



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

PROGRAMA DE CONSEJERIA PREMATRIMONIAL CON
ENFOQUE SISTEMICO BASADO EN HABILIDADES DE
COMUNICACION Y SOLUCION DE CONFLICTOS

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

NORMA LILIANA PAREDES REYES



FACULTAD
DE PSICOLOGIA

MEXICO, D.F.

DIRIGIDA POR: LIC. GUADALUPE SANTAELLA HIDALGO

2004



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Norma Liliara Paredez
Reyes

FECHA: 12-Mayo - 04

FIRMA: Lili

DEDICATORIA

A mi mami:

Porque siempre has estado conmigo.
Cuando nací te di mucha lata y desde entonces no he parado, gracias por tener tanta paciencia conmigo y por esforzarte para que yo estuviera aquí el día de hoy.
Si no fuera por ti hoy no sería lo que soy.
Gracias por ser mi mamá!

A mis hermanos:

Los dos latosos más latosos B.B. y B.J., que han vivido conmigo momentos de enojo, de alegría y de tristeza, de triunfo y de fracaso.
Saben que mis logros también son suyos.
Desde que llegaron han hecho la diferencia en mi vida.
Son una luz muy especial en mi vida, no sé qué haría son ustedes!

Con todo amor y cariño, Lili

ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1. LA PAREJA EN LA TEORÍA SISTÉMICA	
1. 1 Concepto de pareja	7
1. 2 Antecedentes históricos de la pareja	9
1. 3 Conceptos de la teoría de los sistemas	10
1. 4 La pareja en el modelo estructural	13
1. 5 Factores que influyen en la integración de la pareja	17
1. 6 Unión libre	19
1. 7 Noviazgo	21
CAPITULO 2. COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS	
2. 1 Concepto de comunicación	24
2. 2 Comunicación sintáctica y pragmática	27
2. 3 El modelo sistémico y lógico de la comunicación	28
2. 4 Estilos de comunicación	33
2. 5 Solución de conflictos	35
2. 6 Factores que influyen en los conflictos de la pareja	37
2. 7 Negociación	40
2. 8 Pautas que se recomienda seguir para una efectiva resolución de conflictos	42
CAPÍTULO 3. CONSEJERÍA PREMATRIMONIAL	
3. 1 Prevención	44
3. 2 Antecedentes	45
3. 3 Investigación predictiva y estudios de riesgos a largo plazo	45
3. 4 Investigación de encuesta	47
3. 5 Investigaciones de resultados	47
3. 6 Impacto del asesoramiento prematrimonial	50
3. 7 Investigación sobre preparación prematrimonial en México	51
CAPÍTULO 4. MÉTODO	
4. 1 Planteamiento del problema	56
4. 2 Pregunta de investigación	58
4. 3 Objetivos	58
4. 4 Hipótesis	58

4.5	Variables	59
4.6	Población y muestra	59
4.7	Tipo de estudio	60
4.8	Diseño	60
4.9	Instrumento	60
4.10	Escenario y materiales	61
4.11	Técnicas empleadas	62
4.12	Procedimiento	62
	Sesión 1. Presentación	63
	Sesión 2. Evaluación	65
	Sesión 3. Influencia de la familia de origen	66
	Sesión 4. Comunicación	67
	Sesión 5. Comunicación	72
	Sesión 6. Solución de conflictos	75
	Sesión 7. Solución de conflictos	77
	Sesión 8. Posttest y cierre	79
CAPÍTULO 5. RESULTADOS		
5.1	Análisis estadístico	80
	5.1.1 Datos demográficos	80
	5.1.2 Estilos de comunicación	84
5.2	Análisis cualitativo	86
	5.2.1 Expectativas	86
	5.2.2 Cuestionario de retroalimentación	88
	5.2.3 Registro por sesión	93
	5.2.4 Descripción del proceso de cada pareja	98
	5.2.5 Autoevaluación de la pareja antes y después de la intervención	106
	5.2.6 Descripción del proceso de las parejas que no concluyeron el programa	107
CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN		110
BIBLIOGRAFÍA		115
ANEXOS		116

LA BIBLIOTECA

RESUMEN

En la actualidad la institución del matrimonio se encuentra en crisis, de acuerdo con el INEGI en México el índice de divorcios aumentó a más del doble de 1990 a 1996. Las deficiencias en la comunicación son la fuente principal de problemas en la pareja, ya que dificultan la solución de los mismos. Así, se espera que a través de la aplicación de programas de consejería prematrimonial, las parejas adquieran habilidades para comunicarse de manera más efectiva y, en consecuencia, cuenten con mayores probabilidades de solucionar los conflictos que surjan durante su vida en común.

En esta investigación se diseñó, aplicó y evaluó un Programa de Consejería Prematrimonial sobre Comunicación y Solución de Conflictos. Para tal propósito se empleó un diseño pre-experimental de un solo grupo con dos mediciones pretest y postest. El tipo de muestreo que se empleó fue intencional por tiempo; se obtuvieron nueve parejas de novios, de las cuales sólo seis terminaron el Programa y cuyos datos se tomaron en cuenta para el análisis estadístico. Se empleó la Escala de estilos de comunicación de Nina (1992) para evaluar el estilo de comunicación antes y después de la intervención. Adicionalmente se emplearon algunos cuestionarios (detección de expectativas, entrevista, y retroalimentación) diseñados para evaluar la efectividad del Programa desde el punto de vista cualitativo.

El Programa comprendió ocho sesiones que se realizaron de manera semanal y con una duración de dos horas aproximadamente cada una. La primera sesión se realizó de manera grupal y el resto de las sesiones se llevaron a cabo con cada pareja por separado.

Los resultados se analizaron empleando la prueba chi cuadrada, para determinar si existían diferencias estadísticamente significativas entre el estilo de comunicación observado en el pretest y el postest (por grupo y por sexo). Tanto en el pretest como en el postest el estilo de comunicación que se obtuvo fue positivo, y aunque se observó un ligero incremento en el puntaje obtenido en el postest, la diferencia no fue estadísticamente significativa.

Por otra parte, se realizó un análisis cualitativo empleando los datos del cuestionario de detección de expectativas y del cuestionario de retroalimentación. De acuerdo con estos datos y los comentarios de las parejas, se puede concluir que el programa fue efectivo y que el hecho de que no existieran diferencias estadísticamente significativas entre el pretest y el postest podría deberse al tamaño de la muestra y cabría suponer que si ésta fuese mayor los resultados apoyarían lo observado en el análisis cualitativo en cuanto a la efectividad de la intervención.

Palabras clave:

Comunicación, consejería, prematrimonial, solución de conflictos.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el CONAPO (2000, c.p. López, 2001), en México existe una propensión creciente a la ruptura de las uniones, la cantidad de divorcios aumentó a más del doble de 1990 a 1996 (INEGI, 2000) y algunas investigaciones han estimado que 50% de los matrimonios actuales van a terminar en divorcio (Brehm, 1992). Se ha observado que el mayor riesgo de separación se produce durante el primer año de convivencia (cuando ocurren 9.4% de las separaciones), poco más de 30% de las separaciones suceden entre el primero y quinto año, y después de este periodo desciende el riesgo de separación (CONAPO, 1999).

Sin embargo, las estadísticas no son muy reveladoras de la realidad existente, ya que muchas parejas no se divorcian, simplemente se separan. En otros casos, por razones sociales y religiosas, siguen viviendo juntos, pero en realidad no existe ya el matrimonio (Rage, 1996).

La mala comunicación es la causa de problemas más citada por la pareja (Sarquis, 1995). Algunos investigadores (Álvarez, 1987, Alducin, 1989; en Nina, 1991) han encontrado que en la pareja mexicana los problemas más frecuentes y que pueden ser causa de separación, son en orden de importancia: la falta de comunicación, la falta de cariño, el alcoholismo y la incompatibilidad entre los cónyuges (esto último puede abarcar muchos aspectos).

La ruptura matrimonial es tan frecuente en la actualidad, que se ve como algo totalmente normal y parece ser una parte aceptable de nuestra sociedad. Al grado de que las tiras cómicas reflejan esta actitud, por ejemplo un periódico presentaba a un ministro que celebraba una boda. En vez de mencionar el tan usado "hasta que la muerte los separe", él decía "hasta que el divorcio los separe". Situación que no está totalmente fuera de la realidad. Otra tira cómica mostraba a un ministro que celebraba una ceremonia y decía "¿Y usted x, acepta a y como su legítimo esposo, para amarlo y respetarlo, bajo cualquier circunstancia hasta que las cosas se tornen algo difíciles, usted no aguante más, y se separen?"

De acuerdo con Rogers (1972; c.p. Wright, 1997) estamos viviendo en una época en la que la institución del matrimonio se halla en una condición incierta. Este autor señala que si entre 50 y 75% de los autos de alguna compañía dejaran de funcionar dentro de la primera parte de su existencia, se tomarían medidas drásticas. Sin embargo, nosotros no tenemos tan bien organizadas las formas de lidiar con nuestras instituciones sociales, así que las personas van a tientas, más o menos a ciegas, para encontrar alternativas al matrimonio. Vivir juntos sin estar casados, vivir en comunas, con cuidado extensivo de los niños, monogamia en serie (con un divorcio tras otro), el movimiento de liberación femenina, nuevas leyes de divorcio, etc. —con lo que se busca a ciegas alguna nueva forma de relación entre hombre y mujer para el futuro—.

En cualquier otro lugar, a través de la sociedad, hay cercas, paredes, alarmas contra robos, números de emergencia. Pero en el matrimonio todo es a la inversa, las paredes se derrumban, y el hombre y la mujer no sólo viven bajo el mismo techo, sino que duermen bajo la misma sábana. Sus vidas están abiertas de par en par, y mientras cada uno estudia la vida del otro e intenta corresponder de algún modo a ella, no hay procedimientos establecidos que puedan seguirse, no hay formalidades en las cuales basarse. El hombre y la mujer se enfrentan uno al otro en la mesa del desayuno, y de alguna forma, a través de migajas dispersas en la mesa, rizadores de cabello, pagos de hipoteca, y todo lo que implica la vida juntos, ellos tienen que enfrentarse el uno con el otro. No hay un libro de reglamentos para esto, no hay ley que se pueda invocar. Así que mientras el matrimonio puede presentar la apariencia de ser una institución altamente estructurada, formalizada y tradicional, en realidad es la más cruda, libre e impredecible de las asociaciones humanas (Mason, 1985; c.p. Wright, 1997).

¿Qué está sucediendo hoy con el matrimonio y el divorcio? La vida familiar está cambiando, ya sólo alrededor del 52% de los hogares son "tradicionales" -los dos padres con los hijos- (Leñero, 1994; c.p. Rocha, 2002).

Los divorcios son dolorosos para todos los implicados, la pérdida de sueños, esperanzas y expectativas tiene un efecto duradero no sólo en la pareja, sino también en sus familiares y todos los que de alguna manera se interesaron en su unión.

Entre dichos efectos se puede mencionar, por ejemplo, que de acuerdo con diversas investigaciones realizadas, niños y adultos están en mayor riesgo de problemas físicos y mentales a causa de las dificultades matrimoniales (Cherlin & Furstenberg, 1994; Coie et al. 1993; Coyne, Kahn, & Gotlib, 1987; Cowan & Cowan, 1992; Fincham, Grych, & Osborne, 1993; Stanley y Markman, 1997). Por otro lado, el mal manejo de conflictos predice dificultades matrimoniales y efectos negativos para los niños (Gottman, 1994; Markman & Hahlweg, 1993; Clements, Stanley, & Markman, 1997; Cowan & Cowan, 1992; Grych & Fincham, 1990; c.p. Stanley y Markman, 1997). En tanto que los conflictos en el hogar ocasionan la disminución de la productividad en el trabajo, especialmente en los hombres (Forthofer, Markman, Cox, Stanley, & Kessler, 1996; c.p. Stanley y Markman, 1997).

Por otro lado, las admisiones a instituciones psiquiátricas, los accidentes automovilísticos, el abuso del alcohol, los homicidios y los suicidios son más frecuentes en las personas separadas o divorciadas (Bloom, Asher y White, 1978; Stack, 1989; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

En cuanto a los beneficios de estar casado, las personas casadas, en general, tienden a ser más felices, más saludables y a tener una vida más larga que las que están separadas o divorciadas (Campbell, 1981; Lynch, 1977; Berkman y Syme, 1979; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Esta situación ha captado la atención de ministros religiosos, investigadores e incluso del gobierno, ya que los efectos de la crisis matrimonial nos afecta a todos.

Sin embargo los esfuerzos al respecto han estado encaminados sobre todo a una intervención terciaria, es decir que pretende atender a los efectos de este fenómeno, pero se ha dejado de lado el intento de ayudar a las parejas a prevenir tales resultados, ya que es bien sabido que en nuestra sociedad no existe una cultura de prevención. Es por esta razón que en esta investigación se hace una propuesta de intervención en el ámbito preventivo a través de un programa de consejería prematrimonial basado en habilidades de comunicación y solución de conflictos, considerando que si bien la solución a este problema requiere un esfuerzo mucho mayor, este podría ser un buen comienzo. Este trabajo se aborda desde la perspectiva sistémica ya que se encuentran algunas ventajas sobre otros enfoques, entre otras: la intervención es más breve y dirigida a problemas específicos, se busca modificar

patrones de relación y atiende a algunos factores que influyen de manera determinante en la pareja (patrones familiares). Además tiene la ventaja de poder aplicarse en el ámbito preventivo.

El objetivo de este trabajo fue diseñar, aplicar y evaluar un programa de consejería prematrimonial basado en habilidades de comunicación y solución de conflictos. Así, se diseñó un Programa enfocado a dotar de habilidades de comunicación y solución de conflictos a las parejas en una etapa temprana de la relación, con la finalidad de que las parejas cuenten con herramientas para hacer frente a las exigencias de la vida en pareja y en consecuencia tengan mayores oportunidades de éxito en su vida matrimonial.

Posteriormente se aplicó el Programa a un grupo de seis parejas y finalmente se evaluaron los resultados a través de un análisis estadístico y cualitativo .

En el capítulo uno, se habla de la pareja haciendo un breve recuento histórico, mencionando los conceptos de la teoría de los sistemas, ubicando a la pareja bajo el modelo estructural y haciendo referencia a la situación actual de la relación de pareja en la sociedad.

El segundo capítulo se refiere a la comunicación y la solución de conflictos, en él se hace referencia a la teoría de la comunicación, la importancia y efectos de la calidad de la comunicación en la relación de pareja, estilos de comunicación en la pareja e investigaciones al respecto. Posteriormente se trata el tema de solución de conflictos, mencionando los principales factores que influyen en los conflictos de pareja, se describe el método de solución sugerido en este trabajo, así como algunas sugerencias al respecto.

En el tercer capítulo se aborda lo referente a la consejería prematrimonial, comenzando con aspectos generales acerca de la prevención, se mencionan de manera muy breve los orígenes de la asesoría premarital, se hace una revisión de la investigación relacionada con el tema en general y específicamente en México y se comenta la necesidad de este tipo de intervenciones.

En el capítulo cuatro se menciona todo lo relacionado con la metodología de esta investigación.

En el quinto capítulo se muestran los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos correspondientes al pretest y posttest, así como lo referente a los cuestionarios de detección de expectativas, entrevista y retroalimentación. Además, se presenta una descripción del proceso de cada pareja.

Finalmente, se exponen las conclusiones obtenidas de este trabajo, en función de los resultados, así como algunas sugerencias para futuras investigaciones sobre el tema, basadas en apreciaciones personales y sustentadas por las evaluaciones y aportaciones de los participantes.

CAPITULO 1. LA PAREJA EN LA TEORÍA SISTÉMICA

"La pareja es una ecuación de dos incógnitas.
Para resolverla hay que conocer la naturaleza
de las incógnitas y la relación que las une"
Díaz Loving

Ninguno de nosotros vive su vida solo. Algunos aspectos de la experiencia vital son más individuales que sociales y otros más sociales que individuales, pero no por esto la vida deja de ser una experiencia compartida, que en los años tempranos, se comparte casi exclusivamente con los miembros de la familia. Así, la familia es la unidad de desarrollo y experiencia, de realización y de fracaso (Thibault, 1972; c.p. López, 2003).

Al mismo tiempo el componente básico de la familia es la pareja. Cada cónyuge llega a la unión con una identidad personal ya formada; sin embargo, aunque esté formada es incompleta. El hombre y la mujer se acercan por un proceso de atracción empática, donde cada uno anhela completarse a través de su unión con el otro. La identidad psíquica de la pareja matrimonial deriva de esta unión (Casado, 1991; c.p. López, 2003).

La pareja es la base de toda sociedad, constituye su fundamento, pero también la sociedad actúa sobre ella y la hace entrar en una serie de interacciones con el medio.

1.1 Concepto de pareja

La pareja como unidad con identidad propia ha sido definida desde distintos puntos de vista. Tal vez porque desde el momento en que dos individuos se involucran en una relación de pareja, sus conductas, expectativas, emociones, actitudes, formas de comunicación verbal y no verbal, las normas particulares y el contexto histórico en que están viviendo se combinan para determinar una forma específica y singular de relación (Díaz Loving, Rivera y Sánchez, 1994). Ante estas circunstancias, el concepto de pareja puede ser variado, dependiendo de los aspectos que se tomen en cuenta para su estudio.

Así, de acuerdo con el Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado (1998) la pareja es el conjunto de dos personas que guardan una relación o semejanza.

La pareja constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización. Ésta proporciona compañía, respaldo, hijos, sexualidad, crecimiento, aprobación social, proyectos compartidos y a la vez limita el espacio, tiempo y libertad, aburre, frustra, crea rutina y produce culpa (Tordjman, 1989)

Desde el punto de vista biopsicosocial, la pareja es la unión de dos seres completos: hombre y mujer, con los componentes físicos y psíquicos de sus respectivos sexos (Thibault, 1972).

Para Sánchez (1995) la relación es la asociación característica entre dos personas, que involucra cierta interacción y que puede tener diversos fines, ya sea solo un encuentro casual, una amistad, un matrimonio, etc.

De acuerdo con Escardo (1974; c.p. López, 1993) la pareja es una asociación de dos personas con un objetivo familiar común; una entidad psicológica y social singular, autónoma y diferenciada que ha de fijarse cada vez los principios y normas de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencias previas.

Díaz Loving (1990) define a la pareja como una institución social formada con base en un sistema de normas y reglas de conducta, donde estas son parte de la cultura y herencia social, derivadas del pensamiento común, colectivo, religioso y filosófico de un pueblo que las transmite de una generación a otra a través de la socialización.

El concepto de pareja propuesto por Caillé (1992) según el cual la pareja es el fruto de la conjunción de las representaciones mentales de dos individuos, pondera todo el bagaje cultural, social y mental de los individuos, lo cual es el punto de partida para el análisis terapéutico planteado en la terapia breve con enfoque sistémico.

Como puede observarse, resulta complejo y difícil establecer un marco de referencia que delimite la definición de la pareja para su observación y estudio. Sin embargo, para los propósitos de este trabajo se considerará como pareja aquella formada por dos personas de

sexo opuesto que establecen un compromiso de manera legal (matrimonio) o no, ya que esta es la forma de relación representativa de nuestra sociedad.

1.2 Antecedentes históricos de la pareja

Haciendo un breve recuento histórico, observamos que la familia griega estaba fundada en la desigualdad de los sexos. La pareja no tenía como objetivo la felicidad, sino la procreación, y se enfatizaba la procreación del varón (Rage, 1996; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

El valor de la mujer se daba cuando era madre, así, la mujer estéril podía ser repudiada, ya que no cumplía con su misión. Con la llegada del cristianismo se reformaron muchos de los conceptos. El amor humano vino a ser la imagen de la comunión de Dios y los hombres. Todos los hombres son iguales en este amor, sin distinción de raza, casta, sexo, dentro de un mismo sentimiento. Las relaciones humanas se convirtieron en un trato de persona a persona. A la mujer ya no se le consideró como un ser de naturaleza inferior, al menos no teóricamente (Rage, 1996).

A pesar de esta idea de unión afectiva, en la Edad Media la mayoría de las uniones, en los niveles más altos de la sociedad, se basaron en consideraciones prácticas referentes a las propiedades y las alianzas entre familias (Stone, 1980; c.p. Anaya, 2002).

Al tiempo que la economía urbana se iba desarrollando y los jóvenes salían a trabajar fuera del hogar, las uniones arregladas dieron paso a las uniones en las cuales los individuos elegían a sus compañeros. En apariencia, los sentimientos, más que las propiedades, se convirtieron en la base de estas uniones (Shorter, 1975; c.p. Anaya, 2002).

Con la desaparición de las uniones arregladas, el amor proveyó la motivación para escoger a los compañeros y formar familias y, de ese modo, servir a las funciones sociales importantes (Lamanna y Riedmann, 1997; c.p. Anaya, 2002).

En 1930 la pareja era considerada como un subsistema de la familia. Sólo hasta hace pocas décadas se consideró a la pareja y a la familia campos de estudio diferentes (Nosovsky, 1989; c.p. Anaya, 2002).

1.3 Conceptos de la teoría de los sistemas

Como se menciona anteriormente el estudio de la pareja puede abordarse desde diversos enfoques, sin embargo en este trabajo se hará desde la perspectiva sistémica, ya que, entre otros, la teoría de los sistemas aporta a este campo la posibilidad de una lectura más holística, por lo que a continuación se mencionan los conceptos fundamentales de dicha teoría.

Un **sistema** es un conjunto de elementos en interacción dinámica (relaciones entre los elementos que componen el sistema, y entre éstos y el medio) en el que el estado de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran. Ejemplo: desde una célula hasta una galaxia; entre ellos, la pareja que es el caso que nos ocupa en este trabajo.

La teoría general de los sistemas hace una distinción entre los conceptos de **sistema** (previamente expuesto), **subsistema** (es decir los componentes del sistema), y **suprasistema** (el cual se refiere al medio del sistema). Así, si tomamos como ejemplo al sistema familia (entendiendo como tal al sistema formado por los padres y los hijos), podemos encontrar un subsistema parental y un subsistema fraterno, en tanto que la familia extensa podría considerarse como el suprasistema.

Ahora bien, los sistemas pueden ser cerrado o abiertos, según sea la relación que haya con el medio, como se explica a continuación:

Un sistema se considera **cerrado** cuando hay muy poco o no hay intercambio de materia, energía y/o información con su entorno. Es decir, se encuentra aislado de su medio ambiente, ya que no hay importación o exportación en ninguna de sus formas, como información, calor, materia física, etc. y por consiguiente sus componentes no se modifican. Hay pocos ejemplos de este tipo de sistema, dado que la mayoría están en interacción dinámica con su entorno. Aun así, una reacción química en un tubo de ensayo herméticamente sellado sería un caso de sistema (relativamente) cerrado.

Un sistema es **abierto** cuando intercambia materia, energía y/o información con su entorno. Interactúa con su medio, importando, transformando y exportando energía, por lo tanto, es modificado por su entorno y al mismo tiempo lo modifica. Como ejemplo de este tipo de

sistema encontramos a todos los seres vivos, ya que las organizaciones celulares, plantas, insectos, el hombre, etc., intercambian energía, materia e información con su entorno. En este rubro podemos ubicar también a los grupos sociales, y por tanto a la familia y la pareja.

Existen ciertas características o propiedades comunes a todos los sistemas, estas son:

Totalidad o no sumatividad, la teoría de los sistemas establece que un sistema es una totalidad y que sus objetos (o componentes) y sus atributos (o propiedades) sólo pueden comprenderse como funciones del sistema total. El concepto de totalidad implica la no sumatividad, en otras palabras: el "todo" constituye mas que la simple suma de sus partes. Así, el cambio en un miembro del sistema afecta a los otros, puesto que sus acciones están interconectadas mediante pautas de interacción. Aplicando este principio a un caso simple encontramos, por ejemplo, que no sería posible entender el ajedrez, solo viendo las piezas; resultaría necesario examinar el juego como totalidad y prestar atención al modo en que el movimiento de una pieza afecta la posición y el significado de cada una de las demás piezas del tablero. Si trasladamos el mismo principio al ámbito familiar, notamos que la independización de un hijo puede desequilibrar las relaciones entre sus padres si éste cumplía la función de mediador en los conflictos que se producían entre ellos (totalidad). Sin embargo, por separado ninguno de los miembros del sistema familiar desempeña el rol que le caracteriza en el sistema familiar (no sumatividad).

Equifinalidad, en un sistema los resultados no están determinados tanto por las condiciones iniciales como por la naturaleza del proceso o los parámetros del sistema. El principio de equifinalidad significa que resultados iguales pueden tener orígenes distintos, porque lo decisivo es la naturaleza de la organización. Así mismo, diferentes resultados pueden ser producidos por las mismas "causas". Esta definición no es válida para los sistemas cerrados, ya que éstos vienen determinados por las condiciones iniciales.

Por ejemplo, si tenemos: Aquí el sistema "A" y el sistema "B" tienen inicios diferentes (4) y (2)

Sistema A: $4 \times 3 + 6 = 18$ Cada uno tiene elementos diferentes al otro.

Sistema B: $2 \times 5 + 8 = 18$ Sin embargo, el resultado final es el mismo (18)

Otro ejemplo. Aquí el sistema "X" y el "Y" tienen igual origen

Sistema X: $9 \times 1 + 7 = 16$ Están compuestos por iguales elementos y en el mismo orden.

Sistema Y: $9 + 1 \times 7 = 70$ Sin embargo, el resultado final es diferente: (16) y (70)

En ambos casos se puede ver que el resultado no depende ni del origen ni de los componentes del sistema (números) sino de lo que "hacemos con los números"; es decir, de las operaciones o reglas (sumar o multiplicar).

En el ámbito de la pareja se puede señalar como ejemplo el caso de dos parejas que, por cuestiones meramente pragmáticas o contextuales, pueden llegar a una forma de organización doméstica sumamente similar a pesar de que las familias de origen de los cuatro miembros que las componen sean extremadamente diferentes.

Debido a la interconexión entre las acciones de los miembros de un sistema, las pautas de causalidad no son nunca lineales, en el sentido que una "causa" A provoque un "efecto" B, sino circulares en el sentido que B refuerza retroactivamente la manifestación de A. Por ejemplo, las demandas de mayor intimidad de un miembro de una pareja pueden chocar con las reticencias del otro, cosa que aumenta las demandas del primero y así sucesivamente. Cada miembro adopta un comportamiento que influye al otro. Por lo que todo comportamiento es causa y efecto. A esta característica de los sistemas se le denomina **circularidad**.

Por otra parte, la teoría general de los sistemas se conforma y nutre de diversos postulados, entre otros, los conceptos de la Cibernética, mismos que se presentan a continuación:

Feedback: en un sistema, las acciones de cada miembro se convierten en información para los demás, de forma que favorecen determinadas acciones en ellos (feedback positivo) o las corrigen (feedback negativo). Toda retroalimentación tendría en cuenta la información sobre acciones pasadas, y con ella decidiría las acciones posteriores a seguir, creándose una causalidad circular de estructura más compleja que la lineal. La estabilidad de un sistema, y en este caso de la pareja, vendría definida por la capacidad de cambiar con el cambio. Por ejemplo: una pareja presta especial atención (feedback positivo) a su hijo adolescente cuando éste manifiesta una actitud opositiva. De esta forma, consciente o inconscientemente, favorecen el mantenimiento de la actitud opositiva. Sin embargo, le ignoran o reprenden (feedback negativo) cuando plantea temas con connotaciones sexuales, corrigiendo así al sistema en cuanto a su desviación de un parámetro del tipo "en esta familia no se habla de sexo".

Homeostasis: es el proceso de mantenimiento del equilibrio de la organización del sistema a través de feedback negativo. Así, por ejemplo: el incremento de la intensidad de las discusiones entre una pareja parental puede ser detenido por la demanda de ayuda de un hijo sintomático (mediante la manifestación aguda del síntoma). De esta forma, el feedback negativo que proporciona el síntoma mantiene la organización del sistema familiar impidiendo que las discusiones entre la pareja parental alcancen un punto de ruptura.

Aunque en su inicio este concepto se utilizó para identificar los sistemas familiares patológicos, hay que tener presente que un sistema familiar funcional y sano requiere una medida de homeostasis para sobrevivir a los "ataques" del medio, y para mantener la seguridad y la estabilidad dentro de su medio físico y social. El sistema deviene fijo y disfuncional en su rigidez solamente cuando este mecanismo "hiperfunciona".

Morfogénesis: proceso que facilita el cambio en la organización o estructura de cualquier sistema mediante feedback positivo. Ejemplo: los miembros de una familia apoyan activamente la decisión de una hija adolescente de ir un año al extranjero por cuestiones de estudios, cosa que fomenta una postura de mayor independencia mutua.

Los mecanismos morfogénicos se refieren a las modificaciones y al crecimiento. Un resultado de la morfogénesis es el aumento de la diferenciación de los elementos del sistema, por medio de la cual cada uno puede desarrollar su propia complejidad permaneciendo en relación funcional con la totalidad. En vez de enfatizar la autocorrección, propia de la homeostasis, se enfatiza la autodirección.

1.4 La pareja en el modelo estructural

De acuerdo con el modelo estructural desarrollado por Minuchin (1981; c.p. López, 2003), para comprender las interrelaciones que surgen entre los integrantes de la pareja, es necesario describir tres áreas fundamentales:

La pareja considerada como un sistema estructural. Cada pareja cuenta con características elementales que pueden ser identificadas en términos de sus componentes organizacionales y estructurales. Dichos componentes definen las normas y las relaciones funcionales entre los miembros de la pareja. De esta manera, cada sistema pareja puede

ser explicado en términos de sus miembros, individualmente, y de las relaciones que mantienen entre sí, de acuerdo a los conceptos de unicidad, equifinalidad y retroalimentación de la teoría general de sistemas. Se considera al sistema pareja como unidad, por lo que un cambio en alguna de sus partes resulta en un cambio en el sistema entero. La equifinalidad se refiere a que al interior de la pareja, diferentes acciones pueden conducir a resultados diferentes. La retroalimentación constituye el proceso por el que un sistema abierto constantemente procesa las funciones de selección, interpretación y generación de nuevos estímulos.

Jerarquía de los sistemas y subsistemas dentro y fuera de la pareja. Las instituciones sociales de los diferentes niveles jerárquicos -pareja, familia, vecinos, escuelas, etc.- son vistas como sistemas en sí mismos, pero también son considerados como subsistemas con relación a la incorporación que tienen sus integrantes dentro de los sistemas sociales superiores. Así, una persona, vista de manera individual, puede ser considerada como un sistema, pero al verla como integrante de una pareja o una familia, se convierte en un subsistema. Cada relación de pareja y sus miembros cuentan con papeles, capacidades y reglas de interacción particulares dentro y fuera de la pareja. Por lo tanto el sistema pareja y sus subsistemas pueden ser definidos tanto por sus características comunes como por las funciones específicas de sus subsistemas individuales.

Los miembros de la pareja pueden conocer sus características comunes y únicas a través de los procesos de socialización, endoculturación y maduración. Los proyectos y expectativas individuales y compartidas toman la forma de modeladores a lo largo del desarrollo de la relación de pareja, pero sin perder la capacidad de adaptarse, de modificar y de ser flexibles en cuanto a sus patrones conductuales e interaccionales con base en las afiliaciones subsistémicas, a la evolución y a las situaciones cambiantes.

Características estructurales del sistema pareja. Con el propósito de describir la dinámica del funcionamiento y mantenimiento de la pareja, se exponen las siete propiedades estructurales que identifican a todos los sistemas.

Límites. Los subsistemas de cada pareja están definidos por los límites que representan divisiones intangibles basadas en diversas características. Al interior de cada pareja se transmite en forma ideal un sentido de pertenencia entre sus

miembros a través de dichas barreras. Cada barrera proporciona un contexto para la identidad previa y establece qué o quién está dentro o fuera de y entre el sistema y los subsistemas. Estos límites pueden ser clasificados como difusos, claros o rígidos con base en el grado de apertura de los sistemas y subsistemas. De acuerdo a la naturaleza de los límites, las relaciones y las interacciones entre los sistemas pueden ser identificadas dentro de un continuo que va desde el no-compromiso, en donde existen bajos niveles de contacto emocional, de apoyo y de interés por el otro, hasta la fusión que se identifica por la falta de individuación de sus integrantes y el involucramiento extremo. Funcionalmente, los límites pueden ser determinados por las reglas, papeles y conductas de sus miembros, las reglas de interacción existen entre y dentro de los diferentes subsistemas de la pareja. Estas características funcionales señalan las conductas apropiadas, las vías para la satisfacción de necesidades y la intimidad entre los subsistemas.

Jerarquía de necesidades. Cada sistema pareja requiere estructurar jerárquicamente y de manera común sus necesidades; esta jerarquía está definida por los niveles relativos de poder, autoridad y responsabilidad que existen entre los miembros de la pareja y entre la pareja y los otros sistemas.

Apertura del sistema. El modo de interacción del sistema pareja puede ser concebido en un continuo, desde abierto hasta cerrado, de acuerdo al intercambio de recursos, entradas, salidas y retroalimentación. Este continuo permite describir el proceso de interacción entre los miembros del sistema pareja, entre los demás subsistemas y entre el sistema pareja y otros sistemas. Las parejas abiertas tienen límites que son lo suficientemente flexibles para permitir a sus miembros interactuar libremente son sistemas sociales externos, sin amenazar al propio sistema: En las parejas sanas, la apertura enriquece a sus integrantes porque les ofrece otras perspectivas del mundo. Las parejas que se caracterizan por ser un sistema cerrado, impiden que sus miembros interactúen con los sistemas externos como la familia extendida, los compañeros de trabajo, los amigos, etc., limitando también las posibilidades de que sus integrantes tengan acceso a otros recursos que los enriquezcan como individuos y por lo tanto como pareja.

Alianzas y coaliciones. La teoría estructural propone dos maneras de satisfacer las necesidades de los integrantes de un sistema. Las alianzas que representan fuertes afiliaciones y vínculos que se instauren entre los miembros del sistema pareja o entre uno de ellos y otro subsistema dentro de la misma familia, que surgen de las necesidades, intereses o preocupaciones comunes. La coalición se refiere a las alianzas transgeneracionales que se dan dentro del sistema familiar, las cuales generalmente resultan disfuncionales o desadaptativas.

Comunicación. La comunicación facilita la retroalimentación necesaria para realizar la función cibernética en las relaciones interpersonales. La comunicación esta involucrada de manera continua en todas las interacciones dentro y entre los subsistemas de la pareja. La naturaleza de la comunicación entre los miembros del sistema pareja sienta el contexto de las interacciones y refuerza los límites y las jerarquías, asimismo, instruye las conductas de socialización, los papeles, las reglas y las expectativas.

Homeostasis. Implica que, por naturaleza, cualquier sistema tiende a mantener un estado de balance dinámico entre las demandas y los recursos disponibles para satisfacerlas. Una relación de pareja balanceada homeostáticamente es aquella que tiene un nivel óptimo de funcionamiento dentro y entre sus subsistemas. Cualquier cambio, tanto positivo como negativo, se vuelve un estresor que temporalmente provoca en el sistema un estado de desequilibrio. La pareja utiliza la comunicación y la retroalimentación para recobrar la homeostasis y cumplir las necesidades y demandas de su desarrollo. Las respuestas contra los estresores pueden ser sanas –como establecer reglas– o insanas –como evitar el problema– pueden también ser generadas por el individuo, por otro subsistema o por el sistema pareja como tal. El conjunto de respuestas que eligen las personas, son retroalimentadas y evaluadas, con el propósito de conocer su efectividad y modelar las siguientes respuestas. Las parejas sanas necesitan de la retroalimentación –positiva y negativa- para enfrentar los estresores diarios y para adaptarse a los cambios ambientales y de desarrollo.

Funcionalidad. El sistema pareja continuamente se está adaptando al desequilibrio y las respuestas que ayudan a regresar a la homeostasis son reforzadas. Debido a que las necesidades humanas cambian con el tiempo, la pareja, como sistema que

es, tiene que ser capaz de crear estrategias de afrontamiento para resolver los cambios continuos, por lo tanto, la funcionalidad o disfuncionalidad del sistema pareja se basa en la habilidad de ajustarse a las necesidades cambiantes, así como para mantener la naturaleza estructural de las barreras y las interacciones.

En estos términos, una pareja **funcional** es aquella en la que:

- a) Las necesidades, capacidades y objetivos de sus miembros son reconocidas y respetadas.
- b) Se poseen barreras y reglas claras, comprensibles, reconocidas y respetadas.
- c) Las interacciones entre los miembros de cada subsistema y entre los diferentes sistemas, son eficaces para satisfacer las demandas normales del desarrollo de la pareja, por lo que, tanto los subsistemas como el sistema pareja se encuentran satisfechos. Las parejas funcionales alcanzan la homeostasis mediante la sana adaptación entre los sistemas y la utilización efectiva de los recursos externos al sistema. Tienen la capacidad de cumplir las necesidades cambiantes del sistema y de acceder a los recursos que lo permiten.

Por otro lado, se considera **disfuncional** aquella pareja en la que el estrés sobrepasa la habilidad del sistema para regresar a la homeostasis; las barreras se rompen, son demasiado rígidas o no están abiertas lo suficiente como para permitir la estimulación externa a él. En respuesta a los estresores, es más probable que los miembros de una pareja disfuncional desarrollen síntomas conductuales, físicos y/o psicológicos, que se traducen en conflictos de diversa índole.

1.5 Factores que influyen en la integración de la pareja

La teoría sistémica en sí no desarrolla una propuesta de cómo se integra una pareja, más bien describe y explica una serie de características que presenta ésta a la luz de la teoría de los sistemas. Sin embargo, la integración de una pareja es concebida como el producto del enlace de las representaciones mentales de dos personas, que al percibir y concebir las cosas en forma distinta conforman un nuevo paradigma (Caillé, 1992).

A la luz de la tradición sistémica Lederer y Jackson (1968; c.p. López 2003) consideran a la pareja adulta como producto de tres sistemas independientes: el sistema masculino, el femenino y el marital. En su modelo proponen que el sistema A es cada uno de los sistemas individuales que funcionan de manera independiente antes de que la relación se desarrolle. El sistema B se refiere a la colaboración de cada persona hacia el sistema pareja desde su propio sistema individual, que sigue funcionando independientemente pero inmerso en la díada. El sistema C comprende a la pareja propiamente dicha, incluyendo la comunicación, las actitudes, los modismos, las circunstancias y los problemas propios de la colaboración e interacción de la díada.

De la misma forma Puget y Bernstein (1988; c.p. López 2003) señalan que cada sistema individual ejerce influencia sobre el otro miembro de la pareja, al mismo tiempo que ambos influyen sobre el sistema marital. Ellos consideran que son tres aspectos los que dan sentido y significado a la díada: la cotidianidad, el proyecto vital compartido, y las relaciones sexuales y la tendencia monogámica. La cotidianidad se refiere a la estabilidad temporal y espacial proveniente de los intercambios diarios. El proyecto vital compartido se refiere a la reunión y organización de las representaciones de realización y logro dirigidas hacia el futuro común de la pareja, donde el primer acuerdo, es compartir un espacio-tiempo que va generando un lenguaje con significado compartido.

Lee (1980) dice que la elección de la pareja tiene implicaciones psicológicas, sociales, económicas y culturales, porque a pesar de ser concebida únicamente por dos personas de una sociedad particular, los individuos provienen de familia nucleares diferentes.

De acuerdo con Bornstein y Bornstein (1992; c.p. López, 2000) desde el punto de vista sistémico existen tres razones básicas que llevan a las personas a formalizar una relación de pareja:

1. El amor, concepto que abarca una combinación de sentimientos positivos profundamente experimentados y dirigidos convenientemente a la persona amada, como el cariño, la comunicación, la protección, la intimidad y la pasión.
2. La búsqueda de compañía, donde se piensa en la conveniencia y en la seguridad de que la persona estará siempre allí y aceptará al otro en todas las circunstancias tal y como es.

3. La satisfacción de expectativas previas, en la que se espera obtener ciertos beneficios de la pareja y del matrimonio.

No hay que olvidar que el que dos personas decidan formar una pareja no implica únicamente un compromiso para toda la vida (como en el matrimonio), sino también la creación de acuerdos, necesarios para convenir nuevas maneras de conducirse con sus familias de origen y con los aspectos primordiales de su vida en común, porque la relación no implica solo la unión de dos personas, sino la conjunción de dos familias que influyen para crear una compleja red de subsistemas. Del mismo modo, las decisiones de la pareja serán influenciadas por los aprendizajes originados en los propios núcleos familiares y por las alianzas actuales con los padres (Haley, 1986; c.p. López, 2003).

1.6 Unión libre

Si bien el matrimonio es para la mayoría de las personas la culminación del amor y el deseo de permanecer unido a otra persona, para algunos autores (Casado, 1991; Attie, 1989; Martínez, 2002; c.p. López, 2003) este se encuentra en crisis. Aunque el matrimonio sigue siendo una institución universal, sus objetivos se han visto modificados con el paso del tiempo. Tradicionalmente la sociedad, a través del matrimonio, ha regulado el comportamiento sexual y la educación de los hijos; pero los tiempos han cambiado y el comportamiento sexual de muchos jóvenes ya no implica necesariamente un compromiso matrimonial. Incluso el papel reproductivo que se le asignaba a la sexualidad desde el punto de vista religioso, se ha visto rebasado, ya que también es frecuente un sinnúmero de personas que optan por casarse con la intención de no tener hijos, así como por los avances que ha tenido la biología genética en cuestión de concepción. De este modo, han surgido variantes y estilos alternativos al matrimonio monogámico: convivencia total sin matrimonio, integración de parejas homosexuales, intercambio de parejas, matrimonio abierto, la vida en soltería con sexualidad activa, etc.

Así, para que un hombre y una mujer decidan unirse como pareja y vivir como tal, no siempre tienen que hacerlo mediante una aprobación legal o religiosa. Una de las principales alternativas en nuestros días es la unión libre, la cual se puede definir según Goldstein (1981; c.p. López, 2003) como la convivencia de hombre y mujer sin estar casados entre sí.

Blood y Blood (1980; c.p. López, 2003) en sus investigaciones señalan que el vivir juntos sin casarse es un fenómeno relativamente nuevo. Aquellos que lo hicieron a principios de la década de los 70's constituían a los ojos de la sociedad una minoría descarriada y por lo tanto no podían considerarse una muestra representativa de la población general. Sin embargo, actualmente es algo más común.

Las razones para no casarse que Blood y Blood (1980; c.p. López, 2003) encontraron en parejas que viven juntas fueron:

- No se sienten preparadas para un compromiso marital maduro a largo plazo
- La incertidumbre sobre el compañero en particular, no hay seguridad de querer vivir juntos para siempre
- Algunas personas piensan que el matrimonio en sí puede conducir de cierto modo a la infelicidad

Por otra parte, el tiempo requerido para disponerse a vivir juntos es menor que el necesario para quedar comprometidos en matrimonio; esto lo explica el hecho de que se piensa que la promesa de matrimonio es de por vida. Las parejas empiezan a vivir juntas porque eso quieren hacer en ese momento y lo hacen la mayoría de las veces sin intención de que esa unión esté o no orientada al matrimonio a futuro.

Socialmente el matrimonio como tal es altamente estimado, mientras que el vivir juntos sin casarse rara vez es enaltecido. En este sentido la cohabitación carece del apoyo social que recibe el matrimonio. A pesar de que la unión libre puede ser una unión amorosa de alto valor, carece de la solidez propia del matrimonio, entre otras razones porque no está institucionalizada. La forma legal del matrimonio es tan precisa, que se niega tal reconocimiento a cualquier forma de amor libre (Goldstein, 1981; c.p. López, 2003).

Herrasti y Blood y Blood (1989; 1980; c.p. López, 2003) coinciden en que las parejas que viven en unión libre están menos comprometidas para con su relación de pareja que las casadas y optan por la separación como la salida fácil que remedia la problemática, sin que se valoren profundamente los elementos significativos que propiciaron la unión en un principio. De igual modo, el separarse o poner fin a la unión libre es más sencillo que en el caso del matrimonio porque involucra interdependencias más simples y requiere menos formalidades.

La industrialización de la sociedad junto con la liberación de las costumbres y tradiciones y el desarrollo de exigencias feministas han propiciado el cambio de los roles que desempeñan cada uno de los integrantes de la pareja; ya que por un lado, tenemos que la mujer, con su incursión en el ámbito laboral, ha provocado mayor libertad en sus decisiones y comportamiento, dejando en segundo plano las motivaciones impuestas por la sociedad hacia las labores y deberes del hogar. En el caso del hombre, además de tener que conceder, y en algunos casos, renunciar a diversos papeles que se le atribuían como propios, le han provocado inseguridad y desconfianza hacia la relación (Martínez, 2002). En cuanto al cambio de roles de los miembros de la pareja como fuente principal de conflicto, como cualquier aspecto sometido a la evolución, pasará todavía tiempo para que se establezcan o equilibren, dándoles una nueva dimensión de acuerdo a la época y condiciones en que vivimos (Rocha, 2001).

1.7 Noviazgo

Ahora bien, antes de llegar al matrimonio, la mayoría de las parejas pasan por un periodo de conocimiento. El espacio sociológico para la pareja que apenas inicia una relación se llama noviazgo; éste conlleva una carga de sueños y expectativas, de esperanzas y temores, y de una tradición occidental de amor romántico. Trae consigo una historia no exactamente de nosotros mismos sino de una familia con actitudes, creencias y deseos, que en parte son conscientes y en parte inconscientes induciendo a que éste sea sucesivamente apasionado, paradisíaco, dramático y monótono.

El noviazgo es una etapa esencial de la vida, ya que implica una elección del compañero que esperamos que sea para siempre. Se elige a una persona que al mismo tiempo nos elige para el matrimonio, en el que seremos íntimos por mucho tiempo (Jefrey, 1989; c.p. Deras, 2000)

Cuando la pareja ha decidido unirse, un nuevo proceso se pone en marcha, tratando de conjugar una vida en común, adecuando sus costumbres, gustos, diferencias, etc., que han sido transmitidas por cada una de las familias. Al formarse la pareja, el rol que desempeñaba cada uno, se convierte de repente, en esposo-esposa. Esta situación requiere de un tiempo de ajuste, ya que, aparte de las relaciones interpersonales entre los

miembros de la pareja, que supuestamente fueron regularizadas o ejercitadas con anterioridad en la etapa del noviazgo, ambos deben enfrentar obligaciones que están más allá de la interpersonalidad. Existen obligaciones de tipo social, que les son impuestas, como la convivencia bajo un techo común y la exclusividad de las relaciones sexuales.

Desde la etapa del noviazgo se puede aseverar que la pareja crea las causas de unión o de divorcio en su matrimonio. La relación de pareja es un fenómeno multideterminado, por lo tanto también lo es la separación, así, existen diversas circunstancias que pueden crear conflicto entre la pareja y provocar su propio deterioro, el derrumbe de su matrimonio y con ello la separación. La insatisfacción matrimonial se halla fuertemente asociada a una posterior ruptura (Doménech, 1994).

La pareja es considerada fundamental dentro de la sociedad. A través de la historia ha tenido varios cambios sobre todo en el propósito de esta unión: desde simplemente procrear hasta la necesidad de compañía y amor. En el desarrollo de una relación de pareja influyen varios factores que pueden beneficiarla o perjudicarla. Los antecedentes familiares, la edad, las características personales, etc., factores que parecen tener un impacto importante en el desarrollo favorable de la pareja. Asimismo, la comunicación, relaciones con los familiares, el conocimiento de la pareja, la forma de solucionar los problemas, etc., intervienen en el grado de satisfacción que se tenga de la relación.

Existen diversas perspectivas desde las que se puede abordar el estudio de la pareja y temas relacionados, sin embargo, en este trabajo se eligió la teoría sistémica debido a que los conflictos se tratan, en términos generales, en un lapso menor de tiempo y la atención se focaliza hacia problemas específicos, por lo que este enfoque tienen la bondad de poder aplicarse en programas de prevención, ya que, en la medida que las parejas se encuentren informadas acerca de las posibles fuentes de conflicto que enfrentarán a través de su vida en pareja, así como alternativas de solución, les será más fácil enfrentar y solucionar sus conflictos (López, 2003). Así, en comparación con otros paradigmas (por ejemplo, la teoría psicoanalítica en la que el proceso de terapia es largo y enfocado a llevar cambios en la personalidad), la teoría sistémica se ajusta más a los propósitos de esta investigación.

Tomando como referente el incremento de separaciones y divorcios y la problemática actual de la pareja asociada con la mala comunicación, formas inadecuadas de solución de

problemas, etc., se hace evidente la necesidad de llevar a cabo estrategias de prevención para propiciar relaciones de pareja satisfactorias. Ya que cuando el matrimonio está basado en falsas expectativas, es casi seguro que se desintegre; por lo que si el hombre y la mujer fueran informados de las realidades del matrimonio y contaran con elementos para hacerles frente, el índice de divorcios disminuiría notablemente (Lederer, 1968).

CAPITULO 2. COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Para diseñar programas de prevención de problemas en la pareja, es necesario tomar en cuenta los factores que influyen en la satisfacción matrimonial, así, se ha encontrado que entre los más importantes se encuentran una buena comunicación y habilidad para solucionar problemas.

Los terapeutas enfatizan un déficit en las habilidades de comunicación, en particular en las habilidades de resolución de conflictos, como la principal causa de problemas maritales (Gottman y Krokoff, 1989; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

La comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Una buena comunicación puede promover relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y el rompimiento de las relaciones (Dindia y Fitzpatrick, 1985; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Tordjman (1989) enfatiza que en la vida de la pareja ningún otro tema es tan indispensable como la comunicación. La comunicación es el mejor medio que se tiene al alcance para lograr una excelente relación de pareja y producir un nivel elevado de satisfacción.

Hite (1987; c.p. Roldán, 1998) señala que 85% de las mujeres quieren hacer cambios fundamentales en sus relaciones con los hombres. Por otra parte Nosovsky (1989; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002) menciona que un 98% quiere establecer más contacto verbal con el hombre que aman y un 47% desea abrir una comunicación más fácil cuando terminan una pelea. Además señala que el deterioro de la comunicación en la pareja y el considerable aumento que en los últimos años ha tenido el índice de separaciones y divorcios ha traído problemas religiosos, jurídicos y morales, además de los problemas emocionales y adaptativos derivados de la ruptura.

2.1 Concepto de comunicación

Dada la importancia de la comunicación en la relación de pareja, es necesario definirla, así, el Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado (1998) dice que la comunicación es un proceso

de transmisión de un mensaje entre un emisor y un receptor a través de un medio, que requiere un código común a ambos.

En cualquier lugar donde existan al menos dos personas y la necesidad de transmitir ideas, es necesaria la comunicación.

La comunicación incluye las conductas verbales utilizadas por los individuos al dar y recibir mensajes. La gente no sólo se comunica con palabras, sino con la actitud y la intención del mensaje enviado. Los sentimientos son más claramente revelados por el tono de voz y las expresiones faciales que acompañan al mensaje (Stinnet et al, 1991; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

La comunicación juega un papel importante dentro de nuestra vida diaria ya que es el factor determinante en las relaciones que establecemos con los demás, sin embargo, el "cómo" de la comunicación es en última instancia lo que define la naturaleza de la relación interpersonal. La comunicación implica algo más que un intercambio de palabras, implica y eso es lo importante, el conocimiento mutuo.

Mediante la comunicación se transmiten ideas, pensamientos, sentimientos y creencias, con el fin de satisfacer necesidades, expectativas o deseos. La comunicación se manifiesta a través de dos formas: la comunicación verbal que se refiere al lenguaje ya sea en forma oral o escrita, y la comunicación no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancia interpersonales, silencios, contacto visual, manera de sentarse, caminar, etc. En la comunicación no verbal, el tono de voz, la expresión facial, los gestos y la postura corporal son más importantes que las palabras usadas. (Jackson, 1993 c.p. González, 1992).

Al margen de la forma o del contenido utilizados en la comunicación, los símbolos tienen que ser mutuamente compartidos si se quiere que el mensaje sea comprendido en sus justos términos. Ya que si el significado no es compartido, los malentendidos van a surgir con seguridad. De este modo el término genérico de problemas de comunicación se refiere a la transmisión y/o recepción inadecuada de mensajes simbólicos.

Una buena comunicación es esencial para la salud de la pareja, ya que el compartir sentimientos, la transmisión de información, sucesos, etc., son la clave de una relación satisfactoria y el cimiento de la unión matrimonial. En consecuencia no cabe duda que las deficiencias en la comunicación constituyen un problema nuclear en la existencia de un conflicto de pareja.

La comunicación consta de dos partes primordiales: las habilidades receptivas y las habilidades expresivas. Las primeras se refieren al arte de saber escuchar. Las segundas requieren del arte de saber hablar de manera que se promueva la motivación y el crecimiento tanto relacional como personal de los involucrados en el intercambio verbal. Muchas veces las parejas, a pesar de compartir tantas experiencias y años de vida, se dan cuenta que no se conocen. Muchas de estas parejas quieren compartir y acercarse más íntimamente, pero encuentran que cada vez se alejan más del otro. Lograr una intimidad positiva es uno de los principales retos de la vida relacional. La intimidad comienza cuando se sabe escuchar, aceptar y compartir lo que se piensa y lo que se siente, cuando se demuestra que la relación es realmente importante. La aceptación permite a la pareja ser ellos mismos y nutrir la relación.

El saber escuchar requiere tomar en cuenta lo siguiente:

1. Que el que escucha dé toda su atención al que habla y esté receptivo en ese momento (esto se manifiesta ya en la postura que se presenta al interactuar).
2. Que el que escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
3. Que el que escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva y no emita juicios.
4. Que el que escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.
5. Que el que escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

La comunicación en la pareja es un proceso en el que se intercambia información, y en donde se participa de ésta teniendo conocimiento de la otra persona (Watzlawick y Jackson, 1983 c.p. Deras 2000).

La comunicación en la relación de pareja se ha definido como toda aquella conversación que tengan los individuos entre sí; por medio de ella se puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores, percepción hacia la pareja, impresiones y pensamientos; así como conocimiento de su vida pasada, actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento de la relación familiar.

Diversas investigaciones sobre el papel de la comunicación en la pareja, le han adjudicado una gran importancia al reconocer que es un elemento básico para enriquecer y facilitar la relación. Lamaire (1990, c.p. Deras, 2000) menciona que la mediocridad de la comunicación se traduce a menudo en diferentes formas de enredar los mensajes, asimismo, explica que una comunicación mediocre surge cuando, de diferentes maneras, se enredan los mensajes y agrega que esto sirve como protección individual frente al compañero, lo cual puede originar que se trate de no comunicar. Glenda Nosovsky (1989 c.p. Deras 2000) comenta que muchas de las dificultades de la pareja se producen por malos entendidos a causa de la poca claridad y vaguedad de los mensajes, para lo cual hay que definir términos y expresiones con el fin de evitar imprecisos.

Como puede observarse, las investigaciones señalan que la comunicación es un factor primordial para la convivencia armónica y el buen funcionamiento de la relación, y un elemento decisivo para la adecuada solución de conflictos (Navarro, 1998). Por lo tanto, el medio para romper con pautas inadecuadas o patológicas existentes en la relación es, justamente, la comunicación.

La comunicación es una condición importante en la vida del ser humano y el orden social porque proporciona una forma de conducta mediante la cual el individuo puede llegar a ser un objeto para sí mismo y para los demás, lo que implica su plenitud. Por lo que consecuentemente "las relaciones humanas están fincadas sobre el principio de la comunicación" (Álvarez, 1976 c.p. Roldán, 1998).

2.2 Comunicación sintáctica y pragmática

Desde que el ser humano nace, participa en el complejo proceso de adquisición de reglas de la comunicación, que de acuerdo con Verón y Watzlawick (1972, 1989; c.p. Roldán, 1998) se subdividen en tres áreas:

1. Sintáctica. Abarca los problemas relativos a transmitir información; es decir, los problemas de codificación, canales, capacidad, ruido, redundancia y otras propiedades estadísticas del lenguaje.
2. Semántica. Su principal preocupación es el significado.
3. Pragmática. Se refiere a la forma en que la comunicación afecta a la conducta.

En general la comunicación consiste en un proceso de transmisión de información que, según la teoría de la información cibernética, implica cuatro elementos (Moles,1991; c.p. Roldán, 1998):

1. Un emisor, que transforma la información codificándola (puede ser un individuo, un grupo o una institución).
2. Un canal de información en el cual circulan los mensajes.
3. Un receptor, que recoge la información, transformándola.
4. Un receptor de signos o elementos comunes, que permita al emisor y al receptor construir un mensaje, o bien identificar su naturaleza.

Para que un individuo interactúe consigo mismo y con la sociedad se debe tomar en cuenta tanto el efecto de la comunicación sobre el receptor, como el efecto de la reacción que el receptor tiene sobre el emisor. En este sentido se habla de una retroalimentación ya sea positiva (que implica que la misma información actúe como una medida que aumente la desviación de la salida y desempeñe un papel importante en el logro y mantenimiento de las relaciones) o negativa (que se utiliza para disminuir la desviación de la salida con respecto a una norma establecida lo cual lleva al cambio) es por eso que se dice que "para comprenderse a si mismo el hombre necesita que el otro lo comprenda" (Watzlawick, 1989; c.p. Roldán, 1998).

La retroalimentación entre el receptor y el emisor, tan vital para la vida psicológica del ser humano, abarca, como ya se ha dicho, la comunicación verbal sin descartar la comunicación no verbal que también proporciona la interacción con el otro, ya que siempre hay un valor de mensaje incluso en el silencio.

2.3 El modelo sistémico y lógico de la comunicación

Dentro de este modelo, encontramos varios postulados acerca de la comunicación (Sateson; 1977 y Watzlawick; 1989).

1. **Es imposible no comunicar.** Un hecho que no es habitualmente reconocido, sin embargo, en un sistema, todo comportamiento de un miembro tiene un valor de mensaje para los demás. Ejemplo: El silencio tenso y la mirada perdida de dos desconocidos que coinciden en un ascensor, a pesar de su intencionalidad no comunicativa (o precisamente debido a ella) transmiten una gran cantidad de información: "no me interesas", "no estoy de humor para entablar una conversación", "prefiero ignorarte", etc.
2. **En toda comunicación cabe distinguir entre aspectos de contenido (nivel digital) y relacionales (nivel analógico).** El nivel digital se refiere al contenido semántico de la comunicación, a la información objetiva que es transmitida. Por otro lado, el nivel analógico determina cómo se ha de entender el mensaje, es decir, designa qué tipo de relación se da entre el emisor y el receptor. El contenido objetivo de un mensaje es habitualmente fácil de discernir, sin embargo, el mensaje implícito acerca de la relación es más difícil de establecer. Esto se debe parcialmente a que es algo oculto y poco claro. Por ejemplo, el mensaje "Cierra la puerta de una vez" transmite un contenido concreto (la instrucción de cerrar la puerta), pero a la vez cualifica el tipo de relación entre emisor y receptor (de autoridad del primero). En este sentido, "¿Podrías cerrar la puerta, por favor?" transmite la misma información en el nivel digital, pero muy diferente en el nivel analógico.
3. **La definición de una interacción está condicionada por la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes.** Los sistemas abiertos se caracterizan por patrones de circularidad, sin un principio ni un final claro. Así, la definición de cualquier interacción depende de la manera en que los participantes en la comunicación dividan la secuencia circular y establezcan relaciones de causa-efecto. Ejemplo: Una hija adolescente se queja de que su madre la trata como a una niña porque intenta sonsacarle información y ella reacciona ocultándole todo lo que puede. Obviamente, la puntuación de la madre es diferente: se queja de que su hija no confía en ella y de que le oculta cosas porque no es lo bastante madura como para gestionar su propia vida. Como resultará evidente, la puntuación de una refuerza la puntuación de la otra de forma que resulta imposible decir quién es la "responsable" del problema interaccional.
4. **Toda relación es simétrica o complementaria, según se base en la igualdad o en la diferencia respectivamente.** En la comunicación simétrica los interlocutores se comprometen por el crecimiento de un mismo comportamiento. En la comunicación

complementaria, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro. En esta relación complementaria, hay dos posiciones distintas: un participante ocupa la posición superior o primaria, mientras que el otro ocupa la posición inferior o secundaria (autoridad/sumisión) (Beteson; 1977; c.p. Roldán, 1998). Cuando predomina la interacción simétrica se habla de escalada simétrica, cuando prevalece la interacción complementaria se habla de complementariedad rígida.

Desde este punto de vista lo disfuncional no es la presencia de un tipo u otro de relación, sino la manifestación exclusiva de uno de ellos. Ejemplo: Una pareja puede basar su relación en la igualdad de estatus profesional (relación simétrica) de forma que cualquier mejora en las condiciones laborales de uno de sus miembros obliga subjetivamente al otro a igualarlo. En el caso de una escalada simétrica, la competencia entre ambos puede llegar a desestructurar el sistema. Por otra parte, algunas parejas se estructuran en roles complementarios tales como "racional" versus "emocional". Si esta complementariedad se vuelve rígida puede dar lugar a una relación disfuncional en la que uno de sus miembros debe siempre actuar de forma racional (y por tanto no se puede permitir expresar sus emociones) y el otro debe siempre actuar de forma emocional (y por lo tanto no se puede permitir reflexionar sobre sus acciones).

Por otra parte se habla de un aspecto patológico en la comunicación concibiendo un síntoma como un mensaje no verbal, según lo manifiesta Watzlawick (1989). Es decir, se habla de que la persona se puede comunicar de tal modo que su propia comunicación o la del otro queden invalidadas, lo cual no es necesariamente la manifestación de una mente enferma, sino quizá la única reacción posible frente a un contexto de comunicación absurda o insostenible.

Un buen modo de comunicarse en las relaciones interpersonales lleva a la intimidad que suele caracterizarse por un sentimiento recíproco de aceptación, entrega, ternura y confianza. Sin embargo, durante el proceso de la comunicación, surgen diversos problemas que alteran el verdadero mensaje que se quiere dar a conocer, lo que ocasiona un fracaso en dicho cometido (Masters, Jonson y Klodny, 1987. c.p. Roldan, 1998).

Masters, Jonson y Kolodny (1987, c.p. Roldan, 1998) señalan tres razones por las cuales el mensaje no se transmite con claridad:

1. Decir una cosa distinta de lo que se pretende, lo que se da por dos causas:

- a) Las personas no son capaces de encontrar las palabras exactas para expresar sus sentimientos.
 - b) Por no lastimar a la otra persona, no colocarse en una situación incómoda o no sufrir un rechazo.
2. Emitir mensajes contradictorios, esto sucede cuando se encuentra una incongruencia de contenido en el mensaje.
 3. Falta de concreción, donde las afirmaciones vagas dejan con la duda de lo que el emisor pretende.

En relación con lo anterior, Fitzpatrick (1949, c.p. Roldan, 1998) refiere que las parejas infelices difieren notablemente de las parejas felices en una fase de negociación, ya que a las primeras les es difícil ponerse de acuerdo y encontrar una solución mutua satisfactoria.

También se ha encontrado que los matrimonios infelices no se comunican entre sí por la sencilla razón de que no saben cómo hacerlo, ya que el cónyuge en su plano personal no se atreve a enfrentarse a sus temores y frustraciones, lo cual tendría que hacer al momento de hablar (Mitchell, 1982 c.p. Roldan, 1998). Así, un antecedente crucial para la comunicación, que se manifiesta tanto con las demás personas como con el cónyuge, es el conocerse a sí mismo.

Por su parte Klemer (1987; c.p. Roldán, 1998), sostiene que para que haya una buena comunicación entre dos personas, ambos deben tener el deseo de comunicarse, que implica algo más que el sólo querer hablar; es decir, tiene que existir el deseo de proyectar sentimientos y el deseo de comprender y aceptar los sentimientos para que esto se convierta en una comunicación genuina y abierta (O'Neill, O'Neill; 1976) a través de compartir todos los intereses, sentimientos, triunfos y derrotas con nuestra pareja para poder así desencadenar un matrimonio enriquecido.

Así la acción de comunicar no es un factor aislado del éxito en la comunicación de pareja, ya que tiene que ir acompañado del saber escuchar, lo que implica la aceptación permisiva que estimulará a que el emisor se abra al hablar.

Otro punto positivo al que se llega por medio de la comunicación es a un matrimonio abierto (O'Neill, O'Neill; 1976) o al ajuste adecuado de la pareja (Klemer; 1987), los cuales se refieren

a la libertad que tiene cada cónyuge para observar sus valores, deseos y metas y no perder esto al someterse uno a la voluntad del otro.

Por otro lado la comunicación no verbal es otro factor importante en las relaciones, ya que el mayor porcentaje de la comunicación que emitimos es no verbal puesto que cada ademán o gesto que revelamos ante nuestro cónyuge o ante las demás personas es parte de lo que queremos comunicar.

Al igual que en la comunicación verbal, en la comunicación no verbal surgen problemas para acertar el mensaje que lleva implícito, un ejemplo de esto es que en muchas ocasiones nos acostumbramos de tal manera a las indicaciones no verbales de nuestra pareja que no se toman en cuenta inconscientemente o se ignoran debido a que no se quiere reconocer el mensaje enviado ya sea porque lastima o molesta.

Así, la discrepancia entre lo que muestra el cuerpo y lo que dice el mensaje no verbal, puede indicarnos que existen zonas conflictivas entre la pareja acerca del tópico que se este hablando. El descubrir estas zonas además de ayudar a reconocer la causa del conflicto, puede ser enriquecedor para la pareja, ya que se puede desencadenar una plática acerca del mensaje contradictorio que uno capte con el otro y así tener como resultado una mayor comprensión de los efectos causados sobre ambos.

Zimmer (1983; c.p. Roldan, 1998), a través de un estudio encontró que las parejas con problemas maritales y sexuales concordaban en conductas deficientes de evitación, inhabilidad para escuchar o expresar el trasfondo de la información, inhabilidad de expresión indirecta o expresión global del enojo e inhabilidad para expresar con sutileza el desaprovebo. Mientras que las parejas felizmente unidas mostraron más aceptación que desaprovebo con su compañero(a) como con ellos mismos.

A pesar de que la mayoría de los autores que hablan de sexualidad, y otros temas, destacan la importancia de conversar sobre las preferencias y aversiones, la pareja no suele hacerlo, ya sea por temor a ser juzgado o por miedo a que su pareja no satisfaga sus deseos. En este sentido, Flaherty y Tanowitz (1984, c.p. Roldan, 1998) enfatizan que la mujer (*y el hombre*) debe comunicar a su pareja lo que desea en general y principalmente en el ámbito sexual y no dejar que su pareja esté adivinando lo que quiere y más aun molestarse porque no adivina. Así, por ejemplo, "el hombre no sabe por intuición lo mucho que la mujer

necesita del romance y la buena comunicación para abrirse y entrar en el climax" (Gray, 1996; c.p. Roldan, 1998).

2.4 Estilos de comunicación

Cada persona tiene una manera de comunicarse, la cual está determinada por su personalidad, por lo que vivió y aprendió en su niñez, entre otros aspectos. Esto está relacionado con un estilo de comunicación, que se define como "la forma en que se transmite la información" (Nina, 1991). Esta forma de comunicarse se refleja en la interacción de comunicación con los demás y principalmente con la pareja.

Algunos autores hacen referencia a distintos estilos de comunicación, así por ejemplo, Norton (1978; c.p. Roldán, 1998) propone diferentes estilos de comunicación que se utilizan en situaciones generales (impresionante, dominante, pasivo y atento). Por otro lado, de acuerdo con los resultados de sus investigaciones, señala que los mejores predictores para un buen comunicador en las relaciones de pareja son los estilos: amistoso, atento, preciso y expresivo. Por otra parte Satir (1991; c.p. Roldán, 1998) habla de un comunicador funcional y uno disfuncional.

Dichos autores no son los únicos que hacen referencia a los estilos de comunicación, sin embargo, solo se mencionan los anteriores como referentes de la clasificación que hace Nina (1991) de los estilos de comunicación en la pareja mexicana.

En 1991 Nina realizó un estudio con parejas mexicanas para determinar los principales estilos de comunicación utilizados, encontrando cuatro estilos:

Estilo positivo: es el estilo abierto, en donde la persona quiere escuchar al otro y trata de comprenderlo, se da un intercambio de información e ideas, las cuales se expresan de manera amable y afectuosa.

Estilo negativo: estilo conflictivo, rebuscado, confuso ante las situaciones de conflicto o desacuerdo, produciendo que el resultado sea inadecuado.

Estilo reservado: es poco expresivo, presenta un rol pasivo, con barreras en el proceso de la comunicación con la pareja lo que evita involucrarse en la relación.

Estilo violento: estilo que crea problemas entre la pareja, en la comunicación presenta un modelo de agresión verbal y/o físico inadecuado, indicando que estos se mueven en situaciones de conflicto.

Una cualidad que se ha encontrado en el estilo de comunicación es que refleja la calidad del matrimonio (Norton, 1998 c.p. Roldan, 1998), así como la exclusividad y la satisfacción en la relación de la pareja, ayudando a mantener estable la relación (Nina, 1991).

Por otro lado, el no poder expresarse puede estar ligado a un factor personal, el cual implica que no se es capaz de expresar las emociones porque nunca se aprendió, por tal razón cuando la pareja solicita la expresión de sentimientos, estas personas se pueden sentir presionadas y responder de manera explosiva, llevando a una comunicación negativa.

Rivera, Díaz, Sánchez y Alvarado (1996, c.p. Roldán, 1998) señalan que dentro de la relación de pareja, al utilizar el estilo positivo, la mujer muestra estrategias de razonamiento, de diálogo, de persuasión afecto-petición y de asertividad al relacionarse con su cónyuge, mientras que los hombres utilizan la negociación e intercambio y la normatividad positiva. Por otro lado, para el estilo negativo la mujer utiliza el afecto negativo (enojo, chantaje emocional, celos, etc.) y el hombre utiliza el autoritarismo, la coerción, el poder remunerativo, la normatividad negativa y el manipuleo sexual.

De acuerdo con Sánchez, Díaz y Rivera (1996) un estilo de comunicación positiva en la interacción con la pareja permite crear vínculos afectivos sólidos que promueven la cercanía y el deseo de compartir con la pareja, así como la atracción sexual y el deseo de tener a la pareja sexualmente lo cual conlleva a sentirse satisfecho (a) con el esfuerzo de la pareja por satisfacer sexualmente al otro y también, el anhelar y continuar con la relación. Además eleva la confianza a la pareja y el gusto por conocer e interactuar reduciendo la posibilidad de sentir egoísmo-posesión, dolor, intriga, enojo y frustración, así como engañar a la pareja.

En el caso de estilo reservado, los hombres y las mujeres se muestran íntimos, apasionados, se sienten comprendidos por su pareja, tienen confianza en su relación, tienen gusto por interactuar y están satisfechos sexualmente, no en la misma medida que los que utilizan el

estilo positivo, pero sí lo suficiente para percibir amor, no sentir celos, ni enojo ante la interacción.

Por su parte, los hombres y mujeres que emplean el estilo violento, no perciben amor en su relación, no hay confianza, deseo de interactuar, ni satisfacción sexual.

Así, de acuerdo con lo expuesto, se puede concluir que la comunicación puede definir el curso de la relación con la pareja, ya que puede contribuir a la satisfacción y el ajuste marital o, por el contrario, al fracaso de la relación, según sea funcional o disfuncional.

2.5 Solución de conflictos

Uno de los desafíos más difíciles en nuestras relaciones afectivas es el manejo de diferencias y desacuerdos. Se ha observado que estas diferencias de puntos de vista son inevitables, pero las luchas persistentes e infructíferas no lo son, si se lograra poner en práctica en la vida cotidiana (noviazgo, matrimonio, con los hijos, etc.) formas satisfactorias y eficaces de resolver las diferencias aun se contaría con la posibilidad de tener paz. Comúnmente cuando las parejas no están de acuerdo, sus diferencias pueden transformarse en discusiones y luego, sin mucho aviso, en importantes en una relación, las discusiones y el no saber negociar puntos de vista diferentes, pueden ser los elementos más destructivos de una relación (Campbell, 1992. c.p. Deras, 2000).

La presencia de conflictos es un resultado inevitable de la convivencia común. En una relación de pareja, la presencia de conflictos no siempre significa que la relación esté funcionando mal: más que un obstáculo, el conflicto puede ser una oportunidad de cambio y crecimiento. Lo importante es la manera en que se manejan y solucionan los conflictos, es por esta razón que las parejas en lugar de ignorarlos, deben desarrollar vías aceptables para hacerles frente y solucionarlos.

Es necesario hacer conciencia de que la mayoría de las parejas se pelean sobre temas relacionados con el dinero, el sexo, las decisiones, el horario, los hijos, etc. Por lo que para que exista un mayor entendimiento, comprensión y mejor toma de decisiones conjuntas, deberán poner en práctica aquellas técnicas que les permitan obtener una mejor calidad en su relación de pareja.

Así, el propósito de las sesiones dedicadas al tema de solución de conflictos es proporcionar herramientas acerca de cómo negociar cuando se tienen puntos de vista opuestos, al mismo tiempo que se va trabajando el problema.

Los conflictos de pareja son en la última década, una de las razones principales que motivan a las personas a pedir ayuda a una institución especializada en atención psicológica. Incluso, se estima que el 50% de los pacientes que comienzan una psicoterapia lo hacen debido a problemas de pareja (Bobe y Pérez, 1994; c.p. López, 2003). El problema más citado por las parejas en conflicto es la falla en la comunicación (Sarquis, 1995), que si bien no es la única causa, adquiere una relevancia significativa cuando las parejas afrontan algún tipo de conflicto.

Según Wilkinson (1983; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002) los indicadores principales de si los conflictos en el matrimonio han sido manejados constructivamente o no, son si la pareja está satisfecha con sus sentimientos sobre su relación y el resultado actual del conflicto. Si el conflicto es manejado constructivamente hay crecimiento y enriquecimiento. Si es manejado destructivamente, la pareja puede tener una relación relativamente insatisfactoria (Greef y Bruyne, 2000; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Christensen y Shenk (1991; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002) realizaron un estudio comparativo de parejas "felices", parejas en terapia y parejas divorciadas, con el objetivo de encontrar diferencias en la comunicación, el conflicto y la distancia psicológica. Los resultados de su investigación reportan que las parejas "felices" evidencian mayor comunicación constructiva que los otros dos grupos, mientras que las parejas que se encuentran tomando terapia y las divorciadas mostraron mayor evitación de los problemas.

Se hace evidente entonces que para solucionar adecuadamente un problema de pareja es necesario que la comunicación entre ambos sea adecuada y funcional (Lederer y Jacobson, 1986; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002). Y es aquí cuando estos dos factores de la satisfacción marital se ven mezclados: si una pareja tiene adecuada comunicación, podrá solucionar sus problemas más fácilmente; en cambio, si la pareja tiene dificultades con la comunicación, es muy probable que sus habilidades de solución de problemas sean ineficaces.

El conflicto ha sido definido de varias maneras, Thomas (1976; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002) lo describe como el proceso que empieza cuando una parte percibe que la otra ha frustrado algo relacionado con ella. Johnson (1990) dice que un conflicto interpersonal existe cada vez que una acción de una persona prevé, obstruye o interfiere con la acción de la otra persona (Greef y Bruyne, 2000; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Las parejas aportan al matrimonio su herencia cultural y su historia, las cuales pueden influenciar positiva o negativamente la forma de pensar, sentir y actuar de cada uno con respecto al otro. Los esposos no sólo aprenden el rol marital de sus padres, familiares, amigos y medios publicitarios; lo más importante es que aprenden uno del otro (Knox, 1972; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Por lo tanto, la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja provoca la interacción y a veces el enfrentamiento de dos experiencias vitales cuyos antecedentes y objetivos no pueden ser iguales debido a los factores individuales, sociales y culturales que posee cada uno. Esta condición conduce con frecuencia a conflictos en la pareja (Tordjman, 1977; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002)

2.6 Factores que influyen en los conflictos de pareja

Factores sociales y culturales

Para Costa y Serrat (1990; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002), un factor sociocultural importante que la familia ha experimentado en las últimas décadas y que definitivamente afecta a la relación de pareja es la industrialización de la sociedad, aunada a la liberación de las costumbres, y el desarrollo de las exigencias feministas; mismos que han alterado los papeles de los miembros de la pareja y facilitado la manifestación de sus conflictos (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

La mujer cada día tiene más acceso a la educación, al mundo del trabajo, hace cuestionamientos sobre su papel de madre "sacrificada" y esposa "sumisa", y exige condiciones de igualdad y respeto, tiene una actitud más crítica e independiente ante su realidad. Por otra parte, el hombre, en la medida en que su papel también empieza a ser cuestionado, sufre de algún modo esta situación (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Por otro lado, la sociedad industrial en la que nos desarrollamos conlleva otros factores que condicionan hábitos de vida y de relación interpersonal poco adecuados para lograr una comunicación eficiente. Algunos factores más representativos son el crecimiento incontrolado de la vida urbana y las tasas de sobreexplotación, así como el exceso en el número de horas que se pasan en el trabajo y en la transportación, los cuales favorecen la separación del individuo de su familia (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

De acuerdo con Lemaire (1971), otro aspecto importante de la evaluación sociocultural es el progreso técnico de los medios de comunicación masiva, que influye en los hábitos de la familia. La difusión general de la televisión afecta a la pareja en varios sentidos: por un lado reduce la concurrencia a lugares públicos, lo cual a su vez facilita la proximidad física de los cónyuges, que por lo general están separados durante el día. Sin embargo, también afecta las condiciones que posibilitan el diálogo en el seno de la pareja, por ejemplo, ofreciendo un pretexto que justifica el silencio del compañero (Tello, 1994 ; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Sin duda existen también otros factores sociológicos, como la debilidad de uno de los miembros de la pareja respecto del otro. A pesar de las demandas feministas y del desarrollo social, persiste una situación de discriminación de la mujer con respecto al hombre en los campos educacional, laboral y social en general. Si las oportunidades de contacto y refuerzo social se restringen en forma importante para el hombre, en un amplio sector de mujeres llega a alcanzar dimensiones que rayan en el aislamiento social. La mujer se vuelve más dependiente del refuerzo social que le proporciona su pareja (Costa y Serrat; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

En otros casos, cuando la mujer tiene la oportunidad de trabajar fuera de casa, no es poco frecuente que se vea sometida a dobles jornadas de trabajo, ya que las tareas domésticas por lo general recaen en ella (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Todas estas condiciones presionan y facilitan el conflicto en la pareja, que en ocasiones se manifestará a través de una sintomatología depresiva en uno de ellos (generalmente en la mujer) o en ambos, y otras a través de enfrentamientos, conflictos o una declaración directa del tipo "¡así no podemos seguir!" (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Factores psicológicos y personales

Sager (1976; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002), considera otros factores que influyen en los conflictos de la pareja, a los que se refiere como áreas de conflicto y los divide en dos categorías: 1) Expectativas puestas en el matrimonio y, 2) Determinantes intrapsíquicos y biológicos (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Expectativas puestas en el matrimonio. Un área de conflicto son las expectativas que tiene cada cónyuge de su vida en pareja, de lo que espera encontrar en su pareja en el matrimonio y lo que él puede ofrecer. Al no verse satisfechas estas expectativas se empiezan a generar conflictos; sin embargo, la unión conyugal puede modificar las metas existentes o crear otras nuevas.

Determinantes intrapsíquicos y biológicos. Se refiere a las necesidades y deseos que surgen dentro del individuo; en buena medida están determinados por factores psíquicos y biológicos más que por el sistema marital. En este punto se incluye el estilo cognoscitivo; es decir, la manera en que una persona selecciona la información, la procesa y comunica el resultado a otros. Con frecuencia los cónyuges difieren en la manera de afrontar y tratar los problemas o de ver las situaciones; lo cual lleva a muchos conflictos y en última instancia a la infelicidad conyugal.

Intimidad. Aunque parezca contradictorio, una de las razones para el conflicto es la naturaleza íntima de la relación de pareja. Cualquier relación cercana desarrollará un conflicto: las personas que pasan mucho tiempo juntas y comparten muchos aspectos de su vida tendrán mayores oportunidades para estar en desacuerdo (Stinnet, et al., 1991; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

A poco de comenzar a vivir juntos, ambos miembros de la pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes y afrontar problemas conjuntamente. Así, surge el choque entre las expectativas que se tienen con respecto al otro y la realidad. De este modo se están desarrollando los elementos para la evolución del conflicto.

De acuerdo con algunos autores como Dubin, Fensterheim, Lazarus, Franks (1971); Costa y Serrat (1990); Barrios y Martínez (1991) las principales causas de conflicto conyugal son las deficiencias en la comunicación, en la solución de problemas y en la toma de decisiones (Tello, 1994; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Frente a la solución de los conflictos, la negociación es una alternativa razonable y aceptable; la práctica de ésta, está motivada por la creencia que hoy comparten muchos teóricos de la Psicología, de que cuanto menos conflictos de cualquier tipo tenga que enfrentar y resolver una persona dentro de una relación de pareja, movilizará los recursos personales en beneficio de la tarea que tenga que realizar.

2.7 Negociación

La negociación es un procedimiento de conseguir objetivos y satisfacer intereses. Este procedimiento conduce a un acuerdo inteligente (entendiendo como tal aquel acuerdo que satisface los intereses legítimos de cada parte en la medida de lo posible, resuelve equitativamente intereses en conflicto, es duradero y tiene en cuenta la comunidad de intereses) siempre y cuando esto sea posible; lo cual permite el mejoramiento o al menos no daña las relaciones entre las partes.

La negociación también se define como un contrato más o menos satisfactorio para ambos a partir del cual se buscan modificaciones que permiten obtener ganancias conjuntas

El procedimiento de negociación tiene cuatro proposiciones básicas:

- a) Separar a las personas del problema. Centrar la atención en tres aspectos: percepción, emoción y comunicación. Se recomienda hacer explícitos los sentimientos, de tal forma que se pueda conocer qué está condicionando el comportamiento; si hay algo que ha molestado durante el proceso o si existe algún temor de que se actúe de una determinada manera. También debe pedirse a la otra persona que dé salida a sus emociones o sentimientos y evitar la reacción frente a los mismos. Lo que se pretende evitar es que los problemas de comunicación, las emociones o la forma en que se perciben los problemas, se mezclen o impidan el desarrollo normal de las negociaciones.
- b) Centrarse en los intereses y no en las posiciones. La mejor manera de conocer exactamente qué interés persigue la otra persona es preguntando. Al mismo tiempo la contraparte expondrá con toda claridad los intereses propios. La defensa de dichos intereses debe ser sólida y firme, sin embargo se debe aclarar que el trato hacia la otra parte será comprensivo y flexible al intentar encontrar una solución mutuamente beneficiosa. No se trata de ver quién tiene la razón, sino de buscar una

solución a aquello que causa conflicto, poniendo énfasis en el interés u objetivo que se persigue con ello.

- c) Generar el mayor número de opciones posibles antes de decidir un curso de acción. Aquí se hace necesario separar el acto de buscar y crear opciones del acto de juzgarlas. Una vez agotada la fase de creación de ideas se pasa a evaluarlas y seleccionar aquellas que parecen más acertadas.

En la medida en que las ideas se vayan formulando van a tender a ser concretas y particulares, se debe trabajar sobre esas ideas iniciales, buscando la forma en que se puedan generalizar.

Finalmente el proceso debe conducir a alternativas que identifiquen cuáles pueden ser intereses compartidos entre las partes y qué intereses opuestos se manifiestan, en cuyo caso será fundamental buscar ganancias conjuntas y fórmulas y procedimientos que faciliten las decisiones.

- d) Insistir en que la solución o resultado de la negociación debe basarse en algún criterio objetivo, es decir que sea concreto y observable.

En cuanto a los métodos para la solución de conflictos se pueden mencionar tres variantes:

1. Método de Perder-Perder. Se le llama así porque ninguna de las partes realiza realmente lo que quiere.
2. Método de Ganar-Perder. En este una de las partes puede ganar y el otro perder.

Estos dos métodos tienen como características comunes que:

- Las energías de cada uno se dirigen hacia el otro en una atmósfera de victoria total o de derrota total.
- Cada una de las partes ve el problema sólo desde su propio punto de vista, en lugar de definir el problema en términos de necesidades mutuas.
- El proceso tiene como finalidad llegar a una solución, en lugar de obtener una definición de metas, valores, motivos que deban alcanzarse junto con la solución.
- Los conflictos se personalizan en lugar de despersonalizarse por medio de un análisis objetivo de los hechos y los problemas.
- No existe una diferenciación entre las actividades de resolución del problema y otros procesos de la relación, tampoco existe una secuencia planificada de estas actividades.

- Los miembros están orientados hacia el conflicto al recalcar el desacuerdo inmediato, en lugar de orientarse hacia una relación al destacar el efecto a largo plazo de sus diferencias y la forma en que estas se resuelven.
3. Método de Ganar-Ganar. A diferencia de los dos anteriores, señala desde el principio los fines o las metas más que las alternativas. Estas estrategias asumen dos formas básicas: los métodos de consenso y métodos de decisiones integrativas. Las primeras tienen lugar cuando, en una situación de criterio, se llega a una solución final que no es inaceptable para ninguna de las partes. En la segunda los métodos son particularmente útiles cuando los miembros polarizan alrededor de unas cuantas estrategias de solución y necesitan dar fin a una situación de conflicto (Filley, 1985. c.p. Deras; 2000).

Además de lo mencionado anteriormente, es necesario tomar en cuenta que hay actitudes y creencias que pueden interferir en el proceso de solución de conflictos, por ejemplo:

- La persona considera que ella está siempre en lo correcto, en consecuencia considera que el problema es del compañero y que ella no contribuye en los conflictos.
- La persona considera que la pareja debe conocer de antemano sus deseos y sentimientos, por ende debe satisfacerlos.
- La persona cree que el amor debe conquistarlo y poderlo todo

2.8 Pautas que se recomienda seguir para una efectiva resolución de conflictos

Existen algunas recomendaciones básicas para lograr solucionar conflictos, entre las que se encuentran las siguientes:

1. Respeto mutuo
2. Utilizar siempre la primera persona del singular "yo"
3. Tomar unos minutos para realizar un diálogo interior, empleando las siguientes preguntas: ¿qué estoy sintiendo? ¿qué lo desencadenó? ¿cómo le voy a dar salida a este sentimiento?
4. Pensar en actividades creativas y positivas, utilizando el cuerpo.
5. Si se desea verbalizar sentimientos elegir el momento adecuado, si es posible el mismo día, a menos que no sea posible controlar las emociones.

6. Pedir luz verde al receptor antes de empezar a hablar
7. Ponerse de acuerdo en que no se atacarán cuando cada uno esté comunicando lo que siente.
8. Describir la situación que haya generado tensión.
9. Cuando no se pueda solucionar algún conflicto, preguntarse: ¿Cómo puedo comunicar de manera más efectiva lo que quiero? ¿Es posible cambiar la situación? ¿Puedo realmente aceptar otra decisión?
10. Si se trata de una situación repetitiva que genera tensión, considerar que se trata de un problema.
11. Para resolver un problema en común fijar una hora y un lugar para hablar con la pareja
12. Poner un límite en el tiempo para discutir los problemas. Preferentemente que sea del término de una hora o menos.
13. Aprender a identificar y definir específicamente cuál es el problema real a resolver.
14. Enunciar su punto de vista respecto a ese problema, sin interrumpir al otro.
15. Tener en cuenta que se vale sentir y pensar diferente.
16. Estar conciente de que el objetivo es llegar a un acuerdo, no tratar de convencer al otro de que uno tiene la razón.
17. Una vez que se identifica cual es el problema real, es importante emplear la creatividad, imaginando diferentes alternativas de solución. Analizar ventajas y desventajas de cada alternativa.
18. Tratar de llegar a un acuerdo.
19. Elegir una alternativa y ponerla en práctica.
20. Dar bastante tiempo para que el cambio ocurra.
21. Si esa alternativa no resulta, ensayar o diseñar otra.
22. Utilizar siempre el sentido del humor.

CAPÍTULO 3. CONSEJERIA PREMATRIMONIAL

Existen diversas formas de mejorar o solucionar los problemas en una relación. Algunas veces platicar con la pareja es suficiente para que haya una mejoría. En otras ocasiones comentar el problema con los amigos y/o familiares o buscar información relacionada con el mismo ayudan a disminuirlo, y sólo cuando el problema es muy serio se busca ayuda profesional. Sin embargo, las parejas podrían prevenir problemas posteriores si llevaran a cabo acciones que pudieran ayudar a enriquecer su relación, en una etapa temprana.

3.1 Prevención

La prevención puede definirse como un conjunto de acciones tomadas para evitar problemas que pueden afectar el bienestar biológico, psicológico y social del ser humano. Cowen (1989, c.p. Anaya y Bermúdez, 2002) subdivide la prevención en primaria, secundaria y terciaria. La prevención terciaria es la que se encarga de reducir los efectos residuales y las consecuencias adversas de los desórdenes ya existentes. La prevención secundaria es la que se encarga de que los desórdenes psicológicos no sean progresivos. Y la prevención primaria previene que los desórdenes psicológicos se presenten y su intervención está orientada a promover el bienestar. Además, agrega que la prevención en salud mental está dirigida a mejorar la salud psicológica, por lo que debe ser una medida intencional y de preferencia dirigida a individuos sanos.

Los programas preventivos en asuntos de pareja tienen como objetivo disminuir la probabilidad de ocurrencia de riesgos tales como: falta de comunicación, solución inadecuada de problemas (es decir, un arreglo en el que exista un ganador y un perdedor), divorcios, violencia intrafamiliar, y diversos problemas de salud originados por el estrés que provoca la interacción inadecuada de la pareja.

Por esta razón los programas dirigidos a la prevención de problemas en la pareja deberían llevarse a cabo en la etapa prematrimonial. En ocasiones se cree que son muy pocos los cambios que se pueden lograr en la etapa del noviazgo, debido a que las parejas no son receptivas a la asistencia y que sus conceptos ya están formados y románticamente ciegos, y que, por lo tanto, el asesoramiento debe administrarse en el transcurso del primer año de

casados. Sin embargo, como se menciona más adelante, la experiencia señala que esto no es necesariamente cierto.

3.2 Antecedentes

La primera mención del asesoramiento premarital como un servicio valioso ocurrió en un artículo que apareció en 1928 en el *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Entonces, y hasta mediados de 1950, la mayoría de los escritos eran dirigidos hacia los médicos y el examen físico premarital. En los años cincuenta, la literatura religiosa y la de salud mental comenzó a enfocarse en el asesoramiento premarital. Tradicionalmente, tres grupos principales han provisto la mayor parte del asesoramiento premarital: ministros religiosos, médicos y profesionales de la salud mental (Wright, 1997).

La mayoría de los programas premaritales, así como de investigación sobre el tema, se han realizado en Estados Unidos y Canadá. Un alto porcentaje de ellos se lleva a cabo en instituciones religiosas, debido a la importancia que éstas tienen en la vida de las personas. Sin embargo, la efectividad de estos programas ha sido cuestionada, se han criticado los métodos didácticos y los contenidos, así como la preparación de los instructores (Olson, Russell, Sprenkle, 1980; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002), por lo que ha habido mayor interés por realizar programas premaritales más estructurados.

La investigación sobre matrimonio y relaciones familiares, señala tres amplias corrientes de investigación en las que se pueden enmarcar las estrategias de prevención diseñadas para ayudar a las parejas a tener matrimonios más fuertes, felices y duraderos: 1) Investigación predictiva, 2) Investigación de encuesta, y 3) Investigación de resultados.

3.3 Investigación predictiva y estudios de riesgos a largo plazo

Una variedad de estudios longitudinales muestran factores que ayudan a explicar por qué algunos matrimonios funcionan y otros no. Dichos factores son asociados con el incremento de riesgos de fracaso matrimonial.

Existen muchos factores que afectan las oportunidades de éxito en la pareja. Sin embargo, muchos de esos factores son relativamente de poco interés para el trabajo preventivo debido a que no son susceptibles de cambio. Así, es necesario enfocarse en dimensiones que son dinámicas y causales en el desarrollo de dificultades matrimoniales y sobre todo aquellas en que las parejas pueden llevar a cabo acciones para modificarlas (Stanley, 2000).

Stanley y Markman (1997) señalan que existen diversos factores que incrementan el riesgo de disolución matrimonial, entre los que se incluyen, aunque obviamente no se limitan a estos: el empleo de la esposa (Greenstein, 1990), cohabitar antes del matrimonio (Bumpass, Martín y Sweet, 1991); dificultades en el área de las relaciones sexuales y actividades de ocio (Fowers, et al., 1996), el divorcio de los padres (Glenn y Kramer, 1987), un divorcio previo (Aguirre y Parr, 1982; Bumpass et al., 1991), defensividad y aislamiento (Gottman y Krokoff, 1989), altos niveles de hostilidad (Matthews et al., 1998), insatisfacción con la personalidad y hábitos de la pareja (Fowers et al., 1996), dificultades en la comunicación y solución de problemas (Markman y Hahiweg, 1993; Fowers et al., 1996), diferencias religiosas (Maneker y Rankin, 1993), matrimonios muy jóvenes (Booth y Edwards, 1985; Bumpass et al., 1991), problemas relacionados con los amigos y la familia (Kurdek, 1991; Fowers et al., 1996), niveles de educación bajos o diferentes (Bumpass et al., 1991).

Muchos estudios sobre la predicción de dificultades matrimoniales o divorcio, han apuntado hacia la calidad de la interacción entre la pareja como un predictor importante de futuros resultados (Stanley y Markman, 1997). Dichos estudios incluyen procedimientos en los que la interacción de las parejas es observada y codificada por observadores entrenados. Los resultados señalan que las características distintivas de las parejas con tendencia hacia las dificultades incluyen: interacción negativa, pobre manejo del afecto y tendencia a evitar conversaciones sobre los problemas. Así, el peso de la evidencia sugiere que la calidad de la interacción marital (cálida y de apoyo u hostil y negativa) se relaciona con el riesgo de dificultades matrimoniales e incluso con la disolución de la relación (Matthews y cols. 1996; c.p. Stanley y Markman, 1997).

Este tipo de estudios proveen información importante acerca de las causas o precursores de las fallas matrimoniales.

3. 4 Investigación de encuesta

Este tipo de estudios se refieren a la indagación sobre lo que las parejas consideran como las dimensiones más importantes para ayudar a construir matrimonios más fuertes.

En una encuesta realizada en Estados Unidos dentro de la iglesia católica, se consultó a parejas casadas acerca de su experiencia en la preparación prematrimonial. Al preguntarles que áreas consideraban más útiles, las tres más importantes fueron comunicación (ubicada por el 73.5% de la muestra como la más útil), compromiso (70.4%) y solución de conflictos (67.2%) (Center for Marriage and Family, 1995). Se obtuvieron puntajes significativamente más bajos en tópicos como personalidad, finanzas, antecedentes, compatibilidad, entre otros.

Por otra parte, en una investigación realizada por la Universidad de Creighton (1995; c.p. Stanley y Markman, 1997), se encontró que las parejas consideran útiles muchos temas, pero los seis más altos reflejan el papel central de temas relacionados con la comunicación y los conflictos .

3. 5 Investigación de resultados

En esta clase de investigación se pretende evaluar los efectos de varias aproximaciones a la prevención o reducción de dificultades matrimoniales y divorcios. A continuación se mencionan tres de los programas más usados y reconocidos en la investigación y el campo psicoeducativo, tanto en el ámbito matrimonial como prematrimonial (Silliman, et al in press; c.p. Stanley y Markman, 1997).

Partiendo de la idea de que en la orientación a matrimonios la comunicación efectiva entre la pareja conyugal es un ingrediente esencial para la relación funcional y satisfactoria, Gurney (1964,1990; c.p. Stanley y Markman,1997) desarrolló un modelo educativo denominado **Programa Conyugal para el Mejoramiento de la Relación (CRE)**, cuyo objetivo es implementar una mejor comunicación en la díada, la cual es percibida como un sistema en evolución en el que el tratamiento u orientación es más eficaz que si se realizara en cada uno de los miembros por separado (Navarro,1998).

El CRE se basa en un modelo de comunicación Rogeriano, en el que se combinan principios humanísticos, psicodinámicos, interpersonales, conductuales y de aprendizaje social; la duración del programa oscila entre 16 y 24 horas. A través de este programa se intenta cambiar actitudes, percepciones, sentimientos y comportamientos mediante instrucciones sistemáticas enfocadas a las siguientes habilidades: expresión empática, facilitación, solución de conflictos, autocambio, cambio en el otro, generalización del cambio y mantenimiento del cambio (Navarro, 1998). Es uno de los programas probados de manera más extensa, ha sido usado para tratar una amplia variedad de problemas y se emplea con parejas casadas o premaritales (De Long, 1993; c.p. Stanley y Markman, 1997).

El Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (MCCP), realizado en la Universidad de Minnesota por Miller y cols. (1976; cp. Stanley y Markman, 1997), es un programa educativo diseñado para implementar un sistema de habilidades que ayuden a las personas a responsabilizarse de su relación (Fernández y Sánchez, 1993).

Se pensó que si las parejas comprometidas o casadas podían aprender algunos principios y habilidades para entender y modificar sus relaciones, podrían dirigir de manera más efectiva su vida juntos. Así, para aprender más sobre la dinámica de las relaciones, el grupo se basó en la teoría de los sistemas y la teoría de la comunicación (Navarro, 1998).

El MCCP se concentra en cuatro grandes áreas del proceso de la comunicación (Brehm, 1992; c.p. Fernández y Sánchez, 1998):

1. Entrenamiento en expresión de sentimientos, pensamientos, etc.
2. Entrenamiento en una mejor comunicación a través de una secuencia de clarificación entre el receptor y el transmisor.
3. Entrenamiento en varios tipos de comunicación que pueden ocurrir en una relación para que la pareja pueda entender las opciones que les permitan comunicarse el uno con el otro y el impacto que tiene cada tipo de comunicación en ellos.
4. Entrenamiento en formas de construir la autoestima propia y la del compañero.

El Programa de Mejoramiento Premarital de la Relación mediante la Maximización de la empatía y la Auto-Divulgación (PRIMES), realizado por Ginsberg y Vogelsong (1977; c.p. Fernández y Sánchez, 1998), es similar al MCCP, ya que también enfatiza el desarrollo de

las habilidades de comunicación y tiene cuatro áreas de concentración (Brehm, 1992; c.p. Fernández y Sánchez, 1998):

1. Entrenamiento en un modo expresivo de comunicación.
2. Entrenamiento en respuestas empáticas.
3. Entrenamiento en cómo y cuándo cambiar del modo expresivo al modo responsivo.
4. Entrenamiento en cómo facilitar la buena comunicación por parte de otra persona.

El Programa Premarital para el Mejoramiento de la Relación (PREP) busca aplicar aspectos cognitivos y principios de la terapia conductual marital a las relaciones premaritales (Markman, 1979; Markman y Floyd, 1980; Markman, et al, 1988; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

El PREP considera que los cónyuges “felicemente casados” son quienes tienen habilidades de comunicación y solución de problemas. El programa está diseñado para ayudar a las parejas a desarrollar habilidades de análisis y solución de problemas antes del matrimonio para incrementar la probabilidad de hacerlo exitoso; se les provee de experiencias adecuadas en la resolución de pequeños conflictos en los problemas de relación. El programa se basó en los lineamientos propuestos por Natarus y Vanzetti (1984), quienes afirman que el aumento de la eficacia de las relaciones (definida como capacidad de resolver problemas) está relacionado positivamente con la satisfacción de la relación en las parejas casadas (Markman y Floyd, 1980; Markman et al., 1988, Markman et al., 1993; c.p. Stanley y Markman, 1997).

El PREP se ha puesto en práctica y ha sido evaluado por más de siete años, en los que se ha demostrado que, en relación con el grupo control, las parejas del estudio muestran un incremento en las habilidades de comunicación y satisfacción en sus relaciones. En un seguimiento de uno a tres años, estas parejas no solo mantenían los resultados logrados, sino que habían incrementado la satisfacción en su relación y la calidad de su comunicación. La meta del PREP explicada en términos educativos incluye la enseñanza de habilidades de comunicación, una ayuda para hacer conciencia de las expectativas de la relación y educa a las parejas en temas de sexualidad humana (Markman, 1988; c.p. Anaya y Bermúdez, 2000).

3.6 Impacto del asesoramiento prematrimonial

Como se menciona al inicio del capítulo, existe la creencia de que es poco lo que se puede hacer en la etapa del noviazgo para ayudar a la pareja, debido a la falta de disposición de ésta y a que el amor les pone un velo en los ojos que no les permite ver la realidad, situación que lleva a pensar que existen pocas probabilidades de éxito en la preparación prematrimonial, sin embargo, diversas investigaciones revelan lo contrario.

Se ha encontrado que durante el proceso de asesoramiento premarital algunas parejas deciden posponer la boda o terminar por completo sus relaciones. Así, un número significativo de parejas toman la decisión de no casarse tras haber experimentado el asesoramiento prematrimonial, lo cual por sí mismo tiene un efecto sobre el índice de divorcios. En un estudio realizado por Olson y Fowers (1986; c.p. Wright, 1997) se encontró que las parejas que decidieron no casarse tienen muchísima semejanza con parejas que posteriormente se divorciaron. De acuerdo con Wright (1997) la mayoría de los casos en que hay problemas mayores, las parejas lo perciben temprano durante el proceso de asesoramiento y escogen posponer el matrimonio o cancelarlo. Sin embargo cuando la pareja ha fijado la fecha de la boda, antes de terminar con el asesoramiento, el potencial de pérdida financiera y de bochorno social parece ser algo tan abrumador que ciega el juicio y la percepción de las parejas, que de otra forma elegirían posponer o cancelar la boda.

En consecuencia, lo ideal sería que las parejas completaran el asesoramiento premarital antes de fijar la fecha de boda. De hecho, sería conveniente animar a las parejas a comenzar el asesoramiento antes de comprometerse, lo que les daría suficiente tiempo para lidiar con las cuestiones que tienen delante, sin la presión de tener que cumplir con fechas límites.

De lo anterior se puede deducir que si el asesoramiento es presentado en la forma apropiada y con una buena preparación, la pareja esperará con agrado cada sesión, la verá como una experiencia única para aprender y la considerará de gran valor. De hecho, muchas parejas que han participado en este tipo de programas consideran que el material revisado debería impartirse a los estudiantes de universidad antes que seleccionen a su pareja y nuevamente en el asesoramiento premarital (Wright, 1997).

Entre 1978 y 1979 Enriquecimiento de Matrimonios Cristianos realizó una encuesta a través de los Estados Unidos, con la participación de más de 8000 parejas, varias preguntas se referían a la preparación prematrimonial. Del total de parejas, 3045 habían recibido asesoría prematrimonial, al preguntarles si sentían que el asesoramiento les había ayudado en su matrimonio, las respuestas que se obtuvieron (Wright,1997) se presentan en el siguiente cuadro:

¿Considera que el asesoramiento prematrimonial le ha ayudado en su matrimonio?	
Definitivamente sí	29.3%
Probablemente sí	45.5%
Probablemente no	13.2 %
Definitivamente no	11.2%

Cuadro 1

Un dato importante es que al analizar los resultados de acuerdo al número de sesiones que habían recibido, se encontró que a mayor duración del asesoramiento, las parejas percibían mayor utilidad del mismo. Entre otros resultados, se encontró que entre quienes habían recibido asesoramiento prematrimonial:

- La mayoría mencionó haber entrado al matrimonio con un entendimiento más adecuado de cómo sería el mismo, que aquellos que no recibieron asesoramiento.
- Describieron sus matrimonios como algo más satisfactorio y estable que aquellos que no recibieron asesoramiento.

3.7 Investigaciones sobre preparación prematrimonial en México

En México los programas premaritales se llevan a cabo principalmente por medio de las instituciones religiosas. De hecho, uno de los requisitos para contraer matrimonio eclesiástico (por la religión católica) es asistir a pláticas prematrimoniales. Sin embargo, hay muy pocos programas estructurados que se lleven a cabo fuera de las iglesias.

Durante muchos años la intervención del psicólogo en la atención de parejas se ha enfocado a las que atraviesan por situaciones difíciles, y se ha orientado a la solución de los problemas. En cambio, la prevención de problemas en la pareja se ha dejado sobre todo en manos de las instituciones religiosas, las cuales con frecuencia no cuentan con la

preparación necesaria, tanto teórica como metodológica, para realizar esta labor (Weaver, Koenig & Larson, 1997; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002)

En lo que se refiere a programas de intervención similares al de esta investigación, realizados en México, se pueden mencionar los siguientes:

En 1990 Barrientos realizó un taller prematrimonial para parejas con el propósito de prevenir problemas familiares, a través de una serie de dinámicas, que pretenden desarrollar habilidades y comportamientos en los participantes que les ayuden a afrontar de manera adecuada las situaciones difíciles que pudieran presentarse más adelante en la dinámica familiar. En dicho taller se utilizaron técnicas de la aproximación cognitivo-conductual, tales como desensibilización sistemática, solución de problemas, entrenamiento asertivo y terapia racional emotiva. Los resultados demostraron que estas técnicas son eficaces para tal propósito, no obstante que las evaluaciones se basaron en observación directa, autoevaluación y medidas de seguimiento (Navarro, 1998).

Navarro (1998) diseñó un taller de orientación para parejas, mismo que está dirigido a aquellas parejas que deseen un crecimiento en su relación o que intenten mejorar su funcionamiento en algún área que para ellos presente dificultades. Las parejas pueden estar en cualquier etapa del ciclo vital, incluso en formación. Sin embargo, se sugiere que dichas parejas no tengan una disfunción severa y que asistan voluntariamente.

Por otra parte, Deras (2000) realizó una propuesta de psicoterapia breve sistémica como alternativa de intervención para parejas con planes de casarse. Sugiere un mínimo de seis sesiones con una duración de 50 minutos, sin embargo señala que cada pareja tiene sus propias características, por lo que el tiempo y duración de la terapia dependerá de las condiciones y conflictos que presenten. En la primera y segunda sesión contempla realizar una entrevista y elaborar el genograma de cada miembro de la pareja con el objetivo de mostrar patrones de conducta disfuncionales manifestados en sus familias nucleares y que puedan ser factores de riesgo en su relación. En la tercera y cuarta sesión propone abordar aspectos relacionados con comunicación. En las dos últimas sesiones se pretende enseñar cómo negociar cuando se tienen puntos de vista opuestos.

Anaya y Bermúdez (2002) llevaron a cabo un programa de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de conflictos y reforzamiento recíproco, trabajando con cinco parejas de novios con planes para casarse. Los resultados mostraron un incremento en habilidades de comunicación y solución de problemas. En reforzamiento recíproco no hubo incremento, debido tal vez al tipo de registro (según las propias autoras). En términos generales, concluyen que este programa es una opción adecuada para la prevención de problemas en la pareja.

Si bien la intención es mostrar un panorama general de la investigación en el ámbito prematrimonial, a continuación se mencionan dos investigaciones realizadas con parejas casadas debido a que abordan temas relacionados con el del presente trabajo y a que se retomaron algunos elementos de los mismos.

Fernández y Sánchez (1993) aplicaron un Curso-Taller de Entrenamiento en Habilidades de Comunicación que se basó en el MCCP, en el cual participaron cinco parejas casadas. Se evaluó mediante tres escalas: satisfacción marital, comunicación marital y estilos de comunicación. Los resultados dieron muestra de la efectividad del programa en ciertos aspectos de la relación marital, y esto dio pauta para sugerir otros estudios como cursos de orientación a parejas.

En 1994 Chávez realizó un Curso-Taller para parejas casadas dirigido a la solución de conflictos y el uso adecuado de la comunicación, desde una aproximación cognitivo-conductual. Contando con dos grupos, uno control y otro experimental, el curso-taller se desarrolló en tres fases: una preevaluación a través de tres instrumentos que evalúan comunicación, ideas irracionales y asertividad, respectivamente; una intervención que consistió en la exposición del grupo a un análisis sobre el vínculo conyugal y familiar, las parejas en México, la comunicación en la relación y la sexualidad en la pareja; finalmente se aplicó la post-evaluación con los mismos instrumentos a ambos grupos. Mediante un análisis cualitativo y estadístico de los resultados se demostró la eficacia del curso.

La investigación en esta área no se limita al ámbito psicológico, así por ejemplo, Espinosa (1987) para su tesis de licenciatura en Trabajo Social realizó un estudio de caso en el que se pidieron sugerencias para disminuir la incidencia de divorcios a un grupo de 50 personas que

acudieron a un despacho jurídico a solicitar la disolución del vínculo matrimonial. Entre otras, las respuestas que se obtuvieron en dicho estudio fueron las siguientes:

El 76% consideró necesaria la preparación para el matrimonio

Entre los temas necesarios a tratar en las pláticas prematrimoniales, para que perdure el matrimonio señalaron:

Comunicación en la pareja 90%

Manejo adecuado de sentimientos con la pareja 76%

A partir de los resultados obtenidos se propone que, en coordinación con el registro civil, sea obligatorio tomar pláticas prematrimoniales, al menos dos meses antes de la boda.

Por otra parte, existen ya algunos esfuerzos por parte de las autoridades en materia prematrimonial. Así, actualmente en Jalisco por ley (artículo 267 bis del Código Civil del Estado de Jalisco) quienes deciden casarse por el civil deben realizar obligatoriamente un curso prematrimonial con el objetivo de que quienes deciden utilizar la vía civil para unirse con su pareja, sepan de los alcances y consecuencias de la ley en materia matrimonial.

Por otro lado, en el Estado de Coahuila, a través de la Unidad de Defensoría Jurídica Integral, se imparte un Taller de Orientación Prematrimonial, que tiene por objeto hacer del conocimiento de los futuros contrayentes las obligaciones y derechos nacidas del matrimonio, así como los mecanismos para evitar la violencia intrafamiliar fomentando el respeto a la pareja y a la familia.

En cuanto al D.F., con el objetivo de prevenir la violencia familiar, el Instituto de la Mujer del Distrito Federal, en coordinación con el Registro Civil del Distrito Federal, está realizando el proyecto ¿Hasta que la muerte del amor nos separe? que tiene como población objetivo a las parejas que pretenden contraer matrimonio. Para ello, se está capacitando al personal de los Centros Integrales de Apoyo a la Mujer (CIAM) para que ofrezcan a las parejas un curso prematrimonial de cuatro horas en el que se les proporcione información legal, social y psicológica para el manejo de conflictos.

Haciendo un recapitulación de los programas prematrimoniales existentes, se observa que los elementos más utilizados son las habilidades de comunicación y las estrategias de solución de problemas. En la mayoría, la aproximación teórica en la que se basan es

cognitivo-conductual y se han llevado a cabo en forma grupal. Sin embargo, de acuerdo con Wright (1997) la forma más efectiva de asesoramiento premarital es el enfoque individual. Este autor considera que el asesoramiento en grupo es un buen suplemento al enfoque individual, pero que por sí mismo tiene únicamente 30% de efectividad. Por lo que recomienda ambas cosas, pero si se tiene que elegir, sugiere el trabajo individual.

Este tipo de programas de intervención premarital ayudan a prevenir el decaimiento de la calidad en la relación, además, los programas que están basados en la adquisición de habilidades no sólo ayudan a las parejas a mantener una relación positiva, sino también reducen la probabilidad de disolución de la relación (Markman y Floyd, 1988; Bader et al., 1980; Schumm, Silliman y Bell, 2000; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002). Sin embargo, cabe señalar que la mayoría de los programas de intervención en esta área están destinados a aquellas parejas que ya están casadas y que están experimentando algún tipo de conflicto, es decir, se trata de intervenciones de tipo secundario o terciario. En lo que respecta al área de prevención, como puede observarse, son muy pocos los programas estructurados que existen.

Así, resulta necesario que en los programas y políticas de salud pública, que tienen que ver con la salud mental y la prevención de patologías, se implementen técnicas de terapia breve en programas preventivos. La difusión de éstos debería ser prioritaria, sobre todo en un país como México donde no existe una cultura de prevención y en el que los índices de desintegración familiar aumentan cada año.

CAPITULO 4. MÉTODO

4.1 Planteamiento del problema

Una de las características que distingue al ser humano es su carácter social, su necesidad de relacionarse con otros. Así, durante su vida el hombre establece múltiples relaciones, con diversas personas, mismas que poseen diferentes características. Se dice que la base de la sociedad es la familia, en este sentido y si concordamos con esta premisa, resulta evidente que para que surja la familia tal como la entendemos, es prerequisite que se integre una pareja, que finalmente resulta ser el fundamento de la sociedad..

Ahora bien, existen diversos factores que pueden influir en la conformación de una pareja, que van desde una necesidad biológica, aspectos culturales, familiares, económicos, etc. Muchos de esos factores que influyen en la conformación de una pareja, pueden ser los mismos que ocasionen conflictos y en último término lleven a la disolución de la misma.

Por otra parte, los conflictos en el matrimonio y las consecuentes separaciones que esto implica, han aumentado de manera importante en los últimos años. De acuerdo con el CONAPO (2000, c.p. López, 2001), existe una propensión creciente a la ruptura de las uniones. Entre 1970 y 1997, el porcentaje de mujeres y hombres separados o divorciados se duplicó, para ubicarse en 8.2 y 3.6 por ciento en este último año. El mayor riesgo de separación se produce durante el primer año de convivencia (cuando ocurren 9.4% de las separaciones), poco más del 30% de las separaciones suceden entre el primero y quinto año después de la unión, y después de este periodo el riesgo de separación desciende (CONAPO, 1999).

En México, la cantidad de divorcios aumentó a más del doble de 1990 a 1996 (INEGI 2000) y algunas investigaciones han estimado que 50% de los matrimonios actuales van a terminar en divorcio (Brehm, 1992; c.p. Deras, 2000).

Algunos investigadores (Álvarez, 1987, Alducin, 1989; c.p. Nina, 1991) han encontrado que en la pareja mexicana los problemas más frecuentes y que pueden ser causa de separación son, en orden de importancia: la falta de comunicación, la falta de cariño, el alcoholismo y la

incompatibilidad entre los cónyuges (esto último puede ser muy ambiguo ya que es difícil definir a qué se refiere).

Para tener una idea de la magnitud de este fenómeno, puede mencionarse que de acuerdo con las estadísticas del US Census Bureau (Oficina del censo de Estados Unidos) a finales del siglo pasado había un divorcio por cada 1,234 matrimonios. En la actualidad la proporción es de un divorcio por cada dos matrimonios. Sin embargo, las estadísticas no son muy reveladoras de la realidad existente, ya que muchas parejas no se divorcian, simplemente se separan. En otros casos, por razones sociales y/o religiosas, siguen viviendo juntos, pero en realidad el matrimonio ya no existe (Rage, 1996; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002))

En cuanto a los beneficios de estar casado, se puede mencionar que las personas casadas, en general, tienden a ser más felices, más saludables y a tener una vida más larga que las que están separadas o divorciadas (Campbell,1981; Lynch, 1977; Berkman y Syme,1979 c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Por otro lado, las admisiones a instituciones psiquiátricas, los accidentes automovilísticos, el abuso del alcohol, los homicidios y los suicidios son más frecuentes en las personas separadas o divorciadas (Bloom, Asher y White, 1978; Stack, 1989; c.p. Anaya y Bermúdez, 2002).

Como puede observarse en los párrafos anteriores, existe una propensión a la ruptura de las uniones matrimoniales en general, tendencia en la que, de acuerdo con las estadísticas, México no es la excepción. De hecho se estima que al menos la mitad de las personas que solicitan atención psicológica lo hacen por problemas con la pareja. Las causas son múltiples, sin embargo las alternativas de solución puestas en práctica, sobre todo en el ámbito preventivo, son pocas comparadas con la magnitud del fenómeno. Es por esta razón que en esta investigación se hace una propuesta de intervención a nivel preventivo, a través de un programa de consejería prematrimonial basado en habilidades de comunicación y solución de conflictos, considerando que si bien no es la solución integral a este problema, podría ser un buen comienzo.

4.2 Pregunta de investigación

¿Incidirá el programa de consejería prematrimonial propuesto sobre los puntajes obtenidos en la Escala de estilos de comunicación?

4.3 Objetivos

Objetivo general:

Diseñar, aplicar y evaluar un programa de consejería prematrimonial basado en habilidades de comunicación y solución de conflictos.

Objetivos particulares:

1. Identificar estilos de comunicación en la pareja a través de una evaluación pre –post.
2. Identificar pautas familiares transgeneracionales que podrían ser fuente de conflicto en el futuro matrimonio, a través de la construcción y análisis del genograma.
3. Propiciar la adquisición de habilidades de comunicación y solución de conflictos en las parejas participantes a través de diversas técnicas.

4.4 Hipótesis

Conceptual: La mala comunicación es la causa de problemas más citada por la pareja y el motivo de consulta más común. Por lo que lo que los problemas y dificultades de pareja podrían superarse con mayor facilidad si se reconociera que muchas de las frustraciones, rabias y desilusiones surgen de la no comprensión de los significados de aquello que se busca comunicar y de un sesgo en la interpretación de lo percibido o escuchado (Sarquis, 1995).

De trabajo: Las deficiencias en la comunicación en la pareja son la fuente principal de problemas, ya que dificultan la solución de los mismos, en este sentido se espera que a través de la aplicación del programa de consejería prematrimonial, las parejas adquieran habilidades que les permitan comunicarse de manera más efectiva y en consecuencia cuenten con mayores posibilidades de solucionar los conflictos que surjan durante su vida en pareja.

Estadísticas:

Ho = No existirán diferencias estadísticamente significativas entre los estilos de comunicación que presentan las parejas participantes en el pretest y el postest.

Hi = Si existirán diferencias estadísticamente significativas entre los estilos de comunicación que presentan las parejas participantes en el pretest y el postest.

Ho = No existirán diferencias estadísticamente significativas entre los estilos de comunicación que presentan los hombres y las mujeres participantes en el pretest y el postest.

Hi = Si existirán diferencias estadísticamente significativas entre los estilos de comunicación que presentan los hombres y las mujeres participantes en el pretest y el postest.

4.5 Variables

Variable dependiente: Estilo de comunicación

Definición conceptual: Forma en que cada pareja intercambia información relativa a su relación (Nina, 1991).

Definición operacional: Se determinará en términos de los puntajes obtenidos en la escala de Estilos de comunicación de Nina (1991). Puede ser: positivo, violento, negativo o reservado.

Variable independiente: Aplicación del programa de consejería prematrimonial en habilidades de comunicación y solución de conflictos.

4.6 Población y muestra

La población de este estudio incluye a aquellas parejas de novios susceptibles de responder a la convocatoria para participar en el programa. Es decir, aquellas que tuvieron acceso al anuncio y carteles empleados (este punto se explica con mayor detenimiento en el apartado del procedimiento).

Técnica de muestreo: Intencional, por tiempo (las parejas que se presentaron durante un lapso de tres meses consecutivos)

Características de la muestra: Inicialmente se trata de una muestra autoseleccionada, misma que quedó conformada por nueve parejas de novios que respondieron a la invitación publicada y que cumplieran con los siguientes requisitos de inclusión:

- Tener mínimo seis meses de noviazgo
- Tener planes de matrimonio a corto o mediano plazo
- No haber vivido juntos previamente (unión libre)

La elección de dichos criterios se realizó en función de lo siguiente:

1. Se pidió que la relación llevara al menos seis meses, ya que esto puede tomarse como un indicador de mayor estabilidad y formalidad. Cabe señalar que este criterio se ha empleado en investigaciones anteriores sobre el tema (Anaya y Bermúdez, 2002).
2. El segundo criterio, referente a tener planes de matrimonio, se debe a la naturaleza propia del programa. Sin embargo, a diferencia de otras investigaciones similares, aquí se consideró la posibilidad de que participaran parejas que aun no tenían una fecha concreta de boda, atendiendo a lo señalado por Wright (1997), respecto a la conveniencia de que el asesoramiento prematrimonial se lleve a cabo en este periodo.
3. El punto de no haber vivido juntos obedece, en primer lugar, a que se trata de un programa prematrimonial de tipo preventivo en el que, precisamente, se pretende dotar de habilidades a las parejas para hacer frente a su futura vida juntos.

4.7 Tipo de estudio

Se trata de un estudio de campo, transversal, prospectivo, observacional y descriptivo.

4.8 Diseño

Se empleó un diseño pre-experimental de un solo grupo con dos mediciones pretest y postest.

4.9 Instrumento

Para los propósitos de esta investigación se recurrió a la Escala de Estilos de Comunicación de Nina (1991) debido a que es el único instrumento para determinar estilos de comunicación en la pareja, diseñado a partir de una muestra mexicana. La escala fue

elaborado por la Dra. Ruth Nina Estrella con el fin de determinar la forma en que un cónyuge se comunica con su pareja y cómo percibe que su pareja se comunica con él (ella). Se ha utilizado en diversas investigaciones relacionadas con el tema de la comunicación en la pareja (Fernández y Sánchez, 1993; Sánchez, Díaz-Loving y Rivera, 1996; Roldán, 1998).

Esta escala está conformada por dos subescalas: una para el estilo del cónyuge y otra para el estilo de la pareja. La forma de respuesta se compone de un diferencial semántico que va de una cualidad a la no cualidad. Cada reactivo tiene cinco opciones de respuesta, en un rango que va de "nada" a "muy" (nada amable __ __ __ __ __ muy amable, por ejemplo).

La primera parte se refiere al estilo de comunicación que el cónyuge cree tener, está compuesta por 23 reactivos que miden cuatro dimensiones:

1. Positivo
2. Violento
3. Negativo
4. Reservado

La segunda parte corresponde al estilo de comunicación que el cónyuge percibe de su pareja, contiene 25 reactivos que evalúan las mismas dimensiones de la primera parte.

Una vez contestada toda la escala, se califica la primera parte de la prueba, separando los reactivos de cada subescala y obteniendo la media de cada una de ellas (asignando puntuaciones de 1 a 5, donde 1 = nada y 5 = muy), de acuerdo a los valores obtenidos se determina el estilo de comunicación. La segunda parte de la escala se califica de la misma manera.

4. 10 Escenario y materiales

La primera sesión se llevó a cabo en una sala que contaba con sillas, mesa y equipo audiovisual. El resto de las actividades se llevaron a cabo en un consultorio, contando con el siguiente mobiliario: sillón, sillas y escritorio.

Además del mobiliario mencionado se utilizaron los siguientes materiales:

- Carteles de invitación al Programa
- Papelería (hojas, lápices, plumas, plumones, tarjetas, etc.)
- Pizarrón
- Televisión, videocasetera y reproductor de discos compactos.
- CD's música instrumental
- Video "Casarse está en griego"
- Video editado *ex professo*

4.11 Técnicas empleadas

- Entrevista
- Genograma
- Expositiva
- Dramatización / role playing

4.12 Procedimiento

La invitación a participar en el Programa de Consejería Prematrimonial se llevó a cabo a través de:

1. La publicación de un anuncio en la revista "Gratis Plus" misma que se distribuye de manera gratuita en el Distrito Federal a través de diversas librerías e iglesias cristianas. Dicho anuncio apareció en las ediciones de Mayo, Junio y Julio de 2003 (**Anexo 1**)
2. Carteles (**Anexo 2**) que se colocaron en distintos puntos de Ciudad Universitaria, UAM Xochimilco y zonas cercanas a éstas.
3. Invitación personal a algunas parejas referidas por conocidos y que cumplían con los requisitos de inclusión.

Este Programa se basó en lo que señala Guerny y cols. (1970; c.p. Fernández y Sánchez, 1993) como fundamento de la labor del instructor, respecto a que debe abstenerse de dar juicios y calificativos con respecto al comportamiento de sus clientes, y que no es necesario que éstos se consideren como "enfermos" o "desadaptados" para poder recibir el curso, sino

solo personas que, de acuerdo a sus necesidades e intereses, van a aprender una serie de habilidades interpersonales que se pretende les ayuden a mejorar su relación.

Así, con las instrucciones otorgadas en los programas se pretende que las parejas, por medio de las estrategias aprendidas, logren por si mismas resolver sus problemas y, en consecuencia elevar su nivel de satisfacción. Por lo tanto, la responsabilidad del instructor es actuar como facilitador y/ o mediador, para que mediante la participación las parejas trabajen sobre sus problemas, pero no resolvérselos.

La intervención se llevó a cabo en ocho sesiones, una por semana y con una duración de dos horas aproximadamente cada una.

La primera sesión se realizó en forma grupal con las parejas que respondieron a la invitación. En una primera fase se trabajó con seis parejas y posteriormente con tres más, lo anterior debido a que la invitación se publicó durante tres meses y en consecuencia las parejas respondieron en momentos diferentes. El resto de las sesiones se llevaron a cabo con cada pareja por separado.

Sesión 1. Presentación

Se llevó a cabo con las parejas que respondieron a la invitación para participar en el programa. Mientras llegaban todas las parejas citadas se puso música y se les ofreció agua y refresco a las que ya estaban en el lugar. Se empleó el siguiente guión (esto con el propósito de unificar la información proporcionada a todas las parejas).

1. Bienvenida

Muy buenas tardes a todos, muchas gracias por haber aceptado la invitación para acudir a esta reunión informativa.

2. Presentación del instructor

Mi nombre es Lilita Paredes, soy egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM, en este momento estoy realizando un proyecto de investigación con parejas, mismo que les explicaré en un momento, pero antes me gustaría que pudiéramos ver un video, mismo que nos dará una idea del porqué de este curso.

3. Proyección y comentario del video

En el video se presentan algunas escenas de la película "Experta en bodas" se eligieron escenas de varias bodas, donde todo parece salido de un cuento de hadas. Posteriormente se incluyeron escenas de "La Cenicienta" donde se muestra la boda entre el príncipe y Cenicienta; la película termina con la frase "Y fueron felices para siempre" en esta parte se hizo una pausa y se les preguntó cuántos de ellos habían visto "La Cenicienta 2" o si sabían que había pasado después de la boda (sólo una persona la había visto). En seguida se proyectaron escenas de dicha película en las que se ven algunas de las dificultades a las que se enfrenta Cenicienta, después de la boda y la luna de miel, al estar ya en el palacio, esto con la intención de hacer conciencia de que el matrimonio va mucho más allá de la boda y que lo que se tiene que enfrentar después de la misma, en ocasiones resulta en diversos conflictos entre la pareja, por lo que un programa como el que se presenta resulta necesario.

4. Justificación de la necesidad y utilidad del programa

En términos de las estadísticas de divorcio, de las principales causas de conflicto entre la pareja, de las consecuencias de los conflictos y la separación, así como de los principales motivos por los que los pacientes acuden a terapia.

- De acuerdo con el CONAPO existe una propensión creciente a la ruptura de las uniones. El INEGI informa que de 1990 a 1996 la cantidad de divorcios aumentó a más del doble. De acuerdo con datos de la Oficina del censo de Estados Unidos a finales del siglo pasado había 1 divorcio por cada 1,234 matrimonios y en la actualidad la proporción es de 1 divorcio por cada 2 matrimonios.
- Al menos la mitad de las personas que solicitan atención psicológica lo hacen por problemas con la pareja.
- La mala comunicación es la causa de problemas más citada por la pareja.
- Muchos problemas podrían evitarse si se contara con estrategias adecuadas para hacer frente a los conflictos.

5. Dinámicas

El objetivo de las dinámicas fue crear un ambiente agradable y a la vez sensibilizar a las parejas respecto a que a veces creemos que conocemos bien a nuestra pareja, que la relación está bien así, que no hay nada que aprender y que, por lo tanto, no tiene sentido

participar en actividades como las del Programa, lo cual en ocasiones no es necesariamente así.

- a) Favoritos de la pareja. Se les pidió anotar en una hoja los siguientes datos respecto a sí mismo y a la pareja: nombre, color favorito, canción preferida, comida favorita, la forma en que le gusta que le diga su pareja. Posteriormente se comparó, por pareja, lo que había escrito ella y él.
- b) Reconocer las manos de la pareja con los ojos cerrados. Se pidió a los hombres que salieran un momento de la habitación, mientras tanto se colocó a las mujeres en una fila. A continuación se pidió a los hombre que fueran pasando, uno a la vez, con los ojos cubiertos. Posteriormente se les indicó que iban a tocar las manos de todas las chicas y que su tarea sería identificar las de su pareja.

6. *Explicación del programa empleando tríptico con información sobre el mismo (Anexo 3)*
7. Espacio para preguntas y/o comentarios de los participantes
8. Firma de carta compromiso (**Anexo 4**) con las parejas que decidieron continuar
9. Acuerdo de fechas y horarios con cada pareja
10. Despedida

Sesión 2. Evaluación

1. Bienvenida - rapport
2. Se realizó una entrevista semiestructurada a ambos miembros de la pareja, a través de un cuestionario (**Anexo 5**), simultáneamente y de forma autoadministrada.
3. Se aplicó la Escala de estilos de comunicación (**Anexo 6**)
4. Se aplicó el cuestionario de Detección de expectativas (**Anexo 7**), posteriormente se aclaró cuáles de éstas podrían cubrirse y cuáles no, así como la posibilidad de canalización, en caso necesario, a alguna institución de acuerdo a sus necesidades.
5. Mientras la pareja respondía a los dos anteriores, se revisaron las respuestas de la entrevista para detectar puntos confusos o relevantes.
6. Posteriormente se comentaron los puntos a los que se refiere el párrafo anterior, preguntando previamente si deseaban hacerlo frente a su pareja o individualmente.
7. Se asignó como tarea ver la película "Casarse está en griego" señalando que de preferencia lo hicieran juntos y en la fecha más cercana posible a la siguiente sesión,

solicitando poner especial atención a la manera en que influye la familia de origen en la relación de pareja.

8. También se dejó como tarea comenzar con el trazado del genograma, explicando en qué consistía, mencionando que comúnmente es conocido como árbol genealógico. Se entregó por escrito la simbología que se emplea en el mismo (**Anexo 8**) y se mostró un ejemplo simple que incluía abuelos paternos, maternos, padres e hijos.
9. Se concertó la siguiente cita

Sesión 3. Influencia de la familia de origen

1. Bienvenida - rapport
2. Se pidió a la pareja comentar la película señalando que el objetivo de esta actividad era mostrar la influencia de la familia de origen en la relación de pareja y/o en el matrimonio.
3. Posteriormente el instructor realizó un comentario adicional resaltando los siguientes aspectos:
 - En la familia de la protagonista existían expectativas específicas para las mujeres como: casarse, tener hijos, educarlos y alimentarlos. Si no se casaban debían trabajar en el negocio familiar.
 - Costumbres o manías muy peculiares, por ejemplo, aliviar alergias con limpiavidrios.
 - Ella desea algo diferente a lo establecido, sin embargo tiene que enfrentarse a diversas dificultades.
 - Hay un sistema matriarcal "el hombre es la cabeza, la mujer el cuello"
 - Para obtener lo que se desea se emplea el chantaje y la manipulación.
 - Diferencias en las características de la familia de cada uno, entre otras: número de integrantes, forma de relacionarse (fusionada-desligada), religión, tradiciones, etc.
 - El choque que hay cuando se busca la integración de las dos familias
 - Obviamente el conflicto que representa para la pareja, sobre todo para ella, la presión que ejerce la familia, directa o indirectamente.
 - En la cinta todo tiene un final feliz pero en la realidad no es tan sencillo
4. Se revisó el genograma de cada miembro de la pareja por separado, en los casos necesarios se completó con la información que faltaba; se agregó información respecto al tipo y forma de relación entre los miembros de la familia. Posteriormente se analizaron las pautas familiares que podrían ser fuente de conflicto en su futuro matrimonio y se señaló la necesidad de atender dichas áreas para prevenir futuros conflictos.

5. Se concertó la siguiente cita ¡No hubo tarea!

Sesión 4. Comunicación

En esta parte del programa se realizaron diversas dinámicas enfocadas a la adquisición de habilidades para comunicarse de manera eficaz. Dichas dinámicas se combinaron con intervenciones del instructor, en las cuales se desarrollaron algunas ideas relativas a los principios básicos de la comunicación y específicamente de la comunicación efectiva, empleando la técnica expositiva.

1. Bienvenida, rapport
2. Se les pidió elaborar de forma individual una definición de comunicación y anotar la importancia que atribuían a la comunicación en la relación de pareja.
3. Se comentaron las definiciones
4. Se mostró el esquema básico de los elementos de la comunicación (emisor- mensaje-receptor). Comentando que en esta fase del Programa se atendería principalmente a los elementos no verbales de la comunicación, ya que la forma de expresar nuestros sentimientos e ideas a menudo transmite más tono emocional y significado que lo que decimos, por lo que trabajar sobre estos aspectos de la expresión es muy importante.
5. Se realizaron las siguientes dinámicas

Dinámica 1

Duración: 15 minutos

Material: Sillas

Descripción: "Siéntense a una distancia a la que puedan tocar a su compañero y mírense el uno al otro durante un minuto. Luego tómense de las manos y cierren los ojos. Vayan explorando cuidadosamente las manos de su pareja, pongan atención en su forma y textura, tomen conciencia de cualquier actitud que asuman respecto a lo que descubran de esas manos. Experimenten la sensación de tocarlas y que toquen las suyas. Ahora junten solo las yemas de sus dedos e intenten sentir el pulso de las puntas de los dedos. Después de un par de minutos, abran los ojos y sigan con el contacto físico al mismo tiempo que se observan. Después de un momento, cierren nuevamente los ojos, sigan tocando y atiendan a cualquier cambio que experimenten. Al cabo de un

momento, retiren las manos con un gesto de separar pero sin rechazar. Acomódense en su asiento, abran los ojos y compartan su sensación interior con su compañero".

Después se pidió a la pareja compartir la experiencia con el instructor y se comentó el siguiente párrafo (adecuándolo al caso de la pareja):

"Algunas personas dirán que la situación es incómoda, otras dirán no sentir nada. En estos casos significa que las personas han levantado un muro a su alrededor y difícilmente podrán disfrutar la satisfacción que brinda el contacto físico.

Cuando las parejas se adaptan a este tipo de sensaciones, empiezan a disfrutar las caricias, y su relación mejora en todos los aspectos. El tabú que existe contra tocar y ser tocado explica bastante las experiencias estériles y/o frustrantes que mucha gente tiene en su vida sexual. Esta falta de conocimiento de cómo lucimos, sonamos y cómo nuestro tacto es sentido por otros, es muy común y también es responsable de muchas desilusiones y sufrimiento dentro de las relaciones humanas. Por lo que es muy importante poner atención a aspectos como los que se trabajaron en este ejercicio".

Dinámica 2

Duración: 15 minutos

Material: Sillas

Descripción: "Ahora volteen sus asientos espalda con espalda, a una distancia aproximada de treinta centímetros y siéntense. Empiecen a platicar sobre algún tema trivial (por ejemplo lo que comieron ayer, qué hicieron por la mañana, etc.). Agreguen otra dimensión al ejercicio y separen sus sillas a una distancia mayor, manteniéndolas en la posición anterior. Observen los cambios que ocurren en su comunicación". Continúen platicando, pero ahora van a realizar varios cambios en su postura corporal:

- Uno de ustedes estará de pie y el otro sentado
- Uno de pie y el otro en el piso
- Uno sentado y el otro en el piso

Al finalizar este ejercicio se comentaron con la pareja los cambios que detectaron, en qué caso se sintieron más a gusto o más incómodos. Posteriormente se comentó la importancia de los elementos incluidos en la dinámica (contacto visual y postura corporal)

para la comunicación. En el sentido de que si no se atiende a éstos se puede perder información muy importante.

Dinámica 3

Duración: 15 minutos

Material: Una botella de agua

Descripción: "Supongamos que uno de ustedes llega a casa del otro y tiene sed, necesito que le pidan a su pareja que les dé agua como lo harían de manera habitual. Ahora les voy a pedir que usen la misma frase que acaban de emplear para pedirle agua nuevamente a su pareja, pero ahora van a realizar algunas variaciones en el volumen y tono de voz que empleen, de acuerdo a las indicaciones que les iré dando (se dio oportunidad de que ambos miembros de la pareja ocuparan el lugar de emisor y receptor por turnos)"

Las instrucciones sobre el tono de voz que deberían usar incluyeron:

- Use un tono de voz natural
- Transforme la afirmación en pregunta
- Haga una demanda
- Pronúnciela como reproche
- Dígalo en voz fuerte
- Grítelo
- Susurre el mensaje
- Dígalo como si fuera tímido
- Imite el tono de tener miedo
- Intente expresarlo como una invitación
- Intente ser indiferente

En un segundo momento, empleando la misma frase del ejercicio anterior, se pidió a la pareja decirla manteniendo, en lo posible, un tono de voz neutral y el mismo volumen, pero variando el contacto visual de acuerdo a las siguientes instrucciones:

- Mire a los ojos del otro
- Mire hacia cualquier punto de la habitación
- Inicie un contacto visual y después rómpalo
- No haga contacto visual y después inícielo
- Mire fijamente demandando

- Suavice la intensidad de su mirada
- Mire al suelo

En otra variante del ejercicio, se incluyeron dos elementos más: expresión facial (gestos) y movimiento de las manos, mismos que se combinaron con los empleados en las dos anteriores, por ejemplo:

- Mirando lejos y gritando
- Inclinandose hacia el otro y con expresión amenazadora
- Susurrando, acercándose y amenazando con el puño, etc.

En esta última variación del ejercicio se les pidió que respondieran de la forma en que lo harían normalmente si su pareja empleara estas características al pedirles algo.

Al terminar esta dinámica, con sus diferentes variaciones, se preguntó a las parejas sobre el mensaje no verbal que habían recibido en las diferentes situaciones, lo que esto les había generado y en cuál de ellas se habían sentido más a gusto.

Finalmente se hizo hincapié en que como se había visto en este y los ejercicios anteriores, los elementos no verbales de la comunicación son muy importantes al expresarnos, por el efecto que pueden tener en el otro y para la relación.

Dinámica 4

Duración: 15 minutos

Material: hojas y plumas

Descripción: "Lean las siguientes expresiones y escriban en la hoja que se les entregó la intención que ustedes creen que va implícita en la frase, empezando con <yo quiero>, <me gustaría>, <yo intento>"

Las expresiones a que se refiere el párrafo anterior fueron:

- ¿Te gustaría venir conmigo al cine?
- Tu no deberías hacerme eso
- Deberías llegar temprano
- ¿Te gustaría ayudarme con el trabajo de la casa?

Al terminar la actividad asignada, se comentó el siguiente párrafo. "Las intenciones son un poco difíciles de identificar porque pueden fácilmente ser mezcladas con lo que nos gustaría que los otros hicieran. Cuando esto sucede, salen a la luz en forma de preguntas u órdenes, y en consecuencia influyen en la respuesta que obtenemos, por lo que es necesario tener claro qué es lo que realmente deseamos y expresarlo de manera específica.

Dinámica 5

Duración: 20 minutos

Material: hojas y plumas

Descripción: "Por favor anoten en forma de lista números del uno al once. A continuación se leerán varias frases relacionadas con su pareja, después de reflexionar brevemente sobre ellas, complétenlas contéstelas de forma individual en las hojas. "

1. Es importante para mí, que mi pareja...
2. Me gustaría sentir con mi pareja...
3. Yo necesito que mi pareja...
4. Yo quiero que mi pareja...
5. Soy realmente feliz cuando mi pareja...
6. Me siento orgulloso cuando mi pareja...
7. Me siento celoso cuando mi pareja...
8. Me siento ansioso cuando mi pareja...
9. Me siento egoísta cuando mi pareja...
10. Me siento confundido cuando mi pareja...
11. Me enoja cuando mi pareja...

Posteriormente se comentó lo siguiente. "Sus sentimientos son parte de ustedes, son importantes porque poseen diversas funciones. En este momento sólo mencionaremos dos que pueden influir en su relación:

- a) Pueden servir como un termómetro, ya que los sentimientos pueden alertarle respecto a lo que está pasando y ayudarle a entender su reacción ante una situación. Así, por ejemplo, si la mayoría de sentimientos que experimentan son negativos podría indicar que algo no está bien, que necesitan poner más atención, etc. Si, por el contrario, la mayoría de sus sentimientos son positivos lo más probable es que la calidad de su relación, en términos generales, sea buena.

- b) Ayudan a clarificar sus expectativas, ya que algunos de sus sentimientos se deben a la diferencia entre lo que esperan y lo que actualmente viven. Por ejemplo, si uno de ustedes espera ser halagado por el otro (por ejemplo, por un cambio en su apariencia), pero en lugar de esto es ignorado o criticado, probablemente se sentirá sorprendido, lastimado, o furioso. Por lo que, si se permiten vivir y expresar sus sentimientos más que reprimirlos o evitarlos, les pueden resultar muy útiles y mejorar la calidad de su relación.
6. Se les pidió anotar de manera individual lo que consideraban más importante de la sesión, lo que más les había gustado y lo que no les había gustado.
7. Se concertó la siguiente cita y se les pidió como tarea intentar implementar los elementos que se habían trabajado en las dinámicas, hasta la siguiente sesión.

Sesión 5. Comunicación

1. Bienvenida -rapport
2. Repaso sesión anterior
3. Con el objetivo de fomentar la exactitud de la comunicación y dotar de habilidades para tomar en cuenta a los otros, se realizaron las siguientes dinámicas:

Dinámica 1

Duración: 15 minutos

Descripción:

- a) "Comunique a su compañero una afirmación que considere cierta. Ahora la otra persona debe repetirla, imitando de la forma más exacta posible: su voz, tono, inflexión, expresión facial, la posición de su cuerpo, movimientos, etc. Compárenlo en cuanto a exactitud y si encaja bien, díganlo. Si no es exacto, demuéstrenlo con pruebas"
- b) "Comunique a su compañero una afirmación que considere cierta. Pongan atención a todos los detalles porque después tendrán que repetirla, como en el ejercicio anterior, imitando a su pareja de la forma más exacta posible. Compárenlo en cuanto a exactitud y si encaja bien, díganlo. Si no es exacto, demuéstrela con pruebas. Sean explícitos, no hagan de esto un juego de adivinanzas. Luego inviertan los papeles"

"Este ejercicio ayuda a desarrollar el escuchar y observar realmente a otra persona. Escuchar y observar (que no es lo mismo que ver y oír) requieren atención total. Pagamos un precio muy elevado cuando no escuchamos u observamos con atención y luego hacemos suposiciones ante las que nos comportamos como si fueran hechos. Es importante concentrarse completamente cuando se escucha, no es válido sólo aparentar que lo hacemos pues significaría un error en la comunicación, ya que en ese caso se perdería información importante"

Dinámica 2

Duración: 15 minutos

Descripción: "Siéntense frente a su compañero. Ahora, uno de los dos afirme algo, una frase que crea que sea verdad sobre algún pensamiento o sentimiento propio de su pareja que tenga que ver con su relación, por ejemplo, podrían decir <yo creo que piensas que soy...> El otro contesta con <¿quieres decir que...?> para indicar si ha comprendido o no. Su propósito es lograr que diga <sí> tres veces."

"Existen trampas en la comunicación que resultan de la suposición que hacen muchas personas comúnmente de que todos los demás sabemos todo acerca de ellas. Por ejemplo: la pregunta ¿Cómo pasaste el día?, puede significar solo un gesto de amabilidad o tal vez quiere decir "Por mi parte, me fue mal pero me alegro de que ya estés aquí. Espero que ahora las cosas mejoren". También podría significar "Tengo interés en saber lo que te pasa. Me gustaría oír algo interesante que te haya sucedido". En tanto que la respuesta: Igual que siempre, podría significar "Como siempre bien o como siempre mal" "¿Realmente te interesa?" o tal vez quiere decir "¿Qué querrás ahora? Tendré que andar con cuidado"

"Otra trampa en la comunicación es que la gente con frecuencia supone que no importa cómo digan las cosas, todo el mundo tiene la obligación de entender lo que dicen. Una de las dificultades que entrañan las relaciones humanas, es la suposición de que el otro siempre sabe lo que uno quiere decir. La premisa parece ser que si dos personas se aman, también pueden y deben ser capaces de leerse el pensamiento, lo cual evidentemente no es así"

Dinámica 3

Duración: 15 minutos

Descripción: "Ahora, uno de ustedes mencione algo que crea que su pareja piensa de usted, con un enunciado que empiece <Yo creo que tu piensas...> y el otro miembro diga <cierto o falso> dependiendo de su opinión (si es falso se realiza un intercambio de opiniones de ambos hacia el acuerdo en sus percepciones del otro, preguntando a qué se debe que uno crea esto y por qué el otro no concuerda con la percepción de su pareja)"

"Es importante verificar aquello que creemos que nuestra pareja piensa de nosotros, ya que, en parte, esto puede influenciar nuestro comportamiento, en el sentido de que al saber qué es lo que realmente piensa la pareja sobre uno, se puede actuar en consecuencia para reforzar y/o mantener tal percepción, si es que así se desea o, por el contrario, se puede modificar la conducta si es que se quiere cambiar lo que el otro piensa de uno"

Dinámica 4

Duración: 15 minutos

Descripción: "Siéntense de tal manera que se miren de frente. Tomen turnos para decirse uno al otro las cosas que serían completamente inaceptables en su relación (al menos tres cosas cada uno). Traten de implementar los elementos señalados en las dinámicas realizadas hasta el momento (tono de voz, contacto, visual, contacto físico, expresión facial, etc.). Sus comentarios pueden comenzar con <no me gustaría...>. Durante el tiempo en que uno está hablando, el otro no debe reaccionar a sus comentarios hasta que ambos hayan terminado.

Posteriormente, cada uno dará sus razones para que su pareja entienda por qué no aceptarían cierta situación. Asegúrense de expresar a su pareja su desacuerdo, si sus expectativas son diferentes."

Dinámica 5

Duración: 30 minutos

Descripción: "Ahora, cada uno diga a su pareja lo que piensa que su compañero espera de usted y lo que usted espera de ella. Si hay diferencias, verifiquen el mensaje recibido mediante la repetición y establezcan la realidad de cada uno. "Pueden comenzar con las frases <yo creo que tu esperas que yo...> <yo espero que tú...>

“Es probable que existan ciertas diferencias en cuanto a sus expectativas y las de su pareja, por lo cual sería bueno para la relación que ustedes tomaran en cuenta las expectativas planteadas para poder satisfacer sus necesidades (si lo desean y está dentro de sus posibilidades) o en su caso que ambos estén conscientes de lo que pueden esperar del otro y lo que no ocurrirá. Ya que existe una estrecha relación entre el cumplimiento de expectativas y el grado de satisfacción matrimonial”

Dinámica 6

Duración: 15 minutos

Descripción: “Aquí lo que van a hacer es una especie de evaluación de su relación, durante al menos diez minutos hablarán entre sí sobre su relación, esto es ¿cómo era su relación al principio? ¿cómo es ahora? ¿cómo creen que será en el futuro? y ¿cómo les gustaría que fuera?”

4. Se asignó como tarea elaborar una lista de todas aquellas cosas que les molestaran de su pareja, que no les gustaran o que les causaran conflictos. Se les indicó incluir tanto las que consideraran importantes como aquellas que pudieran parecerles insignificantes. Señalando que mientras más completa fuera la lista, sería mejor y más útil, puesto que se trabajaría sobre ella la siguiente sesión.

Sesión 6. Solución de conflictos

1. Bienvenida - rapport
2. Repaso sesión anterior
3. Dinámica, el objetivo de esta actividad fue identificar las diferentes maneras de comunicarse y el efecto que causan en la solución de conflictos en la pareja.

Duración: 20 minutos

Material: Tarjetas de estilos de comunicación (**Anexo 9**)

Descripción: Se entregaron las fichas de estilos y se les pidió actuar de acuerdo a las características escritas en las tarjetas (conformando las diez posibles combinaciones entre los estilos) e intentar resolver el siguiente problema.

“Su hijo de diez años tiene reprobadas al finalizar el año escolar cuatro materias y además se duerme durante las clases. La mamá (nombre de ella) se enteró de esto por

la mañana en la entrega de boletas y decidió esperar a la tarde para comunicárselo al papá (nombre de él) y tomar una decisión sobre la actitud que tomarán con su hijo, lo que harán, sus ventajas y desventajas”

Las fichas contenían lo siguiente:

- Estilo positivo: cariñoso, amable, comprensivo, cooperativo, optimista.
- Estilo negativo: pesimista, evasivo, mandón, huraño, grosero, enojón.
- Estilo reservado: callado, poco expresivo, serio, reservado, tono bajo al hablar.
- Estilo violento: gritón, insultante, impulsivo, poco tolerante, brusco.

Al terminar el ejercicio, se comentó resaltando la importancia que tiene el estilo de comunicación que empleamos al enfrentar un conflicto en el curso que este puede tomar y cómo puede afectar la relación entre la pareja..

4. En esta fase de la intervención se compartió con la pareja una serie de lineamientos generales para la solución de conflictos que pueden emplearse al tratar diversos temas, proporcionando un impreso con los puntos fundamentales (**Anexo 10**).
5. La sesión anterior se asignó como tarea elaborar, por separado, una lista de todas aquellas cosas que les molestaban acerca de su pareja.
6. Se les pidió asignar números a cada elemento de dicha lista, señalando con el número uno aquello que consideraban más molesto o con mayor importancia y así sucesivamente hasta terminar.
7. Dinámica

Duración: No hay tiempo límite especificado, sin embargo, se sugiere que no exceda el lapso de una hora.

Material: Lista de cosas que molestan de la pareja o que causan conflicto, material impreso sobre solución de conflictos (**Anexo 10**), entregado a la pareja antes de comenzar la dinámica.

Descripción: “En este momento trabajarán sobre aquellos puntos de la lista que consideren de menor importancia (tres de la lista de ella y tres de la lista de él), aplicando los cuatro puntos principales para la solución efectiva de conflictos que se comentaron hace un momento (señalados en el material que se les entregó), tratando de llegar a un acuerdo. Posteriormente el instructor sugerirá posibles soluciones adicionales.

En cada punto de discordia, uno de ustedes hará una solicitud para llegar a un acuerdo, por ejemplo, pueden comenzar con una frase como ¿Negociamos juntos un cambio? El

otro miembro de la pareja aceptará la negociación, y el primero manifiesta el cambio que desea. El otro responde ante la petición sugiriendo, aceptando o negando”.

“Esta es una técnica de comunicación que tiene por objeto establecer un proceso para manejar un punto específico de discordia.”

“Cada negociación está sujeta a una renegociación que se ajuste mejor a la realidad de la pareja. El elemento clave de este proceso es la técnica de retroalimentación ya que elimina en forma directa el proceso de interpretación o suposición en el que recibe un mensaje. Su objetivo es encontrar una solución aceptable para ambos, evitando el enojo y que una diferencia de opiniones o preferencias se vuelva un problema”

Es posible que existan puntos donde consideran no poder llegar a un acuerdo, en este caso es necesario preguntarse ¿por qué?, hacer sugerencias de acuerdos, y si no es posible y creen que en este punto(s) no se puede llegar a un acuerdo, hacer un compromiso para perdonar e intenten olvidarse de ello y no usarlo para lastimar a su pareja (este punto se retoma en la siguiente sesión).

8. Se pidió como tarea revisar el material que se les entregó sobre solución de conflictos, indicando que la siguiente sesión se continuaría trabajando sobre él.
9. Se asignó como tarea elaborar una lista de las cosas o derechos que consideraran importantes dentro de su relación para sentirse amados, respetados y valorados.
10. También se dejó como tarea elaborar una lista, por separado, de todos los resentimientos acumulados hasta la fecha desde el inicio de su relación.
11. Se planteó la posibilidad de una sesión adicional o extender la duración de la siguiente, para poder cubrir las actividades y objetivos planeados (todas las parejas optaron por la segunda opción).
12. Se concertó la siguiente cita

Sesión 7. Solución de conflictos

1. Bienvenida - rapport
2. Repaso sesión anterior
3. Se solicitó la tarea para realizar la dinámica “El museo”

Duración: No hay tiempo límite, ya que este depende del material que aporta la pareja

Material: Lista de resentimientos

Descripción: Se trata de elaborar una lista de todos los resentimientos acumulados hasta la fecha a partir del inicio de la relación. Esto proporciona una idea sobre las cosas que molestan, en pasado y presente. Luego la lista se vuelve la base sobre la cual trabajar para hacer más productivo el presente. Cada punto a tratar está determinado por la disposición emocional y el estado de unión de la pareja.

"El primer paso es determinar qué puntos de la lista son susceptibles de trabajar. Sobre estos puntos se lleva a cabo una –ceremonia fúnebre-, incorporando un compromiso para perdonar y eliminar su uso como armas para castigar al compañero. Cuando ambos hayan hecho este compromiso, rompan la hoja y arrójena a la basura, como un acto simbólico del compromiso que acaban de realizar. Si lo desean sellen este compromiso con un beso, abrazo, etc. Este procedimiento ofrece una salida para evitar que se presente un mecanismo punitivo excesivo y abre el camino a un cambio en el estado de la unión"

4. Después de enseñar los pasos para resolver conflictos se buscó que pudieran aplicarlos al abordar aquellas áreas donde tenían mayor conflicto o dificultades. Para tal propósito se empleó la lista de la sesión anterior sobre las cosas que les molestaban o causaban conflicto, comentando la posibilidad de trabajar sobre los puntos más difíciles de dicha lista o elegir otro aspecto conflictivo para ellos
5. Se trabajó con los puntos de la lista que más les causaban conflicto (se les dio la opción de elegir en conjunto o de manera individual, un punto de la lista de él y uno de la de ella sobre los que desearan trabajar)
6. Se comentó el ejercicio haciendo énfasis en que cuando se aplican los lineamientos sugeridos para la solución de conflictos el proceso se facilita y es posible llegar a acuerdos efectivos, y en consecuencia a una mejor calidad en la relación.

7. Dinámica

Duración: 15 minutos

Material. Lista de derechos y/o condiciones necesarios para sentirse amados, respetados y valorados.

Descripción: "Cada uno de ustedes elaboró una lista de los derechos o condiciones que creen necesarias o importantes para que se sientan valiosos, respetados y amados. Ahora por favor entreguen su lista a su pareja. Revisenla por un momento y después de esto comenten con su pareja respecto a lo que está anotado en la lista, pueden compartir

con su pareja por qué para ustedes eso es importante o porque requieren de eso para sentirse así. “

“Esta es una declaración de cada uno de ustedes a su pareja acerca de los derechos básicos y fundamentales para la integridad personal, para generar un sentimiento de respeto, amor, valoración, autoestima, etc. Es importante conocer las necesidades de la pareja en esta área ya que en esta medida tendrán mayores posibilidades de tomar en cuenta lo anotado y en consecuencia obtendrán beneficios en su relación”. Se sugiere analizar la lista, repasarla y esforzarse por cumplirla en la medida de lo posible o en su caso comentarla y llegar a un acuerdo.

8. Se concertó la siguiente cita, reiterando la necesidad de continuar poniendo en práctica lo aprendido.

Sesión 8. Pos test y cierre

1. Bienvenida - rapport
2. Comentario respecto a que se trataba de la última sesión y explicación de lo que se iba a hacer.
3. Se aplicó la Escala de estilos de comunicación (Pos test)
4. Se aplicó el cuestionario de retroalimentación (**Anexo 11**)
5. Se comentaron algunos puntos sobre el cuestionario mencionado, pidiendo ampliar o aclarar información.
6. Se comentaron datos sobre resultados obtenidos en algunas investigaciones en cuanto a la utilidad de la consejería prematrimonial, con el objetivo de alentarlos a continuar preparándose en esta área. Se mencionó que obviamente el participar en un programa como este no es garantía para el éxito de una relación pero que de acuerdo con la investigación existe una relación positiva entre la preparación prematrimonial y el éxito matrimonial, relación que se hace más fuerte mientras mayor es el número de sesiones recibidas.
7. Se comentaron áreas que necesitaban mayor atención y la posibilidad de canalización si así lo deseaban.
8. Se dio oportunidad de comentarios o preguntas adicionales
9. Se cerró el curso, agradeciendo su participación, manifestando el deseo de que hubiera sido de utilidad, y poniéndose a sus órdenes para apoyarlos en lo posible.

CAPITULO 5. RESULTADOS

Con la finalidad de dar respuesta a la pregunta de investigación, determinando los efectos de la aplicación del Programa de Consejería Prematrimonial propuesto, se realizó un análisis de los datos obtenidos. Por un lado se efectuó un análisis estadístico empleando el Programa Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, versión 11) y de manera complementaria se efectuó un análisis de tipo cualitativo.

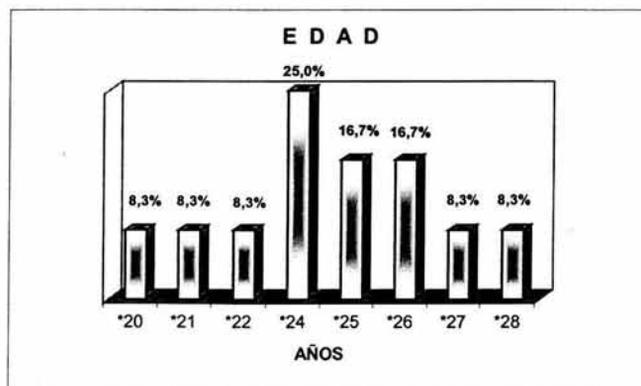
En primer lugar se presentan los resultados obtenidos a través del análisis estadístico y posteriormente los de tipo cualitativo.

5.1 Análisis estadístico

Como primer paso, se realizó un análisis descriptivo de los datos demográficos de la muestra, obteniendo los resultados que se muestran a continuación.

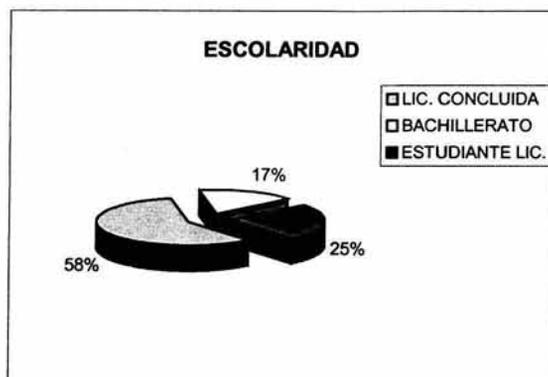
5.1.1 Datos demográficos

La muestra quedó conformada finalmente por seis parejas que concluyeron íntegramente el programa, cuyas edades oscilaron entre los 20 y 28 años, obteniendo una edad promedio de 24.33 años (Gráfica 1)



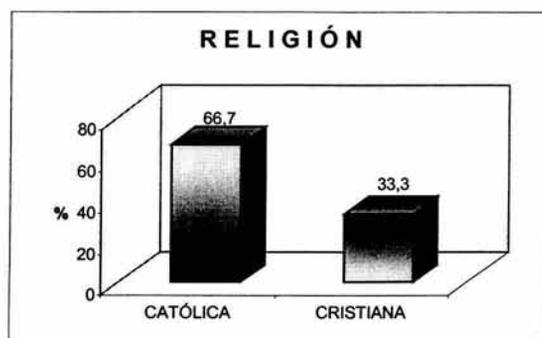
Gráfica 1

Como puede observarse en la siguiente gráfica, más de la mitad de los participantes (siete personas) tenía estudios de licenciatura concluida, seguidos de los estudiantes de licenciatura (tres personas) y finalmente aquellos con estudios de bachillerato (dos). En la gráfica también pueden observarse los porcentajes correspondientes.



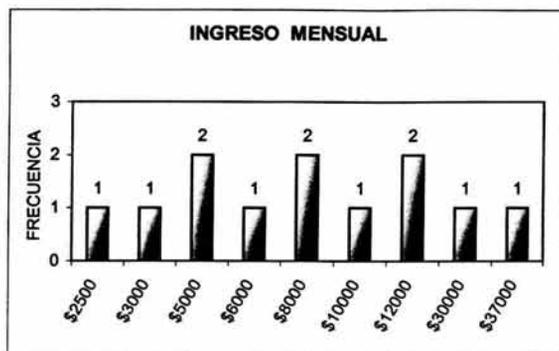
Gráfica 2

Respecto a la religión de las parejas, cuatro eran católicas y dos cristianas. Los porcentajes correspondientes se muestran en la Gráfica 3.



Gráfica 3

En cuanto al ingreso económico mensual, se observó un rango amplio que va de los \$2500 a los \$37000, resultando un promedio de \$11375. Sin embargo, dicha cantidad no es representativa del ingreso mensual de la muestra ya que, como puede verse en la Gráfica 4, existen tres modas, con frecuencia dos cada una (\$5000, \$8000 y \$10000).



Gráfica 4

Además de los datos demográficos generales, también se obtuvieron (a través del cuestionario-entrevista) otros que están relacionados de manera más específica con el tema de investigación, como el tiempo de relación de la pareja, planes de matrimonio (tiempo), relación entre los padres, relación de los padres con cada uno de los hijos y con el participante en especial.

Como puede observarse en la Tabla 1, el tiempo de noviazgo de las parejas osciló entre un año nueve meses y cuatro años, resultando una media grupal de dos años ocho meses de relación.

PAREJA	AÑOS DE NOVIOS
1	1.9
2	3.0
3	4.0
4	3.9
5	2.0
6	2.3

Tabla 1. Años de noviazgo por pareja

Al preguntar a las parejas sobre el tiempo estimado para contraer matrimonio se obtuvieron las respuestas que se presentan en la siguiente tabla, como puede observarse hay una opción que no especifica un plazo de tiempo concreto, ya que de acuerdo a los comentarios de esas parejas (50%), si bien han platicado sobre su intención de casarse no contemplan un tiempo específico para hacerlo, más bien pretenden hacerlo cuando cuenten con lo necesario (terminar estudios, trabajo estable y un lugar donde vivir, principalmente), sin embargo al preguntarles el tiempo aproximado en que estiman podrían cubrirse dichos requerimientos, las respuestas fueron desde un año como mínimo, hasta al menos tres años,

aunque obviamente este tiempo podría variar. Por otra parte, las otras tres parejas mencionan un lapso de entre uno y dos años, aunque aun no contemplan una fecha concreta.

PLAZO	FRECUENCIA	%
Un año	2	33.3
Dos años	1	16.7
Cuando cuenten con lo necesario	3	50
Total	6	100

Tabla 2. Planes de matrimonio

Dado que este trabajo se realiza desde la perspectiva sistémica, también se incluyen datos acerca de la familia de origen de las parejas, en la Tabla 3 se incluye lo referente a la relación entre los padres. Como puede verse en tres de las parejas los padres de él y de ella están juntos; en el caso de una pareja los padres de ambos están separados; y finalmente, en dos parejas los padres de él o de ella están separados y los del otro siguen juntos.

SITUACIÓN	FRECUENCIA	%
Ambos juntos	3	50
Ambos separados	1	16.7
Separados (ella/él)	2	33.3

Tabla 3. Relación de los padres por pareja

Además de considerar si los padres estaban juntos o no, se pidió a cada participante evaluar la calidad de la relación entre sus padres como pareja (en el caso de que estuvieran separados se les pidió una evaluación de la relación mientras estuvieron juntos), entre la madre y los hijos, entre el padre y los hijos, y entre cada uno de los padres y el participante. Dicha evaluación se hizo en una escala del 1 al 10 donde 1= pésimo y 10 = excelente. Los resultados se presentan por caso y por cada aspecto a evaluar.

PARTICIPANTE	RELACION DE LOS PADRES	RELACION MADRE / HERMANOS	RELACION PADRE / HERMANOS	RELACION MADRE / PARTICIPANTE	RELACION PADRE / PARTICIPANTE
1	9	8	9	8	10
2	8	7	7	6	6
3	7	10	8	10	8
4	7	9	8	9	9
5	9	6	7	7	8
6	1	9	4	9	8
7	8	8	8	9	8
8	1	7	7	7	8
9	10	9	10	9	9
10	9	8	7	9	9
11	7	10	7	8	8
12	3	8	6	8	2

Tabla 4. Evaluación de la relación familiar de acuerdo con el propio participante

5.1.2 Estilos de comunicación

El siguiente paso fue calificar la Escala de estilos de comunicación (Nina, 1997) para determinar el estilo de comunicación de acuerdo con los puntajes obtenidos. A partir de dicho análisis se determinó que el estilo de comunicación propio y de la pareja, antes de la intervención era positivo, con una media de 4.04 y 4.14 respectivamente (Tabla 5)

ESTILO	POSITIVO	VIOLENTO	NEGATIVO	RESERVADO
PROPIO	4.04	2.44	2.77	2.13
PAREJA	4.14	2.35	1.97	2.19

Tabla 5. Estilo de comunicación propio y de la pareja (pretest)

Posteriormente se realizó un análisis para determinar el estilo de comunicación de acuerdo al sexo. Los resultados se muestran a continuación (Tabla 6 y 7).

ESTILO	POSITIVO	VIOLENTO	NEGATIVO	RESERVADO
PROPIO	3.67	2.66	3	2.05
PAREJA	4.14	2.25	2.04	2.50

Tabla 6. Estilo de comunicación propio y de la pareja (mujeres/pretest)

ESTILO	POSITIVO	VIOLENTO	NEGATIVO	RESERVADO
PROPIO	4.11	2.22	2.54	2.22
PAREJA	4.14	2.46	1.91	1.89

Tabla 7. Estilo de comunicación propio y de la pareja (hombres/pretest)

A continuación se obtuvieron los puntajes del postest para determinar el estilo de comunicación de las parejas después de la intervención; obteniéndose los resultados que se muestran en la tabla que sigue.

ESTILO	POSITIVO	VIOLENTO	NEGATIVO	RESERVADO
PROPIO	4.19	2.25	2.58	1.86
PAREJA	4.26	2.31	1.83	1.83

Tabla 8. Estilo de comunicación propio y de la pareja (postest)

Como en el caso de pretest, también se obtuvieron los estilos de comunicación después de la intervención para hombres y mujeres por separado, los datos pueden verse en la tabla 9 y 10 respectivamente.

ESTILO	POSITIVO	VIOLENTO	NEGATIVO	RESERVADO
PROPIO	4.08	2.61	2.62	1.88
PAREJA	4.21	2.33	2.16	1.99

Tabla 9. Estilo de comunicación propio y de la pareja (mujeres/postest)

ESTILO	POSITIVO	VIOLENTO	NEGATIVO	RESERVADO
PROPIO	4.30	1.89	2.54	1.83
PAREJA	4.30	2.29	1.50	1.66

Tabla 10. Estilo de comunicación propio y de la pareja (hombres/postest)

Para tener una visión más clara de los resultados obtenidos se elaboró la siguiente tabla, en la que es posible observar las diferencias entre el pretest y el postest. Como puede observarse, los puntajes obtenidos antes de la intervención indican que el estilo de comunicación propio y de la pareja era positivo, en cuanto al postest los resultados indican que nuevamente el estilo predominante fue el positivo, sin embargo, dentro de este mismo estilo se puede apreciar un ligero incremento en la media obtenida.

ESTILO	POSITIVO		VIOLENTO		NEGATIVO		RESERVADO	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
PROPIO	4.04	4.19	2.44	2.35	2.77	1.97	2.13	2.19
PAREJA	4.14	4.26	2.25	2.31	2.58	1.83	1.86	1.83

Tabla 11. Comparativo pretest – postest del estilo propio y de la pareja

Por otra parte, se puede ver que el puntaje del estilo violento disminuyó en el caso del estilo propio, sin embargo incrementó para el estilo de la pareja. En cuanto al estilo negativo, tanto propio como de la pareja, el puntaje disminuyó. Respecto al estilo reservado, hubo un incremento en cuanto al estilo propio y una disminución en el estilo de la pareja.

Después de obtener el estilo de comunicación predominante antes y después del tratamiento, se aplicó la prueba Chi cuadrada para comprobar si las diferencias observadas entre las medias obtenidas antes y después de la aplicación del Programa eran estadísticamente significativas, y de esta manera poder determinar si se aceptaban o rechazaban las hipótesis.

Así, se acepta la hipótesis nula y se descarta la hipótesis alterna ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los estilos de comunicación que presentan las parejas participantes en el pretest y el postest, tampoco existen diferencias

estadísticamente significativas entre los estilos de comunicación que presentan los hombres y las mujeres participantes en el pretest y el postest.

5.2 Análisis cualitativo

Como se comenta al inicio del capítulo, además del análisis estadístico (realizado a los datos de la Escala de estilos de comunicación), se realizó un análisis cualitativo, apoyado en varios cuestionarios que se aplicaron a los participantes y que se mencionan en el capítulo de Método (detección de expectativas, entrevista, registros de cada sesión y retroalimentación).

5.2.1 Expectativas

En primer lugar se aplicó un cuestionario para detectar las expectativas de los participantes, respecto a su participación en el Programa. Lo anterior se llevó a cabo a través de cuatro preguntas, cuyas respuestas se muestran a continuación:

1. ¿Qué esperas obtener del Programa?

Hombres

- Poder aplicarlo a mi noviazgo
- Mejorar puntos malos en la relación
- Mejorar mi relación de pareja
- Mejorar la manera de comunicarme con mi pareja y con otros
- Tener mayores herramientas para la interacción con mi pareja
- Quitarme el temor de asistir a este tipo de programas

Mujeres

- Que sea agradable
- Llevarnos cosas para establecer una mejor relación
- Que nos brinde herramientas para la mejor comunicación y convivencia en pareja
- Un panorama de lo que podemos enfrentar en el matrimonio
- Aprender a resolver conflictos
- Apoyo en la comunicación con mi pareja
- Que nos ayude a conocernos
- Detectar nuestras debilidades y alternativas para resolverlas

2. *¿Qué te gustaría que sucediera?*

Hombres

- Poder expresar lo que pienso
- Enamorarme más de mi pareja
- Conocer más a mi pareja
- Que ambos saliéramos fortalecidos
- Que nos diera estrategias específicas para poder aplicarlas nosotros

Mujeres

- Que haya un ambiente agradable
- Que ambos estemos con la disposición para trabajar en el programa
- Ver la disposición para seguir adelante
- Comprobar que nos conocemos
- Que se diera una buena interacción entre la terapeuta y nosotros y así se dé la confianza de expresarnos ampliamente
- Aprender de mi pareja y de cómo me percibe
- Que la intervención de un tercero profesional y objetivo me apoyara y guiara para "ver" con los ojos de la mente lo que en una relación de amor se omite muchas veces
- Que lo que se descubra sirva para tomar la mejor decisión para felicidad de ambos sea buena o mala

3. *¿Qué **no** te gustaría que sucediera?*

Hombres

- Que interrumpiera nuestra relación
- Que causara conflictos
- Que no pasara nada
- Que fuera solo teoría
- Que no hubiera posibilidad de aplicarlo en la vida real

Mujeres

- No me gustaría poner limitantes, creo que todo va a ser para bien
- Que saliera algún conflicto y no se solucionara
- Que causara confusión o conflictos mayores
- Que nos dé una visión errónea de lo que esperamos obtener del programa

4. ¿Qué esperarías obtener o lograr al finalizar el programa?

Hombres

- Ser mejor persona
- Obtener herramientas de comunicación
- Pulir / resolver detalles que nos conflictúan
- Tener elementos para enfrentar de una manera benévola problemas futuros
- Mejorar en el área de la comunicación
- Ser diferente

Mujeres

- Poder llevarme más herramientas para tener una buena relación
- Lograr el objetivo de cada sesión
- Tener la sensación de que aprendí algo nuevo y que me va a ayudar en mi vida futura como pareja
- Una mejor comunicación
- Conocer lo que está mal y empezar a resolver lo que puede mejorar, y lo que no aceptarlo así, y que si nos casamos sea con convicción absoluta de la realidad.

5.2.2 Cuestionario de retroalimentación

Como parte del análisis cualitativo también se realizó un cuestionario de retroalimentación (Anexo 9), con la finalidad de obtener una evaluación por parte de los participantes respecto a cumplimiento de expectativas, aprendizaje, utilidad de lo aprendido, manejo de temas por parte del instructor, etc. La primera parte del cuestionario fue de tipo cuantitativo, ya que las opciones de respuesta estaban dentro de una escala del 1 al 10 (a mayor puntuación se considera mejor, más adecuado, más útil, etc.) por lo que se hizo un análisis, calculando la media de cada pregunta, obteniendo los siguientes resultados:

En qué medida consideras que:	Media
Se cumplieron tus expectativas	9.27
Se cumplió con el objetivo del programa	9.63

Tu nivel de aprendizaje en cuanto a:	Media
El tema de comunicación	9.45
El tema de solución de conflictos	9.18
El programa en general	9.54

Qué tan adecuados consideras los siguientes aspectos:	Media
Las dinámicas empleadas	9.45
Las tareas asignadas	9.63
Los materiales empleados	9.90
Las instalaciones	9.63
La duración del programa	9.36

El grado de utilidad de lo aprendido en este Programa para:	Media
Tu relación de pareja en este momento	9.72
La vida matrimonial	9.27

Cómo evaluarías el dominio y/o manejo de los siguientes temas por parte del instructor:	Media
Comunicación	9.72
Solución de conflictos	9.63
Influencia de la familia de origen	9.18
El Programa en general	9.81

En lo que respecta al instructor cómo evaluarías los siguientes aspectos:	Media
Preparación para impartir el curso	9.81
Fluidez verbal	9.72
Habilidad para transmitir ideas	9.63
Tono de voz	9.72
Empatía	9.81
El nivel de confianza que genera	9.63
Presentación personal	9.72

Como puede observarse, todos los valores obtenidos se ubican por arriba del nueve, lo cual indica que, en términos generales, los participantes hicieron una evaluación positiva del Programa ya que consideran que sus expectativas se cubrieron y que se cumplió con el objetivo del mismo. En cuanto a su nivel de aprendizaje lo califican como alto. Consideran adecuadas las dinámicas empleadas, tareas asignadas, materiales, instalaciones y duración del Programa.

Por otra parte, consideran que lo aprendido es útil para su relación actual y para la vida matrimonial. Sin embargo, aunque la diferencia no es significativa, atribuyen mayor utilidad del Programa para su relación en el presente.

El manejo y/ o dominio de los temas incluidos en el Programa por parte del instructor se considera bueno en general. Sin embargo, se atribuyó un puntaje mayor al manejo del tema de comunicación, seguido de solución de conflictos y finalmente lo referente a la influencia de la familia de origen.

La siguiente parte del cuestionario está compuesta por preguntas abiertas, donde se solicita la opinión de los participantes respecto a diferentes tópicos, las respuestas se agruparon de acuerdo a la similitud entre las mismas y se presentan en primer lugar aquellas que se repitieron con mayor frecuencia, quedando como sigue:

¿Qué tan necesarios crees que sean este tipo de programas? ¿Por qué?

- Todos los participantes coincidieron en que son muy importantes y necesarios, incluso algunos los consideran indispensables, en especial con respecto a la relación de pareja, pero también en general.
- Entre las principales razones para considerarlos importantes y necesarios se menciona que en éstos se pueden aprender nuevas estrategias y formas de relacionarse con la pareja, más de sí mismo en la relación y a valorar más a la pareja.
- También se menciona que ayudan a conocer mejor a la pareja, mejorar habilidades de comunicación y obtener mejores formas de solución, entender un poco más a la pareja, y en general a mejorar la relación, lo que a su vez ayudará en el matrimonio, y en la relación con otros en general.
- Es una forma de prevenir que un conflicto se vuelva un problema, ya que se dan herramientas para afrontar los problemas que surgen de la convivencia diaria y solucionar problemas futuros de una mejor manera.
- Nos falta cultura de prevención, ya que no estamos acostumbrados a prevenir y esto puede ser muy importante al enfrentar conflictos, ya que muchas parejas creen que al casarse serán muy felices, pero si no se tienen herramientas para solucionar los problemas que surjan la relación será un fracaso.

¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Por qué?

- Las sesiones sobre solución de conflictos porque fueron didácticas, prácticas y estimulantes, y contribuyeron para mejorar la relación
- Los temas y tips para mejorar la comunicación porque ayudaron a hablar con más seguridad y confianza en sí mismo.

- Las dinámicas, porque solo poniendo en práctica la teoría se aprende, y las actividades en general porque provocan reflexión sobre sí mismo, posibles problemas y soluciones.
- Que la pareja se haya sincerado respecto a temas que antes no habían comentado y que estaban ocasionando problemas, hablar con la pareja sobre temas que costaba trabajo tratar a solas.
- La actitud positiva de la pareja ante el programa porque fue importante para que éste funcionara.

¿Qué fue lo que no te gustó? ¿Por qué?

- Que no se profundizará más en temas como la familia
- Que no se fuera más específico en algún problema importante desde las primeras sesiones
- El número de sesiones, un programa como este debería ser de mayor duración
- No hubo algo que no me gustara porque todo fue benéfico, nos ayudó
- Que no se trataran más conflictos
- Que el Programa no pueda abarcar problemas más personales y/o profundos
- Que algunas dinámicas fueran repetitivas
- La lejanía de las instalaciones

¿Qué te habría gustado que pasara y no sucedió?

- Nada, sucedió lo que tenía que suceder, se cubrió el objetivo del Programa, el programa superó mis expectativas
- Que hubiera sesiones donde se interactuara con otras parejas y se intercambiaran experiencias y puntos de vista.
- Que se hicieran más ejercicios y alguna dinámica sobre confianza

Si tuvieras la posibilidad de participar en programas similares a este (sobre consejería prematrimonial) ¿Te gustaría hacerlo? ¿Por qué?

Casi todos los participante respondieron que sí les gustaría participar nuevamente en un Programa como el de esta investigación, sólo una persona indicó que no lo haría (su respuesta se anota al final de la lista).

- Si, porque no solo se ayuda a la pareja, sino también al individuo y dejan una enseñanza que puede ayudar en el presente o tal vez posteriormente, no sólo para la vida en pareja sino también para la vida diaria en general.

- Sí, da buenos consejos para comunicarse mejor y esto te lleva a una mejor relación. Aconsejaría a otras parejas inscribirse a un programa como este.
- Si, no creía mucho en este tipo de Programas pero esta experiencia me hace pensar que tienen mucho que aportar, siempre y cuando la pareja tenga la disposición.
- En la actualidad es muy difícil mantener buenas relaciones (de pareja y en general) y esto ayudaría a prevenir fracturas en las mismas y a tener relaciones más saludables
- Sí, para aprender y profundizar más en estos y otros temas
- Es muy importante crear conciencia sobre la responsabilidad que conlleva el matrimonio
- No, es suficiente por el momento, si fuera necesario más adelante si lo haría.

¿Qué otros temas consideras que deberían incluirse en programas como este?

- Influencia externa (familia, sociedad, amigos) en la relación de pareja (noviazgo y matrimonio)
- Sexualidad
- Cómo evitar que las decisiones sean influenciadas por el medio social o familiar
- Hay muchos temas, pero los que se trataron son muy amplios y los más significativos
- Es más adecuado traerlos sobre la marcha, de acuerdo a lo que necesite la pareja
- Profundizar más en los que se trataron, sobre todo respecto a solución de conflictos
- Sueños y realidades matrimoniales
- Qué hacer cuando se tienen objetivos personales diferentes a los de la pareja
- Una sesión aparte para abordar temas privados
- Problemas económicos

¿Qué te llevas del curso? (lo que consideras más importante, significativo y/o útil)

- Aprendizaje sobre la importancia de la comunicación en la pareja, diversas facetas de la misma y solución de conflictos. Herramientas para comunicarme mejor con mi pareja (tono de voz, actitud, modo de decirlo, etc.), así como las ideas, sugerencias y estrategias aportadas por el instructor
- La satisfacción de participar en un programa gracias al cual pudimos aclarar y solucionar algunos de los principales problemas que teníamos al inicio del mismo, un ambiente más agradable y una mejor relación con mi pareja.
- Aprendizaje sobre cómo ser más específico al intentar solucionar algo
- Contribuí para conocer más a mi pareja y a mí mismo, cosas de mi pareja que no conocía

- Darme cuenta de la infinidad de cosas que influyen para que una relación sea exitosa (desde una posición corporal, gesto, atribuir significados diferentes a las palabras, etc.)
- Herramientas para llevar a cabo los objetivos del programa en mi vida personal.
- Darme cuenta que puedo hablar y/o expresarme sin miedo ante mi pareja, ser creativo, cariñoso y solidario
- Reflexión sobre sí mismo de manera individual y como pareja
- Que se generó un buen rapport y confianza
- Me quitó el temor a este tipo de programas

Por favor anota cualquier sugerencia (s) que tengas para mejorar el Programa

- Que se extienda y dé mayor atención a la parte de la familia
- Que se extendiera la duración del Programa, los temas de comunicación y solución de conflictos
- Que se proporcionen copias para recordar las dinámicas realizadas y poder practicarlas
- Actividades con otras parejas, reunir las nuevamente al final del programa para intercambiar opiniones
- Dar sesiones meses después para ver los resultados
- Más dinámicas y tareas para llevar a casa

¿Te gustaría mantener contacto con el instructor para un posible seguimiento de resultados?

Todos los participantes contestaron afirmativamente, algunos mencionando que lo consideraban benéfico para ellos y para el instructor, para conocer y evaluar los resultados a futuro

Si deseas comentar algo más puedes hacerlo al reverso de esta hoja

- Sugeriría invitar a las parejas en general a formar parte de estos programas y que pueda beneficiar a un mayor número de personas
- Ampliar la duración del programa para dar oportunidad de que el conocimiento quede fijado y que pueda generalizarse a otras situaciones.

5.2.3 Registro por sesión

Además de lo anterior, también se realizó un registro por sesión en el que se pidió a las parejas un comentario por escrito de lo que consideraban más importante, lo que más les

había gustado y lo que menos les había gustado. A continuación se presentan los comentarios de las parejas respecto a cada sesión, se agruparon de acuerdo a su semejanza y se presentan de acuerdo a la frecuencia con que se repitieron (es importante mencionar que esta actividad se llevó a cabo sólo de la cuarta a la séptima sesión, debido a que en éstas las parejas tuvieron una participación más activa y se refieren a los dos temas principales de la investigación: comunicación y solución de conflictos):

Sesión 4. Comunicación (elementos no verbales de la comunicación, expresión de sentimientos-expectativas)

Lo que consideran más importante

- Las actividades para conocer lo que sentimos, para corregir nuestros errores y expresar lo que pensamos y sentimos de forma adecuada
- Las dinámicas que ayudan a fomentar la comunicación a través de diferentes formas de hacerlo
- Considerarse primero uno mismo, ya que muchas veces si no sabemos lo que sucede con nosotros mismos, cómo podemos esperar comprender a otra persona
- El hacer conciencia de que el comportamiento que tengamos (actitud, expresión, lenguaje corporal, tono de voz, etc.) invariablemente va a repercutir en el otro ya que va a responder de la misma forma. Darse cuenta de que detalles tan pequeños como la posición corporal pueden afectar nuestra relación y ver la importancia que tienen cada uno de los elementos no verbales que se trataron.
- Las frases que completamos sobre lo que hace feliz a la pareja, lo que le molesta, lo que espera, etc., porque creo que nos va a ayudar a poner más atención a ciertas cuestiones.
- Identificación de puntos “finos” de tensión en la relación por medio de las dinámicas

Lo que más les gustó

- La dinámica de verse a los ojos y tocar sus manos con los ojos cerrados, porque fue una experiencia distinta, muy buena y como se vio el contacto físico es importante para tener una buena relación
- El ejercicio para aprender a identificar qué sentimientos son provocados por qué acciones
- Platificar lo que pensamos uno del otro y lo que sentimos
- El ejercicio de la misma frase pero con diferente tono de voz, platificar en diferentes posiciones, porque es importante hablar de frente y poniendo atención a la otra persona

- Que pudiéramos expresar nuestros sentimientos sin que esto provocara un disgusto y con libertad, sin temor a ofender o dañar a nuestra pareja.
- Las dinámicas en general ya que quedan muy claros los conceptos y temas que se abordan

Lo que menos o no les gustó

- El hablarle de manera imperativa a mi pareja, los tonos de voz utilizados en el ejercicio.
- La sensación de platicar de espaldas (la sensación, más no el ejercicio)
- Las combinaciones para expresar una misma idea
- Al principio el ejercicio de las manos porque me pareció un poco extraño, pero solo al principio.
- Las sensaciones un poco negativas que se evocan, pero entiendo la importancia de las mismas para lo que se pretende.
- Me pareció un poco difícil el ejercicio de completar las frases
- Que no entendía una dinámica (sobre las intenciones)

Sesión 5. Comunicación (exactitud en la comunicación)

Lo que consideran más importante

- Darnos cuenta de la importancia de escuchar a nuestra pareja, aprender métodos que ayudan a conocer a nuestra pareja para poder entenderla, saber lo que es importante para ella y a la vez mejorar nuestra relación.
- Aprender varias palabras y formas para preguntar, para conocer la percepción que la otra persona tiene de mí sin caer en un momento estresante.
- La evaluación de lo que tenías, tienes y tendrás, y sobre qué esperar de la relación.
- Hablar de lo que esperamos de nuestra pareja, ver la importancia de la comunicación para que no haya malentendidos, saber escuchar y entender lo que se quiere decir. Cada ejercicio para expresar lo que pienso, quiero y anhelo
- La estimulación para expresar lo que uno piensa o siente en todas direcciones (del otro, de mí, del otro hacia mí), que se pueda hablar con exactitud sobre lo que sentimos y pensamos, ya que las frases de qué esperamos y qué creemos que nuestra pareja espera de nosotros, nos ayudan a conocer de manera más clara a nuestra pareja y ver si tenemos percepciones erróneas o diferentes de la relación.
- Hablar de los problemas de forma tan directa y conocer el punto de vista de cada uno

Lo que más les gustó

- La forma de expresar lo que la otra persona piensa de mí y viceversa
- Poner en práctica las actividades ya que son herramientas para mantener y mejorar el diálogo con la pareja
- En general todas las tácticas que practicamos, pero específicamente que son frente a frente y que tocamos los puntos más a fondo
- Hablar de lo que nos gustaría o no que pasara en el futuro
- El tener la oportunidad de darme un espacio para soñar acerca del futuro con mi pareja.
- Que cada cual tenga su tiempo para expresarse de forma individual y después en forma de pareja.

Lo que menos o no les gustó

- Darme cuenta que no siempre solucionamos los conflictos como son
- Tal vez que tuviéramos más tiempo para platicar cada dinámica
- Fue un poco difícil expresar lo que me disgusta, tal vez sea una buena señal porque no son muchas cosas
- Quizá en algún momento algo que dijera mi pareja, pero no es del todo desagradable porque salgo ganando, ahora ya lo sé.

Sesión 6. Solución de conflictos

Lo que consideran más importante

- La forma de realizar la dinámica porque pusimos en consideración el problema, observamos el objetivo para darle solución, dimos varias alternativas de solución y consideramos la más viable para nosotros sin dejar de lado los pros y los contras
- Que se nos dieron herramientas tangibles y útiles para aplicarlas al momento de un conflicto
- La sesión en general fue muy productiva, aprendí mucho y siento una sensación de satisfacción, porque siento que esto me va a servir prácticamente en cualquier situación de conflicto.
- La plática con mi pareja sobre algo que nos ocasionaba dificultades me deja con ganas de seguir intentando mecanismos que me permitan tener una mejor relación

Lo que más les gustó

- Los ejercicios que muestran que la forma de actuar ante un conflicto influye mucho en la solución de éste
- La estructura que se le dio a la dinámica para solucionar el problema
- Las actuaciones de los estilos, ya que fue gracioso, y el reír libera la tensión y a la vez aprendemos cómo debemos reaccionar y cómo no.
- Que ya siento más confianza

Lo que menos o no les gustó

- Tomar un ejemplo superficial para solucionar, en lugar de uno más relevante ya que sería un conflicto menos.

Sesión 7. Solución de conflictos

Lo que consideran más importante

- La manera de solucionar los conflictos, platicando honestamente y hablar de lo que no nos gusta para mantener siempre el amor en nuestra relación.
- Que se dieron soluciones prácticas y no tan difíciles de realizar, incluso en el caso de problemas que parecen imposibles de resolver o que se han complicado con el tiempo, estas estrategias son una opción viable ya que ayudan a desmenuzar el conflicto, llegar al núcleo y encontrar salidas.
- Otra manera de buscar alternativas a un conflicto de manera secuencial y dándole lógica a un problema
- Reflexionar sobre la manera en que nos comunicamos con nuestra pareja, ser más conscientes de lo que sentimos o queremos y así poder decirlo con total claridad.
- Que finalmente mi pareja abrió sus sentimientos respecto a algo que nos causa problemas, y hemos llegado a un arreglo para solucionarlo
- Creo que es la sesión que más nos ha funcionado, los comentarios e indicaciones son claros y muy entendibles, para saber cómo darle solución a los conflictos y ver las posturas que adoptamos.
- Tratar un caso real de lo que nos sucede como pareja
- Darme cuenta de que sin querer con mi actitud he lastimado a los que quiero

Lo que más les gustó

- Encontrar herramientas para que por medio del diálogo logremos llegar a un arreglo para solucionar los problemas

- Hablar de las cosas que no le gustan a la pareja de uno, poder decir lo que pienso sin temor de que se vaya a enojar
- Darme cuenta que un solo conflicto puede ser el causante de todos, ya que el problema puede ser propio y uno le echa la culpa a la pareja

Lo que menos o no les gustó

- Que no se puedan tratar más conflictos
- Aunque se vieron varios conflictos, me gustaría que se pudieran ver otros temas de conflicto, para seguir aplicando lo aprendido.

5.2.4 Descripción del proceso de cada pareja durante el Programa

El Programa se realizó de manera individual con el objetivo de poder atender a las necesidades específicas de cada pareja. Por lo que, si bien los temas y actividades fueron los mismos para todos, como se puede ver a continuación, se intentó adaptarlas a las necesidades de cada pareja. A continuación se describe, en términos generales, el proceso de cada pareja a lo largo de la intervención.

Pareja 1

Ella tiene 26 años y él 27, ambos tienen estudios de licenciatura (actualmente ella está cursando una especialidad), los padres de ambos siguen juntos y en términos generales llevan una buena relación, tienen planes de casarse aunque sin un plazo definido, ya que esperan hacerlo hasta tener lo necesario (tal vez alrededor de dos años). Al iniciar su participación en el Programa llevaban tres años de noviazgo, sin embargo, anteriormente habían sido novios por un año, después dejaron de verse por un año aproximadamente, de acuerdo con lo que comentan su separación fue debido a que tenían expectativas diferentes en cuanto al avance de la relación ya que ella pensaba que iba muy rápido, aunado al hecho de que cambió de residencia debido a sus estudios, por lo que decidieron terminar su relación, aunque él no quería, lo aceptó. Durante ese año continuaron en contacto pero solo como amigos, después de este tiempo volvieron a verse con mayor frecuencia y reanudaron su relación ya que aun tenían interés uno en el otro.

Ella vio un cartel en Ciudad Universitaria, le llamó la atención el hecho de que estuviera dirigido a parejas que contemplaran la posibilidad de casarse ya que es algo que habían

platicado anteriormente, le comentó a su pareja y él estuvo de acuerdo en participar. Es importante mencionar que desde que se estableció contacto vía telefónica con ella, mostró un gran interés en participar.

Entre las principales causas de conflicto detectadas se encuentran: Falta de comunicación de parte de él, falta de confianza de ella hacia él (debido a que le miente con frecuencia, aparentemente lo que sucede es que él no le cuenta ciertas cosas, después ella se entera y esto le molesta mucho), el carácter de ella (ambos coinciden en que muchas veces ella se molesta por detalles sin mayor importancia) y la diferencia de expectativas ya que las cosas que para ella son importantes no lo son para él y viceversa (ella le da mucha importancia a la preparación académica y él se enfoca más a los negocios). Además de lo anterior, la familia de ambos es un factor que influye en los conflictos que tienen ya que la familia de ella no está totalmente de acuerdo con la relación y la familia de él en ocasiones se entromete en los asuntos de la pareja.

Por otra parte, es importante mencionar que ella tiene antecedentes de una relación que terminó porque su novio la engañó con otra persona, además, aunque afirma que actualmente la relación entre sus padres es buena, menciona que tiempo atrás cuando ella era pequeña su papá engañó a su mamá y piensa que esto es algo que afecta su relación actual. Además menciona que le cuesta trabajo expresar sus sentimientos.

Respecto a él, en términos generales su relación familiar es buena, sin embargo en este momento él está sumiendo el rol del padre (quien falleció hace poco), situación que también influye en los conflictos que tienen ya que ella no está de acuerdo en que él se tenga que hacer cargo de los negocios, pagos y responsabilidades de prácticamente toda la familia, sin embargo él se siente responsable ya que era lo que hacía su papá.

Esta pareja fue de las que, en mi opinión, obtuvieron mayor beneficio del Programa, ya que por una parte se trabajaron algunos de los puntos de mayor conflicto y por otro lado, durante la ejecución de las tareas y dinámicas se hicieron evidentes algunas de las causas subyacentes de sus conflictos, en el sentido de que lo que en apariencia les ocasionaba conflicto era más bien resultado de situaciones sin resolver por parte de cada uno, en este caso principalmente por parte de ella, ya que su desconfianza podría tener su origen en gran parte en sus antecedentes. En lo que se refiere a los problemas causados por diferencias en

cuanto a prioridades se proporcionaron bases para poder abordar este tópico bajo un ambiente de respeto por la individualidad y buscando llegar a acuerdos cuando esto fuese posible y aceptar que hay aspectos que forman parte de la persona y que difícilmente van a cambiar, en cuyo caso es importante reflexionar si se puede y se desea aceptar tal situación.

Por otro lado, se llegó a la conclusión que muchos de los conflictos entre ellos estaban ocasionados por la falta de comunicación, de manera que al trabajar directamente en actividades para fomentar una mayor y mejor comunicación, resaltando la importancia que esta tiene en la relación de pareja, se atendió este tópico.

En lo que se refiere a la influencia de sus respectivas familias, se atendió al tratar el tema de la influencia de la familia de origen en la conformación de una nueva pareja. Además se comentó la importancia de establecer límites y reglas definidas para evitar conflictos. También se comentaron algunas pautas familiares en cuanto a la forma de relacionarse, ya que se observó que en la familia de ella imperaba el machismo y en la de él los límites eran difusos, además de que en ambas familias existían antecedentes de alcoholismo. En esta área se hizo hincapié en la necesidad de poner atención y trabajar en lo referente a los límites y reglas, debido a que de alguna forma estaban afectando la relación y podría esperarse que posteriormente influyera más si la situación continuaba igual.

Los comentarios de la pareja reflejan que el Programa fue efectivo en su caso ya que al comparar la situación de su relación antes y después de la intervención, consideran que es de mayor calidad y se sienten con más libertad de expresar sus sentimientos e ideas, así como de decir lo que quieren o lo que no les gusta.

Al final se sugirió a la pareja asistir a terapia individual para tratar asuntos más personales que de alguna manera estaban influyendo en el desarrollo de su relación. Ambos estuvieron de acuerdo en cuanto a la necesidad de recibir tratamiento psicológico y mostraron interés en hacerlo, aunque manifestaron que por el momento no les sería posible.

Pareja 2

Ella tiene 20 años y él 26, ambos tiene escolaridad de bachillerato. Con cuatro años de noviazgo son la pareja con mayor tiempo de relación y tienen planes de matrimonio dentro de aproximadamente un año, los padres de él siguen juntos, los de ella están divorciados

(debido a la infidelidad del padre). En términos generales él tiene una buena relación con sus padres. En el caso de ella a pesar de que vive con su madre, la relación es mejor con el padre, ya que con la primera hay diversas dificultades.

Esta pareja se enteró del Programa a través del anuncio en la revista Gratuito Plus, ella fue quien lo vio, él estuvo de acuerdo en acudir ya que previamente habían platicado acerca de su idea de casarse.

Los principales conflictos de esta pareja son los celos (principalmente de ella), y múltiples enojos de ambos por diversos motivos. Además tienen dificultades porque a ella casi no la deja salir su mamá o le pide que regrese muy temprano, lo que afecta la relación ya que casi no pueden verse y cuando lo hacen muchas veces tiene que ser en casa de ella. Adicionalmente, algo que estaba influyendo en sus conflictos es que ambos partían de la idea de que ella hiciera todo o sólo lo que él quería y que necesitaba su permiso e informarle de todas sus actividades. En consecuencia, ella no se sentía a gusto, sin embargo hasta cierto punto aceptaba la situación y no se atrevía a contrariarlo por temor de que él se molestara.

La base del trabajo con esta pareja fue hacer énfasis en que es válido tener opiniones diferentes y que es importante expresar lo que uno piensa, siente, quiere, así como lo que les agrada o les desagrada, lo que les gustaría, etc., y que el otro debe respetar a su pareja en todos estos aspectos. Además se planteó la opción de negociar, cuando es posible, y estar conscientes de que hay aspectos que no son susceptibles de negociación debido a que forman parte de la persona y que es necesario aceptarlo, si es que se desea permanecer con la pareja. Se recalcó que en la medida en que cada uno se sienta a gusto, la relación como pareja puede ser más agradable y satisfactoria para ambos.

El principal logro con esta pareja fue que ella pudiera hablar de sus sentimientos en situaciones definidas (en este caso cuando siente celos) y expresar sus propios deseos sin temor de que él se enojara. Por su parte él aceptó el derecho de ella de elegir lo que desea hacer. Así al identificar la causa de los celos y principales enojos, entre los dos encontraron alternativas de solución, bajo un ambiente de respeto y tolerancia. De hecho al término del Programa manifestaron una disminución en sus conflictos y un mayor grado de satisfacción en su relación.

Al hablar de la influencia de la familia de origen se mencionó la necesidad de establecer límites en la relación de ella con su mamá, ya que aparentemente ésta no permite que su hija se separe o sea más independiente. Al final de la intervención, se sugirió atender esta área teniendo una plática con la madre para comentar la situación y establecer nuevas reglas. Sin embargo, no mostraron mucho interés en hacerlo ya que comentaron haberlo hecho anteriormente sin resultados. Bajo estas circunstancias, se recalcó la necesidad de expresarse y establecer límites y reglas, pero sobre todo hacer que se respeten (en este caso en cuanto a la mamá de ella), aun cuando se encuentren obstáculos para hacerlo.

Pareja 3

Ella tiene 21 años y él 24 años, ambos son estudiantes de licenciatura, ella cursa el sexto semestre y él el último. Llevan tres años nueve meses de noviazgo y tienen planes de matrimonio a mediano plazo (no tienen una fecha específica, sin embargo contemplan un lapso de aproximadamente dos años ya que desean esperar a que ella termine sus estudios y que tengan los medios para hacerlo). Los padres de ella están separados, los de él están juntos y llevan una buena relación en general. La relación entre ella y su padre no es muy buena a raíz de la separación entre sus padres, con su madre se lleva bien, hay una relación de confianza y apoyo. En el caso de él la relación con sus padres es buena.

A ellos se les invitó a participar a través de un conocido mutuo, se hizo contacto vía telefónica con él para explicarle de qué se trataba y que pudiera comentarlo con su pareja, posteriormente se concertó una cita para la primera sesión.

En apariencia esta pareja no presentaba mayores conflictos, excepto que en ocasiones él no expresa lo que siente, piensa o le molesta. Además de lo anterior había pequeñas diferencias por diversos motivos, lo que ocasionaba que se molestaran por periodos breves de tiempo, aunque sin mayor trascendencia. En estos términos, su asistencia al curso estuvo motivada en mayor medida por su deseo de adelantarse a posibles problemas y obtener herramientas para enfrentarlos cuando se presentasen.

En términos generales el proceso con esta pareja fue más sencillo, ya que en inicio el tipo de conflictos que tenían eran más fáciles de resolver, por ejemplo el arreglo físico de ella cuando salen, la impuntualidad de él, diferencia de gustos, entre otros. En este sentido se

dio prioridad a facilitar la expresión de sentimientos, pensamientos, preferencias, etc., resaltando la importancia que esto tiene para evitar conflictos y mejorar la calidad de la relación. En este sentido se comentó la necesidad de aprender a reconocer qué sentimos y qué nos hace sentir así, para entonces estar en posición de compartirlo con la pareja. También se dio mayor énfasis a la importancia de la manera en que nos comunicamos y el efecto que esto puede tener al solucionar conflictos, así como a los pasos para hacerlo y sobre todo a la necesidad de que las soluciones se basen en un criterio observable.

Al final se sugirió trabajar sobre aspectos no resueltos, como la relación de ella con su papá, para evitar que esto llegara a afectar su relación y a ella en lo personal. Él por su parte expresó haberse dado cuenta de que en ocasiones le es muy difícil expresar lo que piensa o lo que siente y que en ocasiones tiene dificultades para manejar sus emociones, por lo que también se sugirió atender esta área. Se comentó la posibilidad de que ambos lo hicieran en terapia individual.

Pareja 4

Él tiene 24 años y ella 25, ambos tienen estudios de licenciatura. Llevan dos años de noviazgo y tiene planes de casarse a largo plazo (mencionan que no hay fecha, más bien buscan lograr ciertas condiciones en lo económico y alcanzar mayor estabilidad como pareja). Los padres de ambos están juntos, sin embargo los de ella tienen una relación un tanto conflictiva.

A ellos se les invitó a participar a través de un conocido en común, el contacto inicial fue con ella, se le explicó en general en qué consistía el Programa y dado que ya lo había comentado con su pareja, se concertó la cita para la primera sesión.

Entre los principales conflictos de esta pareja están la falta de expresión de afecto por parte él; falta de confianza, el poco tiempo que pueden estar juntos, constantes enojos por acciones, gustos, formas de ser y hacer, rencor por situaciones pasadas, entre otros.

El trabajo con esta pareja fue más difícil ya que el número de conflictos, así como la complejidad de los mismos era mayor, además fue necesario cambiar la fecha de las citas en varias ocasiones y verlos después del trabajo o muy temprano, cuando ambos estaban cansados, en ocasiones con hambre y/o sueño. Sin embargo a pesar de estas

circunstancias, siempre estuvieron dispuestos a realizar las actividades y tareas asignadas, mostrando un gran interés.

Probablemente lo más productivo para esta pareja, fue el aprender más acerca de la comunicación y los elementos que hay que tomar en cuenta para que esta sea efectiva, así como las técnicas de solución de conflictos, ya que como se menciona anteriormente, la pareja presentaba una gran cantidad de ellos. También se enfatizó la necesidad de tratar los problemas de manera inmediata para evitar que estos se acumulen y llegué un momento en que ambos exploten y se reclamen mutuamente por todo lo acumulado, mencionando que es más sencillo dar solución a pequeños conflictos que a un cúmulo de ellos, sobre todo cuando ya es difícil controlarse. Con ellos resultó especialmente útil la técnica del museo debido a que entre sus problemas se encontraba la dificultad para olvidar y cada que tenían algún problema traían consigo una lista de cosas que reclamarse.

Aunque, en términos generales, mi percepción no indicaba que la pareja se hubiese beneficiado de manera importante al participar en el Programa, ellos refirieron que les había resultado útil y les había ayudado a mejorar su relación, que en última instancia es el mejor indicador de la eficacia de la intervención.

Pareja 5

Ella tiene 22 y él 25 años, ambos son estudiantes de licenciatura, él ésta en el último semestre, a ella le faltan dos semestres más para terminar. Llevan un año nueve meses de noviazgo, tienen planes de matrimonio dentro de dos años aproximadamente. Los padres de ella están divorciados, los de él estuvieron juntos hasta el fallecimiento de su madre (hace dos años), pero la relación siempre fue mala (sumisión y maltrato). La relación de ella con su madre es buena, de comunicación y apoyo; con su padre no lleva una relación estrecha pero se caracteriza por el respeto. Él siempre llevó una buena relación con su madre, caracterizada por los cuidados de ella hacia él; la relación con su padre ha sido conflictiva desde su adolescencia por el trato que le daba a su madre.

Los conflictos de esta pareja se refieren a la falta de expresión por parte de él respecto a lo que piensa, siente u opina. Por otra parte, ella tiene un carácter difícil, ya que se enoja con facilidad, incluso llega a ser agresiva en sus reacciones (al momento de participar en el Programa estaba bajo tratamiento psicológico, debido a un diagnóstico de Trastorno bipolar

tipo II). Por otro lado parece que él tiene un carácter más débil, es muy pasivo y sumiso, al grado de que ella lo considera demasiado comprensivo, situación que también les genera conflicto porque cuando hay algún desacuerdo él no dice nada al respecto, más bien evade el asunto. Por otro lado, aunque en principio ellos referían que no implicaba mayor problema, la relación de ella con la familia de él es conflictiva.

Así, el trabajo con esta pareja se enfocó sobre todo en la expresión de sentimientos, pensamientos, opiniones, etc., y en la búsqueda de acuerdos que permitieran satisfacer las necesidades de cada uno, respetando su individualidad. Por otra parte, se trabajó de manera especial lo referente a la forma en que expresamos nuestros pensamientos, sentimientos, deseos, etc., y cómo esto puede influir en el curso o resultado que se obtenga, además de la necesidad de aprender a reconocer qué sentimos, por qué y cómo podemos darle salida de una manera positiva, independientemente de que los sentimientos no sean gratos.

Respecto a la solución de conflictos, esta pareja pudo ver que al atender a las indicaciones para la solución efectiva de conflictos los resultados de la negociación pueden beneficiar a ambos, con ellos se insistió de manera especial en la necesidad de basar sus acuerdos en criterios objetivos, ya que entre sus dificultades se encontraba el que cuando se hablaba de algún conflicto aparentemente llegaban a un acuerdo pero después las cosas seguían igual, así se buscaron soluciones prácticas y viables, insistiendo en la necesidad de comenzar con algo pequeño y en que se requiere tiempo y paciencia para poder observar los resultados.

Dado que ella ya estaba en terapia sólo se le recomendó continuar, a él se le sugirió buscar apoyo psicológico ya que a través de las sesiones manifestó que le cuesta trabajo hacer valer sus derechos y expresar sus sentimientos, deseos u opiniones y que prefiere evadir situaciones que aunque le incomoden, representen dificultades, situación que genera que otras personas se aprovechen.

Pareja 6

Ella tiene 25 y él 28 años, ambos con escolaridad de licenciatura. Llevan dos años con tres meses de noviazgo y tienen planeado casarse dentro de un año aproximadamente. En ambos casos sus padres siguen juntos, aunque los de él llevan una relación conflictiva. La relación entre él y su padre siempre ha sido difícil. Ella lleva una buena relación con sus padres, sin embargo señala que anteriormente la situación era diferente.

Ellos se enteraron del Programa a través de un cartel colocado en Ciudad Universitaria, el contacto inicial fue con ella para concertar la primera cita. Ambos mostraron desde el inicio una gran disposición y cooperación en todas las actividades.

Esta pareja menciona que más que conflictos existen ciertas diferencias o inconformidades, por ejemplo, por la impuntualidad de él, porque en ocasiones ella cuenta cosas sobre ambos que él considera no debería comentar con nadie, entre otros. Sin embargo, se detectó que algo que está afectando su relación de manera importante es que anteriormente ambos tuvieron relaciones muy conflictivas e incluso destructivas, lo cual les ocasiona ciertos miedos de que la situación vuelva a repetirse. Es importante comentar que al momento de su participación en el Programa ella estaba bajo tratamiento psicológico debido a situaciones familiares, y que él tiene antecedentes de depresión y ansiedad por lo que estuvo bajo tratamiento psiquiátrico y actualmente continua tomando medicamento.

Por lo anterior, si bien inicialmente sus habilidades para comunicarse eran aceptables, el trabajo con esta pareja fue productivo en el sentido de que al reforzar dichas habilidades, se facilitó el proceso de solución de conflictos buscando acuerdos que los beneficiaran de manera individual y como pareja, ya que como se menciona anteriormente sus conflictos no eran muy marcados, sin embargo al trabajar sobre pequeños detalles se busca que la calidad de su relación mejore. Respecto a sus antecedentes de relaciones de pareja anteriores, se trabajó en parte con la actividad del museo, ya que algunos de los resentimientos acumulados estaban relacionados con sus relaciones pasadas, sin embargo, se sugirió atención psicológica para trabajar este punto. Ella ya estaba recibiendo tratamiento y él manifestó su deseo de recibir apoyo en esta área.

5.2.5 Autoevaluación de la pareja antes y después de la intervención

Además de los elementos ya mencionados que se emplearon para evaluar los resultados del Programa, dentro del cuestionario-entrevista que se les aplicó al inicio, se pidió a los participantes una autoevaluación (en una escala del uno al diez) respecto a los aspectos que se muestran en la siguiente tabla. Al finalizar el Programa se retomaron estos elementos y se les pidió autoevaluarse nuevamente. Los datos de la Tabla 12 muestran las medias obtenidas para cada reactivo antes y después de la intervención.

REACTIVO	MEDIA	
	PRE	POST
Compromiso para mantenerse en la relación	9,42	9,58
Intimidad afectiva mental	9,58	9,25
Participación amor pasión sexo	9,75	9,58
Dispuesto a invertir en la relación	9,92	9,92
Nivel de comunicación con la pareja	8,75	9,25

Tabla 12. Autoevaluación pre – post

Como puede observarse hay un ligero incremento en los puntajes correspondientes al compromiso para mantenerse en la relación y nivel de comunicación. La media correspondiente a qué tanto están dispuestos a invertir en la relación se mantuvo sin modificación. Por otra parte, los puntajes sobre su nivel de intimidad afectiva y mental, así como de participación amor-pasión-sexo, mostraron una ligera disminución.

5.2.6 Descripción del proceso de las parejas que no concluyeron el Programa

Como se mencionó al inicio del capítulo, la muestra quedó conformada por seis parejas que concluyeron íntegramente el programa, sin embargo como se señala en el capítulo de método la investigación dio inicio con nueve parejas. El haber incluido sólo a seis parejas para el análisis de resultados se debe a que las tres restantes no concluyeron el Programa. A continuación se describe lo que aconteció con éstas parejas.

- a) La primera de estas parejas sólo acudió a la primera sesión en la que básicamente se proporcionó información sobre el Programa, se concertó la cita para la siguiente sesión pero no acudieron. Posteriormente se intentó establecer comunicación con ellos pero sin éxito; de acuerdo con los comentarios de la persona que nos puso en contacto inicialmente, la chica si quería asistir pero él no, lo que podría explicar el por qué no continuaron.
- b) Una segunda pareja prácticamente terminó el Programa pero no acudió a la última sesión para la aplicación del postest, cuestionario de retroalimentación y sugerencias finales, razón por la que no fue posible incluir sus datos para el análisis estadístico. Esta pareja no cumplía con el criterio de inclusión referente a llevar al menos seis meses de relación, sin embargo, se aceptó su participación ya que por sus características se consideró la oportunidad de obtener información útil para los propósitos de este trabajo, a continuación se describe el proceso de esta pareja.

Ella tiene 42 años y él 49, ambos con estudios de bachillerato. Al momento de iniciar su participación en el Programa llevaban cuatro meses de relación y tenían planes de matrimonio inmediato, incluso fue necesario tener las sesiones seis y siete el mismo día, debido a que su boda se celebraría la siguiente semana.

Ellos acudieron básicamente con la intención de tener más elementos para que su matrimonio funcionara y no tanto por conflictos o diferencias como las otras parejas. A pesar de lo anterior, se detectaron algunos puntos conflictivos para la pareja, por ejemplo: A ella no le gustaba que él le demostrara su afecto (besos y abrazos) frente a otros, al hablar sobre la distribución de tareas en el hogar tampoco estaban de acuerdo, planeaban tener un hijo pronto y les causaba dificultades incluso elegir un nombre, entre otros.

El proceso fue un tanto complicado ya que en inicio la información proporcionada en el cuestionario-entrevista fue escasa y aunque se insistió en ampliarla argumentaban que no había mucho que decir. Deduzco que no había mucho que comentar debido a que llevaban poco tiempo juntos y tal vez había cosas que no sabían uno del otro o que no habían tenido oportunidad de experimentar. Bajo estas circunstancias se llevaron a cabo la mayoría de las actividades, y aunque mostraban interés al realizarlas, sus comentarios siempre fueron muy vagos, por ejemplo, al preguntarles sobre lo más importante o lo que más les había gustado de cada sesión sus respuestas se redujeron a "todo es importante" "todo me gustó" "tener nuevas ideas para comunicarnos" y "saber resolver conflictos". Sin embargo emitían otros comentarios respecto a lo interesante que les resultaban las actividades. Aunque no acudieron a la última sesión (que tendría lugar después de la luna de miel), la última ocasión que trabajamos expresaron que les parecían muy importante este tipo de actividades.

- c) La última pareja que no terminó el Programa, merece especial atención, como se verá más adelante. Esta pareja acudió hasta la tercera sesión, se estableció contacto vía telefónica con la chica para confirmar la siguiente cita y en ese momento comentó que no continuarían participando debido a que su pareja ya no deseaba hacerlo.

Ella tiene 28 años y él 33, ambos tienen estudios de licenciatura, llevaban un año un mes de relación y tenían planes de matrimonio a mediano plazo (esperaban tener un lugar donde vivir). Los padres de ella están divorciados, respecto a él, su padre ya había fallecido pero mencionó que nunca se llevaron bien. Es importante mencionar que él es divorciado y tiene dos hijos.

Ambos afirmaban no tener conflictos, excepto por una ocasión en que él no había cumplido con algo que le había prometido, sin embargo, ella mencionó que le angustiaba la posibilidad de tener problemas por sus hijos en cuanto a que la relación con ellos les afectara.

Al llegar a la tercera sesión, en la que se trató el tema de la influencia de la familia de origen, se hizo hincapié en la necesidad de resolver la situación de él con su ex esposa y sus hijos, ya que tenía dificultades en la relación con ella y para ver a los niños. Esta situación evidentemente estaba afectando la relación de esta pareja, ya que ella se molestaba por ciertas situaciones que se presentaban en relación con lo anterior. Por otra parte, el tener problemas con su ex esposa e hijos no le permitía estar tranquilo y esto se reflejaba en la forma de relacionarse con su actual pareja. Aunado al hecho de que ambos tenían antecedentes de divorcios y separaciones en sus respectivas familias y sobre todo a que él mismo estaba divorciado, situación que incrementaba el riesgo de disolución para la pareja. De hecho en esta misma sesión se sugirió buscar atención (psicológica y tal vez apoyo legal) a la brevedad posible para evitar afectar a los niños, a su relación actual y a él mismo. Al parece todo esto le generó un grado importante de ansiedad, según los comentarios de ella, y por esta razón decidieron no continuar en el Programa.

Si bien los datos de estas tres parejas no se incluyeron en el análisis estadístico de resultados, debido a que no concluyeron el Programa, se consideró importante mencionarlos, ya que el análisis de cada caso proporciona información que enriquece las conclusiones, aportaciones y sugerencias que se pueden hacer para futuras investigaciones.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

El hombre como un ser social tiene la necesidad de sentirse acompañado, cercano a alguien, escuchado, amado, y de buscar con quien compartir cada una de sus experiencias, pensamientos, sentimientos, metas, logros, frustraciones y miedos. Por lo que establece múltiples relaciones durante su vida, entre las que la relación de pareja es una de las más complejas que pueda tener, ya que, tratar de congeniar dos mundos diferentes es muy difícil. Sin embargo, el buscar las semejanzas o compatibilidad y entender las diferencias es lo que la hace aun más interesante que otras relaciones.

Al comienzo del matrimonio una joven pareja debe enfrentar nuevos retos, ya que deben acomodarse mutuamente en un gran número de pequeñas rutinas. Por ejemplo: deben desarrollar rutinas para levantarse y acostarse aproximadamente a la misma hora, para comer juntos y para poner y quitar la mesa, para estar desnudos y tener relaciones sexuales, para compartir el baño, leer el diario, mirar televisión y elegir los programas, para salir a lugares que son del gusto de ambos, etc. En este proceso de mutua acomodación, la pareja desarrolla una serie de transacciones, formas en que cada miembro de la pareja estimula y controla la conducta del otro y, a su vez, es influido por la secuencia de conducta anterior. Las prioridades deben modificarse, ya que los deberes fundamentales de los nuevos esposos conciernen a su matrimonio. Del mismo modo, los encuentros con los elementos extrafamiliares -trabajo, deberes, diversión- deben reorganizarse y regularse de un modo nuevo (Minuchin, 1977 c.p. González, 2002).

En cualquier otro lugar, a través de la sociedad, hay cercas, paredes, alarmas contra robos, números de emergencia. Pero en el matrimonio no es así, ya que la vida de cada uno está abierta de par en par, no hay procedimientos establecidos que puedan seguirse, no hay formalidades en las cuales basarse. El hombre y la mujer se enfrentan uno al otro y de alguna forma, a través de migajas dispersas en la mesa, rizadores de cabello, pagos por realizar, y todo lo que implica la vida juntos, ellos tienen que enfrentarse el uno con el otro. No hay un libro de reglamentos para esto, no hay ley que se pueda invocar. Así que mientras el matrimonio puede presentar la apariencia de ser una institución altamente

estructurada, formalizada y tradicional, en realidad es la más cruda, libre e impredecible de las asociaciones humanas (Mason, 1985; c.p. Wright, 1997).

Bajo este contexto, en la actualidad la investigación sobre consejería prematrimonial ha tomado un auge importante dentro del ámbito de la salud mental, sobre todo en países como Estados Unidos y Canadá, sin embargo, en nuestro país esta situación aun no se hace patente y los esfuerzos que se están realizando son insuficientes en comparación con la magnitud del fenómeno.

Como se mencionó en el capítulo tres, ya existen algunos esfuerzos por parte de las autoridades en el ámbito prematrimonial, sin embargo, se trata de intentos aislados y la mayor parte de este trabajo está en manos de profesionales del ámbito jurídico, y los programas que se ofrecen contienen, básicamente, información legal respecto al matrimonio, por lo que es necesario que el psicólogo se involucre en este tipo de proyectos, ya que además de los contenidos señalados, resulta imprescindible incluir información sobre aspectos psicológicos inherentes a la vida en pareja (como los que se tratan en el Programa propuesto en la presente investigación).

De ahí que esta investigación esté dirigida al ámbito preventivo en el trabajo con parejas, como se comentó anteriormente, se eligió el enfoque sistémico atendiendo a las ventajas que dicho enfoque implica para los propósitos de esta investigación.

Así, se revisaron conceptos acerca de la pareja desde la perspectiva sistémica, misma que considera a la pareja como un sistema que interactúa y está influenciado por patrones familiares y sociales. Dentro de este enfoque, la teoría de la comunicación juega un papel fundamental en la búsqueda de cambios en los individuos para resolver conflictos de comunicación, lo que implica la solución de otros problemas por extensión, ya que una buena comunicación facilita la solución de los conflictos que tienen que enfrentarse en la relación de pareja. Situación que resulta en un incremento en el grado de satisfacción de la pareja.

Si bien existen múltiples temas que podrían tratarse en un Programa como este, se eligieron como temas principales: comunicación y solución de conflictos. Esta elección se basó en los resultados mostrados por investigaciones anteriores, en las que se ha encontrado que la

principal causa de problemas citada por la pareja es la falta de comunicación (Sarquis, 1995) y al preguntar a las parejas sobre los temas tratados durante su preparación matrimonial, que consideran de mayor utilidad, mencionan los que tienen relación con la comunicación y la solución de conflictos (Stanley y Markman, 1997). En este sentido, la mayoría de las investigaciones y Programas diseñados para apoyar a las parejas en la etapa premarital, se basan en los dos temas mencionados, como ejemplos se pueden mencionar: el Programa Para el Mejoramiento de la Relación (CRE), el Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota y el Programa de Mejoramiento Premarital de la Relación mediante la Maximización de la empatía y la auto-Divulgación (Markman, et al, 1988; De Long, 1993; c.p. Stanley y Markman, 1997). Como se menciona antes, partimos de la idea de que en la medida que se favorezca la comunicación en la pareja, se estará en mejor posición para hacer frente a los conflictos que se presenten.

De acuerdo con los resultados obtenidos, desde el punto de vista estadístico, no se obtuvieron diferencias significativas entre el estilo de comunicación (propio y de la pareja) antes y después de la intervención (por grupo y por sexo), sin embargo, debido a que estos resultados no concuerdan con el análisis cualitativo y lo expresado por los participantes, es probable que el hecho de no encontrar diferencias estadísticamente significativas se deba a que la muestra fue muy pequeña, supuesto apoyado por la evaluación de los participantes respecto al Programa y su utilidad en su relación de pareja.

Por otra parte, se puede mencionar que según lo observado durante el trabajo con las parejas, este tipo de Programas resulta más útil para algunas parejas que para otras, en función de sus características. Por ejemplo, el tiempo de relación que tienen, la lejanía o cercanía de sus planes de matrimonio, el tipo de conflictos que presentan, así como la disposición para participar que haya (de ambas partes). Ya que como pudo observarse, la intervención no es muy fructífera cuando el noviazgo de la pareja ha sido breve, pues no se cuenta con material o elementos suficientes para trabajar, tal vez debido a que no se conocen muchas cosas de la pareja o no se ha tenido oportunidad de experimentar diversas situaciones que generalmente surgen con el tiempo (como los conflictos). Además, si la fecha de matrimonio está muy próxima no se cuenta con las condiciones óptimas para el desarrollo de las actividades, pues la pareja está muy ocupada o involucrada en asuntos referentes a la boda, y en consecuencia su participación no es igual o tan productiva como cuando no se tiene la presión del tiempo. Por lo que lo más conveniente sería aplicar este tipo de programas cuando aún no se tiene fecha de boda (Wright, 1997). Por otro lado,

cuando el tipo de conflictos son más complejos o, sobre todo, cuando están ocasionados por cuestiones que requieren atención individual, es probable que la intervención propuesta no sea la más indicada, ya que los requerimientos de este tipo de parejas sobrepasan los alcances de este Programa y se hace necesaria la atención en el ámbito netamente psicoterapéutico.

Como se puede observar, la mayor parte de la investigación realizada en México sobre consejería prematrimonial se ha llevado a cabo de manera grupal, empleando, principalmente, un enfoque cognitivo conductual. Sin embargo, este trabajo se realizó de manera individual atendiendo a las observaciones y sugerencias obtenidos en investigaciones previas (Wright, 1997; Anaya y Bermúdez, 2002), en cuanto a la necesidad de tener un espacio en el que se pudieran tratar aspectos particulares de cada pareja.

Adicionalmente, en cuanto a las limitaciones de esta investigación se pueden señalar, principalmente:

- La imposibilidad de atender a un mayor número de parejas debido a que, al ser un trabajo personalizado, los recursos que se requieren son mayores y por lo tanto sobrepasan la capacidad de una sola persona.
- Los resultados no pueden generalizarse debido a que la muestra no es representativa. Aunado a la dificultad de obtener una muestra grande, como ha sucedido en investigaciones previas, por la poca respuesta que hay a la invitación para participar en este tipo de Programas.

De acuerdo con lo observado durante este trabajo y en función de los comentarios de los participantes, para mejorar este Programa y para futuras investigaciones se sugiere:

- Combinar sesiones en las que participen todas las parejas, sesiones con cada pareja por separado y un espacio adicional para abordar cuestiones más personales con cada miembro de la pareja.
- Poner mayor énfasis en el tema de la influencia de la familia de origen (incluyendo a amigos y medio en general).
- Ampliar el número de sesiones dedicadas al tema de solución de conflictos (punto en el que se observaron deficiencias en cuanto al Programa propuesto).

- Proporcionar material escrito a las parejas, sobre los temas abordados y los ejercicios realizados, con la finalidad de reforzar lo aprendido durante cada sesión y facilitar el ponerlo en practica fuera del escenario de investigación
- Tener alguna sesión de seguimiento para evaluar los resultados de la intervención a mediano o largo plazo.
- Incluir temas como: sexualidad, sueños y realidades del matrimonio y manejo del dinero (tópicos propuestos por los participantes y que se presentan en orden de importancia y de acuerdo a la frecuencia con que se mencionaron).

En términos generales, puede afirmarse que el programa de intervención propuesto es útil para alcanzar los objetivos propuestos en el mismo. Por lo que sería importante continuar con este tipo de investigaciones, que resultan indispensables dadas las condiciones actuales del matrimonio y los efectos negativos que las dificultades matrimoniales y el divorcio tienen sobre la pareja, los hijos (cuando los hay) y la sociedad en general. Además es preciso promover la cultura de la prevención en cuanto a este tema, ya que resulta más sencillo y benéfico trabajar con las parejas en una etapa temprana de la relación, antes de que los conflictos sean graves.

BIBLIOGRAFÍA

Alcántara, M. (2000). Estudio acerca de los conflictos de comunicación en las parejas con un enfoque sistémico. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Anaya, C. y Bermúdez (2002). Prevención de problemas en la pareja: Programa breve de entrenamiento en habilidades de comunicación, solución de conflictos y reforzamiento recíproco. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Barrientos, B. (1990). Taller prematrimonial de parejas. Tesis de Licenciatura en Psicología. ENEP Iztacala, UNAM.

Carroll, J. y Doherty, W. (2003). Evaluating the effectiveness of Premarital prevention programs: a meta-analytic review of outcome research. Family relations. Vol. 52, No.2, pp. 105-118.

Chávez, E. (1994). Curso taller comunicación y solución de problemas en la pareja. Tesis de Licenciatura en Psicología. ENEP Iztacala, UNAM.

Deras, E. (2000). Psicoterapia sistémica una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Espinosa, M. (1987). La necesidad de pláticas prematrimoniales para mejorar la comunicación en la pareja como requisito para contraer matrimonio. Tesis de Licenciatura en Trabajo Social. Universidad Autónoma de Guadalajara.

Fernández, A. y Sánchez, R. (1993). Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas y sus efectos. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Gómez, M. (2002). La comunicación en la terapia familiar. Tesis de Maestría. IFAC

- González, M. (2002). La entrevista en terapia familiar sistémica. Tesina de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Gottman, J. y Levenson, R. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14-year period. Journal on marriage and family. Vol.62, No.3, pp.737-745
http://www.cicred.org/rdr/rdr_uni/revue103/93-103.html
- Haro, J. (sin fecha). Terapia Familiar. Barcelona. <http://www.udec.c~roddiaz/episteme/haro.html>
- Kerlinger, F. (1982). Investigación del comportamiento. México: Interamericana
- Lemaire, J. (1971). Terapias de pareja. Buenos Aires: Amorrortu.
- Liberman, R. et al (1987). Manual de terapia de pareja: un enfoque positivo para ayudar a las relaciones con problemas. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- López, A. (2001). El perfil sociodemográfico de los hogares en México 1976-1997. México: CONAPO.
- Martínez, J. (1995) Antes de dar el sí: Manual de orientación prematrimonial. USA: Mundo Hispano.
- McGoldrick, M. y Gerson, R. (1987). Genogramas en la evaluación familiar. Buenos Aires: Gedisa.
- Minuchin, S. (1974). Familias y terapia familiar. México: Gedisa
- Navarro, (1998). Propuesta de un taller de orientación para parejas. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Nina, E. (1991). Comunicación marital y estilos de comunicación. Tesis Doctorado. Facultad de Psicología, UNAM.
- Pimienta, B. (2002). Autocontrol y comunicación como factores asociados a la satisfacción en la relación de pareja. Tesina de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Rocha, L. (2002) La diversidad de la familia actual. Conferencia presentada el 4 y 11 de Noviembre en la Expo 450 años de la UNAM. Palacio de Minería.

Roldán, A. (1998). Estudio comparativo de la comunicación marital y estilo de comunicación en mujeres que presentan disfunción sexual y mujeres que no presentan disfunción sexual. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Sánchez, D. (2000) Terapia familiar: modelos y técnicas. México: Manual Moderno

Sánchez, R. Díaz-Loving, R. Rivera, S. (1996). Correlatos de los estilos de comunicación: amor, celos, interacción, conducta sexual e infidelidad. La Psicología social en México. Vol. VI pp. 316-322

Sarquis, C. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Chile: Universidad Católica de Chile

Siegel, S. Y Castellan, J. (1995). Estadística no paramétrica. México: Trillas

Stanley, S. (2000). Making a case for Premarital education. Family relations. Vol. 50. No. 3, pp. 272 –280

Stanley, S. y Markman, H. (1997) Acting on what we know: the hope of prevention. Based on a paper presented to the Family Impact Seminar. <http://www.prepinc.com/main/docs/acting.pdf>

Thibault, O. (1972). La pareja. Madrid: Guadarrama.

Tordjman, G. (1989). La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común. México: Grijalbo.

Wright, N. (1997). El manual de asesoramiento premarital. México: Unilit

A N E X O S

ANEXO 3 TRÍPTICO

CANCIÓN DEL AMOR SINCERO

*"La luna no es plateada ni de nácar,
es blanca y tiene cráteres"*

Prometo no amarte eternamente
Ni serte fiel hasta la muerte
Ni caminar tomados de la mano
Bajo la luz de la luna
Ni colmarte de rosas rojas
Ni besarte apasionadamente

Juro que habrá tristezas
Habrá problemas y discusiones
Y miraré a otros hombres
Y vos a otras mujeres

Juro que no eres mi todo
Ni mi cielo
Ni mi única razón de vivir
Aunque te extraño a veces

Prometo no desearte siempre
A veces me cansaré de tu sexo
Y vos te cansarás también del
mío
Y tu cabello en algunas
ocasiones
Se hará fastidioso en mi cara

Juro que habrá momentos
En que sentiremos odio mutuo
Desearemos terminarlo todo
Y quizás lo terminemos

Más te digo que nos amaremos
Construiremos, compartiremos
¿Ahora si podrás creerme...
que te amo?

Mario Benedetti

PROGRAMA DE CONSEJERÍA PREMATRIMONIAL



Psic. Liliana Paredes R.
Tel. 56-08-94-56
04455-3137-9982

Rancho Cocuite 37
Campestre Coyoacán

<p>¡BIENVENIDOS!</p> <p>Agradecemos su asistencia a esta sesión informativa.</p> <p>Esperamos que se sientan a gusto y con libertad de expresar todas sus inquietudes respecto a este programa.</p> <p>Queremos dar respuesta a sus preguntas y aclarar sus dudas.</p>	<p>OBJETIVO:</p> <p>Propiciar la adquisición de habilidades de comunicación que les permitan mejorar la calidad de su relación y solucionar de manera efectiva sus conflictos.</p> <p>CONTENIDO:</p> <p>Sesión 1 Presentación del programa</p> <p>Sesión 2 Entrevista y evaluación</p> <p>Sesión 3 Influencia de la familia de origen</p> <p>Sesión 4 y 5 Comunicación</p> <p>Sesión 6 y 7 Solución de conflictos</p> <p>Sesión 8 Cierre del programa</p>	<p>DURACIÓN:</p> <p>Ocho sesiones semanales 2 hrs. c/u</p> <p>COSTO: Gratis</p> <p>Sólo necesitas dedicar un poco de tiempo y esfuerzo. Esta inversión es mínima comparada con los beneficios que puedes obtener.</p> <p>FECHA:</p> <p>Los días y horarios se establecerán de común acuerdo con cada pareja.</p>
---	---	---

ANEXO 4
CARTA COMPROMISO

México, DF, 14 de junio de 2003.

C A R T A C O M P R O M I S O

Por medio de la presente manifiesto mi deseo de participar voluntariamente en el Programa de Consejería Prematrimonial, mismo que se desarrollará en ocho sesiones, con una duración de dos horas cada una.

De la misma manera, me comprometo a asistir a cada una de las sesiones en las fechas y horarios acordados con el instructor hasta completar el programa y a llevar a cabo las actividades que forman parte del mismo.

Nombre y firma del participante

Nombre y firma del participante

Nombre y firma del instructor

ANEXO 5 CUESTIONARIO - ENTREVISTA

TODA LA INFORMACIÓN QUE PROPORCIONES SERÁ MANEJADA DE MANERA CONFIDENCIAL. TODAS LAS PREGUNTAS Y DATOS QUE SE PIDEN TIENEN COMO OBJETIVO CONOCERTE MEJOR Y OBTENER INFORMACIÓN UTIL PARA REALIZAR UNA INTERVENCIÓN MÁS EFICAZ. CONTESTA DE LA MANERA MÁS SINCERA POSIBLE. GRACIAS POR TU COOPERACIÓN.

Nombre: _____

Edad: _____ Escolaridad: _____ Ocupación: _____

Religión: _____ Domicilio: _____

_____ Teléfono: _____

Fecha: _____

¿Cuál es la principal fuente de ingresos de tu familia? _____

¿Tienes alguna otra fuente de ingresos? ¿Cuál? _____

¿A cuánto ascienden tus ingresos familiares mensuales? _____

En la siguiente tabla anota los datos que se piden, incluye sólo a aquellas personas que viven en la misma casa que tú.

PARENTESCO	NOMBRE	EDAD	ESCOLARIDAD	OCUPACIÓN
PADRE				
MADRE				
HERMANOS				
(Del mayor al menor)				
OTROS				
(Abuelos, tíos, primos, etc.)				

¿Cómo es la relación entre tus padres (como pareja)?

¿Cómo es la relación de tu madre con c/u de tus hermanos?

¿Cómo es la relación de tu padre con c/u de tus hermanos?

¿Cómo es tu relación con tu madre?

¿Cómo es tu relación con tu padre?

En una escala del 1 al 10 (donde 1 = pésima y 10 = excelente) cómo consideras:

La relación entre tus padres (como pareja)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La relación de tu madre con tus hermanos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La relación de tu padre con tus hermanos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu relación con tu madre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu relación con tu padre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ÁREA ESCOLAR

¿Cuál es tu último grado de estudios?

¿Ha habido interrupciones en tus estudios (si ha sido así, señala el motivo)?

¿Tienes otros estudios? ¿Cuáles?

ÁREA LABORAL

Anota los datos que se piden respecto a los últimos tres empleos que has tenido. Incluyendo los de tu empleo actual si en este momento te encuentras trabajando.

EMPRESA	FECHA	ACTIVIDAD DESEMPEÑADA	MOTIVO DE SEPARACIÓN
	De a		
	De a		
	De a		

¿Has tenido otros empleos ? ¿Cuáles?

¿Cómo han sido tus relaciones con tus jefes?

¿Cómo han sido tus relaciones con tus compañeros?

¿Cómo han sido tus relaciones con tus subordinados?

M E T A S

¿Cuáles son tus metas individuales (a corto, mediano y largo plazo)?

¿Cuáles son tus metas (a corto, mediano y largo plazo) como pareja?

ÁREA DE PAREJA

¿Dónde y cómo se conocieron?

¿Cuánto tiempo llevan juntos?

¿Qué expectativas tienes de tu pareja?

¿Cuáles son tus expectativas específicas de la relación?

¿Cuáles se han cumplido y cuáles no?

¿Por qué crees que lo elegiste a él (ella) y no a otra persona?

¿Por qué crees que él (ella) te eligió a ti y no a otra persona?

¿Por qué crees que se eligieron mutuamente?

Menciona cómo han sido tus relaciones de pareja anteriores (duración, características, causas de terminación, etc.)

¿Crees que hay similitudes o diferencias entre la relación actual y las anteriores? ¿Cuáles?

¿Has tenido desengaños con tu pareja? ¿Cuáles?

¿Piensas que tu pareja ha tenido desengaños contigo? ¿Cuáles?

¿Tienes conflictos con tu pareja? ¿Cuáles?

¿Desde hace cuánto tiempo? ¿Qué tanto les afectan?

¿En qué forma crees que has contribuido con los conflictos?

¿En qué forma crees que ha contribuido tu pareja con los conflictos?

¿Ha habido eventos o experiencias del pasado que han estado afectando tu relación? ¿Cuáles y en qué forma?

¿Han participado terceros (parientes, amigos, etc) en sus conflictos? Describe de qué manera

¿Ha habido infidelidades? En caso de ser así ¿Hace cuánto tiempo? ¿Por parte de quién?

¿Algún otro evento significativo?

En una escala del 1 al 10 cómo consideras:

Tu nivel de compromiso para mantenerte en la relación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu nivel de intimar afectiva y mentalmente con tu pareja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu nivel de participación en cuanto al amor-pasión- sexo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lo que estás dispuesto a invertir para que la relación mejore	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El nivel de comunicación que tienes con tu pareja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Has llevado a cabo acciones para tratar de resolver los conflictos de tu relación? ¿Cuáles?

De acuerdo a tus posibilidades actuales ¿Qué sería lo máximo que harías por tu pareja?

Nota: Si hay algo más que consideres importante mencionar, puedes anotararlo en este espacio.

9. Nada afectuoso (a)	— — — — —	Muy afectuoso (a)
10. Nada frío (a)	— — — — —	Muy frío (a)
11. Nada cortés	— — — — —	Muy cortés
12. Nada nervioso (a)	— — — — —	Muy nervioso (a)
13. Nada conciliador (a)	— — — — —	Muy conciliador (a)
14. Nada fuerte	— — — — —	Muy fuerte
15. Nada agresivo (a)	— — — — —	Muy agresivo (a)
16. Nada dominante	— — — — —	Muy dominante
17. Nada inaccesible	— — — — —	Muy inaccesible
18. Nada gritón (a)	— — — — —	Muy gritón (a)
19. Nada distraído (a)	— — — — —	Muy distraído (a)
20. Nada débil	— — — — —	Muy débil
21. Nada rebuscado (a)	— — — — —	Muy rebuscado
22. Nada confuso (a)	— — — — —	Muy confuso (a)
23. Nada temperamental	— — — — —	Muy temperamental

A continuación encontrará un grupo de adjetivos que sirven para describir **COMO ES SU PAREJA AL PLATICARLE A USTED**. Por favor, conteste en los renglones de abajo como en el cuestionario anterior

CUANDO MI PAREJA ME PLATICA ES:

1. Nada conflictivo (a)	— — — — —	Muy conflictivo (a)
2. Nada callado (a)	— — — — —	Muy callado (a)
3. Nada seco (a)	— — — — —	Muy seco (a)
4. Nada activo (a)	— — — — —	Muy activo (a)
5. Nada amable	— — — — —	Muy amable
6. Nada accesible	— — — — —	Muy accesible
7. Nada sumiso (a)	— — — — —	Muy sumiso (a)
8. Nada irrespetuoso (a)	— — — — —	Muy irrespetuoso (a)
9. Nada superficial	— — — — —	Muy superficial
10. Nada afectuoso (a)	— — — — —	Muy afectuoso (a)
11. Nada calmado (a)	— — — — —	Muy calmado (a)
12. Nada frío (a)	— — — — —	Muy frío (a)
13. Nada cortés	— — — — —	Muy cortés
14. Nada nervioso (a)	— — — — —	Muy nervioso (a)
15. Nada conciliador (a)	— — — — —	Muy conciliador (a)

16. Nada fuerte	— — — — —	Muy fuerte
17. Nada agresivo (a)	— — — — —	Muy agresivo (a)
18. Nada dominante	— — — — —	Muy dominante
19. Nada inaccesible	— — — — —	Muy inaccesible
20. Nada gritón (a)	— — — — —	Muy gritón (a)
21. Nada distraído (a)	— — — — —	Muy distraído (a)
22. Nada débil	— — — — —	Muy débil
23. Nada rebuscado (a)	— — — — —	Muy rebuscado
24. Nada confuso (a)	— — — — —	Muy confuso (a)
25. Nada temperamental	— — — — —	Muy temperamental

ANEXO 7 DETECCIÓN DE EXPECTATIVAS

Nombre: _____

Nombre de la pareja: _____

Fecha: _____

A continuación encontrarás algunas preguntas cuya finalidad es conocer tus expectativas respecto a este programa y tu participación en el mismo. Por favor responde de la manera más sincera y completa posible

1. ¿Qué esperas de este Programa?

2. ¿Qué te gustaría que sucediera?

3. ¿Qué **no** te gustaría que sucediera?

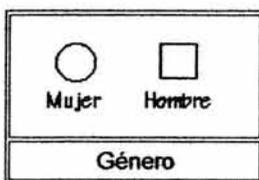
4. ¿Qué esperarías obtener o lograr al finalizar el Programa?

ANEXO 8 SIMBOLOGÍA GENOGRAMA

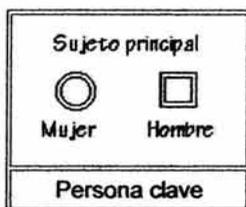
A continuación se muestran los símbolos que se utilizan para la construcción de un genograma (muy similar a lo que comúnmente se conoce como árbol genealógico)

Es necesario incluir la información correspondiente al menos a tres generaciones (abuelos, padres y su propia generación).

Cada miembro de la familia se representa como un cuadrado o círculo dependiendo de su género. Anote el nombre, edad, escolaridad y ocupación de cada persona dentro del símbolo correspondiente.



La persona clave (en este caso quien elabora el genograma) alrededor de quien se construye el genograma se identifica con una línea doble:

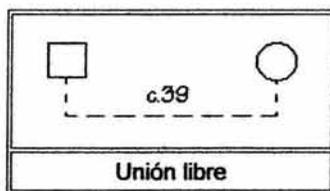
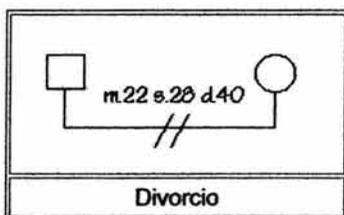
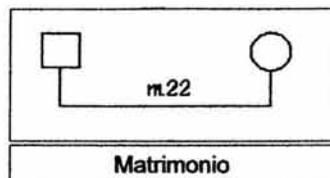


Para una persona muerta, se pone una X dentro del círculo, indicando la edad al fallecer y la fecha de muerte.

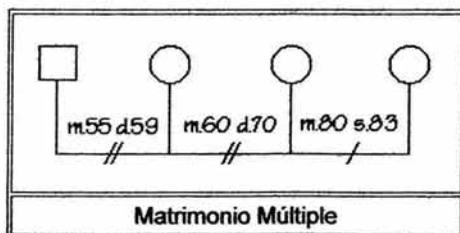


Matrimonios

Dos personas casadas se conectan por una línea que baja y cruza, el esposo a la izquierda y la esposa a la derecha.

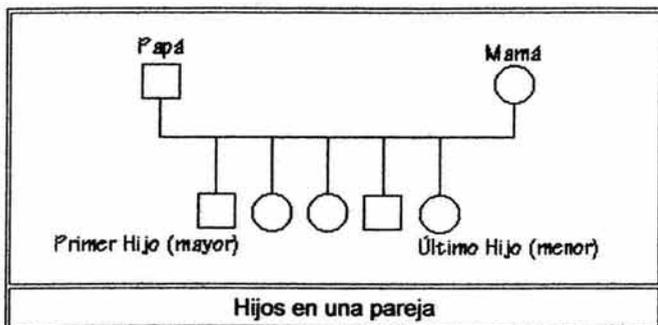


Los matrimonios múltiples se indican de izquierda a derecha, con el más reciente al final. Por ejemplo: un hombre que tuvo tres esposas:



Hijos

Los hijos se dibujan colgando de la línea que conecta a la pareja; de izquierda a derecha, comenzando con el mayor.



ANEXO 9

TARJETAS DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

ESTILO POSITIVO Cariñoso Amable Comprensivo Cooperativo Optimista	ESTILO NEGATIVO Pesimista Evasivo Mandón Huraño Grosero Enojón
ESTILO RESERVADO Callado Poco expresivo Serio Reservado Tono bajo al hablar	ESTILO VIOLENTO Gritón Insultante Impulsivo Poco tolerante Brusco

ANEXO 10

COMO COMPARTIR SENTIMIENTOS Y RESOLVER CONFLICTOS

Entre las pautas que se recomienda seguir para una efectiva resolución de conflictos se encuentran las siguientes:

1. Respeto mutuo
2. Utilizar siempre la primera persona del singular "yo"
3. Tomar unos minutos para realizar un diálogo interior, empleando las siguientes preguntas: ¿qué estoy sintiendo? ¿qué lo desencadenó? ¿cómo le voy a dar salida a este sentimiento?
4. Pensar en actividades creativas y positivas, utilizando el cuerpo
5. Si se desea verbalizar sentimientos elegir el momento adecuado, si es posible el mismo día, a menos que no sea posible controlar las emociones.
6. Pedir luz verde al receptor antes de empezar a hablar
7. Ponerse de acuerdo en que no se atacarán cuando cada uno esté comunicando lo que siente.
8. Describir la situación que haya generado tensión
9. Cuando no se pueda solucionar algún conflicto, preguntarse: ¿Cómo puedo comunicar de manera más efectiva lo que quiero? ¿Es posible cambiar la situación? ¿Puedo realmente aceptar otra decisión?
10. Si se trata de una situación repetitiva que genera tensión considerar que se trata de un "problema"
11. Para resolver un problema en común fijar una hora y un lugar para hablar con la pareja
12. Poner un límite en el tiempo para discutir los problemas. Preferentemente que sea del término de una hora o menos.
13. Aprender a identificar y definir específicamente cuál es el problema real a resolver
14. Enunciar su punto de vista respecto a ese problema, sin interrumpir al otro
15. Tener en cuenta que se vale sentir y pensar diferente
16. Estar conciente de que el objetivo es llegar a un acuerdo, no tratar de convencer al otro de que uno tiene la razón
17. Una vez que se identifica cual es el problema real, es importante emplear la creatividad, imaginando diferentes alternativas de solución. Analizar ventajas y desventajas de cada alternativa
18. Tratar de llegar a un acuerdo.
19. Elegir una alternativa y ponerla en práctica
20. Dar bastante tiempo para que el cambio ocurra.
21. Si esa alternativa no resulta, ensayar o diseñar otra
22. Utilizar siempre el sentido del humor

ANEXO 11

CUESTIONARIO RETROALIMENTACIÓN

CUESTIONARIO DE RETROALIMENTACIÓN

Nombre: _____

Fecha: _____

A continuación encontrarás una serie de aspectos a evaluar, algunos se refieren al Programa, otros al instructor y finalmente se piden algunas sugerencias de tu parte. El objetivo de este cuestionario es conocer tu opinión y sugerencias para poder mejorar este tipo de actividades. Por favor contesta de la manera más objetiva y sincera posible.

En una escala del 1 al 10 señala:

En qué medida consideras que:

Se cumplieron tus expectativas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se cumplió con el objetivo del programa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tu nivel de aprendizaje en cuanto a:

El tema de comunicación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El tema de solución de conflictos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El programa en general 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qué tan adecuados consideras los siguientes aspectos:

Las dinámicas empleadas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las tareas asignadas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Los materiales empleados 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Las instalaciones 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La duración del programa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El grado de utilidad de lo aprendido en este Programa para:

Tu relación de pareja en este momento 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La vida matrimonial 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cómo evaluarías el dominio y/o manejo de los siguientes temas por parte del instructor:

Comunicación 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Solución de conflictos 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Influencia de la familia de origen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El Programa en general 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En lo que respecta al instructor cómo evaluarías los siguientes aspectos:

Preparación para impartir el curso 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fluidez verbal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Habilidad para transmitir ideas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tono de voz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Empatía 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

El nivel de confianza que genera 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Presentación personal 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Qué tan necesarios crees que sean este tipo de programas? ¿Por qué?

¿Qué fue lo que más te gustó? ¿Por qué?

Qué fue lo que no te gustó? ¿Por qué?

¿Qué te habría gustado que pasara y no sucedió?

Si tuvieras la posibilidad de participar en programas similares a este (sobre consejería prematrimonial) ¿Te gustaría hacerlo? ¿Por qué?

¿Qué otros temas consideras que deberían incluirse en programas como este?

¿Qué te llevas del curso? (lo que consideras más importante, significativo y/o útil)

Por favor anota cualquier sugerencia (s) que tengas para mejorar el Programa

¿Te gustaría mantener contacto con el instructor para un posible seguimiento de resultados?

Si deseas comentar algo más puedes hacerlo al reverso de esta hoja

¡Muchas gracias por tu participación!
Espero que este Programa haya sido agradable y sobre todo útil para tu
relación de pareja y para tu vida en general

AGRADECIMIENTOS

A **Dios** por darme la vida, una familia, amigos, oportunidades de desarrollar el potencial que puso en mí.
Por darme la libertad de tomar mis propias decisiones y permitir que me equivoque, porque he aprendido que
"a los que aman a Dios todas las cosas les ayudan a bien"

A **mi mamá** porque si no fuera por ella hoy no estaría aquí.
Por todo lo que ha hecho por mí y lo que ha tenido que dejar de hacer también por mí.

Por preocuparse siempre de que tuviera lo necesario no sólo para la escuela sino en cada área de mi vida.

Gracias por respetar mis decisiones aunque no siempre estés de acuerdo con ellas, y por estar ahí cuando tengo que enfrentar las consecuencias de las mismas (que no siempre han sido las mejores).

No tengo palabras para decirte lo importante que eres para mí !

A **mis hermanitos**, porque siempre serán eso para mí.
Gracias por ser parte de mi formación, por ayudarme con la tarea (incluso siendo mis conejillos), por hacerme enojar, por jugar conmigo, por darme ánimo siempre que lo necesito y por ayudarme con tantos detalles para este trabajo.

A **toda mi familia**. A mis ti@s : Adela, Concepción, Elsa, Héctor, Luis, María y Martha.
A mis prim@s. Pero especialmente a mi abuelita que dedicó gran parte de su tiempo a cuidarme. Gracias por preocuparte por mí, aunque a veces no entienda por qué.

A **Ana** mi gran amiga de la prepa, con quien viví muchos de los momentos que hoy recuerdo con tanta alegría y me ha acompañado en diversas etapas de mi vida.
Gracias por seguir conmigo después de más de diez años!

A mis amigas **Ingrid y Marisela** que estuvieron conmigo durante toda la carrera y más allá de ella. Gracias por compartir conmigo tantas cosas (clases, tareas, trabajos, conversaciones, experiencias, comidas, alegrías, tristezas, y mucho más)
Es un placer conocerlas y que sean mi amigas.

A mis amig@s de la Facultad de Derecho, gracias por apoyarme en mi decisión de estudiar Psicología, ustedes saben todo lo que eso significa. **Raquel, Mary y Jorge** siempre ocuparán un lugar especial en mi vida porque son parte de ella.

A **Claudia y Jessica**, mis amigas de la UAM-X gracias por permitirme compartir con ustedes parte de mi formación académica, pero sobre todo tantas cosas importantes de mi vida.

A **l@s chic@s de la iglesia**, porque el trabajar y convivir con ustedes me ha enseñado más de los adolescentes que cualquier curso de psicología.

Gracias por contagiarme de su alegría y entusiasmo.

Gaby y Yaz, son muy especiales para mí. Las quiero mucho!

A **tod@s mis amig@s de la facultad de psicología** con quienes viví tantas cosas (clases, exámenes, angustias, etc.).

Gracias por ser parte de mi formación académica, pero sobre todo como persona.

A **Jorge García Jain**, porque el conocer su trabajo psicoterapéutico fue una influencia muy importante en mi decisión de estudiar psicología.

Gracias por compartir conmigo sus conocimientos y experiencia.

Por permitirme participar en sus proyectos y motivarme para hacer cosas grandes.

A **las parejas** que participaron en este proyecto, ya que sin su apoyo no habría sido posible este trabajo. Gracias por compartir conmigo sus experiencias, inquietudes, conflictos y muchas cosas más, y por enseñarme tanto en el proceso!

A mi directora de tesis, **Guadalupe Santaella**, por aceptar serlo, por todo el tiempo y esfuerzo dedicado a este proyecto, por la guía para este trabajo, por sus aportaciones, correcciones y apoyo constante.

A **mis sinodales**: Alma López-Arce, Cristina Heredia, Leticia Bustos y Rosario Muñoz.

Por tomarse la molestia de revisar mi trabajo y sobre todo de manera tan rápida debido a las circunstancias. Muchas gracias por su apoyo.

A **Alberto Galicia** por apoyarme con el manejo estadístico de mis datos a través del SPSS, ya que después de varios años ya no recordaba cómo usarlo. Gracias!

A **Alma Almeida** por todo su apoyo, por los permisos (que no fueron pocos) para realizar mis trámites.

Pero sobre todo por el interés mostrado en mi trabajo y en mi persona.

De verdad haces honor a tu nombre!

Muchas gracias.

A **tod@s aquell@s** que no aparecen explícitamente en esta lista pero que incluso ya no están conmigo, pero que en su momento formaron parte fundamental de mi vida y en mi corazón, con quienes he compartido todo lo que soy y que vinieron a enriquecer mi vida con la suya.

También tengo que agradecer a **tod@s** los que han mostrado oposición y han hecho que las cosas no sean tan sencillas como yo quisiera, porque esa oposición y obstáculos me han hecho más fuerte y hacen que mis logros sean más significativos.

Muchas gracias a tod@s porque sé que sin ustedes mi vida no sería igual!