.

Durante las últimas décadas se ha estado observando una disminución latente de los matrimonios, en muchos jóvenes y jóvenes adultos existe la duda de casarse, ya que la institución del matrimonio se ha devaluado a tal punto de que, en vez de crear seguridad y estabilidad al individuo, crea una incertidumbre e inseguridad ya que se duda de las capacidades que como pareja puedan llegar a vivirlo feliz y fielmente durante toda la vida.

La institución del matrimonio ha sido sometida a una crítica bastante severa que en realidad genera desconfianza y miedo debido a que varios matrimonios han fracasado por diferentes razones, circunstancias y pretextos.

En épocas pasadas las funciones sociales del matrimonio y de la familia patriarcal eran evidentes, hoy por hoy la pérdida de muchas funciones sociales tradicionales hacen parecer esta institución sin fundamentos sociales ni religiosos. Según Milic (2012) esta institución ha sido sometida a un análisis político, psicoanalítico y feminista que la ha catalogado como una limitante para la libertad de las personas, especialmente para la mujer ya que puede carecer de representación y libre expresión.

Moreno (2003) indica que, existe discriminación hacia la mujer, en el ámbito laboral, político y social, a pesar de ello, existe una indudable mejora en la situación de las mujeres. Es un hecho que las mujeres que cuentan con un trabajo remunerado pueden lograr vivir de una forma independiente, y cada vez es más frecuente encontrar mujeres que prefieren vivir solas.

A pesar de esto, en la pareja, la relativa “igualdad económica” que pueda existir entre el hombre y la mujer, no conlleva automáticamente a que los roles dentro del hogar sean igualitarios, el dinero no garantiza la autonomía y tampoco logra acabar con la desigualdad en las labores domésticos. En aquellas parejas en las cuales las mujeres laboran, se puede tender a la simetría en el ámbito laboral, pero con roles asimétricos en las labores del hogar.

Es indiscutible que la mujer, aunque logra destacar en lo social, laboral o económico, por lo general siempre termina cayendo en los roles domésticos que le han sido impuestos por la sociedad dentro del hogar, como madre y esposa. Este papel lo ha desempeñado desde tiempos históricos, siendo la diferencia que en los tiempos actuales la mujer ha destacado más como resultado de las mismas necesidades económicas dentro del hogar, que de alguna manera la han llevado a insertarse en el ámbito laboral, lo cual ha venido a duplicar el trabajo que desempeñan diariamente, tanto en el ámbito laboral como en el hogar.

Sin lugar a duda, los recursos económicos son un instrumento que puede llegar a servir para ejercer poder sobre la pareja, específicamente en el caso del dinero, aunque la mujer labore y gane su propio dinero, puede ser el esposo o la pareja quien tome las decisiones sobre cómo se utilizara y cuáles serán las prioridades para su uso, lo cual generaría una disonancia en el matrimonio, perjudicando la relación matrimonial.

1.3 Disonancia cognitiva

El psicólogo Festinger en su libro “La Teoría de la Disonancia Cognitiva” (1957), explica cómo las personas intentan mantener la consistencia interna. De acuerdo con Festinger, los individuos tienen una fuerte necesidad interior que les empuja a asegurarse de que sus creencias, actitudes y su conducta son coherentes entre sí. Cuando existe inconsistencia entre éstas, el conflicto conduce a la falta de armonía.

García Allen (2017), señala que esta teoría ha sido ampliamente estudiada en el campo de la psicología y puede definirse como la incomodidad, tensión o ansiedad que experimentan los individuos cuando sus creencias o actitudes entran en conflicto con lo que hacen. Este displacer puede llevar a un intento de cambio de la conducta o a defender sus creencias o actitudes (incluso llegando al *autoengaño*) para reducir el malestar que producen.

Las parejas de matrimonio tienen muchos conflictos, siendo uno de ellos el conflicto que puede darse por las diferencias económicas y laborales. Un hombre puede llegar a aceptar en un principio que su pareja sentimental se supere y se desempeñe en el ámbito laboral, sin embargo cuando esta llega a destacar más que él en lo económico y laboral sus pensamientos y conductas pueden entrar en conflicto, ya que es ampliamente admitido en la sociedad que la situación sea contraria, esto debido a que la mujer al aportar económicamente más al hogar, puede pensarse que tiene una mayor influencia en las decisiones trascendentales del mismo, quitándole liderazgo y poder de decisión al hombre.

Cada vez más, el hombre se ve afectado por este nuevo empoderamiento de la mujer en su hogar, en el que ella toma un papel fuerte en el área laboral, desempeñando puestos importantes tanto en el sector público como en el privado. Así mismo, hay un fuerte movimiento feminista, que crea una plataforma, en donde la mujer moderna se siente empoderada en su hogar, en su familia, laboralmente, religiosamente, entre otras áreas. La mujer siempre toma acciones siendo ella el actor principal de su historia, puede ser independiente, fuerte e inteligente y al mismo tiempo lograr ser una madre y esposa dedicada, llevando siempre a cabo su rol femenino.

Ahora, las mujeres están tomando cada vez más roles importantes en la historia y muchas veces el hombre puede verse afectado o amenazado al no ser involucrado y sentirse destituido. Esto muchas veces crea en los hombres acciones, pensamientos erróneos o ideas irracionales sobre el papel que está tomando la mujer.

Los hombres pueden llegar a tomar conductas machistas, posicionándose en contra del movimiento feminista, que poco a poco ha logrado la igualdad de derechos y oportunidades, al no entender que el mundo está cambiando y los roles también se deben ir acoplando.

Algunos hombres no permiten que sus esposas se superen, pero si dentro del matrimonio hubiera descendencia, tanto de hijos como de hijas, si velasen porque se superen en los diferentes ámbitos de su vida, siendo el económico y laboral de los más importantes. Esto demuestra el conflicto interno que pueden experimentar entre lo que se piensa y lo que se hace, al querer lo mejor para sus hijos e hijas, buscando su superación, pero reflejar una actitud contraria en el caso de la esposa o pareja sentimental.

Ante esta situación, se puede experimentar una disonancia cognitiva provocada por el choque o rechazo hacia la superación personal de la pareja y el propio accionar buscando la superación de los hijos, incluyendo las hijas, conflicto que finalmente puede resolver con la introducción de nuevos conceptos que le van a permitir justificarse como la obligación de la esposa por estar presente en el hogar y asistir a los hijos, por ejemplo.

Moreno (2013) señala:

Entre las parejas analizadas, la mayoría consideran que la propiedad del dinero es común, sin plantearse, salvo en algunas ocasiones, la posibilidad de considerar todo o parte de este como propiedad de uno de los cónyuges. Pero que el dinero sea considerado común no significa que su gestión sea también compartida. (p.187)

De acuerdo con Vogler y Pahl (1994), existen dentro de la relación de pareja por lo menos cinco modelos de administración de dinero a tomar en cuenta:

- El sistema de dinero común que consiste en la administración conjunta por parte de la pareja del dinero.
- El sistema de dinero común que consiste en la administración exclusiva del dinero por parte del hombre.
- El sistema de dinero común que consiste en la administración exclusiva del dinero por parte de la mujer.
- El sistema de administración de cierta cantidad que le es asignada a la mujer para su gestión generalmente es el que se emplea para el funcionamiento del hogar.
- El sistema de administración separada, tanto hombre como mujer manejan su dinero de forma independiente y cada uno de ellos puede hacerse cargo de diferentes gastos en el hogar.

Esto puede ocasionar disonancia cognitiva en la pareja, ya que en un principio pueden haber llegado al mutuo acuerdo sobre la gestión compartida del dinero o alguno de los modelos mencionados anteriormente, pero en la práctica es el hombre el que gestiona y toma las decisiones sobre el dinero que el ingreso e incluso el de la mujer, dejándola sin poder de decisión. El hombre entonces puede llegar a justificar su comportamiento, asumiendo que, por ser el líder del hogar, él debe de tomar el liderazgo sobre el manejo del dinero, disminuyendo el conflicto que esta actitud le puede generar a lo interno de su consciencia.

Moreno (2013) señala:

En aquellas parejas en las que el poder está legitimado por la tradicional socialización de género encontramos unas formas de gestión que permiten y refuerzan el poder masculino.

Estas formas se caracterizan por una clara división de roles de género en la gestión y administración del dinero común (pp.189,190)

Sin lugar a dudas, la administración del dinero es un tema importante a tratar dentro de la relación de pareja, sea que la pareja este en igualdad laboral y de remuneración, o en el caso que alguno de los dos genere mayores ingresos al hogar, en especial cuando la mujer es la que aporta más, es importante llegar a acuerdos mutuos sobre la gestión del dinero, ya que de lo contrario puede existir una disonancia sobre cómo se empleará el dinero en el hogar, llegando a generar conflictos en la relación de pareja.

1.3.1 Desigualdad económica y laboral

Amartya Sen (2016) indica: “la relación entre la desigualdad y la rebelión es estrecha y opera en ambos sentidos. Está claro que una sensación de falta de equidad es común en la rebelión de las sociedades...” (p. 17)

A lo largo de los años las familias han vivido de acuerdo con ciertos valores y normas que definían el rol del hombre y la mujer al casarse y que resultaban de un manual detallado de cómo deben comportarse y relacionarse entre sí. La pareja debe en la actualidad fijar y construir sus propios valores, reglas y normas con la finalidad de llegar a un acuerdo para el buen funcionamiento de la relación.

La relación de pareja y familia se ha estado enfocando a un intercambio de “si tú me das, yo te doy”, en algunas ocasiones esto puede llegar a constituirse como un contrato temporal mientras dure el afecto o mientras lleguen las diferencias que no se pueden solucionar. Este amor que se

cultiva de forma neocapitalista basada en la eficiencia y en el intercambio, es muy poco probable que perdure, permanezca y florezca.

Este tipo de relaciones se centran en focalizar el ideal de producir y generar en vez de valorar el amor duradero, el amor que se construye poco a poco, el amor que florece cuando los dos están de acuerdo.

Las parejas de matrimonios aparte de la procreación y el cuidado de los hijos realizan el trabajo en equipo en su función económica, una unidad de producción e integración profesional. Hoy en día, la búsqueda de la satisfacción, realización y cumplimiento personal se centra mucho en algo individual en vez de algo en equipo, esto puede carecer de razón y llevar a la pareja a disolverse debido a que entre ellos no existe la conexión profesional y no logran comprender las metas y sueños para lograr un sueño común.

1.3.2 Consecuencias de la disonancia cognitiva en el matrimonio

Según Festinger (1957) la disonancia cognitiva es el estado de incoherencia en donde dos o más elementos que son importantes para el individuo se restablecen en el equilibrio emotivo. La disonancia cognitiva es un estado desagradable que provoca tensión psicológica, ya que dos ideas y pensamientos no concuerdan entre sí provocando problemas en el matrimonio, dando incomodidad a que se produzca un conflicto entre lo que se piensa y lo que se hace.

Las consecuencias de la disonancia cognitiva en el matrimonio traen muchos conflictos a la pareja siendo estos el divorcio, baja autoestima, separación, malas relaciones entre los miembros de la familia, estar en desacuerdo, entre otras.

Ambiente familiar conflictivo

La disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral puede llevar a un ambiente familiar conflictivo. Cuando dentro de la pareja, uno de sus miembros experimenta incomodidad o tensión por que sus creencias entran en desacuerdo, incluso llegando a defender su punto de vista o justificándose de forma irrazonable, dentro de la familia se dan situaciones de inconformidad, afectando el ambiente en el cual se desenvuelven todos los miembros que la conforman.

Al hablar de ambiente se hace referencia a todo aquello que nos rodea que pudiera ser agradable o desagradable. Cuando hablamos del ambiente familiar, nos referimos a las condiciones o circunstancias en las cuales se convive con los miembros que conforman el núcleo familiar. Un ambiente familiar es sano o saludable cuando existe comodidad y se dan las condiciones propicias para que cada individuo que conforma la familia pueda desarrollarse de forma adecuada o propicia. Por el contrario, un ambiente familiar conflictivo propiciará condiciones negativas o desagradables para el desarrollo de los miembros de la familia.

Ponce (2017) afirma:

Con frecuencia escuchamos que uno de los problemas más importantes que afronta la sociedad moderna es la ausencia de los valores, haciendo referencia al respeto, la paz, compromiso, etc. La sociedad reconoce la ausencia de valores que contribuyen a una mejor convivencia social. Sin embargo, al mismo tiempo los desplaza y reemplaza por otros que quitan la paz y nos enajenan a un mundo exigente, superficial y competitivo (p. 182).

Por ello, se entiende de la importancia que tienen los principios y valores inculcados en el hogar, ya que estos son los que rigen el actuar de las personas y esto llega a afectar a sus más allegados. Cuando una persona cuenta con principios y valores, se refleja en acciones positivas para su bienestar y el de la sociedad, tales como vivir en verdad, honestidad, responsabilidad, fidelidad, búsqueda constante de la justicia social, entre otros. En tanto, cuando una persona carece de estos,

se manifiesta de manera contraria, al hablar mentira, engañar, cometer robos o fraudes, injusticias, entre otros, lo cual afecta a su entorno familiar y a la sociedad en general.

Según Milne (1998), los conflictos pueden ser positivos o negativos, en algunos casos son productivos ya que conducen a que se le dé una solución creativa que no hubiera sido encontrada de no ser porque se dio en primer lugar el conflicto. También puede ser funcional, cuando el conflicto logra distanciar emocionalmente a los individuos involucrados. Por el contrario, el conflicto puede ser destructivo si conlleva mucho tiempo, tensión, hostilidad, disminuye la calidad de vida de los individuos e incluso afecta y destruye sus relaciones familiares.

Una de las manifestaciones más dolorosas del conflicto familiar, y especialmente, del conflicto entre cónyuges, se manifiesta con la separación o divorcio, esto como resultado que previamente existió algún tipo de crisis que afectó de tal manera al sistema familiar que llevó a la pareja a tomar esta decisión drástica.

2.1 El divorcio

El divorcio es la medida que se toma como última instancia porque hubo un conflicto que no se logró resolver y ello llevó a la decisión de separación por parte de los cónyuges. Lo cual afectará sin lugar a duda a la descendencia, siendo estos los hijos, si los hubiera.

De acuerdo con Pittman (1990), existen cuatro categorías de crisis:

- Cuando ocurren desgracias inesperadas, por ejemplo, cuando fallece algún miembro de la familia o se da algún percance inesperado, lo cual puede llevar a la búsqueda de culpables y que no se logren adaptar a la nueva situación.
- Cuando se dan crisis de desarrollo, es decir, que pueden llegar a ser previsibles. Puede darse cuando algún cónyuge está en la búsqueda de crecimiento y desarrollo y el otro cónyuge puede estar en desacuerdo, impidiendo este crecimiento.

- Cuando se dan las crisis estructurales, las cuales pueden ser recurrentes debido a que uno de los cónyuges afecta al otro, por un problema de adicción o enfermedades mentales, habiendo dificultades para lograr un cambio.
- Cuando se dan crisis por miseria y los cónyuges no son capaces de generar suficientes recursos económicos, lo cual los hace depender de ayudas sociales para su supervivencia.

Dentro del Código Civil de Guatemala se encuentra contemplada la separación y el divorcio, en el artículo 153 declara que el matrimonio se modifica por la separación y se disuelve por el divorcio. En el artículo 154 se establece que la separación y divorcio pueden ser declaradas de dos formas: 1. Por mutuo acuerdo o 2. Por voluntad de uno de los miembros de la pareja.

Por su parte, en el artículo 155 se enlistan las causas más comunes por las cuales obtener la separación o el divorcio:

- Infidelidad de alguno de los cónyuges
- Malos tratos, riñas, disputas o cualquier acción continua que haga insoportable la vida común.
- Atentado contra la vida de la pareja o de los hijos por parte de uno de los cónyuges
- La incitación del marido por prostituir a su pareja o corromper a sus hijos
- Enfermedad grave o incurable y contagiosa
- La condena de alguno de los cónyuges, en sentencia firme, por cualquier delito
- Entre otras causas

De acuerdo con estadísticas oficiales del Instituto Nacional de Estadística (INE), para el 2016 hubo un total de 5,665 divorcios en toda la República de Guatemala.

Tabla 1
Estadísticas del divorcio en Guatemala por departamento, año 2016

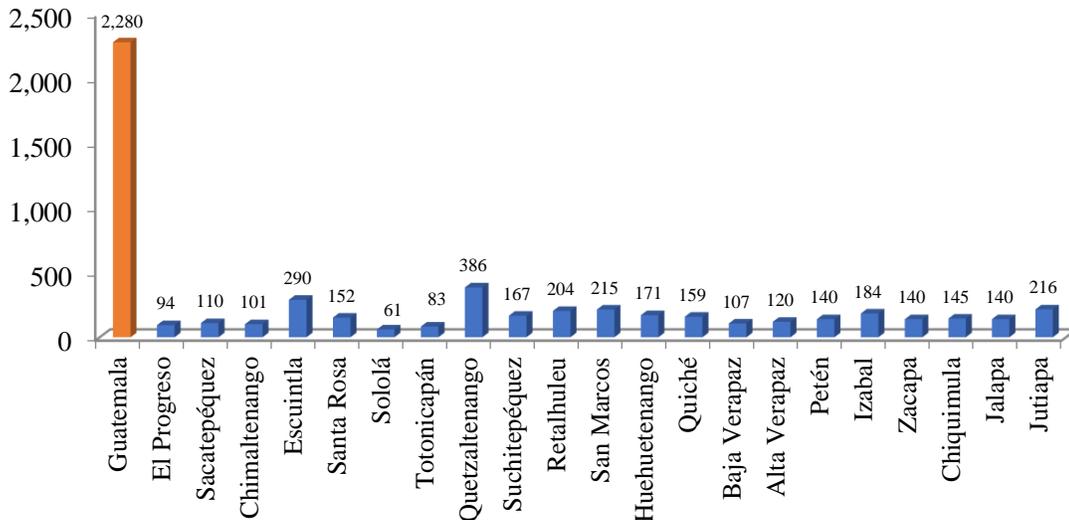
| Departamento | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEPT | OCT | NOV | DIC | Total de divorcios año 2016 |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------------|
| Guatemala | 138 | 195 | 272 | 178 | 205 | 209 | 151 | 180 | 215 | 238 | 145 | 154 | 2,280 |
| El Progreso | 6 | 5 | 4 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 10 | 10 | 16 | 94 |
| Sacatepéquez | 9 | 5 | 13 | 12 | 16 | 11 | 6 | 9 | 7 | 9 | 9 | 4 | 110 |
| Chimaltenango | 4 | 9 | 7 | 8 | 11 | 3 | 7 | 10 | 10 | 18 | 9 | 5 | 101 |
| Escuintla | 20 | 12 | 24 | 23 | 36 | 31 | 24 | 18 | 39 | 12 | 23 | 28 | 290 |
| Santa Rosa | 10 | 9 | 12 | 6 | 16 | 21 | 17 | 18 | 12 | 10 | 8 | 13 | 152 |
| Sololá | 4 | 2 | 3 | 8 | 6 | 7 | 5 | 10 | 5 | 2 | 4 | 5 | 61 |
| Totonicapán | 9 | 9 | 9 | 4 | 8 | 6 | 1 | 7 | 9 | 10 | 6 | 5 | 83 |
| Quetzaltenango | 25 | 35 | 41 | 25 | 27 | 40 | 24 | 31 | 38 | 32 | 38 | 30 | 386 |
| Suchitepéquez | 21 | 12 | 15 | 17 | 14 | 13 | 15 | 15 | 8 | 16 | 8 | 13 | 167 |
| Retalhuleu | 16 | 15 | 28 | 16 | 12 | 14 | 16 | 23 | 18 | 22 | 13 | 11 | 204 |
| San Marcos | 18 | 12 | 18 | 17 | 15 | 22 | 12 | 20 | 19 | 21 | 20 | 21 | 215 |
| Huehuetenango | 10 | 17 | 18 | 9 | 19 | 16 | 19 | 7 | 11 | 9 | 10 | 26 | 171 |
| Quiché | 19 | 12 | 6 | 9 | 10 | 14 | 15 | 13 | 18 | 17 | 18 | 8 | 159 |
| Baja Verapaz | 6 | 9 | 5 | 8 | 6 | 6 | 12 | 12 | 14 | 9 | 10 | 10 | 107 |
| Alta Verapaz | 5 | 9 | 19 | 4 | 11 | 7 | 10 | 8 | 13 | 12 | 9 | 13 | 120 |
| Petén | 9 | 13 | 15 | 13 | 9 | 9 | 6 | 17 | 12 | 14 | 11 | 12 | 140 |
| Izabal | 11 | 14 | 7 | 20 | 15 | 13 | 6 | 33 | 15 | 15 | 21 | 14 | 184 |
| Zacapa | 10 | 13 | 6 | 7 | 7 | 10 | 11 | 15 | 19 | 20 | 11 | 11 | 140 |
| Chiquimula | 19 | 7 | 11 | 8 | 15 | 10 | 9 | 12 | 12 | 13 | 13 | 16 | 145 |
| Jalapa | 13 | 9 | 10 | 14 | 9 | 16 | 11 | 12 | 12 | 0 | 21 | 13 | 140 |
| Jutiapa | 23 | 19 | 24 | 35 | 15 | 12 | 12 | 20 | 12 | 16 | 13 | 15 | 216 |
| República | 405 | 442 | 567 | 448 | 490 | 497 | 395 | 498 | 525 | 525 | 430 | 443 | 5,665 |

Fuente: elaboración propia con base a datos del Instituto Nacional de Estadística, (2016)

Al ver las estadísticas desglosadas por departamento, se visualiza que el 40.2% de los divorcios del país, se encuentran concentrados en el departamento de Guatemala. Esto podría ser explicado por la pérdida de valores, ya que en la ciudad existe un estilo de vida diferente, más ajetreada y con mayor ocupación de tiempo por razones laborales, lo cual podría llevar a una menor convivencia familiar. En segundo lugar, de las estadísticas de divorcio, se encuentra el departamento de Quetzaltenango con 386 casos de divorcios, siendo la segunda ciudad más importante de Guatemala.

Se puede observar en la Imagen 3, que la tasa de divorcios es significativamente más baja en los departamentos como Baja Verapaz o Sololá, lo cual podría deberse a una alta concentración de población indígena, que no necesariamente se casa legalmente y cuando se dan conflictos de pareja únicamente existe separación, sin necesidad de incurrir al divorcio.

Imagen 3
Número de divorcios por departamento, año 2016



Fuente: elaboración propia en base a datos del Instituto Nacional de Estadística, (2016)

En los últimos años, una de las causas que ha ganado auge dentro de las causales que explican el divorcio es el factor económico. En 2017, la empresa YouGov, dedicada a la investigación y análisis de datos en línea, determinó que hasta en un 26%, el dinero es causa de conflictos entre parejas, situándose este conflicto por encima de la falta de afinidad, la educación de los hijos e incluso de la infidelidad.

Cuando una persona encuentra a la persona que decidió que fuera su pareja, es común que los familiares o los amigos realicen preguntas, tales como: ¿dónde se conocieron? ó ¿cómo se enamoraron?, pero también pueden realizar preguntas más profundas como si la persona es compatible con él/ella en lo emocional, físico o espiritual. Sin embargo, pocas veces se pregunta sobre un tema muy importante como lo es la compatibilidad económica.

Thakor & Kedar (2010) indican: “...se debe aprender a discutir del tema del dinero con tu compañero de una forma constructiva y aprender a tomar decisiones inteligentes juntos sobre cómo manejar las finanzas personales”. (p.4)

Las mismas autoras señalan que: “Estudios tras estudios muestran que el dinero es una de las principales causas de discusiones en los matrimonios, de las principales razones del divorcio y de los principales conductores del estrés de la vida”. (p.4)

Esto demuestra que las parejas se casan, discutiendo muchos temas que consideran indispensables para su futuro y el éxito de la relación, pero el tema del dinero puede quedarse fuera de las discusiones por considerarse incómodo. Conocer las metas profesionales y financieras de la pareja es indispensable, cuando se descubre a lo largo de los años de matrimonio que estas metas no son compatibles o que uno de los cónyuges está en un nivel muy superior al otro, los problemas pueden aflorar, incluso provocando la separación de la pareja.

Además, las autoras indican que anteriormente el matrimonio se veía como una transacción económica y el amor llegaba después (si es que llegaba). En los tiempos actuales, es totalmente lo opuesto, primero viene el amor y después las discusiones sobre el dinero.

Al principio de la relación, durante el noviazgo, el tema del dinero puede parecer intrascendente, la pareja comparte los gastos de las invitaciones y salidas, y las mujeres no preguntan sobre la situación financiera para no verse como “interesadas” o “aprovechadas”. Sin embargo, al existir el matrimonio, la pareja necesita conocer la situación económica de su compañero, principalmente cuando es la mujer la que gana y aporta más al hogar, dividir las responsabilidades y negociar sobre el uso del dinero, puede herir susceptibilidades, como la fuerza o la masculinidad del hombre y volverse un tema complicado de manejar.

En su libro “Desnúdese financieramente, como hablar de dinero con tu amor”, las mismas autoras les preguntaron a diferentes mujeres lo que significaba el empoderamiento financiero y ellas mencionaron temas como: “poder tener opciones, libertad e independencia, independencia para seguir mis sueños” otra mujer fue más allá al mencionar: “...significa que puedo salirme de situaciones malas en el trabajo o en la casa si fuera necesario. Significa que puedo comprar un vestido sin necesidad de verificar mi decisión con nadie”.

Thakor & Kedar (2010) afirman que:

“...una pareja puede ahorrarse muchos dolores de cabeza por el camino, aprendiendo a hablar sobre el dinero en las etapas tempranas de su relación comprometida. Se dice ‘aprender a hablar de dinero’ porque este no es un evento de solo una vez, donde cada uno hace un par de preguntas y después se acabó” (p. 150).

Hablar de dinero, puede ser uno de los nuevos tabú del matrimonio, pero la comunicación en la pareja será fundamental para poder discutir abiertamente del tema y llegar a acuerdos sobre el manejo y uso de este. En el siglo actual, existen diferentes formas de dinero: el dinero físico (billetes y monedas) ha pasado a un segundo plano y ahora existen las tarjetas de crédito, las tarjetas de débito, las transacciones virtuales y en tiempo real, las criptomonedas y otros métodos de pago que hacen difícil poder tener control sobre el dinero dentro de la pareja.

Por este motivo, hoy existe el término de la ‘infidelidad financiera’, cuando uno de los cónyuges o ambos ocultan sus ingresos o deudas, con tal de evitar problemas.

De acuerdo con King (2017), el setenta y cinco por ciento de las peleas de la pareja se deben a que son infieles en cuestiones de dinero. Contestando preguntas como: ¿mientes sobre el precio de las cosas que compras? ¿Cuándo recibes un bono o ascenso en tu trabajo, no se lo mencionas a tu pareja? ¿Cuándo compras algo caro, lo metes a escondidas esperando que tu pareja no se dé cuenta?, si la respuesta es sí, dentro de la pareja hay infidelidad financiera.

Las mujeres que son profesionales y altamente capacitadas en el ámbito laboral en el que se desempeñan, pueden llegar a cometer infidelidad financiera, al ocultarle a su cónyuge o pareja sus ingresos reales, ya que podrían sentir que los afectan en su hombría y su autoestima si sus ingresos fueran significativamente mayores a los de ellos.

De acuerdo con Timmons (2010), las mujeres tienen diferentes antecedentes familiares, razas y religiones, diferentes estatus sociales y han tenido más acceso a las universidades. Pero también tienen similitudes, siendo una de ellas, el hecho que los esfuerzos de los padres, los derechos civiles y los movimientos de mujeres han jugado un rol en pavimentarles el camino para obtener éxito en lo académico, profesional y financiero. Aun así, las mujeres están fallando en el manejo emocional del dinero y el impacto que tiene en las relaciones.

Desde pequeños en el hogar no es común recibir una enseñanza clara y transparente sobre el dinero, los padres no hablan de dinero con sus hijos, en muchos casos porque no desean preocuparlos con cuestiones financieras por ser un tema de “adultos” y los hijos crecen demandando bienes y servicios de sus padres, para suplir sus necesidades, sin saber que sus demandas quizás sobrepasan la capacidad financiera de sus padres.

Si se les enseñara del manejo de dinero a los hijos desde edades maduras, como puede ser la adolescencia, crecerían con una mayor consciencia sobre su relevancia; y al ser adultos, podrían hablar con una mayor transparencia y naturalidad con su pareja sobre cuánto ganan, ahorran, invierten o gastan. De lo contrario, las parejas no tendrán ni la más mínima idea del historial financiero de su compañero de vida, cuáles son sus miedos o creencias en relación con el dinero. Timmons (2010) señala: “El componente emocional del dinero, el cual es moldeado por las elecciones personales, experiencias, trasfondo familiar e interacciones con la sociedad, es demandante y multidimensional, doloroso algunas veces” (p. 17).

Otro aspecto importante que afecta el ambiente familiar es la autoestima, la cual empieza a formarse desde los primeros años de vida y esta va variando a medida que se va creciendo en las diferentes etapas de la vida. Lógicamente donde se forma en primera instancia la autoestima es en el seno familiar y se construye a través de las diferentes muestras de afecto y aprobación que se reciben por parte de los padres o las figuras más cercanas de apego, como la pareja.

2.2 La autoestima

Ligren (1982), indica que la autoestima consiste en el valor total que nos damos a nosotros mismos; así mismo, también está formada por el valor que creemos que otros nos dan, estando conectada la autoestima entonces, a la valoración propia y a la valoración dada por los demás individuos que conforman el círculo social.

Si se tiene una autoestima alta, las personas se sentirán válidas, capaces y confiadas, de que se puede lograr todo aquello que se propongan. Por el contrario, si se tiene una autoestima baja, seguramente las personas sentirán poca confianza, inseguridad, falta de capacidad y la no aceptación propia.

La familia es el primer modelo que se tiene, donde se debe de reflejar que existe una buena relación que se manifiesta en amor, confianza, seguridad y aprobación, la cual conlleva a que los integrantes de esa familia tengan una autoestima sana.

Si se tiene un buen modelo, puede llegar a ser el reflejo de cómo se quiere llegar a conformar una familia en el futuro. Por lo tanto, si la pareja conformada por los padres es sólida, se discute abiertamente de diversos temas, entre ellos del dinero, la madre es una mujer empoderada económica y profesionalmente, en el futuro es probable que los hijos fruto de la relación, acepten que sus parejas sean mujeres que se superen en las mismas áreas que han tenido de modelo a la figura materna.

Por el contrario, si han visto que, en su hogar, la madre ha desempeñado un papel pasivo en lo económico y laboral, dedicándose únicamente a las labores domésticas del hogar, sin tener influencia en el uso y manejo del dinero, es probable que en el futuro esperen un comportamiento similar de su pareja.

Ramírez Mota (2008) afirma:

La autoestima se forma en la familia, empezando con la relación de la pareja desde el noviazgo, luego como cónyuges y posteriormente como padres. Los miembros de la familia deben cuidarse de los vicios de la sociedad moderna, ¿Y cuáles son estos vicios? Todo aquello que tenga que ver con la mercantilización, con el consumismo o con la manipulación de lo más delicado del ser humano, que son sus sentimientos, sus pensamientos y su conducta. (p. 7)

Las personas desean tener una relación amorosa estable, cuando finalmente se consigue a la persona ideal para formar un proyecto de vida, las inseguridades y una baja autoestima pueden volver esta experiencia en un fracaso, alejando a las personas de la idealización de una relación amorosa. Tener pareja no se traduce en felicidad, la relación debe de trabajarse día a día.

Ramírez Mota (2008) comenta que: "...es la autoestima la base de los conflictos personales, familiares, conyugales, de vecinos y de entre las naciones, es otro objetivo que hace disminuir, minimizar o desaparecer todo tipo de conflicto interpersonal..." (p. 8)

En toda relación de pareja existen momentos de crisis y es precisamente en estos momentos de estrés y tensión cuando puede ser más evidente la baja autoestima de alguno de los miembros de la pareja, ya que saca a relucir sus insatisfacciones, frustraciones y el motivo de su baja autoestima, más aún si siente que su pareja no es empática y no le comprende.

Por ejemplo, si uno de los miembros de la pareja aporta mucho en la relación conyugal o familiar, ya sea de forma material, emocional o con su tiempo, y no siente la misma inversión por parte de su pareja, es posible que empiecen a existir problemas en la esfera familiar y aquella persona que entrega más de todo, puede experimentar baja autoestima.

En el caso específico que se está analizando sobre la disonancia cognitiva en parejas por causas relacionadas a la desigualdad económica y laboral, es probable que uno de los miembros, sino es que ambos, experimenten una autoestima mermada.

Ramírez Mota (2008) afirma que:

Algunas personas tienen tergiversados sus valores, de tal suerte que condicionan su valor o sus cualidades en función de lo que poseen, pero en una forma totalmente subjetiva... si la persona se compara con otras también puede salir perjudicada su autoestima (p. 34, 35).

Siendo el seno familiar donde se construye la autoestima, es importante que las parejas se apoyen e impulsen en los diversos ámbitos de la vida familiar, siendo el laboral o profesional uno de los más importantes. Cuando uno de los cónyuges supera al otro puede que el miembro que se encuentra rezagado experimente una baja autoestima, especialmente cuando la mujer es quien se supera en este ámbito. El hombre podría llegar a condicionar su valor u hombría por lo que gana o los títulos que posee en lo profesional y esto afecte su autoestima.

Adicionalmente, dentro del contexto social en el que se desenvuelve, sentiría que su caso es la excepción, mientras que la norma es que “los hombres reporten más ingresos que las mujeres”. Compararse con otros siempre es un grave error, ya que, si los otros tienen un estatus diferente, esto puede disminuir su seguridad y su autoestima en general.

De acuerdo con Russek (2015), hay seis elementos que llevan al hombre a tener una baja autoestima. Siendo estos:

- Éxito: el hombre necesita sentir que sus logros son reconocidos por el resto de la sociedad.
- Dinero: es un elemento importante para el hombre, ya que este representa su éxito
- Poder: le permite tener control sobre las cosas y las demás personas, el poder es sinónimo de la fuerza, la capacidad o control que posee
- Inteligencia: la inteligencia da cuenta de su capacidad intelectual y su rendimiento académico.

- **Desempeño Sexual:** este elemento es sumamente importante para la autoestima del hombre, ya que este representa su hombría. Al verse afectado por disfunciones sexuales, existe mucha inseguridad y baja autoestima, ya que este elemento es muy valorado por los hombres.
- **Apariencia Física:** en el mundo moderno, existen muchos estereotipos de belleza (tanto femenina como masculina), los cuales pueden verse como inalcanzables, lo cual llevaría a una baja autoestima.

Estos elementos mencionados que afectan la autoestima del hombre y haciendo énfasis en especial al: éxito, dinero, poder e inteligencia están estrechamente relacionados a los desacuerdos en la pareja por la desigualdad económica y laboral que podría existir entre ellos, cuando es la mujer quien destaca.

El enfoque cognitivo en problemas de parejas

3.1 Terapia Cognitivo Conductual

Para tratar a parejas con disonancia cognitiva a causa de la desigualdad económica y laboral, se considera oportuna la intervención por medio de la Terapia Cognitivo Conductual esto debido a que es de aplicabilidad amplia para tratar diferentes áreas, contextos y problemas en general, en este caso específico, la técnica sería aplicada en parejas.

“Para generar bienestar, los procedimientos terapéuticos más buscados por los profesionales de la salud son aquellos que son estructurados, eficaces a corto plazo, estandarizados, directivos, ordenados y científicamente comprobados, siendo ejemplo de esto la Terapia Cognitivo Conductual” (Contreras & Oblitas, 2005, p.7)

Uno de los principales trabajos de los psicólogos es estudiar la conducta del individuo, ya que detrás de cada conducta racional o irracional hay una explicación del porque se piensa, actúa y se siente de la forma en que lo hace cada individuo. Con la Técnica Cognitivo Conductual se busca producir un cambio en la conducta a través del tratamiento de los pensamientos y sentimientos del individuo a ser tratado.

De acuerdo con Ruíz, Díaz & Villalobos (2012), las características básicas de la terapia cognitivo conductual son:

- Intervención en salud, que tiene respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido. Esta terapia considera que la persona es responsable de aquello que le afecta y puede ejercer control sobre ello.
- Esta terapia cuenta con técnicas específicas para tratar diversos problemas y trastornos, siendo una terapia de aplicación por un tiempo limitado.
- La terapia cognitivo conductual puede ser educativa, siendo los procedimientos educativos en la cual el terapeuta conceptualiza el problema y el tratamiento cuenta con una lógica.

- Esta terapia tiene un carácter auto-evaluador en todo el proceso, teniendo como referencia la metodología experimental y la validación empírica de los tratamientos.
- El objetivo del tratamiento es la conducta y sus derivados, en los distintos niveles: conductual, cognitivo, fisiológico y emocional. Esta actividad se puede llegar a medir y evaluar, lo cual incluiría aspectos que son evidentes como aquellos que se encuentran escondidos.
- La conducta de los individuos es aprendida, por lo tanto, esto es resultado de diferentes factores que han influenciado la historia del individuo, sin dejar a un lado la atribución que han tenido los elementos biológicos y sociales.
- El fin de la mediación es lograr un cambio de conducta, a nivel de pensamiento y emocional, logrando cambiar una conducta que se considera inapropiada y modificándolas por conductas acordes a la realidad.
- La Terapia Cognitivo Conductual le pone atención a lo que determina el comportamiento actual. Sin embargo, considera la historia del individuo y explica el porqué de la situación que en la actualidad el individuo enfrenta.
- En este abordaje, hay una relación cercana entre la evaluación y el tratamiento, misma que se da a lo largo de la intervención del especialista.

Estas son algunas de las características que se consideran importantes en la escuela Cognitivo-Conductual y que se relacionan directa e indirectamente al problema que se desea abordar. Por ejemplo: en los temas anteriores, se abordó que el comportamiento del hombre en relación a como enfrenta la disparidad económica y laboral con su pareja ha sido aprendida, ya sea que esta fue instruida desde su hogar con el ejemplo del matrimonio o unión de sus padres, o esta le fue inculcada por la sociedad. Por su parte, la Terapia Cognitivo Conductual señala que la conducta de las personas ha sido aprendida, pudiendo ser enseñada desde el hogar o por su entorno social.

Adicionalmente, al utilizar la Terapia Cognitivo Conductual, al final lo que se busca es un cambio de conducta en la pareja, de los pensamientos y emociones que están teniendo ambas partes, por las diferencias económicas y laborales que se encuentran presentes en su matrimonio. En el caso del hombre, se busca una modificación en su pensamiento que conduzca a un cambio de conducta,

de forma que no se vea intimidado o afectada su autoestima por el mayor grado de poder económico y laboral de su compañera sentimental.

En el caso de la mujer, se busca una modificación de su pensamiento y conducta, si existiera un empoderamiento excesivo, que la condujera a oprimir o desvalorizar las opiniones de su compañero sentimental.

Al tratar el problema desde el enfoque cognitivo conductual, se busca el cambio en los pensamientos y conductas inapropiadas de ambas partes, de forma que se logren consensos y soluciones dentro de la relación, en el hogar exista armonía y un ambiente agradable para el desarrollo de aquellos que lo conforman, pudiendo ser además de la pareja, los hijos que hayan procreado.

Hernández & Sánchez (2007):

En la terapia cognitivo conductual la relación de colaboración entre el terapeuta y el paciente ofrece un marco en el que el paciente aprende los procesos de identificación y evaluación de los pensamientos disfuncionales; el objetivo de este modelo es cambiar creencias disfuncionales y enseñar al paciente a utilizar los métodos para evaluar en el futuro otras creencias (p. 51).

En sí, la terapia cognitivo conductual hace referencia a dos elementos importantes, el cognitivo es la parte del pensamiento de la persona y el conductual es la parte actuada de la persona, lo que se busca con esta herramienta terapéutica es cambiar la forma de pensar y actuar del individuo que se somete a la terapia, respecto a alguna situación específica, para coadyuvar a su bienestar emocional. Con la terapia cognitivo conductual, el individuo llega a entender cómo piensa de sí mismo, de las otras personas, y de todo aquello que le rodea, y todo esto como llega a afectar sus pensamientos y sentimientos.

Para el terapeuta, la utilidad de la terapia cognitivo conductual consiste en ayudar al paciente a tomar consciencia de pensamientos no acordes o incluso negativos por pensamientos racionales o positivos, de manera que se pueda visualizar una situación o problema con otra perspectiva y se pueda tener una respuesta efectiva ante ello.

Ruíz, Díaz & Villalobos (2012) comentan:

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) se ha convertido en las últimas tres décadas en la orientación psicoterapéutica que ha recibido mayor evidencia empírica y experimental sobre su eficacia y efectividad en una gran diversidad de problemas y trastornos psicológicos. Este hecho ha generado una ampliación creciente de sus ámbitos de aplicación, y no sólo por su capacidad para resolver problemas, sino por hacerlo, además, de una forma que resulte rentable en términos de coste-beneficio, al tratarse de intervenciones de tiempo limitado. (p. 23)

Al tratarse de una intervención de tiempo limitado, la pareja puede asegurarse que después de un período prudencial de tratamiento, la disonancia cognitiva por diferencias económicas y laborales puede superarse.

De acuerdo con Ruíz, Díaz & Villalobos (2012), la terapia cognitivo conductual abarca diversas técnicas, terapias y procedimientos, en los cuales el psicólogo puede intervenir de manera diferente, para tratar los diversos problemas y trastornos psicológicos que afectan a la persona en la interacción que tiene en diferentes ámbitos de su vida, pero también coadyuva a identificar las potencialidades y habilidades del individuo, con lo cual favorece la adaptación en su vida y en los ámbitos en los cuales se desempeña, mejorando su calidad de vida.

3.2 Terapia de solución de problemas

En el caso que se viene tratando de la disonancia cognitiva en parejas por desigualdad económica y laboral, puede que haya parejas que esta situación no les incomode o represente un problema para ellos. No obstante, hay parejas a las cuales esta situación les representa una incomodidad y un verdadero problema dentro de su matrimonio. Este trabajo está enfocado en atender a aquellas parejas a las cuales esta disonancia cognitiva les representa un problema en su matrimonio que incluso puede llegar a poner en riesgo su unión.

Ruíz, Díaz & Villalobos (2012) afirman que:

Un problema se define como un desequilibrio o falta de balance entre las demandas de adaptación y la disponibilidad de recursos o respuestas efectivas de afrontamiento. De forma específica, puede considerarse un problema cualquier situación o tarea (actual o anticipada) de la vida, que demanda una respuesta efectiva para conseguir un objetivo o resolver un conflicto, cuando ninguna respuesta efectiva es aparente o está disponible de forma inmediata para el individuo. (p. 439)

Un problema se puede tratar, buscando respuestas sobre cómo afrontarlo, de forma que todas las partes interesadas e involucradas puedan sentirse satisfechas con las posibles soluciones que se presenten.

Los autores antes señalados, mencionan que la Terapia de Solución de Problemas es una intervención cognitivo-conductual que busca maximizar el potencial de la persona para solucionar sus problemas, es decir, que pueda hacer frente a las experiencias complicadas de la vida y lograr así la identificación de diversas opciones para enfrentar los problemas. Adicionalmente, a través del Proceso de Solución de Problemas, se trata de determinar las respuestas eficaces para problemas de la vida diaria, utilizando para ello habilidades y destrezas en el ámbito cognitivo, conductual y emocional.

Para cada problema puede haber una o varias soluciones, siendo esta una respuesta o un fin a una situación que causaba estrés en el individuo o individuos relacionados al problema. Por lo tanto, con la solución se da por terminado un proceso que hasta cierto punto podía ser tormentoso.

“Una solución efectiva es aquella que consigue el objetivo del Proceso de Solución de Problemas (cambiar la situación a mejor, modular el impacto emocional o incrementar las emociones positivas), maximizando a la vez las consecuencias positivas y minimizando las-negativas”. (Ruíz, Díaz & Villalobos, 2012, p.439)

Dentro de las parejas identificadas, se pueden encontrar orientaciones diferentes hacia el problema, que dependerá de las características propias e incluso de la personalidad de cada individuo que conforma la unión. Según D. Zurilla y Nezu (2010), existen dos tipos de orientación al problema, siendo estas:

Una de ellas es la orientación al problema positiva: esto depende de que el individuo tenga una disposición constructiva y optimista, de forma que los problemas se visualizan como desafíos en su vida. La persona considera que los problemas son parte de la vida y una oportunidad para obtener algo positivo de la situación, por ejemplo: una enseñanza. En este caso, el individuo sabe que el problema es una situación momentánea porque tiene solución, con lo cual evitaría caer en emociones fuertes y desproporcionadas. El individuo afronta los problemas, no los evade y tiene una actitud proactiva a la búsqueda de soluciones, demostrando su compromiso.

La otra es la orientación al problema negativa: esto depende de que el individuo tenga una actitud negativa o de protesta, con lo cual visualiza los problemas como amenazas para su bienestar, la funcionalidad de su vida e incluso su salud. Esta persona reniega del problema y no lo considera como un reto, sino más bien como un entorpecimiento o estorbo para su calidad de vida, por lo tanto, considera que no tiene capacidad para buscar soluciones y puede reaccionar de forma sobredimensionada en el ámbito emocional, demostrando una falta de compromiso para su solución y la baja tolerancia que tiene para afrontar los problemas.

Como terapeuta, es más sencillo trabajar con aquellas personas que tienen una disposición a poder resolver sus conflictos de forma proactiva, siendo ellos mismos los artífices de las soluciones y recurriendo al terapeuta únicamente con el objetivo de encontrar una orientación o mediación. Por lo tanto, si las parejas que se sometan a la terapia tienen una orientación positiva al problema, es más probable que la solución se encuentre con mayor rapidez y eficacia, volviendo el proceso más sencillo.

Por otro lado, el trabajar con parejas con una orientación negativa al problema, el terapeuta se ve en complicaciones derivado que hay una resistencia a resolver sus propios problemas. Saben que tienen un problema, pero se muestran indiferentes y poco comprometidos a la búsqueda de soluciones.

“El objetivo general de la Terapia de Solución de Problemas es incrementar la habilidad del individuo para afrontar las experiencias estresantes cotidianas y promover una mayor competencia cognitiva y conductual en el manejo de dichas soluciones”. (Ruíz, Díaz & Villalobos, 2012, p.449)

Entre los objetivos de la Terapia de Solución de Problemas se resaltan:

- Aumentar la disposición positiva a las dificultades, de manera que se disminuya la disposición negativa.
- Impulsar el uso de estrategias definidas que son racionales, orientadas a la búsqueda de respuestas. Lograr responder preguntas como: ¿Por qué se da un problema?, ¿Cómo se pueden plantear diferentes escenarios?, ¿Qué ideas pueden proporcionar elementos para la solución del problema?
- Reducir la orientación a aplicar soluciones de problemas que son disfuncionales o irracionales. Por ejemplo: Quedarse únicamente con la primera solución que viene a la mente, sin examinar diferentes escenarios a fondo o estar aplazando su solución por estar en la espera del momento “adecuado”.

En la aplicación de la Terapia de Solución de Problemas existen tres fases: a) Evaluación, b) Intervención y c) Mantenimiento y generalización. Básicamente la terapia inicia con el terapeuta y la persona o personas que acuden a la consulta, con lo cual se inicia una evaluación sobre las conductas.

En la terapia, el terapeuta está a cargo de recolectar información que considera clave para el proceso de solución de problemas, esto se realiza a través de una entrevista y otros instrumentos desarrollados para evaluar la conducta de los individuos. La información que se logre recopilar por medio de los instrumentos y a través de la estrategia de evaluación, hará viable el modelo del caso y el desarrollo de este.

D'Zurilla y Goldfried (2007), establecen que existen cinco fases para el entrenamiento de la solución de problemas:

La primera fase es la orientación hacia el problema: Anteriormente se desarrolló que existen dos tipos de orientación al problema, pudiendo ser esta orientación positiva o negativa. La orientación al problema es una fase básica que influye en los resultados de las otras fases de la terapia. Por lo tanto, en esta fase debe procurarse cimentar una actitud positiva hacia la solución del problema. Habilidades como pensar antes de actuar son necesarias para una óptima orientación hacia los problemas.

La segunda fase es la definición y formulación del problema: en esta fase se recoge información acerca del problema a tratar. Hay que considerar que información relevante puede ser omitida o no son de la conciencia del individuo. Es importante que la información que se proporcione sea real y verificable, es decir, que esta no sean ideas, asunciones, interpretaciones o hipótesis de los individuos. Adicionalmente, es importante que se tenga claro cuál es la naturaleza del problema y que el individuo acepte la realidad de la situación, solo de esta forma se puede avanzar en fases posteriores.

Además, en esta fase se puede aceptar que el problema no puede resolverse como lo esperan los involucrados, sino solo puede abordarse desde un cambio cognitivo/conductual/emocional ante el problema, en otras ocasiones puede darse una respuesta parcial, en otras la solución lleva tiempo.

La tercera fase es la generación de alternativas de solución: Esta fase busca la identificación de diversas soluciones para el problema, se puede emplear la creatividad de los individuos. Aquí dos principios clave son: la cantidad y la diversidad. A mayor número de soluciones propuestas, más probabilidades hay de encontrar alguna que satisfaga los intereses de todos los involucrados. Así mismo, a mayor diversidad de soluciones existe un mayor potencial de adaptación. Con la combinación de ambas (cantidad y diversidad) es probable encontrar la solución óptima.

La cuarta fase es la toma de decisiones: en esta fase se entra a examinar y evaluar las diferentes alternativas y soluciones planteadas. Aquí se pueden emplear elementos de diferentes soluciones para lograr una solución óptima y descartar aquellas soluciones que son inviables. Cuando se haya hecho un filtro de las soluciones, se procede a analizar cada alternativa con sus consecuencias positivas y negativas de llegar a implementarse.

La quinta fase es la implementación de la solución y verificación: Esta es la última fase y consiste en implementar la solución que obtuvo la valoración más alta en la fase anterior. Se deberá valorar los resultados de la implementación de la solución escogida, de manera que se pueda evaluar si esta fue la mejor solución y se están obteniendo los resultados deseados.

Con la Terapia de Solución de Problemas, se han logrado identificar elementos claves que servirán al terapeuta para trabajar con las parejas que presentan problemas dentro del matrimonio por disonancia cognitiva por la desigualdad económica y laboral.

Las cinco fases empleadas por los autores D'Zurilla y Goldfried (2007), se consideran de suma importancia para el abordaje del problema, ya que tienen una secuencia lógica que permitirá tratar a la pareja de forma oportuna. Adicionalmente, en cada fase de la Terapia de Solución de Problemas, la pareja participa de forma proactiva, con lo cual son parte del problema, pero también

de la búsqueda activa de la solución. El terapeuta únicamente es un facilitador en la respuesta que la pareja ansia encontrar para solucionar su problema.

3.3 Técnicas de la terapia Cognitivo Conductual

Según menciona Beck (2007), las terapias que con mayor frecuencia se utilizan pueden agruparse en tres grupos, las cuales tienen el mismo objetivo, aunque su abordaje es distinto, buscan eliminar o disminuir las creencias irracionales, crear nuevas creencias que sean racionales y promover un estilo de vida que sea saludable:

- **Técnicas Cognitivas:** Este tipo de técnicas son usadas para realizar un cuestionamiento profundo sobre ideas complejas o la exploración de problemas, que permite el cambio de pensamientos negativos.
- **Técnicas Conductuales:** Este tipo de técnicas consisten en la participación del paciente para que pueda demostrar que sus creencias o hipótesis son válidas. Esta técnica coadyuva a que el paciente empiece a reducir pensamientos irracionales, cambiar conductas poco adecuadas y lograr tener sentimientos que le den bienestar.
- **Técnicas Emotivas:** Este tipo de técnicas considera necesario el entrenamiento del paciente para que controle sus emociones cuando estas sean muy intensas y se enfrente a situaciones en su vida diaria en las cuales necesite utilizarlas.

3.3.1 Técnicas a aplicar para abordar la disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral

Técnicas cognitivas: dentro de las técnicas cognitivas, se aplicaría las siguientes:

En principio, de acuerdo con Beck (2007), en el descubrimiento guiado, el terapeuta coadyuva a que el paciente logre tener nuevas perspectivas que entren a desafiar las creencias actuales que se consideran irracionales o disfuncionales, por medio de un cuestionamiento profundo que permitirá derribar supuestos, analizando nuevos conceptos.

En este proceso, el terapeuta por medio de un cuestionamiento socrático va guiando al paciente mediante preguntas abiertas, a las cuales el paciente debe de dar respuesta y hacer libremente las asociaciones y argumentaciones que considere. Por ejemplo, entre las preguntas que el terapeuta puede realizar para cuestionar el malestar que puede tener la pareja por la desigualdad económica y laboral presente en su relación se encuentran:

- ¿Cómo podrían llegar a superar el malestar que les ocasiona la desigualdad económica y laboral presente en su relación?
- ¿Cuál es la consecuencia para su relación por causa de la desigualdad económica y laboral?

Es decir, a través de preguntas el terapeuta busca que el hombre y la mujer, empiecen a cuestionarse la forma en la que piensan sobre el tema, desafiando el pensamiento actual que les está ocasionando malestar en su relación, lo cual les permitirá desbaratar las teorías o las normas impuestas por la sociedad, por ejemplo: que la mujer no puede ser superior en lo económico y laboral al hombre.

Al derribar este tipo pensamiento, se logran analizar nuevos conceptos como el empoderamiento de la mujer en lo económico y laboral, las decisiones conjuntas dentro del matrimonio en relación con factores económicos y la importancia de la preparación académica de la mujer para apoyar en los gastos del hogar.

En relación con esto, se busca que, con el cuestionamiento socrático, también el hombre cuestione sus ideas irracionales, cambiándolas por racionales, existiendo aceptación de la situación en la que se desarrolla el matrimonio en la actualidad. Adicionalmente, si fuera la mujer quien tiene ideas irracionales, por ejemplo: complejo de superioridad, también se trabaja para que cambie sus pensamientos por el bienestar del hogar.

Otra de las técnicas cognitivas, enmarcadas en las específicas, con la cual Beck (2007) recomienda abordar la disonancia cognitiva, en este caso en parejas con desigualdad económica y laboral, es la técnica de conceptualización alternativa, por medio de la cual, con la ayuda en un principio del terapeuta, se busca de forma activa, lograr la identificación del entendimiento o explicación distinta

a la que fue realizada en el primer instante por el paciente, con ello consiguiendo una explicación diferente a los problemas que se tienen.

Con esta técnica lo que se busca es que el paciente no crea que existen interpretaciones únicas, contrarrestando ese pensamiento, se puede conseguir nuevas interpretaciones.

El terapeuta aborda a la pareja, de forma que puedan cambiar sus ideas expresadas en un principio. Con ello se logra que la pareja pueda sustituir la idea inicial en relación con la problemática de la desigualdad económica y laboral, por ideas que le permitan visualizar este concepto bajo otras perspectivas, bajo nuevas interpretaciones que sean aceptadas por ambos dentro del matrimonio y evitar así la disonancia cognitiva en la pareja.

Dentro de las técnicas conductuales: dentro de las técnicas conductuales, se busca el cambio de las creencias disfuncionales, sobre todo de aquellos patrones cognitivos que han sido arraigados a la persona desde la niñez, en este caso, son aquellas normas que han sido mal aprendidas o reglas que forman parte de un grupo social al que el paciente pertenece. En las técnicas conductuales se aplicaría, establecer el criterio de lo que se considera cambio de creencia: En el cambio de creencias al igual que en los pensamientos, conducta o emoción, se deben establecer una guía que permita identificar si efectivamente se está produciendo el cambio de conducta o creencia que se espera, siendo el cambio de una creencia negativa a una positiva.

Como se ha venido tratando en los temas anteriores, existe una relación estrecha entre los pensamientos actuales de una persona y aquellos que han sido inculcados durante la infancia, ejemplo: si al hombre se le enseñó durante su niñez y adolescencia que las mujeres no pueden destacar más en lo económico y laboral porque fue el modelaje que obtuvo de sus padres en el hogar, y adicionalmente esto ha sido un patrón del grupo social al que pertenece, el terapeuta debe trabajar en cambiar las creencias inculcadas desde temprana edad.

Además de ello, debe de establecer los criterios que se consideran permitirán el cambio de la creencia, es decir se debe medir o evaluar que indudablemente se están logrando los cambios de conducta que se desean dentro del matrimonio.

3.4 Abordaje clínico

Como se ha abordado en los temas anteriores, la disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral puede llegar a escalar y tener consecuencias devastadoras para el matrimonio si esta no se aborda de una manera amplia y apropiada. Para ello, se necesita encontrar un abordaje adecuado que sirva como punto de partida.

En Guatemala, de acuerdo con el Registro Nacional de las Personas (RENAP), en 2018 se ha contabilizado una reducción de nuevos matrimonios. Durante el 2017 hubo un total de 76,130 uniones a nivel nacional, mientras que para el 2018 el número se contrajo hasta ubicarse en 73,283, lo cual significa que hubo una reducción de 2,847 matrimonios menos. Esto significa que, en 1 año, hubo un crecimiento interanual negativo de 3.7%.

Por su parte, la cantidad de divorcios que se registran en el RENAP ha ido en ascenso, en 2017 se contabilizaron 6,409 separaciones, mientras que en 2018 fueron 6,621. Es decir, en 2018 hubo un crecimiento en la cantidad de divorcios de 3.3%, lo que equivalente a 212 casos más en comparación al año anterior.

Esto permite visualizar que, de acuerdo a las estadísticas de RENAP, cada vez existe un menor número de matrimonios y por el contrario, los divorcios van en aumento.

Por lo tanto, cada vez es más frecuente que las parejas no logren abordar sus problemáticas de una forma oportuna que les permita superar sus diferencias.

Dentro del Código Civil Guatemalteco, en el artículo 155 se encuentran enlistadas las causas más comunes para solicitar una separación o divorcio, entre las cuales se encuentra la disipación de la hacienda doméstica es decir los problemas económicos causados por los hábitos de juego o

embriaguez, o el uso indebido y constante de estupefacientes, cuando amenazaren causar la ruina de la familia o constituyan un continuo motivo de desacuerdo conyugal. Aunque las diferencias económicas y laborales no se encuentran explícitamente listadas, el factor económico ha ido ganando peso en los últimos años, entre las causas de divorcio.

En el abordaje se procedió a identificar cinco parejas que cumplieran con las características de la disonancia cognitiva por desigualdad económica y laboral. Para poder determinar cuáles eran sus principales molestias dentro de la relación, se elaboró un cuestionario para hombre y otro para mujer, el cual consta de una serie de preguntas diferentes. Los cuestionarios utilizados se presentan a continuación.

Cuadro 1
Cuestionario orientado a mujer

| No. | Pregunta |
|-----|---|
| 1 | ¿Antes de iniciar una relación formal con su pareja, platicaron extensamente sobre el tema económico? Por ejemplo: ¿Qué responsabilidades (pagos) estarían a cargo de cada uno? ¿Si uno o los dos o ambos administraría el dinero? ¿Cuentas conjuntas o por separado? |
| 2 | ¿Sabe usted cuánto gana su pareja? |
| 3 | ¿Está de acuerdo en cómo administra su dinero su pareja? |
| 4 | ¿Cómo cree que le ha afectado a su relación, que usted aporte más dinero que su pareja al hogar? |
| 5 | ¿Ha visto que a su pareja le apena/avergüenza hablar de este tema con usted? ¿Cree que él se siente afectado en su masculinidad? |
| 6 | ¿Su entorno más cercano (amigos y familiares) son conscientes de esta situación? |
| 7 | Al realizar una compra cuantiosa para el hogar, ¿Quién toma la decisión final sobre el producto a adquirir (color, tamaño o diseño)? |
| 8 | ¿Habla de forma frecuente de dinero con su pareja? ¿de forma semanal/mensual/semestral/anual? |
| 9 | ¿Si usted realiza una compra personal, le informa a su pareja? |

| | |
|----|---|
| 10 | ¿Al tener oportunidades de mejora/ascenso en su trabajo lo platica con su pareja antes de tomar una decisión? |
| 11 | ¿Desea seguir superándose en lo académico? ¿Hay algo que se lo impide? |

Fuente: Elaboración propia en base a experiencia en clínica (2019).

Cuadro 2

Cuestionario orientado a hombre

| No. | Pregunta |
|-----|---|
| 1. | ¿Antes de iniciar una relación formal con su pareja, platicaron extensamente sobre el tema económico? Por ejemplo: ¿Qué responsabilidades (pagos) estarían a cargo de cada quien? ¿Si uno o los dos o ambos administraría el dinero? ¿Cuentas conjuntas o por separado? |
| 2. | ¿Sabe usted cuánto gana su pareja? |
| 3. | ¿Está de acuerdo en cómo administra su dinero su pareja? |
| 4. | ¿Cómo cree que le ha afectado a su relación, que su pareja aporte más dinero al hogar? |
| 5. | ¿Le apena/avergüenza hablar de este tema con su pareja? ¿Cree que su pareja toma decisiones sin consultarle su opinión? |
| 6. | ¿Cuál es el patrón en su entorno social? ¿Es común que las mujeres destaquen más en lo económico y laboral? |
| 7. | Al realizar una compra cuantiosa para el hogar, ¿Quién toma la decisión final sobre el producto a adquirir (color, tamaño o diseño)? |
| 8. | ¿Habla de forma frecuente de dinero con su pareja? ¿De forma semanal/mensual/semestral/anual? |
| 9. | ¿Si su pareja realiza una compra personal, le gustaría que se lo comentara? |
| 10. | ¿Al tener oportunidades de mejora/ascenso en su trabajo lo platica con su pareja antes de tomar una decisión? |
| 11. | ¿Desea seguir superándose en lo académico? ¿Hay algo que se lo impide? |

Fuente: Elaboración propia en base a experiencia en clínica (2019).

En base a los cuestionarios, se logró hacer cruces en las respuestas proporcionadas por el hombre y la mujer, de forma que se procedió a hacer una caracterización de las parejas, en la cual se

evidencio que si existe una disonancia cognitiva por las diferencias económicas y laborales presentes en el hogar.

En el cuadro no. 3, se encuentra un resumen ejecutivo sobre la problemática de cada pareja, tanto desde la perspectiva de la mujer, como desde la perspectiva del hombre, lo cual se extrajo de las respuestas obtenidas por medio de los cuestionarios.

Cuadro 3
Caracterización de las parejas seleccionadas

| No. pareja | Edad (M) | Edad (H) | Profesión (M) | Profesión (H) | Principal causa de conflicto (M) | Principal causa de conflicto (H) |
|------------|----------|----------|------------------------|--|---|--|
| 1 | 28 años | 29 años | Licenciada en Economía | Licenciado en Administración de Empresas | No considera que deba consultarle sobre ninguna decisión a su esposo. Es muy independiente y su trabajo le permite autonomía económica. | Se siente excluido de las decisiones importantes del hogar. Le gustaría que su esposa le consultara sobre algunos temas, que considera que por respeto su esposa lo debería de tomar en cuenta. |
| 2 | 47 años | 52 años | Docente Universitaria | Transportista | Considera que su esposo quiere controlar sus decisiones laborales, lo cual le molesta. Le gusta su trabajo y por el momento no tiene planes de dejarlo. Cree que lo que aporta al hogar, les permite tener mayores comodidades que de otra forma no serían posibles. | El quiere que su esposa renuncie a su trabajo, ya que considera que con su salario puede sostener el hogar y sus hijos ya no dependen económicamente de ellos, entonces ya no es necesaria la ayuda económica que ella siempre ha aportado. |
| 3 | 38 años | 56 años | Ingeniera Industrial | Mercadólogo | Ella cree que es una líder nata y bajo ningún punto de vista esta dispuesta a permitir ninguna falta de respeto del persona masculino a su cargo. Como su esposo no tiene personal bajo su mando cree que no es capaz de entender esta situación. | El desea que su esposa se desenvuelva en otro ámbito laboral, ya que por su trabajo tiene mucha relación con personas de sexo masculino, lo cual a él le incomoda. Adicionalmente, ella dirige a mucho personal masculino por su puesto laboral. |
| 4 | 33 años | 35 años | Arquitecta | Maestro de Obras | Ella piensa que su pareja tiene mucho potencial ya que como maestro de obras, ha adquirido mucha experiencia y fácilmente podría tener un título universitario que le permitiera validar todo su conocimiento. | Considera que su pareja le exige superarse intelectualmente, cuando él se siente cómodo con su situación actual. |
| 5 | 36 años | 38 años | Abogada y Notaria | Contador Público y Auditor | Ella se siente realizada ya que ahora tiene a su cargo casos legales y jurídicos importantes, lo cual le ha permitido crecer profesionalmente, siente que su esposo siente celos de su éxito económico y laboral, ya que él ha tenido mucha rotación en sus trabajos y no ha logrado establecerse laboralmente. | Desde hace 3 años y medio su esposa obtuvo un ascenso y paso a obtener mayores ingresos económicos y desde entonces, él considera que ella ha cambiado en cuanto a su relación matrimonial y desestima sus decisiones y su autoridad dentro del hogar. |

*(M) hace referencia a la Mujer y (H) hace referencia al hombre.

Fuente: Elaboración propia en base a experiencia en clínica (2019).

Dentro de las 5 parejas, existen características muy particulares. En el caso de la pareja no. 1, ambos son licenciados y se desarrollan en sus diferentes profesiones. Se podría pensar que, por ser la pareja más joven, existe un cambio de mentalidad generacional, en la cual las ideas son modernas y liberales. No obstante, el empoderamiento de la mujer y su autonomía económica ha causado un conflicto en su matrimonio, ya que el esposo se siente excluido.

En el caso de la pareja no. 2, la mujer es profesional y el hombre no lo es, con lo cual existe una marcada diferencia tanto en lo económico como laboral. En este caso se visualiza machismo, en un momento en que el hogar lo necesitaba, el hombre dejó que la mujer se desarrollara en el ámbito laboral, pero ahora que considera que ya no es necesario, quiere influir deliberadamente en la decisión de su esposa de dejar su lugar de trabajo. No hay ninguna razón racional por la cual la esposa deba de dejar de realizar una labor con la cual se siente satisfecha y realizada, al mismo tiempo que tampoco ha descuidado su labor dentro del hogar.

En la pareja no.3, en clínica se abordó e identifiqué problemas que van más allá del ámbito económico y laboral. Por ejemplo, tiene una diferencia de edad de 18 años, siendo la esposa menor. Esto crea una serie de inseguridades en el hombre, ya que aparte de que su esposa es exitosa laboralmente, trabaja con personal masculino de su misma edad y esto le ha ocasionado una baja autoestima al hombre.

En la pareja no 4, nuevamente se observa que la mujer es profesional y el hombre no lo es, a pesar de que se conocieron en el ámbito laboral por un proyecto conjunto, y ella sabía cuál era la posición de su pareja, ahora ella desea que él se supere académicamente para tener el mismo nivel. Sin embargo, su pareja considera que a ella le da vergüenza la situación actual y por eso desea un cambio.

En el caso de la pareja no.5, ambos son profesionales, pero la mujer ha destacado más que el hombre y esto ha ocasionado que la relación se lleve de una forma diferente a como lo hacían en un principio. La mujer se encuentra empoderada económica y laboralmente y esto la ha llevado a hacer de menos a su esposo, el cual se identificó que sufre de inestabilidad laboral. Adicionalmente,

de acuerdo con la esposa hay un problema de celos por parte del esposo por el éxito que ella ha logrado.

A continuación, se desarrolla las técnicas del Cognitivo Conductual que fueron utilizadas para abordar a las 5 parejas identificadas con el problema de la disonancia cognitiva por desigualdad económica y laboral.

Cuadro 4
Técnicas utilizadas del enfoque cognitivo conductual

| No. pareja | Orientación al problema | Técnica utilizada |
|------------|---|---|
| 1 | Positiva por parte de ambos | Generación de Alternativas de Solución: Con esta técnica se realizó un ejercicio de lluvia de ideas, en este ejercicio se propusieron un gran número de soluciones y la pareja recurrió a la creatividad y la diversidad para proponer dichas soluciones. Finalmente, se logró un consenso, en el cual no era necesario que se consultaran todas las decisiones, pero si se llegó a la conclusión que habían decisiones importantes para el hogar que era necesario que ambos estuvieran de acuerdo y emitieran su opinión. |
| 2 | Positiva por parte de la mujer Negativa por parte del hombre | Cambio de creencias: principalmente por que el hombre desde su niñez trae creencias irracionales y no quiere que su esposa lo supere en el ámbito económico y laboral y de esa cuenta desea que renuncie. Estos conceptos vienen desde una corta edad y fueron aprendidos en su hogar. La única opción para él es la renuncia de su esposa. A pesar que se abordó el problema con el cambio de creencias, no se logró un resultado positivo, ya que el hombre mostró una actitud que no permitió un abordaje exitoso, su orientación al problema fue negativa. |
| 3 | Positiva por parte de ambos | Descubrimiento Guiado: Con esta técnica, se realizaron preguntas profundas a la pareja, ya que desde un principio la diferencia de edad fue muy evidente. Lo cual, permitió descubrir que la diferencia laboral era únicamente parte del problema y había que tratar otro problema relacionado a las diferencias de edades que estaba afectando el autoestima del esposo. A través de preguntas el terapeuta logró que la pareja se cuestionara los temas relacionados a la problemática, desafiando el pensamiento actual, lo cual permitió desbaratar las normas impuestas por la sociedad acerca del liderazgo femenino o de las diferencias de edad. |
| 4 | Positiva por parte de ambos | Generación de Alternativas de Solución: Con esta técnica se propusieron un gran número de soluciones y la pareja recurrió a la diversidad para proponer dichas soluciones. Finalmente, la pareja logró un consenso, en el cual el esposo entendió que la esposa deseaba lo mejor para él y por ello deseaba su superación académica. Juntos iban a inscribirse en una carrera que fuera de interés común para crecer juntos en este proceso. |
| 5 | Positiva por parte de ambos | Descubrimiento Guiado: Con esta técnica, el terapeuta realizó preguntas profundas a la pareja, lo cual permitió descubrir otros problemas que había que tratar tanto en el hombre como en la mujer. En el caso del hombre, se identificó una baja autoestima por su inestabilidad laboral y el éxito que goza su esposa. En el caso de la mujer, desde su niñez vio que su madre sufrió malos tratos y ella como mecanismo de defensa desestima a su esposo por que no logra destacar. A través de preguntas el terapeuta logró que la pareja se cuestionara temas relacionados a la problemática, con lo cual se logró desafiar las ideas actuales y reemplazarlas por ideas racionales. |

Fuente: Elaboración propia en base a la información obtenida en clínica

Después de seleccionar a las cinco parejas que presentaban las características de la problemática de la desigualdad económica y laboral, se concluye que este tema ocasiona disonancia cognitiva a lo interno de la relación matrimonial o de las parejas en general. Gracias a la caracterización de las parejas, se logró identificar que hay dos grupos: las parejas en las que ambos son profesionales y las parejas en las que únicamente la mujer es profesional y el hombre tiene un grado académico inferior.

Con la identificación de la técnica más apropiada dentro de la Terapia Cognitivo Conductual para abordar la problemática dentro de la relación de pareja, se toma en consideración las particularidades propias de cada pareja. Es muy importante tener en cuenta que, si bien las cinco parejas evidenciaron disonancia cognitiva por la desigualdad económica y laboral, todas ellas tienen características diferentes que requirieron emplear un abordaje distinto.

Conclusiones

Durante la elaboración del presente artículo científico se pudo comprobar que la disonancia cognitiva en parejas con desigualdad económica y laboral si existe y se manifiesta en parejas guatemaltecas revelándose en la relación a través de problemas como baja autoestima y en el peor de los casos, el divorcio.

Estadísticas guatemaltecas muestran que el número de divorcios ha ido escalado y los nuevos matrimonios han ido en descenso, lo cual muestra que las parejas no logran abordar sus problemáticas de una forma oportuna que les permita superar sus diferencias y optan por el divorcio como solución a sus problemas.

A nivel mundial las mujeres han tomado un papel más importante dentro del mundo económico y laboral, Guatemala no es la excepción. Cada vez más mujeres se desempeñan en el ámbito laboral, compatibilizando su rol de esposas y madres con el de profesionales, como consecuencia de la evolución de las necesidades económicas del hogar y de un avance de los derechos femeninos que les han permitido que la educación sea accesible. Sin embargo, en sociedades machistas esto llega a afectar el ego masculino, principalmente cuando la mujer sobresale con un salario mayor o un cargo laboral más importante.

Cada pareja tiene características propias y a pesar de que las cinco parejas tratadas durante la investigación presentaban diferencias relacionadas a factores económicos y laborales, estas no podían ser tratadas de igual forma, es decir, se requirió examinar las particularidades propias de cada pareja para decir que técnica relacionada a la cognitivo conductual se adaptaba a sus necesidades.

Se utilizo la Terapia Cognitivo Conductual debido a su eficacia en identificar y afrontar desafíos, a través de las técnicas empleadas se pudo solucionar el conflicto ocasionado por la desigualdad económica y laboral vigente en la relación de pareja, así como aprender a comunicarse de una mejor forma. No obstante, no se logró un abordaje exitoso en todos los casos, ya que la pareja que

mostró una orientación negativa al problema no tuvo disposición a la búsqueda de soluciones constructivas, demostrando una falta de compromiso hacia la solución del problema.

Referencias

- Contreras & Oblitas (2005). *Terapia Cognitivo Conductual*. Bogotá, Colombia: PSICOM Editores.
- Equipos de Ntra. Sra. 2001. *El amor y el matrimonio*. Santa Fé de Bogotá, D.C.
- Hernández N. A. & Sanchez J. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. México: Libros en red, Editorial Digital.
- King E. (2017). *El secreto de las parejas felices y el dinero*. Estados Unidos de América: HarperCollins Español.
- Milicic, Neva. 2012. *Construir la familia que soñamos*. El Mercurio Aguilar.
- Moreno Sandra. 2003. *La desigualdad y las relaciones de poder en el ámbito privado. Análisis de las parejas con dos ingresos desde una perspectiva de género*. Universidad de Oviedo. España, Oviedo.
- Ponce J. 2017. *Familia, Conflictos Familiares y Mediación*. Editorial Obijus y Reus, México D.F., Madrid, España.
- Ramírez Mota V. (2008). *Causas y Consecuencias de una Baja Autoestima*. México D.F.: Editorial Paulinas S.A. de C.V.
- Roche Olivar, Robert. 2006. *Psicología de la pareja y de la familia, Análisis y optimización*. Segunda Edición. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Sen Amartya. 2016. *La desigualdad económica*. Fondo de Cultura Económica. Ciudad de México, México.

Souza S. (2019, 3 de febrero). *El amor romántico*. Recuperado de <https://psico.edu.uy/presencias-en-medios/el-amor-romantico>

Thakor M. &Kedar S. (2010). *Get Financially Naked. How to talk money with your honey*. Estados Unidos de América: Adams Business.

Timmons J. M. (2010).*Financial Intimacy: how to create a healthy relationship with your money and your mate*.Estados Unidos de América, Chicago: Chicago Review Press, Incorporated.

Vázquez Antonio. 2014. *El matrimonio y los días*. Ediciones Palabra, S.A. Madrid, España.