
Educación de la relación de parejas en la formación inicial de docentes

Educating couple relationship in pre-service teacher training

M. Sc. Mayda Cárdenas Tauler¹, <https://orcid.org/0000-0003-3536-7104>

Lic. Isabel Torres Ricardo¹, <https://orcid.org/0000-0002-0216-9657>

M. Sc. Yannia Torres Pérez¹, <https://orcid.org/0000-0002-3082-4815>

¹ Universidad de Holguín, Cuba

mcardenas31@nauta.cu

isa96t@nauta.cu

yannia77@nauta.cu

Resumen

Objetivo: El presente artículo propone talleres vivenciales para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias con el fin de contribuir a la educación sexual de los futuros profesionales del ámbito educativo.

Métodos: En la investigación se utilizaron diferentes métodos de nivel teórico: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, modelación, los cuales permitieron el estudio de los referentes del tema, la evolución de las categorías esenciales de la investigación. Del nivel empírico fueron empleados la observación indirecta, la encuesta, la entrevista grupal, la revisión documental y del estadístico el cálculo porcentual.

Resultados: La contribución fundamental son los talleres vivenciales que favorecen la educación de la sexualidad de los estudiantes universitarios en la conformación de sus parejas, cuestión que resulta esencial para el logro de sus proyectos de vida, así como en su formación profesional, ya que en el futuro podrán orientar desde este punto de vista a sus estudiantes.

Conclusión: El diagnóstico realizado permitió determinar las insuficiencias existentes en el establecimiento de relaciones de parejas saludables. Los presupuestos teóricos -metodológicos se sustentaron en el enfoque histórico cultural de Vygotsky, los fundamentos pedagógicos y psicológicos y el análisis del modelo de las universidades. Los resultados de esta investigación buscan plantear una propuesta de solución, mediante la elaboración de talleres vivenciales que favorecieron el establecimiento de relaciones de parejas saludables a partir de cambios en conocimientos, vida en pareja y en actitudes, todo lo cual contribuyó al crecimiento personal y profesional de los implicados.

Palabras clave: formación inicial del docente, relaciones interpersonales, educación sexual, educación para la salud.

Abstract

Objective: This article aims at devising experiential workshops to contribute to sexual education in pre-service teacher education.

Methods: The authoress rely on theoretical methods such as historical-logical, analysis-synthesis, induction-deduction, and modeling to study reference sources, and constructing a conceptual framework. Likewise, indirect observation, surveys, group interview, and documentary review were used, the collected data is expressed by percentage calculation.

Results: The fundamental contribution is a system of experiential workshops to contribute to sexual education of university students, particularly in establishing couple relationship, a key element in their life projects, professional training, and their future responsibility in guiding their pupils.

Conclusion: The diagnosis outcomes show the prevailing difficulties in healthy couples' relationships establishment. The theoretical-methodological assumptions were based on Vygotsky's cultural-historical approach, the pedagogical and psychological foundations and the analysis of the university models. The findings contribute to solving such difficulties, through the development of experiential workshops that favored the establishment of healthy couple relationship based on knowledge enlargement, living as a couple and promoting positive attitudes.

Keywords: Preservice teacher education, interpersonal relationship; sex education, health education.

Recibido: 21 de marzo 2022

Aprobado: 11 de octubre de 2022

Introducción

La relación de pareja es uno de los más bellos, necesarios y complejos vínculos afectivos que establece el ser humano a lo largo de su vida. Se constituye en una unidad con rasgos específicos resultante de la combinación de dos personalidades y se forma cuando se han cumplido varios niveles de atracción y satisfacción.

En el área de la psicología los estudios de pareja se han enmarcado en la sexualidad humana, o bien se han acuñado por la impronta que la teoría general de los sistemas ha dejado en los estudios sobre terapia de pareja y familiar. Autores como Capafóns & Sosa (2015), Sánchez & González (2017), así como Rojas et al. (2017) señalan las características de la dinámica interactiva y comunicativa de la pareja, entendida como díada dentro de otros subsistemas.

Al trabajar con la pareja debe hacerse desde un enfoque integrativo, no ecléctico. Este trabajo asume como fundamento epistemológico principal el enfoque histórico cultural, ya que la comunicación de la pareja está relacionada con la capacidad de diálogo y la empatía, la apertura

en cuanto a los temas que han de comunicar, la transmisión de afecto y el respeto mutuo, así como a las necesidades de estimación del “yo”.

Las relaciones de pareja siguen prevaleciendo en el tiempo como forma de unión entre las personas, aunque con matices cada vez más diversos. En la sociedad cubana actual se van desmontando los viejos modelos patriarcales de familia dependiente de pareja, para dar paso a nuevos modelos de relación y aunque existen pasos de avances en este sentido, se aprecian la persistencia de rasgos tradicionales en algunos casos.

A medida que el mundo avanza y las relaciones sociales se complejizan la estabilidad de la pareja es menor, por lo cual se investigan sus causas. Entre las registradas en Cuba, se encuentran: falta de amor, expectativas idealizadas con respecto al matrimonio, problemas de convivencia y comunicación, entre otros. Este fenómeno ha provocado altas de divorcialidad donde las primeras nupcias no rebasan los cinco años de duración.

Sin dudas, la provincia de Holguín no está exenta de este fenómeno. Las barreras de la comunicación en la pareja constituyen una de las causas que afectan considerablemente el funcionamiento de la relación, en cuanto a la dificultad en el diálogo durante los conflictos, en la toma de decisiones conjuntas, la intimidad, la comunicación, la expresión de los sentimientos y autovaloraciones. Muchos de los problemas que se presentan en la interacción entre los miembros tienen su origen en costumbres y prejuicios acerca de este tipo de relación. La timidez, el miedo a la intimidad, el egoísmo y las expectativas poco realistas dificultan también este proceso.

Es un reto para los estudiosos del tema continuar indagando en los factores que influyen en la relación de pareja, aspecto complejo tanto desde el punto de vista teórico como metodológico, por ser esta una de las esferas más privadas del ser humano. Además, su estudio impone invadir desde afuera lo íntimo-personal, ya que influye en la comunicación, la convivencia, en manifestaciones de violencia, en intentos suicida, en el aprendizaje de los hijos, en procesos de inserción social, entre otros.

Las observaciones realizadas y las entrevistas a estudiantes y directivos de la residencia estudiantil de la Universidad de Holguín contribuyeron a detectar la existencia de problemas en las relaciones de pareja, lo que complejizaba la labor de las instructoras educativas para la formación de conductas responsables, entre las insuficiencias detectadas se encuentra:

- Predominio evidente de cambios frecuentes de parejas y prácticas sexuales irresponsables.
- Presencia de relaciones de parejas sustentadas en la cultura patriarcal.
- Insuficiente ejecución de actividades para el desarrollo de relaciones de parejas saludables en el área de la residencia.

Estos planteamientos nos conducen a la búsqueda de alternativas de orientación educativa que reconozca la diversidad de recursos, que integrados, favorecen el cambio en la conducta de los jóvenes para el establecimiento de relaciones de parejas saludables. El presente artículo propone talleres vivenciales para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias con el fin de contribuir a la educación sexual de los futuros profesionales del ámbito educativo.

Materiales y/o métodos

Los métodos teóricos utilizados durante el proceso investigativo fueron los siguientes: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción y modelación. Estos permitieron analizar la evolución de las categorías esenciales de la investigación. También hicieron posible el análisis de los datos aportados por los instrumentos para determinar el estado actual de las relaciones de pareja saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias, así como la elaboración de la propuesta de talleres vivenciales que se presentan como solución a la problemática detectada.

Del nivel empírico se hizo uso de métodos como la observación indirecta para caracterizar el comportamiento de pareja en el estudiantado en diferentes situaciones del contexto universitario. La encuesta se empleó para obtener ideas, opiniones y puntos de vista de los sujetos sobre las relaciones de pareja saludables. La entrevista individual se utilizó para conocer los aspectos psicológicos típicos de las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias. La revisión de documentos como: estrategias educativas (de la residencia estudiantil y grupos), memorias de actividades educativas y metodológicas, se recurrió para constatar a través de la evidencia gráfica las regularidades observadas.

Para realizar el diagnóstico de la problemática existente en las relaciones de parejas saludables investigadas se establecieron dos dimensiones con sus respectivos indicadores. La primera dimensión: conocimiento acerca de las relaciones de pareja tiene como indicador: el sentido personal formado en el sujeto investigado sobre qué es ser pareja y la formación de pareja.

La segunda dimensión: vida en pareja estuvo conformada por los siguientes indicadores: 1) relaciones de poder que tiene en cuenta las responsabilidades, distribuciones de tareas y toma de decisiones que abarcan aspectos como las finanzas, el cuidado de los hijos y las relaciones sociales, 2) la sexualidad: el amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad, al cariño, al cuidado, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual, 3) la comunicación: cuando se producen los conflictos y se enquistan, se originan patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

La muestra que se seleccionó fue de manera aleatoria simple (20% de la matrícula), por lo que quedó compuesta por 33 muchachas y 17 muchachos, para un total de 50 estudiantes. En el caso de la categoría sexo su selección fue intencional.

Resultados y discusión

La educación sexual comienza a ser tratada en nuestro país a partir de los años 60. La Revolución permitió, entre otras cosas, la libertad para hablar de la sexualidad, la proliferación de la información y la literatura en este tema, la reivindicación del placer sexual en la mujer y la progresiva desaparición del valor de la virginidad. La actitud social más positiva hacia el placer sexual intensificó el sexo prematrimonial y extramatrimonial, todo ello en el esfuerzo de nutrir con otros sentidos a la relación de pareja, en caminos de búsquedas, hallazgos y experimentación (Torres & González, 2000).

La mayor libertad para la expresión de la sexualidad, se fue renovando hacia los años 70. Se establecen nuevos códigos, leyes y definiciones de principios que regulaban importantes procesos sociales. Ejemplo de esto el Código de Familia que tuvo gran significación al definir la estructura familiar y reconocer tanto el matrimonio legalmente constituido como la unión consensual estable y las descendencias de eso. En 1987 se constituye en nuestro país el Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX). Este aborda, desde un enfoque científico la sexualidad y su educación con una aproximación multidisciplinaria e intersectorial al estudiarla desde una perspectiva sistémica (Verdecia, Barbán & Gómez, 2019, p. 111).

Se asume la educación de la sexualidad desde un enfoque alternativo y participativo, reconociéndose como el proceso activo que potencia al individuo para el encuentro libre, pleno y responsable con el otro sexo y con la propia sexualidad, en correspondencia con sus necesidades y las del contexto. El Programa Nacional de Educación Sexual está presente en todos los subsistemas de educación en nuestro país, incluyendo la Universidad (Castellanos & González, 2014).

Breve acercamiento de los aciertos y desaciertos de la Educación Sexual sobre las relaciones de pareja.

Si los años 60 y 70 fueron décadas de experimentos en el terreno amoroso, el final del siglo parece convertirse en era de cautela, temores y otras búsquedas. Se debilitaron los resortes externos del vínculo amoroso (presiones económicas, sociales, jurídicas, religiosas, la censura férrea del divorcio, de la concepción y la sexualidad prematrimonial entre otros), unido al cambio de valores con respecto al matrimonio, la vida en pareja y la familia. Sin embargo, emerge el amor y la intimidad psicológica, como única condición para la durabilidad auténtica de la pareja, que hoy sólo puede decidirse desde su interior (Torres, 2019).

Comienza una nueva exigencia externa, ya no restrictiva, sino de sobreexigencia sexual. Se produce una tendencia hacia la no exclusividad, aparece el sexo en grupos, el intercambio de parejas, la convivencia en comunidades, el matrimonio a prueba, la apertura hacia el homosexualismo, como alternativas todas para la vida sexual y amorosa. Esta situación que no ha dejado, en ocasiones, de coartar la auténtica elección, libertad y responsabilidad en esta esfera de la vida, convirtiendo al sexo, para algunos, en un hecho impersonal, ha colocado entre interrogantes a la pareja hoy (Torres, 2019).

Las transformaciones en las costumbres sexuales, de especial impacto en la vida en pareja y social, se han visto reforzadas también por factores de orden biológico como es la aceleración de la pubertad ante el mejoramiento del modo de vida, lo cual ha originado que alrededor de la mitad de los individuos, se inicien sexualmente antes de los 16 años. El sexo en la mujer se torna más precoz, mientras que es más frecuente en el varón su inicio sexual con la pareja de elección, lo cual intensifica el sexo prematrimonial. Esto entra en contradicción con la necesaria dilación de la incorporación del joven a la vida social, productiva, a partir de la exigencia que, en cuanto a tiempo, demanda la formación cultural y técnica hoy, lo cual retarda la madurez social del mismo.

Investigaciones en Cuba constatan el hecho de que entre algunos jóvenes tienen como parámetros en la selección y establecimiento de la pareja, los atributos físicos, sexuales y económicos, unido a una insuficiente concepción del amor y de proyectos en esta esfera. Esto unido a la insuficiente información sexual y la existencia de prejuicios sexuales en los jóvenes van condicionando a la poca duración de la pareja (Torres, 2019).

Varían hoy los criterios de funcionalidad de la pareja al tropezar la esperanza de un vínculo duradero con la libertad individual como valor. El ímpetu del feminismo, ha revolucionado la identidad y el comportamiento sexual femenino, otorgándole mayor libertad a este último, todo lo cual ha acentuado el punto de la autonomía de la mujer con respecto al hombre, apareciendo el cuestionamiento de la pertinencia de la vida en pareja hoy. Comienza así a tornarse poco satisfactoria la pareja erigida sobre la base de la posesividad para los sujetos implicados, de anular el sí mismo en aras del otro. Ello indica la transformación de valores que se va operando en esta esfera de la vida

En 1987 en Cuba, tres de cada cuatro jóvenes entre 15 y 19 años, y el 52% entre 20 y 24 años declararon vivir en unión consensual. Este hecho fue asociado a las afectaciones económicas del momento que impactaban en la satisfacción de las necesidades domésticas y en los proyectos de vida. También afectó la posibilidad de evadir responsabilidades, el temor al fracaso en aras de un “eterno idilio” y el rechazo al matrimonio como institución (Torres, 2019).

Las elevadas tasas de divorcialidad y de inestabilidad de los vínculos, evidencian también, la debilidad de la pareja actualmente. Cuba se ubica en el 4to lugar entre los países de mayor tasa

de divorcios, para una duración promedio de los matrimonios de 5 años. Mientras que el 50% de los matrimonios, fundamentalmente entre jóvenes de 15 a 24 años, se divorcian antes de los dos años de oficializado el vínculo (Torres, 2019).

El hecho es que, a pesar de aciertos y desaciertos en la educación sexual de los jóvenes que forman las parejas, los humanos necesitamos para poder vivir del contacto íntimo-personal. No es la pareja, la que está en crisis, como muchos han sentido, creído o han hecho creer, o como lo pudiera evidenciar el propio análisis que hasta aquí se ha hecho, sino un modo específico de pareja y su institucionalización que legisla, prescribe y prohíbe desde afuera.

La importancia de la educación sexual para la vida en pareja, resulta evidente, así como su repercusión individual, familiar y social. Además, es necesaria por la exigencia psicológica que representa el vínculo entre dos jóvenes en nuestros días, si se quiere que sobreviva en su sentido enriquecedor y de real autenticidad.

¿Qué es una relación de pareja saludable?

Según el Centro R & A Psicólogos de la ciudad de México una relación de pareja saludable se define como aquella que existe sin un esfuerzo de ambas partes de impedir que exista maltrato físico o emocional, faltas de respeto, comportamientos abusivos, controladores, humillantes. (Citado en Torres, 2019, p. 19). Una relación es saludable cuando las dos personas que la componen confían el uno en el otro, se respetan, se quieren, y saben que ambos tienen una vida independiente con la que tiene que compenetrarse. Para lograr esto es fundamental que exista una buena comunicación entre ambos, confianza, amor y respeto (Núñez, 2017, p. 46).

Las autoras consideran que para ofrecer una definición de relación de pareja saludable deben tomarse en cuenta aspectos tales como la ausencia de una visión idealizada de la relación, el cuidado de la relación, el tiempo de convivencia, el aprendizaje para convivir con las diferencias, el evitar que su pareja cambie, la aceptación de puntos de desacuerdo, la comunicación adecuada y el respeto a su pareja.

Los límites de la relación los establecen cada uno de los miembros, siendo estos diferentes en cada caso, ya que cada pareja y cada persona son distintas. Pero lo que es importante en todas, es que sean cuales sean los límites que se piden cuando estos se acepten, se respeten. No obstante, tener una relación saludable no implica que no existan discordancias, enfados, desacuerdos o discusiones. Lo que sí es cierto es que las parejas que están más unidas tienen más herramientas para afrontar los problemas que puedan surgir, y esto hace que crezcan tanto a nivel personal como en pareja.

Según Capafóns & Sosa (2015, p.34) las personas equilibradas hacen uso de formas de interacción más adecuadas para la buena relación interpersonal, como: 1) la persistencia serena y la expresión franca de sentimientos, deseos y pensamientos, 2) la aceptación de la crítica y de

la búsqueda de los aspectos que se puedan mejorar, 3) la búsqueda del acuerdo desde la toma de perspectivas, la flexibilidad y la tolerancia y 4) el manejo de las emociones negativas y el incremento de las positivas. Probablemente, el uso de estas formas de interacción sean las responsables de que el tono de la relación de pareja sea más positivo.

Siguiendo este orden de ideas, Torres (2019) plantea que existen determinantes personológicos que no se pueden soslayar en la capacidad para hacer pareja y disfrutar del vínculo: autovaloración, capacidad comunicativa y códigos emocionales. Otros componentes personológicos importantes podrían ser expectativas de la relación, intereses y motivos, escala de valores y determinantes inconscientes.

Según Levinger (1983, p. 336) la relación de pareja transita por cinco etapas:

Familiarización: las relaciones de pareja empiezan de forma necesaria con la toma de contacto entre dos individuos. En este momento, o de forma progresiva, surge un sentimiento de atracción mutua que suele basarse en el aspecto físico o en las similitudes de tipo psicológico.

Desarrollo: fase que se corresponde con el período durante el cual los dos miembros de la pareja intiman, pasan a confiar el uno en el otro de forma progresiva y se vuelven cada vez más interdependientes. Con respecto a la intimidad, Levinger destaca el peso que ejerce en esta la revelación de información privada.

Continuación: se caracteriza sobre todo por el compromiso a largo plazo y por la unión de las vidas de los dos miembros de la pareja, en un sentido muy general. La relación se intensifica, de modo que se englobarían en esta fase muchas relaciones estables, parejas de hecho o matrimonios.

Aunque la relación de pareja puede seguir desarrollándose, creciendo y cambiando durante esta etapa, es bastante habitual que durante este período se dé una larga fase de estabilidad (señal de la consolidación de la relación) que en ocasiones llega incluso al estancamiento. Para este autor la confianza mutua es el factor fundamental en el éxito de la etapa de continuación.

Deterioro: a medida que pasa el tiempo es normal que las relaciones de pareja se deterioren y que la satisfacción de sus miembros disminuya de forma progresiva. Esto se asocia a factores como el desequilibrio entre las recompensas que se obtienen por continuar en la relación y los costes de hacerlo, que a su vez choca con la dificultad para romper, incrementada por el hecho de tener hijos juntos, compartir la vivienda, entre otras causas.

Por supuesto, la fase de deterioro de la relación no siempre se produce, sino que algunas parejas consiguen mantenerse en la etapa de continuación hasta el final de sus vidas. No obstante, incluso en las relaciones exitosas cabe esperar que a partir de cierto punto aparezcan algunos sentimientos de insatisfacción y de aburrimiento mutuos, incluso si su intensidad es baja.

Finalización: como es lógico, la última etapa de las relaciones de pareja en la teoría de Levinger es la de finalización. Esto no se asocia necesariamente con la ruptura, sino que también puede deberse a la muerte de uno de los miembros de la pareja o a otros factores. En ocasiones la fase de finalización se debe a que el amor y la intimidad que han sostenido la relación hasta un momento dado simplemente acaban por desaparecer; ni siquiera es necesario que sucedan eventos negativos para que la conexión entre una pareja se deteriore y acabe por romperse.

Hoy en día los jóvenes establecen relaciones que intentan definirse fuera de las características tradicionales asignadas a la relación, dejando fuera el compromiso. Dando lugar, con ello, a la aparición de las relaciones informales. Los patrones de comportamiento social dictan las modas y las formas de establecer relaciones. En la actualidad, llaman a las relaciones informales como amigovios o *free*. Se dan parejas de hecho y formas de relación muy largas, siendo “novios” y viviendo cada uno en su casa, compartiendo solamente el tiempo libre, son formas que permiten relaciones con un menor compromiso.

Características que identifican las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias en la Universidad de Holguín

Para conocer en qué medida existen las dificultades y problemáticas en las relaciones de parejas saludables se trabajó con los estudiantes de la muestra, se realizaron entrevistas, encuesta y se tuvieron en cuenta el marco teórico y las dimensiones e indicadores antes planteados.

La dimensión conocimiento acerca de las relaciones de pareja fue analizada a través de la aplicación de una encuesta. Los resultados evidencian que 32 (65 %) de la muestra posee un nivel bajo en el conocimiento teórico acerca de lo que es ser pareja, se apoyan en sus vivencias, pero presentan dificultades al explicarlo verbalmente. En las respuestas a las preguntas realizadas, 46 estudiantes (93 %) no tienen definidos los criterios necesarios para formar su pareja, en esta cifra prevalece la formación de parejas por la atracción física, no reconocen otras cualidades como comunicación, gustos y preferencias, desempeño en el grupo, respeto y comprensión.

Consideran 26 estudiantes (52%) que en la comunicación de las parejas jóvenes actuales se producen conflictos y predomina la incomprensión; solo 11 estudiantes (23%) alegan que deben saberse escuchar y ser flexibles. Estas cifras demuestran dificultades en la resolución de conflictos de pareja y barreras en la comunicación. Este fue el tema que recibió más solicitudes para trabajarlo en las sesiones del taller.

Al analizar el papel que desempeña cada miembro de la pareja, enfatizan en que las finanzas influyen en las relaciones de parejas y que ambos miembros deciden sobre el embarazo. Del total, 44 (89 %) estudiantes no tienen en cuenta la responsabilidad del muchacho de cuidar la relación, en la pareja solo la fémina es responsable de la salud sexual. La muchacha puede tener otra relación cuando se le presente, siempre que su novio no se entere, la responsabilidad de la

educación y la crianza de los hijos es sólo para la mujer, evidenciando la presencia de pautas sexistas patriarcales.

A partir de la aplicación de la entrevista individual se analizó la dimensión vida en pareja, en la pregunta 1 referida a la posición que se asume ante los contenidos de la relación de parejas, 42 (85%) de estos jóvenes de la muestra mostraron más preocupación por las finanzas y se confirmó que el cuidado de los hijos preferentemente era atribuido a la mujer por lo que se hace necesario tener en cuenta un análisis histórico concreto en este sentido. En la segunda pregunta referida a los posibles momentos o fases de la vida en pareja identificaron como parte importante del enamoramiento la relación íntima, pasión, el romance en ese orden y no identificaron la importancia del cuidado de su pareja y de la relación misma.

En la tercera pregunta solo 15 jóvenes (30%) afirmaban sentirse preparados para lidiar con las problemáticas que surgían a raíz de los conflictos en pareja. Esto nos indica la vulnerabilidad de estas relaciones al fracaso, a ser efímeras y a la presencia de violencia, por tanto, dificultades en la comunicación.

Las investigaciones realizadas con la muestra, demuestran que aún muchos jóvenes realizan una selección muy superficial de la pareja, lo que puede acarrear serios problemas, como el cambio frecuente. El joven va más allá de sus fantasías y trata de establecer relaciones de parejas reales que impliquen contactos físicos, de connotación erótica. Estas relaciones no exigen, en la mayoría de los casos, obligación alguna ni responsabilidad y compromiso matrimonial.

De forma general existe una permanencia de patrones machistas y sobrecarga de funciones hacia el género femenino que dificultan la comunicación y la vida en pareja. Los conocimientos que poseen sobre autoestima, valores y el papel de ambos géneros están deprimidos, pues lo reflejan muy vinculados a la función biológica y económica en la relación.

Todo ello reveló que no existe una preparación adecuada para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en estos jóvenes que son de carreras pedagógicas universitarias y tendrán que asumir el rol de orientador en estos temas en su vida profesional pero también en la personal. Lo planteado evidencia la necesidad de trabajar con el miembro, o los miembros, de la pareja en función de lograr una cultura para el desarrollo de relaciones de parejas duraderas. Para ello se debe tener en cuenta las características de las relaciones de parejas saludables: sentir amor, tener una adecuada comunicación, ser honesto, respetar a su pareja, respetar los límites, dar confianza.

El estudio realizado permitió la determinación de las siguientes regularidades:

- Pobre preparación para asumir relaciones de pareja.
- Predominio de rasgos de machismo al considerar a la mujer responsable de la salud sexual.
- Tendencia a relaciones sexuales superficiales desprovistas de afecto.

- Cambio frecuente de pareja y la intensificación de la infidelidad.
- Existencia de dificultades para establecer una comunicación favorable en el seno de la pareja, lo cual asocian con el debilitamiento del respeto mutuo, de la confianza, de la comprensión, con sus consecuencias para el conocimiento mutuo, la estabilidad y satisfacción en la relación.
- Prejuicios raciales en el establecimiento de relaciones amorosas, en cuanto a las diferencias de edades, a los roles de género, a las relaciones prematrimoniales, al homosexualismo y a las diferencias generacionales.

Las regularidades diagnosticadas en el estudio de las relaciones de pareja de los jóvenes de las carreras pedagógicas universitarias, pueden ser atendidas a través de talleres vivenciales, cuyos contenidos y tareas en grupo hagan posible el desarrollo de las habilidades y conocimientos para el alcance de relaciones saludables.

Los talleres vivenciales como alternativa para las relaciones de parejas en jóvenes de carreras universitarias pedagógicas

Los talleres se elaboran con el propósito de promover la participación activa de los estudiantes para que aporten sus conocimientos y modos de actuación. Dentro de esta metodología se considera el postulado del enfoque crítico y socio-participativo orientado a la acción, en el cual toda la actividad se realiza dentro de una cultura práctica cotidiana de los miembros del grupo, para el rescate del saber popular acumulado y como condición que favorece la sensibilización de los estudiantes con los objetivos de cada encuentro.

El término taller se deriva del vocablo francés *atelier* que posee varias acepciones: estudio, obrador, oficina, etc. Y sus orígenes provienen de la Edad Media como un lugar donde se forman los aprendices. Calzado señala la diversidad de actividades pedagógicas a las que se le denominan taller, el que ha sido categorizado también como método, procedimiento, técnica y forma de organización del proceso pedagógico. (Calzado, 1998, p. 22)

El taller como una forma de organización que concuerda con la concepción problematizadora y desarrolladora de la educación en la medida en que a través de él se trata de salvar la dicotomía que se produce entre la teoría la práctica, producción y trasmisión de conocimientos, habilidades y hábitos, investigación y docencia, fenómeno que se presenta en mayor o menor grado en algunas de las formas de organización empleadas hasta el momento.

Dentro de las modalidades de la orientación educativa que se plantean, se encuentra el Taller vivencial, el cual consiste en desarrollar un conjunto de acciones mediante las cuales el orientador interactúa con los jóvenes sobre la problemática en varias sesiones de trabajo. En este espacio se facilita que expresen sus inquietudes, puntos de vistas, opiniones, potenciando

así su crecimiento personal debido a la importancia que adquiere el grupo y las relaciones interpersonales en esta etapa de vida (Torres, 2019).

Las características psicológicas de la etapa juvenil posibilitan el uso de este método de trabajo grupal que se está proponiendo, donde predominan las actividades con contenidos sociales, la comunicación más abierta y diáfana. Ellos piensan en su futuro, no solo desde el punto de vista profesional sino también personal y específicamente la formación de una familia por lo que se les hace necesario una relación de pareja con determinadas características.

Para contribuir con lo anteriormente expresado, el psicopedagogo tiene entre sus funciones el proceso de orientación educativa y los talleres vivenciales se convierten en una vía factible para el tratamiento de esta temática. Este favorece el intercambio abierto, cara a cara de determinados criterios entre iguales, entre pares, facilitando la apropiación de saberes y experiencias que proporcionan desarrollo personal para la vida en pareja.

Presupuestos teóricos-metodológicos que sustentan el taller vivencial para las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias de la Universidad de Holguín

En la metodología para los talleres Torres, Naranjo & Sánchez (2020) enriquecen la metodología elaborada por Castro (1995), para el programa *Crece en la adolescencia*, donde expresa que el taller se debe desarrollar mediante encuentros o sesiones, no menos de nueve (9), para disponer del tiempo necesario para la sistematización en el trabajo de orientación. La primera, que es encuadre, se dedica a conciliar las normas de dicho taller como: hora en que se producen los encuentros, temas, recursos y metodología.

Cada encuentro, o taller, consta de los siguientes momentos:

Momento inicial: el comienzo de la reunión ayuda a los participantes a concentrarse en la tarea, establece el nexo con el tema abordado en el encuentro anterior, se sistematiza la tarea y las acciones orientadas. Se sugiere realizar una rueda de comentarios breves en equipos, utilizando la relatoría sobre los temas tratados, la valoración de los participantes sobre su efectividad y las experiencias acumuladas al respecto. Ellos intercambian de qué se trató, qué hicieron, qué pensaron, qué les llamó más la atención, si tienen algunas dudas o preocupación. Se requiere un boceto de los ejercicios de calentamiento conforme en las características del grupo y el asunto a tratar que permita crear un clima psicológico necesario para comenzar el trabajo grupal, perder el temor a expresarse en grupo y el miedo escénico.

Planteamiento temático: momento intermedio para presentar el tema a trabajar. Se sugiere usar algunos recursos que ofrezcan a este momento animación y frescura, sin perder serenidad, ganar la confianza de los participantes (una canción, una reflexión, una dramatización, exposición de algún material, etc.).

Elaboración: es la parte central del taller cuando se produce el desarrollo del tema mediante la ejecución de diferentes técnicas. Es el momento de mayor adquisición de conocimientos y movilización de actitudes a favor de la educación. El coordinador u orientador debe estructurar su secuencia de acciones: mensajes, ejercicios, tareas y orientaciones, debe seleccionar los métodos que empleará, las preguntas para la reflexión, también debe prever las posibles reacciones o emergencias y mecanismos que le permitan conducir al grupo en cada sección.

Cierre: es el momento de reflexión final que permite, tomando una distancia, integrar lo trabajado y situar un punto de conclusiones. Es el grupo quien cierra, al que se une el criterio de la coordinación desde las valoraciones se infiere el tema del próximo taller y se precisan las acciones, ejercicios, tareas o posiciones a introducir o modificar.

El taller vivencial realizado como parte de la investigación que se reseña fue ejecutado con la ayuda de los especialistas del Gabinete de Orientación, con la Cátedra Escuela, Salud y Sexualidad, y con la participación de las instructoras educativas y directivos de la residencia estudiantil. Se ejecutaron 9 sesiones una cada semana, con una duración entre una a una hora y media. Se creó un buzón en el cual los jóvenes de forma anónima podían plantear sus dudas, y sugerencias en lo referente a las actividades que se realizaban. Además, se emplearon recursos de orientación tales como: audio, videos, situaciones para analizar, materiales de consulta y la película *El amor en los tiempos del cólera*.

Para atender las necesidades educativas de los jóvenes mostradas en el diagnóstico realizado sobre el tema de las relaciones de pareja, se conciliaron con ellos varios contenidos que fueron debatidos durante el taller vivencial. En las sesiones de trabajo se abordaron aspectos generales sobre la conformación de pareja, que incluye el enamoramiento, la pasión y el erotismo. Se promovió el autoconocimiento y las destrezas para conocer a la pareja para una convivencia armónica. Se debatió sobre la importancia de una adecuada autoestima que conlleva al valor y el respeto hacia uno mismo y a su pareja, con vistas a reducir la promiscuidad y otros fenómenos que conllevan a una sexualidad insana.

Otro de los temas tratados fue la comunicación entre los miembros de la pareja, haciendo consciente las barreras que el orden psicológico pueden impedir conciliaciones y fomentar estériles disputas que favorecen las rupturas en la relación. También se trataron las formas de prevención del embarazo no deseado, las ITS y el VIH- SIDA. En la sesión final se valoraron las experiencias vividas y compartidas durante la realización del taller vivencial con el propósito de lograr la reflexión de los estudiantes sobre el tema tratado y sus recomendaciones para nuevas experiencias en la educación de la sexualidad y la formación de una pareja sana.

A continuación se aborda el desarrollo de la primera sesión del taller como ejemplo:

Título: Relación de pareja sana: posibilidad o realidad.

Objetivo: familiarizar a los jóvenes con la temática y las normas del taller vivencial y sus sesiones de trabajo.

Objetivos específicos:

- Promover el autoconocimiento y el conocimiento entre los miembros del grupo.
- Crear un ambiente de confianza.
- Motivar a los estudiantes acerca del conocimiento de las relaciones de pareja saludables.
- Encuadrar las sesiones de trabajo, es decir, conciliar con los participantes la fecha, hora, lugar, posibles temas a tratar y normas de trabajo en grupo.
- Tiempo de duración: 90 minutos.

Materiales: papelógrafo, plumones, tizas.

Contenido de orientación: Introducción al tema de las relaciones de pareja saludables.

Actividades:

1. Presentación del coordinador.
2. Técnica: *Las tres S*.
3. Encuadre de las sesiones del taller vivencial.
4. Técnica de análisis: *Preocupaciones sobre las relaciones de parejas*.
5. Técnica de cierre: *Con una palabra*.

En el momento inicial se crean las condiciones favorables que permitan la realización satisfactoria, creando relaciones de simpatía entre los participantes. Se les debe mostrar confianza y seguridad para que no se manifiesten tímidos, apenados e introvertidos. El coordinador se presenta de forma breve, su rol profesional y su nombre, propósito del taller, así como necesidad de hacerlo.

Para la exploración de las expectativas. Se utiliza la técnica de *las tres S* con el objetivo de conocer características personales de los estudiantes. Para ello se les pide que se presenten diciendo su nombre, carrera, y tres características propias que empiecen con S.

Luego se produce el encuadre del taller vivencial, cuyo objetivo es determinar las normas del grupo durante la aplicación del sistema de talleres de orientación educativa. Este es el marco en el cual se desenvuelve la tarea de acuerdo a su objetivo, contenidos, metodología a utilizar, duración y lugar. Ubica a los participantes en la tarea que se va a desarrollar. Si existe algún desacuerdo se tratará de discutir hasta llegar a un arreglo.

Al hacer el planteamiento temático se les da a conocer a los participantes el tema de la sesión, su objetivo en general y los elementos a tratar. Se les presenta a los participantes una breve reseña acerca de: ¿Quiénes somos? ¿Cuál es el propósito del taller vivencial? ¿Qué temáticas pudiéramos abordar?

Para organizar el proceso y dar comienzo a la sesión se echarán en una cajita una determinada cantidad de papeles, según la cantidad de participantes, enumerados todos del 1 hasta el 3 con el objetivo de formar equipos. Después de tener formados todos los equipos se socializarán para favorecer el conocimiento de los mismos y su intercambio.

La elaboración es el momento donde se desarrollan las acciones planificadas para dar salida al tema escogido. Se usa la técnica de análisis *Preocupaciones sobre las relaciones de parejas* con el propósito de identificar las principales preocupaciones del grupo sobre el tema.

Para ello se formarán tres equipos y se les pide que intercambien acerca de las preocupaciones que tengan sobre tema de las relaciones de parejas. Cada equipo posteriormente expone esas preocupaciones en plenaria. El coordinador las va apuntando en el papelógrafo. Posteriormente el coordinador presenta una propuesta de temas sobre las relaciones de parejas previamente confeccionadas para el taller vivencial. Se llega a un consenso entre los temas propuestos y los que trae el coordinador, quedando confeccionadas las temáticas a abordar en las distintas sesiones de taller vivencial.

Para el momento del cierre se utilizará la técnica *Con una palabra* con el objetivo de recoger opiniones acerca de las sesiones del taller vivencial. Se propondrá y se definirá la fecha, hora y lugar de la próxima sesión. Se les orientará una búsqueda breve acerca del tema: relaciones de pareja (definición, características, etc.), autoestima, sirviéndoles esta investigación para adquirir nuevos conocimientos y preparación para la próxima sesión.

Descripción e interpretación de lo sucedido en las sesiones del taller vivencial para las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias de la Universidad de Holguín

La propuesta se desarrolló con un encuentro semanal. Los directivos de la residencia estudiantil se encargaron de recordar los encuentros a los estudiantes y la necesidad de asistir a ellos. En la sesión de encuadre se convenió con los participantes cómo se desarrollaría el taller vivencial y todas las cuestiones necesarias a conocer.

En el segundo encuentro no se sentían motivados por la temática, pues expresaban que era mejor tener la tarde libre, pero a medidas que fue transcurriendo el tiempo de la sesión, ellos regularon su comportamiento, aunque manifestaron un poco de inquietud. En estas dos primeras sesiones se contó con la guía y el apoyo del Gabinete de Orientación y de la Cátedra Escuela, Salud y Sexualidad.

En esta tercera sesión estaban más motivados, aunque algunos muchachos manifestaron que no les gustaba hablar sobre estos temas delante de las muchachas, pero al ver a los demás compañeros participando en las actividades y contando sus experiencias con entusiasmo se insertaron en la misma y cooperaron de igual forma. En las sesiones 4, 5, 6, 7 y 8 la participación fue creciendo porque se fueron motivando en el transcurso del desarrollo de ellas.

Todos los comentarios propiciaron un intercambio profundo de la temática y comprendieron la necesidad de establecer relaciones de parejas saludables. En la sesión de cierre se dan las argumentaciones finales de cómo se han sentido en el desarrollo del taller vivencial, si han aprendido algo más de lo que ya sabían. Se le solicita a cada participante que llenen un cuestionario, con el objetivo de recoger sus opiniones acerca del tema abordado en el transcurso de las sesiones, entre las opiniones más reiteradas estuvieron: “estoy en condiciones de actuar mejor en la vida, me siento más seguro, he aprendido a reflexionar mejor y tomar decisiones, quisiera seguir participando en actividades como esta”.

En la triangulación de los resultados se comprobó con la implementación de un taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias en la Universidad de Holguín las siguientes derivaciones: De los 50 estudiantes que constituían la muestra, 45 (91%) logró identificar qué es ser pareja y cuáles son las características de una relación saludable. Han reflexionado sobre los aspectos más importantes a considerar a la hora de elegir una pareja que se espera sea estable. Todos los estudiantes mejoraron paulatinamente en sus habilidades comunicativas y de resolución de conflictos.

Conclusiones

El diagnóstico realizado permitió determinar las insuficiencias existentes en el establecimiento de relaciones de parejas saludables. Los presupuestos teóricos metodológicos se sustentaron en el enfoque histórico cultural de Vygotsky, los fundamentos pedagógicos y psicológicos y el análisis del modelo de las universidades.

La integración de los postulados teóricos sobre relación de pareja, pareja saludable, orientación educativa, taller vivencial, junto a la experiencia acumulada durante la investigación permitió establecer las interrelaciones entre estas categorías que forman parte de la problemática objeto de estudio y lograr una articulación coherente entre estas.

La modalidad de orientación asumida, los ejes y contenidos de orientación y la metodología utilizada favorecieron el establecimiento de relaciones de parejas saludables a partir de cambios en conocimientos, vida en pareja y en actitudes, todo lo cual contribuyó al crecimiento personal y profesional de los implicados.

Referencias

- Calzado, D. (1998). El taller: una alternativa de forma de organización en la formación profesional del educador. *Tesis de maestría inédita*. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. La Habana, Cuba.
- Capafóns, J. & Sosa, C. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal. *Behavioral Psychology*, 23(1), 25-34. Recuperado el 13 de marzo de 2021,

-
- de <http://www.behavioralpsycho.com/producto/relaciones-de-pareja-y-habilidades-sociales-el-respeto-interpersonal>.
- Castellanos, B. & González, A. (2014). La educación de la sexualidad en tiempos de cambio. Una mirada al contexto escolar. *Revista Sexología y Sociedad*, 8(2), 28-31. Recuperado el 15 de diciembre de 2015, de <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/244>
- Castro, M. (1995). *Metodología propuesta en la ampliación y modificación del programa "Crecer en la adolescencia"*. Recuperado el 21 de febrero de 2021, de <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/85/130>
- Levinger, G. (1983). Development and change. En H. H. Kelley et. al. (Edits.), *Close relationships* (págs. 315–359). New York, US: W. H. Freeman and Company.
- Núñez, P. (2017). Escuelas de educación familiar para un comportamiento sexual responsable en los estudiante de la Secundaria Básica. *Revista Educación y Sociedad*, 15(1), 40-53. Recuperado el 21 de febrero de 2021, de <http://revistas.unica/index.php/edusoc/article/View/480/html>.
- Rojas, R., De Castro, F., Villalobos, A., Allen, B. R., Braverman, A. & Uribe, P. (2017). Educación sexual integral: cobertura, homogeneidad, integralidad y continuidad en escuelas de México. *Salud Pública de México*, 59(1), 19-27. Recuperado el 5 de abril de 2021, de <http://dx.doi.org/10.21149/8411>.
- Sánchez, D. G. & González, E. (2017). Los programas de mediación escolar como herramientas para la promoción de unas relaciones de pareja saludables en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 72-85. Recuperado el 5 de abril de 2021, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338252055006>
- Torres, I. (2019). *La relación de pareja saludable en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias*. Tesis de grado, especialidad Pedagogía Psicología. Universidad de Holguín, Cuba.
- Torres, Y. & González, H. (2000). *Una aproximación al estudio de la sexualidad de adolescentes invidentes de la escuela especial de ciegos y débiles visuales Antonio Fernández León de Santiago de Cuba*. Tesis de grado, especialidad Pedagogía Psicología. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba.
- Torres, Y., Naranjo, A. & Sánchez, G. (2020). El trabajo preventivo con estudiantes en situación de desventaja social. *Opuntia Brava*, 12(1), 113-129. Recuperado el 8 de febrero de 2021, de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/>

Verdecia, M. J., Barbán, E. & Gómez, L. A. (2019). Género y diversidad sexual en la Cuba actual. Algunas reflexiones. *Methaodos, revista de ciencias sociales*, 7(1), 107-119. Recuperado el 5 de abril de 2021, de <http://dx.doi.org/10.17502/m.rcs.v7i1.281>

Síntesis curricular

Mayda Cárdenas Tauler. Licenciada en Pedagogía-psicología. Máster en Ciencias de la Educación Superior, Profesora Auxiliar, miembro del Gabinete de Orientación Educativa en la Universidad de Holguín, miembro del proyecto “La formación psicopedagógica de los profesionales para el desarrollo social”, vicepresidenta de la Cátedra Género, familia y sociedad. Departamento de Pedagogía- Psicología. Universidad de Holguín. Cuba

Isabel Torres Ricardo. Licenciada en Pedagogía-psicología. Miembro del proyecto “La formación psicopedagógica de los profesionales para el desarrollo social”, miembro de la Cátedra Género, Familia y Sociedad. Departamento de Pedagogía- Psicología. Universidad de Holguín. Cuba

Yannia Torres Pérez. Licenciada en Psicología, Máster en Ciencias de la Educación, Profesora Auxiliar, responsable del Gabinete de Orientación Educativa en la Universidad de Holguín, miembro del proyecto “La formación psicopedagógica de los profesionales para el desarrollo social”. Departamento de Pedagogía Psicología Universidad de Holguín. Cuba.

Declaración de responsabilidad autoral

Mayda Cárdenas Tauler: Tuvo a su cargo la consulta bibliográfica, el diseño teórico metodológico de la investigación y el diseño de los talleres para la muestra estudiada.

Isabel Torres Ricardo: Contribuyó en la realización de los talleres, la interpretación de los resultados alcanzados.

Yannia Torres Pérez: Participó en la elaboración de los fundamentos teóricos- metodológicos que sustentan la presente investigación, en la interpretación de los resultados y su socialización, así como en la redacción del artículo.