



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE

**Comunicación Verbal y su Impacto en la  
Satisfacción Marital**

GEORGINA RAMÍREZ MARÍN  
PATRICIA REYES JIMÉNEZ

DIRECTOR DE TESIS:  
DRA. LYDIA BARRAGÁN TORRES

MEXICO, D.F. ENERO DE 2010.



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.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Lydia por su infinita paciencia, apoyo y ayuda.

A Paty, por haber compartido felicidad, angustias y depresiones, por tenerme paciencia y siempre haber estado ahí. Por ser mi cómplice en éste proyecto con sus altas y sus bajas.

A mis padres, por hacer que este sueño se haya hecho realidad. Gracias por su amor.

A ti papá, yo sé que siempre estarás conmigo ayudándome, alentándome y protegiéndome.

A ti mamá, por tu apoyo y comprensión, pero sobre todo, por ser mi amiga.

A Claus, por tu apoyo, ayuda y por estar ahí. Gracias por ser mi hermana. Y felicidades por ganarme!!!

Un agradecimiento infinito a Luisa y Pili, que sin su aportación, este trabajo no hubiera avanzado. A Eva, por toda la ayuda desinteresada que nos prestó, apoyo y amistad incondicional que mostró.

Paola, sin ti, este proyecto no hubiera podido consolidarse. Mil gracias infinitas.

Elena, Ernesto, Dolores, Ale, Martita y Margarito GRACIAS. Gracias por su valiosísima ayuda e interés.

Gracias Yesenia, por tu paciencia, por escucharme, por ser mi confidente, pero sobre todo ... por ser mi amiga.

Alma, sin ti la última parte de este camino, no lo hubiera recorrido con la calidad requerida. Gracias por escucharme y por enseñarme lo valioso de una amistad.

A mi familia, por siempre estar al pendiente. A todos aquellos que quizá no nombro, pero fueron importantes para este trabajo.

G.R.M.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios por permitirme llegar a este momento tan importante en mi vida y lograr otra meta.

A Lydia por su entusiasmo, paciencia, apoyo y por compartir sus conocimientos.

A Gina por su disposición, empeño, por su apoyo para no declinar y sobre todo por compartir cada paso de este proceso.

A mi esposo Carlos por su amor y apoyo para superarme cada día.

A mis Padres, Paty y Servando gracias por su infinito amor, apoyo y por ser mi mejor ejemplo.

A mis hermanos, Aly, Lily, Rocy, Ely y Luis por estar ahí siempre que los he necesitado y por todo su amor, los quiero mucho.

A mis sobrinos, Maryfer gracias por tus enseñanzas, Adrys, David, Luis Gabriel y Karen por ser una gran motivación.

A mi tía Fely por todo su apoyo.

A mis amigas, que siempre me han animado en continuar Aída, Gaby, Grace, Cristy, Sofía, Sandra y Jovita; a todas les agradezco su amistad incondicional, por escucharme siempre y por su apoyo.

A Eva, Paola, Elena, Ernesto, Dolores, Ale, Martita, Margarito, Alma y a todas las personas que con su valiosa participación, consejos y apoyo ayudaron a realizar este proyecto, durante la investigación y aún al concluirla fortaleciendo este trabajo.

Patricia Reyes Jiménez

# Tabla de Contenidos

📁 **AGRADECIMIENTOS**

📁 **RESUMEN**

📁 **INTRODUCCION**

## **CAPÍTULO 1**

📁 1. FACTORES QUE AFECTAN LAS RELACIONES EN LA VIDA CONYUGAL

		1
1.1.	DEFINICIÓN	1
1.2.	IMPORTANCIA DE VIVIR EN PAREJA	4
1.3.	PRINCIPALES PROBLEMAS EN PAREJA	7
1.4.	MOTIVOS DE SEPARACIÓN EN PAREJA	11

## **CAPÍTULO 2**

📁 2. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES CONYUGALES

		18
2.1.	CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES CONYUGALES	18
2.2.	COMUNICACIÓN EN LA SATISFACCIÓN MARITAL	42

## **CAPÍTULO 3**

3. IMPACTO DE LA COMUNICACIÓN EN LA SATISFACCIÓN EN LA PAREJA CONYUGAL	51
3.1. TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL UTILIZADAS EN EL CONSEJO MARITAL	51
3.2. ESTUDIOS SOBRE EL IMPACTO DE LA COMUNICACIÓN EN LA SATISFACCIÓN CONYUGAL	56

## **METODOLOGIA**

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	66
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	66
HIPÓTESIS DE TRABAJO	66
HIPÓTESIS NULA	67
VARIABLES	67
VARIABLE INDEPENDIENTE	67
VARIABLE DEPENDIENTE	67
DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLES	67
DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES	67
SUJETOS	69
MUESTREO	70
TIPO DE DISEÑO	70
TIPO DE ESTUDIO	71

ESCENARIO	71
INSTRUMENTOS Y/O MATERIALES	71
PROCEDIMIENTO	74

## **RESULTADOS**

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE DATOS, TABLAS Y GRÁFICAS	89
--	----

## **DISCUSIONES**

CONCLUSIONES Y DISCUSIONES	112
LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	117

📁 REFERENCIAS	119
---------------	-----

📁 ANEXOS	136
----------	-----

## **RESUMEN**

Este estudio evaluó si el entrenamiento de habilidades de comunicación incrementó la satisfacción marital, en tres parejas cuya relación no fue mayor a cinco años. Se realizó piloteo. Los instrumentos de evaluación fueron: ficha de identificación, contrato de participación, escala de satisfacción marital, formato de contenido de la comunicación, registro de habilidades de comunicación y cuestionario de satisfacción del entrenamiento. Se enseñaron las habilidades de comunicación mediante instrucciones verbales, modelamiento, videograbación de ensayos y retroalimentación. Se hicieron mediciones antes, después del entrenamiento y en seguimiento a 6 meses. Se demostró que debido al entrenamiento se pudieron adquirir y mantener habilidades de comunicación en la pareja, que favorecieron el incremento de satisfacción marital, así como el ampliar y detallar temas de comunicación.



## INTRODUCCIÓN

El presente estudio evalúa el impacto de la intervención terapéutica orientada a la adquisición de habilidades de comunicación verbal favoreciendo la satisfacción marital de la relación conyugal. En el capítulo 1 se mencionan los factores que afectan las relaciones en la vida conyugal. En el capítulo 2 se revisa la importancia de la comunicación en las relaciones conyugales. En el capítulo 3 se analiza el impacto de la comunicación en la satisfacción en la pareja conyugal. En la metodología la hipótesis de trabajo es que el entrenamiento en habilidades de comunicación verbal incrementará la satisfacción marital de los cónyuges; la variable independiente es el entrenamiento conyugal en habilidades de comunicación y la variable dependiente es el nivel de satisfacción marital. Se trabajó con 3 parejas. La muestra fue intencional y el tipo de diseño es de medida pre-postest con seguimiento y de caso. Los resultados demuestran que con el entrenamiento, la adquisición y mantenimiento de habilidades de comunicación en la pareja, ayudo al incremento de satisfacción marital, ampliar y detallar temas de comunicación.

# 1. Factores que afectan las relaciones en la vida conyugal

*NO ES QUE ELLOS NO PUEDAN VER LA SOLUCIÓN.  
ES QUE NO PUEDEN VER EL PROBLEMA.  
(CHESTERTON, 1996)*

## 1.1. Definición

**E**l ser humano por su propia naturaleza y con el objeto de satisfacer sus necesidades tiende a vivir en grupo. (CONAPO, 1994)

Con la pareja, termina el individuo y da origen a la familia; así comienza el ámbito social; esta unión constituye el grupo más pequeño de la sociedad, la institución más básica. Una unidad cuya definición depende de cada cultura. Y aunque la sociedad influye también sobre la pareja, a partir de una serie de interacciones en las que cada individuo comparte sus igualdades y diferencias, aspira a lograr comprensión y apoyo, lo que les facilita realizar sus deseos y alcanzar sus metas. Las diferentes formas y procesos que dan origen a la pareja, tanto como aquellos que genera y por los que se va modificando, constituyen

formas de relación y organización humanas. Parte principal de la dinámica de la vida humana es la comunicación, es por ello que la vida en pareja logra que el hombre y la mujer se comuniquen, convivan y actúen juntos. Cuando la pareja esta dispuesta a dialogar y a tomar decisiones en común acuerdo o de mutuo entendimiento, existe una mayor comprensión y satisfacción afectiva, pues se concilian (establecen acuerdos) las necesidades y deseos de ambos (establecen acuerdos mutuos). (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Liberman, 1987; Nosovsky, 1989; Rodríguez, 1988; Thibault, 1972)

Los autores definen y conceptualizan a la pareja desde diferentes perspectivas entre ellas están las siguientes:

La pareja humana se define como *“una unión de dos personas, que viven, enfrentan y comparten situaciones psicológicas, socioeconómicas, simbólicas, etc., se hace referencia al amor y lleva en sí la historia de cada uno de sus integrantes”*. (Minello, 1995)

La pareja es una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que más que la suma de sus componentes, es una entidad psicológica y social. (Escardo, 1974; Flores, 1992)

El hablar de la pareja conyugal resulta complejo, por los múltiples factores que ésta involucra, entre éstos se tiende a afectar su funcionamiento, su presencia, dirección y magnitud; algunos de éstos impactan a la pareja fortaleciéndola y otros deteriorándola; se incluyen aspectos como la combinación de sentimientos que fluctúan en una gama de amor - odio; y con respecto al amor, se dice que es un incentivo poderoso, pero no es la esencia de la relación, por lo que algunas de las cualidades que deben de existir son compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad, etc. (Minello, 1995; Rage, 1996; Rivera, Díaz y Flores, 1988)

Una pareja es una relación diádica heterosexual (ocasionalmente temporal) y en la cual la relación incluye el contacto genital, es un grupo específico, un crisol en el que se funden las problemáticas personales de cada uno de sus integrantes y la dinámica específica de esta nueva unidad, sin perder de vista la repercusión que tiene el entorno familiar y cultural en la vida de la pareja. (Tordjman, 1989)

La interacción en la pareja da como resultado una familia con identidad propia y con formas de relación distintas a las de sus familias de origen y es con esta nueva identidad familiar que la pareja educa a sus hijos. La relación de pareja se caracteriza por un vínculo de interdependencia en el que la satisfacción de sus miembros es un resultado de la forma en que intercambian afectos durante la interacción a corto y a largo plazo. La pareja es ante todo una relación, interacción, intercambio, dar y recibir y es en éste dinamismo donde se han de buscar las causas de la armonía y el deterioro de una pareja, es un proceso dinámico de interacción. (Casado, 1991; CONAPO, 1994; Costa y Serrat, 1990; Kelley y Thibaut, 1978; Surra y Longstreth, 1990)

Por ello, las definiciones de pareja que mencionan los autores abarcan tres factores generales: funcionamiento, interacción y repercusión en su entorno ya sea familiar, social o cultural, por lo que es importante tomarlos en cuenta.

## **1.2. Importancia de vivir en pareja**

La tendencia a la vida en pareja ha sido percibida desde diferentes culturas y a lo largo de la historia a través de la complementariedad, es decir se busca en el otro un complemento según lo que ofrece cada uno y lo que busca en el otro. En las sociedades occidentales, casi todas las personas consideran la relación de pareja un paso esencial para lograr el bienestar, para vivir una existencia feliz. Así, la pareja va a evolucionar al ritmo de la historia de las sociedades. Aunque no existe un solo pensamiento general en las culturas, pues cada cultura de acuerdo a su época varía en sus criterios valorales respecto a la concepción de la vida de la pareja. (Casado, 1991; Rage, 1996; Rojas, 1994; Thibault, 1972)

Encuestas en Europa y Norteamérica muestran que para la inmensa mayoría de los adultos, la convivencia de pareja dentro del ámbito de un hogar, es la aspiración más importante. La búsqueda de la unión feliz es particularmente intensa en éstos tiempos. Una razón principal es que el vertiginoso ritmo de vida que se vive hoy en día provoca en las personas una gran necesidad de compañía, de intimidad y de apoyo emocional. Parece que cuanto más interpersonal, más compleja y tecnológica es la existencia, más agudo es el anhelo de contacto humano, de amistad y de comprensión. (Rojas, 1994)

La función primaria de la pareja es proveer a sus integrantes de un medio en el cual puedan soslayarse y expresarse libremente, sin limitaciones ni obstáculos. La función de la pareja en términos psicológicos y afectivos sería poder enfrentar las situaciones a las que el individuo se ve expuesto en su vida cotidiana, en sus relaciones laborales y los retos que enfrenta continuamente. (Döring, 1995)

Se concuerda en señalar los beneficios e importancia de vivir en pareja; entre los que se citan: alguien que los apoye (en el cual su pareja puede sostenerse en tiempos difíciles, alentando a su compañero), que realce sus

experiencias, que comparta la construcción de una familia. Toda pareja se enfrenta con la necesidad de tener docenas de grandes y pequeñas decisiones: reparto de las tareas domésticas, cómo cuidar de la casa, asuntos de presupuesto, actividades sociales y recreativas, estar de acuerdo en algunas actividades o temas de conversación y decidir sobre el tiempo en que cada uno debe hablar, así mismo decidir donde vivir, tener hijos, cómo criarlos, etc. Otra de las ventajas de la vida en pareja es vivir bajo la pretensión de que se cuenta con un cómplice frente a la vida: en la confrontación de los diversos problemas a los que cada uno se expone en el vivir cotidiano. (Argyle y Trower, 1980; Beck, 1990; Casado, 1991; Döring, 1995)

También es grato contar con un compañero con quien compartir el costo material de la vida. No solo los problemas compartidos se aminoran, sino que como reacción, las alegrías compartidas se multiplican: una buena comida, deporte, música, familia, etc. Aunque el matrimonio moderno es una de las modalidades de una gran función de comunicación, representando la búsqueda del diálogo con los demás. La vida conyugal tiene que ser diálogo: es necesario compartir proyectos, ilusiones, objetivos, para tener un proyecto de vida común. (Abascal, 1999; Döring, 1995; Michel, 1974)

Un matrimonio es exitoso cuando cada uno reconoce que las necesidades del otro son por lo menos igual de importantes que las propias. Tener y mantener una relación de pareja satisfactoria depende de poner en práctica una serie de habilidades que hacen que los intercambios cotidianos se conviertan en oportunidades de unión y crecimiento. (Rodríguez, 1999, B)

En un estudio se estableció que a los cónyuges se les percibe al comunicarse con su pareja como más amistosos, abiertos, expresivos, atentos y precisos, si se compara su relación con otras personas. (Norton, 1986)

La vida en pareja requiere de un proceso de adaptación mutua constante, cada día tienen que conocerse y reconocerse, cada día tienen que encontrar una vez más eso que aman del otro, eso que alguna vez los hizo enamorarse y algo nuevo que poder amar; por lo tanto el diálogo permanente, el acuerdo de sus formas de convivencia, la planeación de sus actividades, el disfrute de sus satisfacciones como la comprensión, la identidad de valores, el respeto de las formas particulares de comportamiento, la cantidad y calidad de las expresiones y percepciones de atención, afecto y complacencia recíproca, tanto en la vida cotidiana como en sus relaciones más íntimas, y las formas positivas de solucionar sus problemas, pueden lograr la madurez y satisfacción conyugal, así como la consolidación familiar. (Bornstein y Bornstein, 1992; CONAPO, 1994; Franco, 1995; Zunzunegui, 2000)

En la medida que pasa el tiempo la atención frecuentemente se desplaza hacia otras actividades: el trabajo, los hijos, los amigos, etc., convirtiéndose en un verdadero reto mantener vivo el amor. Cuanto más tiempo transcurre, más riesgos existen de inclinarse hacia malos hábitos como olvidar de tratar a cada cónyuge como cuando eran novios y dejar de darse lo que en ese entonces los hacía felices. Se requiere de un alto nivel de compromiso para cambiar el foco de atención de sí mismos, hacia la pareja; cuando esto se logra, la relación mejora significativamente. (Rodríguez, 1999, B)

### **1.3. Principales problemas en pareja**

**A**l formar una pareja y vivir dos personas bajo un mismo techo surgen conflictos que habrán de enfrentarse conjuntamente. (Bornstein y Bornstein, 1992; Casado, 1991)

Estos conflictos responden a la naturaleza de ocurrencia del tipo de interacciones en la pareja, surgiendo desacuerdos entre los cónyuges debido sobre todo a problemas en la comunicación; entre éstos están: la falta o ausencia de escucha y comunicación, que sucede cuando el trato y el diálogo dejan de existir, o puede ocurrir en forma distorsionada cuando se continúa la relación a base de monosílabos, los aspectos verbales no son tomados en cuenta por la pareja, de hecho sus canales de comunicación son difusos, la mayoría de los conflictos conyugales se expresan afirmando que ya no tienen nada que decirse; en efecto, se dijeron todo pero no se escucharon o dicen algo pero actúan de manera contraria, el enviar mensajes en forma negativa a manera de queja, crítica o acusación, las parejas suelen hablar de distintas actividades pero sin llegar a detallar o profundizar en el contenido de la comunicación, se hieren hasta provocar desconfianza aumentando el grado de insatisfacción, carecen de habilidades para la resolución de problemas y toma de decisiones. (Beck, 1990; Costa y Serrat, 1990; Franco, 1995; Tello, 1994; Thibault, 1972; Tordjman, 1986)

Por ello, es frecuente que cuando se escuchan los problemas que plantean las parejas que atraviesan dificultades, uno de los más habituales es su incapacidad para comunicarse, que conlleva el alejamiento y que acaba por erosionar profundamente el amor del uno por el otro. Un déficit de comunicación es capaz de provocar en la relación conflictos que pueden alcanzar niveles altísimos. (Cusinato, 1992; Dominian, 1996)

Hay diferentes expectativas sobre la pareja u otros aspectos, celos, cambios en patrones conductuales al compararlos con los que se tenían en un



inicio en la interacción, competitividad, falta de comprensión, tolerancia, apoyo y colaboración. (Casado, 1991)

Los niveles de conflicto pueden exacerbarse debido a la ausencia de elogio y/o cualquier comentario positivo, aunado a una frecuencia elevada en la expresión de comentarios en los que esa crítica es negativa, insatisfacción sexual, problemas económicos, y problemas relacionados con el establecimiento de límites, influencia de familias de origen como cuando los familiares intervienen en las decisiones y problemas de la pareja, crianza de los hijos, mitos familiares, discrepancia de valores, diferencias en cuanto a diversión, influencia negativa de amistades como cuando los amigos de ambos o de alguno de los cónyuges ocupan el primer plano y cada día pasan menos tiempo juntos, infidelidad, roles o problemas en la realización del papel de género al compartir las labores del hogar (los roles tradicionales se han vuelto confusos se ha hecho más difícil determinar los aspectos específicos de responsabilidad para cada cónyuge), intereses opuestos o no concordantes, las actividades laborales que realizan los hacen vivir a cada uno por su lado preocupado cada uno en su propia vida, diferentes religiones, altos niveles de estrés, ingesta de alcohol u otras drogas, hábitos que pueden conducir al aburrimiento, agresividad y afán de dominio, dificultad para pasar el tiempo juntos, la falta de atención hacia uno u otro, la dependencia exclusiva de no hacia el otro, acusarse mutuamente, hostilidades y malentendidos, recuerdo de lo negativo del pasado, dudar de la propia relación, etc. (Abascal, 1999; Beck, 1990; Costa y Serrat, 1990; Naranjo, 1997; Pittman, 1990; Souza y Machorro, 1996; Tello, 1994; Thibault, 1972; Tordjman, 1989)

Otro aspecto que puede tomar a uno de los dos por sorpresa es la falta de afecto por parte del otro, que quizá era muy afectuoso durante el noviazgo, pero después de casados se retira en sí mismo. (Dominian, 1996)

En los conflictos, a uno de los cónyuges se le culpa y responsabiliza de los problemas de la pareja; se da un estado de lucha y poder que incrementa el

conflicto en donde cada uno espera que el otro cambie para que se resuelvan las dificultades. (López, 1998; Rojas, 1994)

Un estudio realizado en población mexicana reporta que un 100% considera que existe un conflicto conyugal y que las causas que pueden llevar a una pareja al conflicto conyugal: en un 70%, son afectos de malestar tales como falta de confianza, egoísmo, inconformidad y resentimiento; con un 67% diferencias personales, es decir, diferencias biológicas y de carácter; con un 47% falta o ausencia de comunicación y diferencia de opiniones; con un 41% diferencia en escolaridad; con un 40% falta de libertad en el matrimonio y falta de realización personal; con un 34% familias de origen y sociedad, es decir, las diferencias que marca la sociedad entre hombres y mujeres e influencia de las familias de origen; con un 24% competencia por el poder; con un 20% falta de madurez y monotonía en el matrimonio; con un 17% diferencia de ocupaciones; con un 10% problemas económicos y falta de preparación para el matrimonio y con un 4% la época en la que viven actualmente. (Martínez, 1989)

En este mismo estudio se encuestó a las parejas sobre como creen que se pueda evitar el conflicto conyugal, el cual el 87% respondió que la comunicación es el medio más adecuado para ello, ya que las causas que lo originan son los problemas de comunicación dado por diferentes factores: a) exceso de tiempo invertido en el trabajo, b) por no saber llevar a cabo dicha comunicación y c) por la falta de interés de promover la comunicación; mientras que el 60% evitaría el conflicto conyugal mediante respeto, aceptación y confianza, el 50% con honestidad, igualdad y compartimiento de responsabilidades, el 40% con comprensión y apoyo, el 34% con conocimiento previo de la pareja y el 20% con madurez, no existiendo rutinas y no tener problemas económicos. (Martínez, 1989)

Otro estudio indica que los problemas que enfrenta la pareja conyugal mexicana y pueden ser la causa de una separación, en orden de importancia, son:

falta de comunicación, falta de cariño, alcoholismo e incompatibilidad entre los cónyuges. (Nina, 1991)

Algunos terapeutas sugieren que es necesario establecer reglas para dialogar. No se trata de ganar o perder, cada uno tendrá que poner de su parte y ceder, experimentar y entrenarse hasta que sean capaces de entablar un diálogo coherente, positivo o adecuado. (Chávez, 1999)

Una relación de pareja vive y muere de acuerdo con cómo son manejados los desacuerdos; la clave está en cómo resolverlos y en si el estilo utilizado provoca un aumento de tensión o una sensación de resolución. Es importante identificar estos patrones y cambiarlos por estrategias de comunicación más funcionales. (Rodríguez, 2000)

Por lo tanto, son el enfrentamiento y la solución de los conflictos los que permiten ser más tolerante y así aceptar más fácilmente a las personas diferentes, especialmente a su pareja. (López, 1998)

Los problemas mencionados con anterioridad son resultado de necesidades no satisfechas por parte de uno o ambos cónyuges. La pareja es un sistema que constituye una interacción y el medio principal para realizarlo es la comunicación, como bien lo mencionan varios autores, por ello es importante el que los cónyuges cuenten con estrategias de comunicación y las apliquen en su relación conyugal.

## **1.4. Motivos de separación en pareja**

**E**l divorcio se define como todas las formas de ruptura conyugal, sin distinguir entre apreciaciones canónicas o civiles. Comúnmente el divorcio o separación de las parejas es el resultado de formas de convivencia agresivas y de incompreensión, falta de conocimiento y aprecio mutuo, en muchas ocasiones es consecuencia de la incomunicación humana, ya que la comunicación defectuosa es una de las principales causas de ruptura dentro del trabajo con matrimonios esta es en gran parte, resultado del inadecuado planteamiento de las motivaciones de cada cónyuge como unidad. (Arana et al., 1976; CONAPO, 1994; Lederer & Jackson, 1968)

La separación como sinónimo de disolución es una alternativa del vínculo de pareja. Habitualmente, las parejas hablan de separarse, en más oportunidades como reproche, en otras como parte de malentendidos. (Bracchi De A., 1996)

El divorcio es un fenómeno social de profundas consecuencias ya que, ataca a la célula fundamental: la familia. Algunas estadísticas afirman que 60% de los matrimonios terminan así. (Rodríguez, 1999)

Los motivos por los cuales una pareja considera la posibilidad de separarse, pueden tener diversos orígenes, pero lo importante es que cuando estos problemas comiencen a surgir se intente resolverlos de inmediato. Así, un factor muy común en parejas jóvenes conflictivas que se han separado, es el que no supieron enfrentar y resolver sus problemas y los dejaron crecer, a tal grado que la separación o el divorcio les pareció el único camino. (CONAPO, 1994)

Algunos autores encuentran diferentes causas de separación en la pareja tales como:

Los parámetros definitorios que incluyen proyecto vital compartido, vida sexual, tendencia monogámica y cotidianidad, alrededor de los cuales se

establecen pactos y acuerdos y que pueden ser disfuncionales por separado (o no) cuando el vínculo matrimonial se deteriora. (Puget y Berenstein, 1988)

Las actitudes parentales acerca del matrimonio y su satisfacción, pero más especialmente con la insatisfacción que viven los cónyuges en la relación y que desemboca con la separación. (Fishel y Samsa, 1993; Taurand, 1991)

Las expectativas que se tenían al principio de una relación no coinciden con lo que se está viviendo con la pareja; al principio no había muchas expectativas, simplemente se sentían enamorados, se llevaban y se caían bien, les gustaba la persona y pensaban que su relación podía funcionar sin ningún contratiempo, pensando que la relación era el centro o motor de todo, es decir, idealizaban la relación; es entonces cuando empiezan a surgir pequeños conflictos, que con el tiempo y sin resolverlos hasta sus raíces se convierten en problemas que no pueden pararse y que van ocasionando problema tras problema, sin darles soluciones reales, hasta el punto de llegar al divorcio sin saber en realidad que sucedió. (Rojas, 1994)

Hoy en día hay una mayor búsqueda de gratificación de vida individual, en virtud del poco tiempo que resta a las obligaciones laborales, mayor disponibilidad de diversión doméstica, necesidades de los individuos para alcanzar satisfacción fuera del hogar, muerte como factor de disolución marital, cambios sociales tales como tasas de mortalidad que han declinado y la longevidad ha crecido, participación de la mujer en el campo laboral y toma de conciencia y promoción de lucha compartida para enfrentar las situaciones conflictivas que se experimentan a diario. (Souza y Machorro, 1996)

En la medida en que estos conflictos no son solucionados adecuadamente, provocan un descenso en la satisfacción general de la pareja o en la calidad de vida, y ésta entra en un proceso gradual de deterioro, que da como resultado un constante incremento de divorcios. Este incremento en la desintegración de la

pareja representa un fenómeno social que se presenta en nuestro siglo, con mayor frecuencia cada vez, a tal grado que en la actualidad una de cada tres parejas termina en divorcio, lo que además trae como consecuencia natural, la desintegración de la célula familiar. (Barrios y Martínez, 1991; Guitar, 1991)

Estudios han demostrado que entre las numerosas crisis o acontecimientos traumáticos de la vida, la ruptura del matrimonio ocupa el segundo lugar en la lista de las causas de mayor sufrimiento y estrés, probablemente sea más traumático que una muerte en la familia, porque separa violentamente a sus miembros en vez de unirlos. El divorcio no es un evento aislado; es una cadena de sucesos, un proceso que empieza con un malestar; llega a la separación y al aspecto legal; y continúa con varios años de desequilibrio hasta que las personas logran adquirir seguridad y confianza en su nuevo rol. (Pittman, 1990; Rodríguez, 1999; Rojas, 1994)

El deterioro de la relación de pareja es muy alto, y en los últimos años el índice de separaciones y divorcios va en aumento, es decir, hay un incremento en la tasa de divorcios en el mundo; este cambio ha traído consigo problemas religiosos, jurídicos y morales, además de los problemas emocionales y adaptativos derivados de la ruptura, ya que la disolución implica un corte, una desorganización y nuevas organizaciones, convirtiéndose el divorcio en una experiencia muy difícil para quienes la viven, y es aún más difícil para los hijos; ya que en el mejor de los casos, el proceso de divorcio es desagradable y las más de las veces, es igual y evidentemente devastador para todos los miembros de la familia. Una vez sucedido un divorcio, sobreviene un sentimiento comprensible de inseguridad y duda acerca de la estabilidad de la vida familiar, que se transmite a los hijos de los divorciados, pues la separación casi siempre es vivida intensamente y con dolor, sobre todo por la falta de control que tiene sobre la situación. Si los padres, envueltos en su problemática no se ponen de acuerdo en temas relacionados con los hijos, la ansiedad de éstos aumenta generando serias

alteraciones a nivel conductual y emocional. (Bracchi De A., 1996; Hite, 1987; O'Leary & Smith, 1991; Pittman, 1990; Rodríguez, 1999; Rojas, 1994)

En Estados Unidos, según los estudios nacionales de las dos décadas pasadas, las personas divorciadas y separadas tienen bajos niveles de satisfacción de vida y en general un carácter más negativo que la gente casada. Las personas divorciadas también tienen una salud física muy pobre en comparación con los casados, ya que son más depresivos y se inclinan más al suicidio. (Lamanna & Riedmann, 1997)

En un estudio comparativo de salud de Linkoping, en Suecia, se obtuvieron resultados acerca de las razones para una ruptura conyugal, en el que las mujeres comparadas con los hombres, más frecuentemente provienen de hogares con antecedentes de divorcio, son iniciadoras y gestoras de la ruptura en muchos casos y se declaran como más insatisfechas que sus parejas por períodos significativamente más amplios. (Wadsby y Svedin, 1992)

En otro estudio realizado en Detroit, en el que se entrevistó a 425 mujeres divorciadas, se encontró que las razones principales que dieron como motivos y que llevaron a la ruptura de su matrimonio fueron ciertas características de su marido, concretamente la falta de apoyo, el autoritarismo, el exceso de alcohol y juego y la infidelidad, además de problemas personales e incompatibilidad entre ambos. (Dominian, 1996)

Un fenómeno interesante a nivel estadístico, es que los más altos porcentajes de divorcios se producen entre el primer y el quinto año y después de los 10 años de matrimonio, coincidiendo, del primer al quinto año, con las fases de consolidación de la pareja y nacimiento de los hijos, y después de 10 años, con las fases en que los hijos son adolescentes y la etapa de nido vacío (en el que los hijos abandonan a los padres para realizar su vida). (Guitar, 1991)

La mayoría de las parejas saben que hay una continua crisis en el matrimonio, que entre el 40 y el 55% de los matrimonios tiene probabilidades de terminar en un divorcio; a medida que se ven cada vez más matrimonios desdichados y más rupturas, las parejas se preguntan si eso podría ocurrirles también a ellos. (Beck, 1990)

En la actualidad, existen datos que apoyan que en más de 62 culturas, el matrimonio tiende a disolverse alrededor del cuarto año de convivencia en promedio; pero el nacimiento de un nuevo hijo puede detener la decisión del divorcio por otros tres o cuatro años más. (Souza y Machorro, 1996)

De acuerdo con las cifras que maneja la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Michigan, tanto el número de matrimonios como el relativo a divorcios se ha incrementado ligeramente en los últimos años. El divorcio se ha incrementado de manera radical en las estadísticas recientes (si se compara con otras cifras relativas a la familia establecida de los decenios de 1940 y 1950). (Souza y Machorro, 1996; Wegman, 1991)

En las parejas que viven en grandes ciudades se da un índice más alto de separaciones y divorcios, en comparación a parejas que viven en zonas rurales. El divorcio es una opción surgida en el medio urbano, producto de la ciudad, donde el estigma de la ruptura matrimonial es menor y existe una gran tolerancia hacia ideas y comportamientos diferentes. Así, la separación y el divorcio son justificaciones más "civilizadas" ante el sufrimiento emocional. (Rojas, 1994)

En México el IMSS estima que ocurren más de 40000 divorcios por año. También se aprecia que la separación o la disolución del concubinato sobrepasa la involucración de 400000 niños afectados por un año. (Souza y Machorro, 1996)

La oportunidad que ofrece la ruptura es poder crear una vida nueva, crecer emocionalmente, restaurar la dignidad y fortalecer la capacidad para establecer



relaciones íntimas felices. Esta ruptura les permite escapar de una relación intolerable, para uno o ambos cónyuges. Se podrá construir una nueva vida, esperando que algo mejor reemplace a la relación fracasada, en un aspecto creativo y reconstructor. (Rojas, 1994)

Sin embargo, existen otras posibilidades a las que puede recurrir la pareja para reestablecer una relación conyugal por medio del aprendizaje de habilidades de la comunicación verbal adecuada en la que conformen una mejor interacción entre ellos y su entorno social.

La importancia de la comunicación dentro de la psicología consiste en que por medio de ella nos relacionamos con el mundo, conocemos, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos. De aquí la importancia de buscar, prevenir y solucionar los problemas existentes en la comunicación. (Rage, 1996)

Dentro del contexto social, la pareja es el componente básico.

En ella interactúan ámbitos psicológicos, sociales, familiares, sentimentales, culturales, etc. desde un equilibrio armónico hasta la aparición de problemáticas que afectan su relación e inclusive hasta llegar a la separación como el único camino.

En la pareja se comparten desde distintas actividades, hasta el tenerse uno al otro para enfrentar desde felicidad hasta dificultades que se les presenten, entre ellos problemas de comunicación, como varios estudios lo reportan, es decir, falta de escucha o mensajes distorsionados y que pueden llegar a mejor solución utilizando habilidades de comunicación.

El propósito que se busca, es que en su vida cotidiana emerja su unión, crecimiento y satisfacción hasta llegar a su consolidación, cuidando que la atención se dirija exclusivamente a otras áreas como hijos, trabajo o amistades.

En México, un estudio reporta que uno de los problemas principales a los que se enfrenta la pareja cuando se habla de separación, es la falta de comunicación. Mientras que en otro estudio, las parejas mexicanas consideran que para solucionar sus conflictos, la comunicación es el mejor medio para lograrlo.

Para entender la importancia de la comunicación, en el siguiente capítulo se abordará el tema con mayor profundidad.

## 2. Importancia de la comunicación en las relaciones conyugales

*UN AUTÉNTICO DIÁLOGO NO SE PROPONE CONVERTIR AL OTRO  
A LAS PROPIAS IDEAS NI CONTENDER CON ÉL,  
SINO ESTABLECER UN INTERCAMBIO.  
(FROMM, 1990)*

### 2.1. Características de la comunicación en las relaciones conyugales

La comunicación es un *proceso de interacción entre dos o más elementos de un sistema, y el cual, en general se manifiesta a través de dos formas: la comunicación verbal que se refiere a la utilización del lenguaje o de palabras y la comunicación no verbal, en la que se prescinde de las palabras y que comprende el uso de medios de expresión tales como gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, silencios, contacto visual, manera de sentarse, forma de caminar, manera de interactuar, inflexiones, etc.* (González, 1992; Salazar, Muñoz, Sánchez, Santero y Villegas, 1979)

Se entiende por comunicación al conjunto de medios simbólicos a los que recurren las personas para transmitir mensajes. Las palabras y la conducta verbal en general constituyen la forma más habitual de comunicación. La comunicación es un proceso a través del cual lo que inicialmente es propio de uno llega a ser común a dos o más por participación. La comunicación es el medio que sirve de puente entre los sujetos para que hagan partícipe al otro o a los otros, de todo lo que les es propio. Así mismo, pueden ser objeto de la comunicación las ideas, los sentimientos, las vivencias, pero también los objetos materiales -animales y cosas- y la propia realidad personal. La comunicación ayuda a profundizar en el conocimiento del otro. (Bornstein y Bornstein, 1992; Franco, 1995)

La comunicación es aquel proceso de intercambio de información que ocurre cuando interactúan al menos dos personas. Por ello su característica es la interdependencia dentro de un sistema -pareja, familia, grupo, curso, etc.- en el que el comportamiento de cada miembro está relacionado con el de los demás miembros y depende, a la vez de ellos. En primer lugar, la comunicación es interpersonal cuando las conductas comunicativas están orientadas a la satisfacción de necesidades y el crecimiento de la relación a favorecer la obtención de beneficios para otros seres humanos. (Hidalgo y Abarca, 1999; Scott y Powers, 1985)

La comunicación en la pareja es un vínculo que se establece entre los cónyuges con el propósito de intercambiar información relacionada con uno mismo, con la relación y con aspectos que pueden influírla. Determina la interacción, la afectividad y el conocimiento en relación de pareja. La comunicación es indispensable ya que es la que mantiene viva una relación. Comunicar es compartir nuestra persona. (Fernández y Sánchez, 1993; Vargas, 2001)

Comunicarse en el matrimonio es ante todo, mantener una disposición personal de ayuda al otro, de confianza en sus posibilidades y de interés por su

mejora. Una comunicación matrimonial plena es la base de la felicidad familiar, es la mayor prioridad para un crecimiento conjunto. (Franco, 1995; Really, 2000)

Existen parejas que mantienen una comunicación favorable y que se pueden considerar como funcionales, debido a que el intercambio de información que existe entre ellos contribuye al mantenimiento de su estabilidad. La comunicación es funcional, por ejemplo, cuando el interlocutor declara o solicita algo de una manera clara y directa, cuando ambos pueden aclarar y calificar lo que dicen y cuando, la retroalimentación es posible. Es decir, en toda comunicación efectiva hay coincidencia entre la intención y el resultado obtenido a partir del diálogo; en el caso contrario, es posible recurrir a la aclaración. (Derlega & Berg, 1987; Satir, 1997)

La comunicación es un elemento esencial no sólo en la negociación para el cambio de conducta sino también para la salud general de la pareja, además, es una actividad agradable y gratificante; ya que la comunicación enriquece a la persona y la incomunicación la empobrece. (Lemaire, 1992; Franco, 1995)

Las parejas que pueden expresar efectivamente autoinformaciones importantes y saben como elicitar la información de sus parejas, interactúan de manera diferente que las parejas que no lo llevan a cabo; los cónyuges en conflicto perciben los mensajes emitidos por su pareja de forma significativamente menos positiva que los matrimonios armónicos, hasta que la proporción de acuerdos con desacuerdos es mucho mayor en las parejas bien avenidas que en las parejas en conflicto; en parejas no angustiadas se evidencia mayor comunicación mutua constructiva que en parejas angustiadas o divorciadas; las parejas satisfechas ocupan mayor tiempo hablando, discutiendo tópicos personales y menos tiempo en conflictos, en comparación con otras parejas. (Christensen & Shenk, 1991; Costa y Serrat, 1990; Gottman, Notarius, Markman, Bank, Yoppi & Rubin, 1976; Miller, Nunnally & Wackman, 1975; Noller & Fitzpatrick, 1990)

La relación significa comunicación y ésta en sí misma representa una nueva experiencia, se desea que haya un diálogo habitual y se establezca comprensión y respeto mutuo; además ayuda a desarrollar relaciones más fructíferas, profundas, satisfactorias, en las que los participantes se sentirán mejor acerca de sí mismos y de la relación con el otro. (Bornstein y Bornstein 1992; Borys, 1991; Fernández y Sánchez, 1993; Franco, 1995; Souza y Machorro, 1996)

La comunicación verbal es la forma más práctica de intercambio a corta distancia y es la modalidad que se utiliza con más frecuencia a lo largo de un día de vida cotidiana. (Roquet, 1995)

La comunicación verbal no implica que el diálogo como tal constituya una garantía de eficacia en la comunicación; por ejemplo las parejas cuyos miembros hablan y conversan entre sí, en el nivel de intercambio no profundizan en el contenido de la conversación, debido a que la comunicación en el ser humano gira sobre tópicos menos relevantes, dejando por tanto aspectos importantes de la vida sin resolver. En el diálogo, su equilibrio se altera gradualmente cuando en el curso de la relación, se acumulan estilos coloquiales diferentes, intereses y perspectivas en conflicto y malentendidos. La pareja no habla lo suficiente y no participa sus inquietudes a menudo. La incomunicación es desinterés, rechazo y soledad. (Beck, 1990; Hawkins, Welsberg & Dixie, 1980; Lemaire, 1992; Tordjman, 1989; Vargas, 2001)

En ocasiones, los cónyuges hablan entre sí, pero ninguno escucha lo que dice el otro; aunque al mismo tiempo los esposos son acusados con más frecuencia de no escuchar muchas veces lo suficiente, para comprender a sus esposas, por lo que los esposos son percibidos por sus esposas como seres deficientes para tener entendimiento y recibir información. (Hawkins, Welsberg & Dixie, 1980; Lederer & Jackson, 1968)

La mayoría de las parejas que solicitan terapia marital o consultas matrimoniales se quejan sobre todo de fallas en la comunicación, ya que es el mayor problema de infelicidad en la pareja, pues la comunicación entre los cónyuges depende de que ambos comprendan lo que representan para cada uno de ellos o las palabras que intercambian; aunque por otra parte, las disputas combinan un conflicto verdadero con una comunicación escasa, ocasionando entonces diferencias de deseos específicos, de gustos y sensibilidades, actitud y filosofías, personalidad y perspectiva; expresan sus opiniones de un modo vago, dan vueltas alrededor del asunto, se pierden en detalles triviales, atribuciones gratuitas, hay descripción o valorización falsa de los hechos o invalidan y descalifican la opinión y los sentimientos del otro. (Andolfi y Zwerling, 1985; Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Dominian, 1996; Knox, 1971; Rodríguez, 2000)

En una familia disfuncional, las comunicaciones son indirectas, poco claras y rara vez aclaradas, hasta deshonestas o de alguna forma inapropiadas, originando la mayoría de los problemas familiares. Cuando los comunicadores disfuncionales relatan una experiencia, suelen hacer comentarios incompletos, distorsionados o generalizados de manera inadecuada. En ocasiones sólo hablan para intercambiar información, como para quejarse de hechos pasados, para criticar a alguien o a todo. Las parejas que no ejercitan habilidades positivas de comunicación dependen gravemente de conjeturas, suposiciones, o interpretaciones erróneas, que generalmente causan conflictos, malentendidos y problemas en la relación y que a su vez contribuyen a la decadencia de la relación; la incomunicación es una declaración personal de la falta de motivaciones. (Beck, 1990; Ehrlich, 1989; Fernández y Sánchez, 1993; Franco, 1995; Miller, Nunnally & Wackman, 1975; Satir, 1997)

Durante años, las parejas han vivido sin un contacto mayor, sin comunicarse; evitan las discusiones sobre su relación o ignoran los problemas o conflictos entre ellos, esquivan toda oportunidad de comunicación o de enfrentamiento con los hechos, que llevan a desmotivar a la pareja a seguir

adelante e incluso puede ser el camino a la búsqueda de caminos inadecuados. La dificultad y la precariedad de la comunicación es un componente siempre presente en la relación humana. (Rage, 1996; Rojas, 1994; Souza y Machorro, 1996)

Asimismo, un componente importante en las parejas en conflicto, es que estas son deficientes en habilidades de comunicación y resolución de problemas. Estas parejas difieren de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo y producir cambios en la conducta del otro miembro de la pareja. Ésta falta de habilidad en la negociación para el cambio de conductas, es resultante de una inhabilidad global para comunicarse. (Costa y Serrat, 1990)

El conflicto de la pareja está ubicado en el ámbito de la separación y la dicotomía, mientras que su solución se encuentra en el de la unidad y de la integración. (González, 2005)

La comunicación abre los canales de la comprensión y hace posible la aplicación de todos los recursos humanos para resolver los conflictos conyugales y familiares. De tal forma que el mejoramiento de la comunicación desembocará en el logro de “la salud emocional”, necesario para un desarrollo psicológico y mejor aún, para el bienestar psicológico. La forma mas característica de comunicación en amistad y en otras relaciones es a través del lenguaje, el mayor logro del hombre. Ya que nuestros mensajes más complejos los transmitimos mediante palabras, la palabra es un recurso y la comunicación es el objetivo. (Franco, 1995; OMS, 1980; Rage, 1996; Scott y Powers, 1985)

Una conversación sutilmente afinada expresa la esencia de la relación. En la comunicación no solo se transmite información, sino que también se expresan ideas, pensamientos, sentimientos, habilidades y creencias a fin de satisfacer necesidades o identificarnos con las necesidades de los demás, con sus



expectativas o deseos, peticiones y elogios. Al emitir la declaración de una necesidad, se le proporciona la información a la otra persona para que considere su decisión de apoyar en la satisfacción de dicha necesidad. A partir de las declaraciones de esa necesidad uno trata de conseguir lo que quiere del modo más directo e inmediato posible, modo que facilita y favorece el diálogo en vez de fomentar una hostilidad improductiva. (Beck, 1990; Jackson, 1983; Strayhorn, 1992)

Se puede hacer referencia a la comunicación como la expresión del pensamiento y de las emociones a través de la palabra o de la acción, de un ser humano a otro; por eso la comunicación es una experiencia de la personalidad humana, más aún, es un testimonio para la ingeniosidad de la mente humana. Ya sea que nos guste o no, estamos siempre comunicándonos. En donde existen seres humanos debe haber comunicación. (Rage, 1996)

El lenguaje es el instrumento privilegiado de la comunicación. El lenguaje verbal además de ser el que mayor ocurrencia tiene al momento de interactuar, es un elemento indispensable para interpretar al lenguaje corporal. La comunicación sin el lenguaje, está limitada de forma casi irremisible al presente inmediato, al aquí y ahora; el lenguaje favorece que la comunicación se libere del contexto inmediato. Por lo que es precisamente el lenguaje verbal, lo que funciona como el puente entre los cónyuges que les permite conocerse, amarse, establecer y mantener relaciones profundas y duraderas. La pareja puede manifestarse recíprocamente para explorar verbalmente el contenido de sus verbalizaciones; así logrará realizarse en lo individual y habrá una verdadera compenetración mutua; expresar la comunicación de manera efectiva resulta muy satisfactorio y productivo. (Lemaire, 1986; Miller, 1985; Miller, Nunnally y Wackman, 1975; OMS, 1980; O'Neill y O'Neill, 1974)

Toda comunicación afecta la conducta, por ello, es un fenómeno natural e inherente al ser humano. Aunado a que el comportamiento verbal es una de las

principales formas de conducta social, en forma paralela a través del cual una persona sostiene relación con el medio que lo rodea y puede influir en otra u otras, en forma paralela al comunicarse favorece su autoconocimiento y la integración de su individualidad. (Argyle, 1969; Hidalgo y Abarca, 1999; Jackson, 1983)

Se habla de seis niveles de comunicación en cuanto a la profundidad con que nos manifestamos a los demás, esto es, en qué grado nos implicamos a nosotros mismos:

El primero, se refiere a las conversaciones triviales de todos los días; el segundo, es cuando hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros mismos; el tercero, es cuando comunicamos nuestras ideas o puntos de vista, sin comprometerse demasiado; el cuarto, se da cuando damos a conocer algo de nuestro pasado, como los triunfos y derrotas, o algo del futuro, como nuestros proyectos y anhelos; el quinto, es cuando manifestamos nuestros sentimientos con respecto a otra persona o a nuestro interlocutor y el sexto, solo se da cuando la persona se manifiesta tal cual es, en toda su intimidad. (Melendo, 1985)

Entre las variables del proceso de comunicación que intervienen en las relaciones conyugales se señalan: contenido de la comunicación, la valencia y la efectividad de la comunicación. (Fernández y Sánchez, 1993; Noller, 1984)

#### 1.- Contenido de la Comunicación.-

Es decir, la transmisión de los temas, datos o áreas de interés sobre los cuales se comunica la pareja y su frecuencia o cantidad. Se caracteriza por analizar cuáles son los temas sobre los que platica la pareja entre sí, así como la cantidad o frecuencia con que hablan de éstos. Se refiere a toda aquella comunicación verbal que contenga el mensaje, pues las palabras son el canal privilegiado para transmitir información acerca del contenido de la comunicación: lo que se quiere decir. (Becvar, 1989; Boland & Follingstad, 1987; Fernández y

Sánchez, 1993; Sánchez, Díaz y Rivera, 1996; Soares, 1996; Watzlawick, Beavin y Jackson, 1991)

El aspecto referencial de un mensaje transmite información y por ende, en la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje. El contenido de un mensaje sirve con mayor efectividad para comunicar ideas o transmitir información, aquel tema de conversación, capaz de influir en varios aspectos de la interacción, en el que si uno habla sobre alguna temática en particular, estimula al otro a hacer lo mismo, lo cual constituye un ejemplo de “reciprocidad”; las emisiones verbales pueden ser gratificantes -si la persona concuerda, alienta, elogia, etc.-, ya que es importante para la conducta futura del otro hablante dado que éste dará mas o menos respuestas según sea la orientación del refuerzo. La comunicación no solo es transmisora de información sino que a la vez y a través de ella impone conductas, y en este sentido define la relación. (Argyle, 1969; Becvar, 1989; Díaz, 2003, Watzlawick, Beavin y Jackson, 1991)

Aunque algo importante es que lo que se diga puede ser más sencillo o más complejo, pero nunca carece de importancia. (Franco, 1995)

En toda relación de pareja, los cónyuges seleccionan determinados mensajes dentro de los muchos posibles y se ponen de acuerdo en cuanto a su utilización. Esta separación entre lo que forma parte de la relación y lo que va a quedar fuera, constituye la definición mutua de la relación. (Díaz, 2003)

Dentro de los principales temas de conversación entre las parejas mexicanas, se mencionan: los que tienen que ver con la relación en sí, su vida sexual y su planificación, los afectos, sentimientos y emociones, temas que forman parte de la dinámica que subyace a su interacción habitual, a su intimidad, problemática, gustos y necesidades, situación económica, su trabajo, la familia de ambos cónyuges, expectativas hacia el futuro y los hijos. Parece ser que para la pareja mexicana es importante expresar afecto verbalmente al igual que

intercambiar ideas sobre la relación en general. (Díaz, 1982; Fernández y Sánchez; 1993; Nina, 1985, 1986, 1991)

Dentro del área de afecto, hablan con más frecuencia de ciertos aspectos como cuánto se quieren ambos y la atención que necesitan intercambiarse. Sobre el contenido de la conversación en el área de las emociones es muy frecuente la conversación sobre los sentimientos positivos a su pareja, como las cosas que les causan felicidad y alegría, y los sentimientos de alegría de cada uno individualmente. (Nina, 1988)

En cuanto a la conversación sobre la familia extendida y la vida laboral, estos son temas que fallan con frecuencia y de manera habitual, aunque no son temas en los que se profundice y reflejan un alto grado de intimidad. (Nina, 1988)

En el área de vida sexual se hablan con mucha frecuencia de aspectos como las cosas que les gustan de su vida sexual y se expone el sentirse satisfechos sexualmente; estos temas se consideran como muy importantes e íntimos. (Nina, 1988)

Con relación al área de hijos, se encontró que es muy frecuente platicar sobre aspectos que tienen que ver con su educación, seguridad, la escuela a la que deben asistir, qué hacer si se enferma alguno y cómo se les debería disciplinar. (Nina, 1988)

En el área de relación marital se observó que se habla mucho sobre los aspectos positivos de su relación y lo que cada uno de ellos pueden hacer para mejorarla, son temas también considerados como importantes e íntimos. (Nina, 1988)

En expectativas se obtuvo que se habla mucho sobre lo que se espera de su matrimonio considerado como muy importante; al igual que en atracción,

conversando muy frecuentemente de la atracción física y emocional de ambos. (Nina, 1988)

En aspectos de economía y tiempo libre, los cónyuges hablan mucho sobre la necesidad de ahorrar. (Nina, 1988)

En un estudio sobre la comunicación marital en la pareja mexicana se obtuvieron doce áreas sobre las cuales la pareja se comunica (Nina, 1991):

1. Afecto. Información que da un cónyuge a otro respecto a sentimientos negativos o positivos hacia su pareja.
2. Emoción. Información que expresa el estado de ánimo hacia su pareja o hacia sí mismo.
3. Familia extendida. Información que se da sobre la familia del cónyuge o sobre su propia familia.
4. Vida sexual. Información sobre aspectos y características de la vida sexual de la pareja.
5. Amistades. Información sobre las relaciones con amistades personales y de la pareja.
6. Hijos. Información referente a los hijos.
7. Vida laboral. Información del trabajo que desempeña cada cónyuge fuera del hogar.
8. Relación marital. Información sobre creencias, actitudes y opiniones sobre la relación de pareja.
9. Vida diaria. Información que se expresa sobre eventos cotidianos, sociales y temas superfluos.
10. Expectativas. Opiniones o pensamientos sobre el futuro de la vida en pareja.
11. Economía y tiempo libre. Información que se expresa sobre la distribución del dinero y tiempo libre en la pareja.
12. Atracción. Información sobre el conjunto de cualidades que le agradan y hacen deseable al cónyuge.

La mujer percibe tener un 17.8% de satisfacción al hablar de su rol conyugal con su pareja; el hombre casado obtiene un 18.2% de satisfacción al hacerlo. En tanto que al 11.4% de los hombres les gusta hablar sobre la familia y su futuro. (Nina, 1986)

El 38.5% de las parejas considera que en su relación no existen temas que se dejen de hablar. En los hombres en un 15% refieren no comunicarse, todo aquello que se refiere a sus trabajos y en las mujeres un 10.3% refiere no comentar sobre su vida pasada, por miedo de crear algún conflicto. En cuanto a los temas que les molesta conversar, el 25% menciona que no existen temas de conversación con su cónyuge que les disgusten. Aunque también se identificó que el 19% de las mujeres señalaron que les molesta hablar de la familia de ambos y en un 8.2% sobre su persona; mientras que el 19% de los hombres consideró que les molesta hablar sobre la economía del hogar y hablar en un 7.2% con su pareja sobre chisme y asuntos superficiales (7.1%). (Nina, 1986)

En algunos aspectos como las cosas que les disgustan, las situaciones en que desconfían y lo que piensan de cada uno de los cónyuges, no se conversa frecuentemente de ello, pero si lo consideran muy importante e íntimo. En temáticas de la reacción cuando no quieren tener relaciones sexuales, el número de hijos que se desea tener, el uso de métodos anticonceptivos, son temáticas que no se hablan con mucha frecuencia pero se consideran de importancia e intimidad para la relación. (Nina, 1988)

Con respecto al área de amistades, muy poco se platica sobre los problemas de sus amistades de cada uno y se consideran de poca importancia. En el área de vida diaria, como las creencias religiosas es muy íntimo e importante pero no se conversa de estos aspectos con frecuencia; mientras que hablar de algún chisme es poco importante e íntimo, y no se habla casi de ello. (Nina, 1988)

Temas como quien administra el dinero en el hogar o el tiempo que se dedica a divertirse son considerados importantes pero no se habla mucho de ello. (Nina, 1988)

Mientras que en otras investigaciones se menciona que las áreas de mayor interés para dialogar en la pareja son: solución de problemas, sentimientos y/o afectos, ansiedades, vida pasada, situaciones relacionadas con su vida presente (como lo acontecido a diario), la familia, el trabajo o la escuela, el mantenimiento del hogar, otros familiares, otras relaciones, conversaciones con otros, comida, independencia, vida sexual, momentos de diversión, colaboración, respeto, igualdad en la pareja, intercambio y contraste de ideas, valoración del otro, responsabilidad compartida, hijos y proyecto de vida. (Dominian, 1996; Fernández y Sánchez, 1993; Miller, Nunnally & Wackman, 1976; Naranjo, 1997; Ojeda y cols., 1996)

En la comunicación conyugal, pueden distinguirse siete temas fundamentales alrededor de los cuales gira la relación: 1. los valores (convicciones que llevan a actuar de una forma determinada, creencias y principios), 2. los sentimientos y los afectos, 3. los hijos y el hogar, 4. el trabajo profesional (aquella labor que se realiza con esfuerzo y competencia y con mentalidad de mejora y superación, dentro o fuera de casa, remunerada o no); es importante resaltar que, el apoyo mutuo y la comunicación en cuestiones de profesión da a los esposos seguridad y serenidad, 5. la sexualidad en el matrimonio, 6. la familia y 7. dinero y economía doméstica. (Franco, 1995)

## 2.- La valencia en la Comunicación.-

La valencia de la comunicación se refiere al uso y desarrollo de habilidades que favorecen la relación (valencia positiva) o bien, de formas tales que la interfieren (valencia negativa). (Guitar, 1991)

Las habilidades positivas facilitan el intercambiar información y “hacer sentir bien a la pareja”, ser consciente, congruente, responsable, comunicador, comprensivo, cooperativo, tolerante y respetuoso de lo que el otro dice o hace. (Guitar, 1991; Miller, Nunnally & Wackman, 1976; Novey y Novey, 1982)

Centrarse en el asunto específico en el que existe el desacuerdo, sin gritar, reconociendo que se han equivocado y esclareciendo las suposiciones; se hace hincapié en la afirmación personal, se pide lo que se necesita, definir lo que es importante, como por ejemplo, pedir positivamente demostraciones de afecto. Es mejor hacer una petición, que una demanda, muestra respeto al otro y mejora la comunicación. Habrá que valorar lo que nos cuenten, dar credibilidad a las palabras de los demás y restar importancia a las diferencias en asuntos opinables. (Chávez, 1999; Díaz, 2003; Tordjman, 1989; Wahlroos, 1978)

Hay que describir no valorar, tratar de explicar lo que a uno le gustaría en vez de criticar. Evitar la tendencia a usar rótulos. Antes de quejarse hay que proponer soluciones y alternativas oportunas. (Beck, 1990)

Disponibilidad de escuchar que se exige de cada uno de ambos cónyuges. Es necesario aprender a escuchar para también minimizar los malos entendidos y los mensajes se vuelvan más claros; es una habilidad para el desarrollo creativo y el mantenimiento de cualquier relación íntima. Escuchar no significa permanecer quieto o sin hablar, sino tener la certeza de ser escuchado. Saber dialogar es también y sobre todo, saber escuchar al otro. (Gilbert y Shmukler, 2000; Rage, 1996; Thibault, 1972; Tordjman, 1989; Velasco, 2004)

Hablar en primera persona, personalizar los comentarios como informaciones que empiecen por “yo”, “a mí”, “creo que”, “en mi opinión”, ayuda a la identificación de sentimientos, a una explicación de los efectos que las conductas tienen en cada uno; busca la aceptación de la propia responsabilidad de las acciones e interacciones con el cónyuge, cada quien examinará su propia



participación en los conflictos y enfatizará la idea de que no podrán cambiar al otro miembro sino sólo a sí mismos, permitiendo que cada quien se haga cargo de su parte y que pueda expresarlo. Se hará una sugerencia de cómo el cónyuge podría actuar en forma diferente, pues el expresarse con “tu” puede interferir en la comunicación y así se evitan estas afirmaciones que guardan un tono de culpa. (Bornstein y Bornstein, 1992; Díaz, 2003; Real, 2003; Velasco, 2004)

Ser breve, tratando de ser conciso en lo que se tiene que decir, ser claro, directo y específico. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Velasco, 2004)

Para una vida de pareja sana es importante la sinceridad. El “estar disponible” para el cónyuge procurando que siempre existan momentos para él; dedicarle tiempo al otro, pero no confundir la calidad con la cantidad. La confianza en la pareja no debe estar basada sólo en la cantidad de información que se transmita. Compartir la responsabilidad de la relación, fortificarla, compartir la realización de actividades o “el hacer cosas juntos”, mostrando interés por el otro como salir con alguna frecuencia de agrado para ambos o premiándose con pequeños placeres; compartir las tareas, gustos, aficiones, pasatiempos o experiencias. Aprender a jerarquizar las situaciones y hacer sentir al otro como necesario en la relación conyugal. Ser asertivo. (Bornstein y Bornstein, 1992; Díaz, 2003; Franco, 1995; Novey y Novey, 1982; Rage, 1996; Wahlroos, 1978)

Estas habilidades positivas de comunicación: empatía (comprensión de las conductas del otro cónyuge o de los sentimientos), cooperación, capacidad de escuchar, comentarios de apoyo, manifestar entusiasmo (alentar, animar), expresión apropiada de los sentimientos, mantener delicadeza (ser conocedor de las necesidades del cónyuge) en el trato, permiten que se compartan y manifiesten las necesidades y preferencias tanto de cohesión como de adaptabilidad. Los comentarios positivos y los elogios reforzantes deben hacerse justo cuando tienen lugar los acontecimientos positivos, pues se sentirán lo suficientemente gratificados como para poder continuar; hay que alabar

sinceramente los éxitos de los demás y reconocer las oportunidades creativas de una situación determinada. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Ehrlich, 1989; Franco; 1995; Novey y Novey, 1982; Olson, Rusell & Sprenkle, 1983; Rage, 1996)

La clave para tener siempre una buena comunicación es la apertura, la sinceridad en forma favorable, la empatía, la aceptación, la consideración y el respeto por el otro, evitando lastimarlo o herirlo. Es necesario buscar acciones relacionadas con lograr una mejor comunicación en la familia y un entendimiento aceptable entre sus miembros. Así como lograr que esta pareja sea sana. (Chávez, 1999; Franco, 1995; Rage, 1996; Velasco, 2004)

En la valencia negativas están, “las conductas inconvenientes” que producen que la comunicación sea inadecuada e ineficaz, dificultándola, impidiendo el intercambio de información clara y agradable, afectando su finalidad, lo que conlleva dificultades en la relación de pareja y ruptura en su comunicación. (Guitar, 1991; Scott y Powers, 1985)

Por ejemplo:

Hablar en exceso, rápido, lento o bajo; con un lenguaje inexpresivo o vago; uso de tono de voz excesivamente alto, hasta gritar o regañar. (Bornstein y Bornstein, 1992; Díaz, 2003; Franco, 1995; Rage, 1996; Tordjman, 1989; Velasco, 2004)

Limitaciones en la autodivulgación. Desconfianza en la comunicación e intercambio de información inapropiada. (Jiménez, 1994; Rivera, Díaz y Flores, 1988)

Centrarse en cuestiones poco importantes y soslayar el tema principal; no llegar a concretar en un tema, evitar, insistir o cambiar sus contenidos,

proporcionar poca información o hacerlo en forma redundante o muy detallada; sin embargo, el que las parejas se transmitan mucha información, no significa necesariamente que su comunicación sea cualitativamente buena. Inexistencia para expresar los sentimientos que dificulta la transmisión de sus emociones. Responder en exceso o de forma muy escueta, usar monosílabos. Incluso hacer generalizaciones o detallar en exceso, déficits o excesos de comentarios negativos o agradecimientos. Exagerar o sobregeneralizar, así como recurrir al uso frecuente de términos como “siempre” y “nunca”, que a menudo no son verdad y distraen la atención de la conducta. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Díaz, 2003; Franco, 1995)

Falta de respeto para las opiniones de la pareja, dominando la comunicación con declaraciones demasiado extensas con opiniones propias y no reconociendo argumentos, silenciando al otro hasta de manera brusca; o bien el mostrar déficits en sus expresiones. (Bornstein y Bornstein, 1992; Franco, 1995; Jiménez, 1994; Strayhorn, 1992)

Falta de atención de uno o ambos cónyuges. Se torna impositivo, evasivo o desconectado. Hay interrupciones, indirectas, ambigüedad, mensajes incomprendidos, monólogos y silencio. Los silencios prolongados y la dificultad para expresarse pueden ser una indicación de que esa área resulta problemática o de que existe un malestar en la comunicación conyugal. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Ehrlich, 1989; Sillars, Weisberg, Burggraf y Zietlow, 1990; Tordjman, 1989; Wahlroos, 1978)

Algún miembro no acepta su responsabilidad y opta por culpar al otro. Se adoptan actitudes defensivas, demandantes, persuasivas, competitivas, controladoras, impositivas, directivas, ofensivas, posesivas o de apatía. Se juzga, se exige, se insulta, se amenaza, se subestima, se acusa al otro o se descalifica o hay crítica constante. Al “etiquetar a los demás”, se intenta categorizar al comportamiento, sin embargo, las etiquetas no critican un comportamiento, sino

identifican rasgos; dichas etiquetas regulan lo que siente, lo que dá, lo que pide y como se comunica con la pareja; al igual que cuando se pone a un niño la etiqueta de “perezoso o desordenado”, aplicar al cónyuge el calificativo de “perverso o sucio” contribuye a destruir la confianza y a crear un clima de resentimiento. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Casado, 1991; Díaz, 2003; Franco, 1995; González, 2005; Miller, Nunnally y Wackman, 1976; Novey y Novey, 1982; Rage, 1996; Tordjman, 1989; Velasco, 2004; Wahlroos, 1978)

Hay preguntas de reproche, generalizaciones sobre manera de ser; explicaciones prejuiciosas como una explicación desfavorable a lo que hace el cónyuge. Se presentan discusiones sin razón y altercados, malas interpretaciones, intimidaciones, competencia por el poder y control. Existe rencor e ironías, susceptibilidad. Desacuerdos por administración del dinero, divergencias de cómo pasar el tiempo juntos, presiones o problemas en el trabajo que afectan la relación. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Díaz, 2003; Franco, 1995; Novey y Novey, 1982; Sillars, Weisberg, Burggraf y Zietlow, 1990; Strayhorn, 1992; Wahlroos, 1978)

La falta de disponibilidad de escucha que distorsiona la comunicación o “cerrarse en sí mismos”. Así como quejas que se pueden acumular durante meses o años, que molestan y hieren, hasta castigos físicos y morales. Imposibilidad de una plena comprensión y falta de sinceridad necesaria, pérdida de confianza en sí mismo y en los otros. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Franco, 1995; Jiménez, 1994; Scott y Powers, 1985; Tordjman, 1989)

Existe ruido, designándose a las distorsiones, audiciones y errores que afectan negativamente la comunicación. Permiten que la T.V. se imponga sobre las actividades familiares. No es posible que se de un diálogo si uno de ellos está caminando, en otra actividad o cocinando. (Flores, 1988; Franco, 1995; Velasco, 2004)

El nivel de conocimientos, sistema sociocultural, etc. es decir una serie de discrepancias o diferencias entre los cónyuges, que llegan a causar incomodidad, aislamiento y hasta separación. (Bornstein y Bornstein, 1992; Franco, 1995; Rage, 1996)

No hablar sobre una determinada situación o circunstancia (hijos, matrimonio, amigos, familia, dinero, etc.) para evitar tensiones y conflictos, no resuelve nada, empeora la situación; nunca ponen de manifiesto cuáles son sus verdaderos deseos o necesidades insatisfechas, el receptor no se entera de la necesidad de cambio y la situación permanece inalterada; esto debe ser una señal de aviso de que ese tema necesita atención especial, no de que deban evitarlo, ya que lo único que crea es distancia en la relación o incluso puede llegar a su ruptura. Muchos de los problemas que hay en la pareja no surgen de lo que se ha dicho sino de lo que no se ha dicho. (Bornstein y Bornstein, 1992; Díaz, 2003; Ehrlich, 1989; Franco, 1995)

La comunicación negativa como dobles mensajes, dobles vínculos, críticas, minimizan la posibilidad de que los miembros de una familia o pareja comuniquen sus sentimientos; de hecho, este tipo de comportamiento no conoce los beneficios de una atención positiva, de un elogio sincero o de unas palabras de aliento. (Olson, Rusell & Sprenkle, 1983; Tordjman, 1989)

### 3.- Efectividad en la comunicación.-

Es decir, para que el mensaje pueda ser emitido, es importante que todos estén en condiciones de decir al otro, abiertamente, en qué desaprueban sus declaraciones, sus hechos o sus gestos. Las declaraciones de agrado y de sentimientos positivos reconocen y atraen la atención hacia los aspectos positivos de la otra persona y permiten informar a la otra persona sobre lo que le agrada y, por ello, generalmente consiguen que ésta sienta una grata sensación,

proporcionan un estímulo o una recompensa que podría producir un mayor disfrute por parte de la otra persona en el futuro. Hay satisfacción al compartir sentimientos de seguridad de sí mismos y una mayor confianza; el sentimiento de seguridad anima y este ánimo da alegría. (Franco, 1995; Strayhorn, 1992; Tordjman, 1989)

La comunicación es algo más que el simple hecho de transmitir sentimientos; es analizar un poco sus sentimientos antes de intentar comunicarlos; ya que al expresar los pensamientos y sentimientos íntimos a la otra persona, se tiene la esperanza de que se establezca una relación verdaderamente abierta. Para la comunicación eficaz son sumamente esenciales no sólo el conocimiento y la comprensión, sino también la simpatía y la sensibilidad. (Borys, 1991; Dominian, 1996; Novey y Novey, 1982; Rage, 1996)

La forma en que los hombres y las mujeres hablan entre sí y el grado de comprensión mutua que puedan alcanzar a través de ese diálogo es la forma principal de expresión de lo que sienten el uno por el otro. La comprensión se refiere a saber aceptar al otro, es un proceso que permite a los cónyuges obtener confirmación y clarificar informaciónes recíprocamente: la habilidad para conocer empáticamente y percatarse de lo que el otro cónyuge está experimentando; cuando hay conocimiento y aceptación se llega a la comprensión mutua. Hay una aceptación de lo que el otro experimenta, aunque no quiere decir que los cónyuges están continuamente de acuerdo el uno con el otro, pero sí que han dado valor y legitimado los marcos de referencia de cada uno. La sinceridad por parte de uno de los miembros de la pareja estimula la del otro. (Bornstein y Bornstein, 1992; Dominian, 1996; Franco, 1995; Gottman, Notarius, Gonso y Markman, 1976; Rage, 1996)

La receptividad en la comunicación implica permitir al otro expresar sus necesidades, sus expectativas, sus preocupaciones, las razones de su insatisfacción, de su rechazo, de su oposición, así como de su comprensión y

entendimiento, ser capaz de ver los sucesos con los ojos de su pareja; rescatar con la comunicación lo que es favorable, para facilitar el desarrollo de las relaciones y de una conducta positiva que se oriente hacia hacer avanzar la relación interpersonal. Los comunicadores que lo usen tendrán relaciones con un fundamento sólido y sincero. Como tal, la relación durará más y producirá un nivel más alto de satisfacción y bienestar para ambas partes. (Beck, 1990; Scott y Powers, 1985; Sillars, Weisberg, Burggraf y Zietlow, 1990; Tordjman, 1989)

Tras cada conversación las personas se quedan con la sensación de haber sido comprendidas, rechazadas, reafirmadas, malinterpretadas o apartadas; los problemas de comunicación se refieren a la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos. Hasta el que un miembro de la pareja se quede callado, es interpretado de manera equivocada como enojo, desacuerdo o antagonismo extremo, el otro integrante actuará en consecuencia de lo que él interpretó. (Bornstein y Bornstein, 1992; Dominian, 1996; Velasco, 2004)

De ahí la importancia de transmitir mensajes directos de necesidades y deseos, de manera directa y respetuosa, aclarar las expectativas y recibir un mensaje sin distorsionar su significado, ni su intención; es permisible enviar un mensaje que se basa en percepciones sin la distorsión de las suposiciones y se sugiere comprobar todas las suposiciones pues en muchas ocasiones se trata de malentendidos que surgen a partir de que se dan por sentado posibilidades sobre ciertas situaciones y no se confirman o corroboran. (Ehrlich, 1989; Naranjo, 1997; Rage, 1996; Strayhorn, 1992)

La aclaración de los desacuerdos es importante, pues algunos cónyuges están tanto tiempo enojados mutuamente que casi cualquier intercambio de palabras probablemente incluya algún resabio de choques anteriores; no hay que permitir decir insultos, acusaciones y reproches, no se debe permitir que las discusiones se transformen en altercados destructivos que lleguen a extremos

tales como ofender o maltratar a la pareja. (Beck, 1990; Franco, 1995; Rage, 1996; Really, 2000)

Por tal motivo, la reciprocidad en la comunicación íntima es un aspecto que ha demostrado ser muy importante, así como el favorecer una relación de reforzamiento positivo, ya que al estimar los aspectos positivos de cada uno de los miembros de la pareja, se da mayor importancia y valor a la relación. Las buenas comunicaciones implican compartir/intercambiar ideas o información para lograr confianza y entendimiento mutuo o buenas relaciones humanas. (Dominian, 1996; Fernández y Sánchez, 1993; González, 1997; Soares, 1996)

Las personas deben aprender a comunicarse en el seno de la relación de manera oportuna, con prontitud. Ya que el efecto de la comunicación se multiplica si los asuntos que la pareja tiene que comentar, tanto positivos como negativos, se abordan al mismo tiempo que ocurren; aunque si hay situaciones de enojo o que impidan un diálogo fluido no debe intentarse llevar a cabo una conversación profunda, es preferible dialogar sobre el problema en un momento posterior y no muy lejano en tiempo, asegurándose de reconsiderar la misma discusión; no se tienen que resolver todos los desacuerdos en una sola ocasión. (Bornstein y Bornstein, 1992; Ehrlich, 1989)

Es más sano expresar disgusto o enojo de forma abierta y sincera, mencionando los motivos del disgusto, que actuar con base en él. (Ehrlich, 1989; Rage, 1996)

La especificación de conductas también es un aspecto importante en una comunicación eficaz, implicando aspectos tales como indicar con precisión que es lo que se está sintiendo, concretar de que modo la conducta del cónyuge está relacionado causalmente con el estado de ánimo que experimenta y discriminar las situaciones en las que tiene lugar la conducta del cónyuge; definir y clarificar los términos y expresiones que se empleen y pedir al compañero que a su vez



defina y clarifique sus propios términos y expresiones. Cuanto más concretas sean las comunicaciones y mejor se especifiquen las conductas, mayor será la probabilidad de suministrar una información de utilidad al cónyuge y así, solucionar los problemas que se hayan planteado. Explicar los motivos de todas las decisiones, pues nadie puede asimilar o aceptar una regla que no le agrade si no conoce las razones que lo apoyan. (Beck, 1990; Bornstein y Bornstein, 1992; Wahlroos, 1978)

Una persona que se comunica de una forma funcional puede: expresar con firmeza su opinión, mientras que al mismo tiempo comprueba, aclara y califica lo que se dice, pide la réplica permitiendo a ambas partes ser específicas y probar sus afirmaciones y ser receptivo a la réplica cuando la recibe, aunque el otro no este de acuerdo en lo que se dijo. Cuando la otra persona efectúa una comprobación de lo que ha entendido mediante la expresión de la impresión obtenida, le ayuda a expresar su opinión y sentimientos. (Fernández y Sánchez, 1993; Strayhorn, 1992; Velasco, 2004)

Es decir, cuando se envía el mensaje que se quiere, comparte y pregunta a su pareja acerca del conocimiento de su mensaje por medio de un reporte en sus propias palabras de lo que ha escuchado, o se repite el mensaje que se ha recibido con las palabras de uno mismo, a fin de comprobarlo y asegurarse de que éste ha sido recibido tal y como se pretendía que lo fuese y que se ha entendido fielmente. (Fernández y Sánchez, 1993; Roquet, 1995; Strayhorn, 1992)

No hay que vacilar en indicar a la pareja que no se entendió completamente lo que dijo, esto permite a la otra persona enterarse de si su mensaje ha sido recibido o no. Cuando las palabras resultan confusas, da la oportunidad de corregir los detalles que no se entendieron y aclararlas o también se pueden solicitar algunas precisiones para percibir mejor las intenciones y emociones que se quieran transmitir; es decir, no sólo se está más abierto a recibir el mensaje, sino que también le permita a la otra persona saber cuando se recibe el mensaje,

o estar alerta si se produce información de retorno. (Ehrlich, 1989; Fernández y Sánchez, 1993; Roquet, 1995; Strayhorn, 1992; Tordjman, 1989)

Hay que aclarar el mensaje para ayudar al receptor a entenderlo exactamente, aunque aclarar no significa cambiar el mensaje original. Es un proceso en el cual la exactitud y precisión del intercambio de información puede ser incrementada substancialmente. La meta del proceso es lograr que el mensaje enviado sea equivalente al mensaje recibido y, se evita que se reciban mensajes distorsionados o de malas interpretaciones, permitiendo que ambas partes vivan la experiencia de ser entendidos. (Beck, 1990; Becvar, 1989; Fernández y Sánchez, 1993; Strayhorn, 1992)

También durante las discusiones acaloradas desacelera el diálogo y proporciona tiempo para pensar o razonar, en vez de responder de modo reflejo. Pues con la verificación de la información se producen mejoras en el proceso de comunicación, se abre un camino para posibles negociaciones y alternativas de una vida común auténtica. (Beck, 1990; Becvar, 1989; Fernández y Sánchez, 1993; Strayhorn, 1992)

La validación de la información, va unida al reconocimiento de los logros u objetivos que puede tener el esposo(a) y a la gratificación necesaria que implica recibir la confirmación de otro en las distintas actividades que se realizan. (Velasco, 2004)

## **2.2. Comunicación en la satisfacción marital**

*La satisfacción marital es la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge que incluye satisfacción con la relación de pareja, con aspectos emocionales del cónyuge y con aspectos estructurales y de organización del cónyuge. (Pick y Andrade, 1988)*

La satisfacción marital es la evaluación subjetiva de la relación en una pareja de casados, o la relación subjetiva experimentada en el matrimonio. Es decir, ha sido conceptualizado como la forma en la cual cada miembro de la pareja percibe y siente a su relación y a su pareja. (Cortés, Reyes, Díaz, Rivera y Monjaraz, 1994; Burr, 1970; Spanier & Lewis, 1980)

La satisfacción en cualquier aspecto de la vida incluyendo a la marital, se manifiesta por las diferencias entre las percepciones individuales de cada situación y lo que él o ella aspiran en ese aspecto de la vida. La satisfacción marital es una realidad socialmente construida y creada por la pareja en el matrimonio. Es una correspondencia entre la relación actual y la esperada. Es un posible indicador de la estabilidad y felicidad de una relación marital. (Aguilar, 1990; Hicks y Platt, 1970)

En todas las parejas donde hay una relación satisfactoria predomina claramente el tono emocional positivo y afectivo, la expresión de sentimientos está positivamente relacionada con la satisfacción marital. La pareja feliz se caracteriza por un reforzamiento positivo, expresiones verbales de afecto, diversas atenciones, gratificaciones etc. del comportamiento del compañero. Es decir, la satisfacción con la relación impacta la situación afectivo-emocional, por ejemplo al amor, así como a los procesos cotidianos tales como la interacción, cercanía e intimidad en que vive la pareja. (Díaz 2003; Díaz, Rivera y Sánchez, 1996; Teicher & Farden-Lyster, 1997)

De manera contraria, en las parejas que tienen problemas predomina la negatividad y el enfrentamiento, recurren a medidas aversivas de control como críticas, insultos, amenazas, malos tratos, etc. (Díaz 2003)

La vida marital también puede ser fuente de constante conflicto e insatisfacción, produciendo serios desajustes en los individuos en diversas áreas de su vida. (Aguilar, 1990)

Un estudio de la Universidad de Washington, Seattle, realizado a lo largo de cuatro años en 73 parejas señala algunos aspectos de la dinámica marital en particular que permiten predecir una posible disolución posterior. Los datos observables son: insatisfacción marital en sentido emocional, existencia de mala salud, frecuencia elevada de intervenciones negativas con la pareja, expresión de negatividad emocional, defensividad y reiterada consideración de la posibilidad de divorcio o separación actual con la pareja. (Souza y Machorro, 1996)

Existen estadísticas preocupantes sobre la insatisfacción de la pareja. En una muestra de mujeres de 18 a 71 años, de raza blanca, negra e hispánica, entre uno y 25 años de casados y con educación universitaria, se encontró que el 85% quiere hacer cambios fundamentales en sus relaciones con los hombres; un 98% quiere establecer más contacto verbal con sus parejas y un 47% desea abrir una comunicación más fácil cuando terminaban una pelea. (Hite, 1987)

La mala comunicación marital está asociada con baja satisfacción, con sus relaciones y la aparición de malentendidos entre los esposos. En otros estudios, se ha encontrado que las discrepancias en divulgación efectiva entre los miembros de parejas casadas y la divulgación de sentimientos negativos, están relacionados con la insatisfacción en el matrimonio. Los cónyuges en conflicto perciben los mensajes emitidos por su pareja de forma significativamente menos positiva o incluso con mayor probabilidad de reciprocidad negativa, que los matrimonios armónicos. (Chelune, Vosk, Sultan, Kirby & Waring, 1984; Davidson, Balswick &

Halverson, 1983; Gottman, Markman y Notarius, 1977; Gottman, Notarius, Markman, Bank Yoppi & Rubin, 1976; Wichstrom y Holte, 1993)

Los patrones de temporalidad y cantidad de afecto negativo determinan la satisfacción marital, las mujeres son más hostiles que los hombres, quienes tienden a estar más satisfechos con su matrimonio que las mujeres y durante el conflicto evitan contacto con sus parejas; cuando las relaciones son satisfactorias se muestran más sensibles ante el contacto de sus esposas. Las mujeres tienden más a acentuar el aspecto emocional del problema conyugal, mientras que los hombres se inclinan por analizar la situación. Por lo que al mostrarse las mujeres más sensibles a la calidad afectiva de la relación, se aumenta la satisfacción presente, haciendo que la posición de la mujer sea un mejor predictor de la satisfacción posterior en la pareja. (Beck, 1990; Rhyne, 1981; Roberts y Krokoff, 1990)

Existen una serie de variables de tipo estructural y social que afectan al grado de satisfacción marital percibido por las parejas. Como el que la frecuencia y duración de la convivencia entre la pareja, afecten directamente a la percepción de satisfacción dentro de la relación. Hay reportes que indican mayor satisfacción en el periodo inicial y final de la pareja. También se ha encontrado una tendencia a que la satisfacción disminuya conforme aumentan los años de convivencia dentro de la pareja, pues al parecer las circunstancias de la vida matrimonial o los cambios que se dan en la vida familiar, hacen más difícil el mantenimiento de las primeras ilusiones y esperanzas con que inician la relación conyugal. (Aguilar, 1990; Elú de L., 1971; Miller, Nunnally & Wackman, 1975)

Al inicio de su relación hay una mayor cantidad de comunicación, según pasan los años la información compartida tiende a agotarse si los miembros de la pareja no evolucionan como individuos, no son capaces de elaborar nuevos mensajes para dirigirse al compañero, asociado a que hay temor a disgustar al otro o a generar más conflictos en la relación. (Díaz 2003)

También la satisfacción depende principalmente de la presencia, el número y la edad de los hijos. (Rollins y Cannon, 1974)

Las conductas desagradables del cónyuge son el mejor predictor si se evalúa diariamente el grado de satisfacción en parejas en conflicto; por el contrario, las conductas agradables del cónyuge, son el mejor predictor en una evaluación diaria del grado de satisfacción en parejas armónicas. Las parejas felizmente casadas se describen en términos positivos, mientras que los divorciados o en trámites de divorcio se quejan de sus compañeros. (Guitar, 1991; Jacobson, Waldron & Moore, 1980)

Así es que la negatividad es un factor general que afecta la comunicación; hay un número reducido de parejas satisfechas que tienen declaraciones con entonación negativa. La atención selectiva en comunicación positiva y la eliminación de conducta negativa puede además, realzar sentimientos de júbilo en parejas felices. (Sillars, Weisberg, Burggraf & Zietlow, 1990)

En un estudio comparativo entre parejas con buena y mala comunicación, se concluyó que una buena comunicación es la clave del desarrollo y del mantenimiento de las relaciones maritales. (Bienvenu, 1970)

Una relación conyugal satisfactoria determina que una familia sea sana y una relación conflictiva puede afectar las funciones de la familia y de sus miembros. La cantidad e intimidad de información intercambiada entre ambos nos indica la existencia de una relación positiva entre ellos. Los factores de comunicación que evalúan las características positivas en la comunicación se asocian con la estabilidad en la pareja. Además, han enfatizado que se trata de un prerequisite indispensable para dar una información más detallada, tomar decisiones y para la resolución de conflictos. Inclusive algunos teóricos dicen que la comunicación es el aspecto en el que se debe poner más atención, ya que, frecuentemente se presentan los problemas en esta área y sus efectos son de lo

más dañinos para la relación. (Aguilar, 1990; Argyle y Trower, 1980; Casino, 1986; Fernández y Sánchez, 1993; Jiménez 1994; Nina, 1985)

Algunos teóricos le han adjudicado a la comunicación marital eficiente una gran importancia, uno de los factores más decisivos y que más puede contribuir a la satisfacción en el matrimonio o ajuste marital, ya que reconocen que al practicar una comunicación adecuada se facilita y enriquece la relación conyugal. Hay armonía y buen funcionamiento en la relación, pues con una comunicación recíproca se llega a la resolución de conflictos o a la realización de los objetivos de la pareja. De tal manera que una de las mejores formas de asegurarse un matrimonio satisfactorio es desarrollar una comunicación positiva y efectiva, incluso antes de casarse. (Ehrlich, 1989; Fernández y Sánchez, 1993; Gilbert, 1976; Hutchinson & Powers, 1979; Michel, 1974; Scott y Power, 1985; White, 1989)

Por medio de la comunicación, la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia la pareja, opiniones, habilidades, impresiones y pensamientos, experiencias, actitudes, situaciones que tienen que ver con su vida actual y sobre lo que se relaciona con su funcionamiento de relación marital. La sinceridad y la satisfacción se relacionan con altos niveles de intercambio de información; la satisfacción se relaciona con el entendimiento mientras que, se establece que en independencia, la satisfacción marital fue positivamente relacionada con la evitación del conflicto. Para tratar de comprender mejor la comunicación de la pareja habrá que recordar continuamente que todo cónyuge, como todo el mundo, se mueve en un espacio que tiene significaciones propias. (Fernández y Sánchez, 1993; González, 1997; Rivera, Díaz y Flores, 1988; Sillars, Weisberg, Burggraf & Zietlow, 1990; Tordjman, 1986)

Estudios reportan que la comunicación efectiva está asociada con una mayor satisfacción marital, por ejemplo, parejas que manifestaban mayor satisfacción marital expresaban más sus sentimientos y tenían mayor respeto por

los sentimientos del otro, había mayor correspondencia entre la realidad del matrimonio y las expectativas iniciales en la relación. Se encontró una correlación entre medidas de comunicación y satisfacción, interpretándose ambos como indicadores de que la afectividad en la comunicación conyugal es una condición necesaria y suficiente para un mayor nivel de ajuste marital. (Alvarado, 1995; Barnes, Schumm y Jurich, 1984; Jacobson, 1984)

En una encuesta francesa se encontró que las mujeres más satisfechas, en cuanto a la comprensión del marido, se encuentran principalmente entre aquellas parejas en las que hay igualdad en la gestión del presupuesto, comunicación recíproca y éxito en los proyectos. (Michel, 1974)

La satisfacción general de la mujer en el matrimonio, en una investigación, fue frecuentemente correlacionada con la comunicación recíproca en la pareja. La comunicación se presenta como la variable clave de la satisfacción de la mujer en el matrimonio. (Michel, 1974)

Al analizar la relación entre la comunicación y la satisfacción marital en parejas mexicanas, se mostró que casi el 70% de las parejas que se sentían satisfechas con su relación conyugal mantenían un alto grado de comunicación; sin embargo, en otro estudio se señala que el 60% de los matrimonios mexicanos se comunican con grandes deficiencias y de manera equívoca o convencional, lo que genera un bajo nivel de comprensión. (Elú de L., 1971; Leñero, 1976)

En otro estudio en población mexicana, se concluyó que las parejas que menos tiempo llevan en su relación son las que menos desean cambiar de pareja y se incrementan conforme mayor tiempo tienen en su relación; el aburrimiento se incrementó con el paso del tiempo. (Andrade, Pick y Díaz, 1988)

Igualmente, investigaciones hechas en México en las que se utilizaron medidas globales de satisfacción reportan que en general las mujeres están



menos satisfechas que los hombres en sus relaciones de pareja; es decir, la insatisfacción de las mujeres se limita a áreas muy particulares de la relación: la forma en que se maneja la recreación en la familia, el tipo de cuidado y educación que provee la pareja a los hijos, así como la manera en que se organizan las actividades familiares. Aunque se encontró que el decremento en la satisfacción marital se da en lo que se refiere a satisfacción con la interacción con el cónyuge y no en aspectos del cónyuge mismo (emocionales y estructurales). (Díaz, Ruíz, Cárdenas, Alvarado y Reyes, 1994; Pick y Andrade, 1988)

Las personas que tienen uno o dos años de casados están más satisfechos que los que tienen 16 o más años de casados. La satisfacción es menor en personas con tres o más hijos que en aquellas que tienen uno, dos o bien no tienen hijos. Las personas que tienen escolaridad de secundaria están menos satisfechas que las que tienen una profesión. (Pick y Andrade, 1986; 1988)

Aunque por otro lado, se encontró que las esposas menos satisfechas son las profesionistas y las de mayor nivel educativo. Las mujeres se ven más afectadas en su satisfacción marital por la edad. Es interesante notar que aunque algunas variables parecen afectar la evaluación general realizada por las parejas, en la mayoría de los casos aparece una distancia clara provocada por el género del sujeto. (Díaz, Ruíz, Cárdenas, Alvarado y Reyes, 1994)

Para la cultura mexicana los aspectos de apoyo, cariño y comprensión son básicos para la satisfacción marital. En general, las personas con mayor satisfacción marital, presentan ciertas características tales como amor, afecto, amistad, intereses y gratificación sexual. Es decir, la interacción conyugal manifestada con las expresiones físico-sexuales, tales como abrazos, caricias, besos y relaciones sexuales. Una vez que se tienen satisfechas estas áreas, es necesario estructurar la relación en el aspecto instrumental tal como solución de problemas y toma de decisiones, el cual da seguridad a la relación, permitiendo la organización interna del hogar. Si se tienen cubiertas estas necesidades, es

posible que se de oportunidad de recreación y diversión en la pareja, una vez cubiertos estos aspectos en la relación de pareja la cantidad y calidad de atención que se les da a los hijos es mejor. Lo que indicaría que a mayor magnitud de cada factor se incrementan las demás tanto en hombres como en mujeres. (Aguilar, 1990; Cortés, Reyes, Díaz, Rivera y Monjaraz, 1994)

Se ha observado que la satisfacción en la relación de pareja está más vinculada a todos aquellos sentimientos que surgen de la interacción cotidiana con la persona amada: expresiones físicas y no físicas del amor, tolerancia, intimidad sexual y emocional, apoyo y ayuda. (Sánchez, 1995)

El ecosistema bio-psico-socio-cultural en que se desarrollan los hombres y las mujeres que forman a las parejas mexicanas enfatizan el aspecto sexual; los correlatos positivos en los hombres, la pasión, intimidad, interacción, etc., son predictores de una relación satisfactoria de pareja. Mientras que en las mujeres se promueve a los aspectos positivos afectivos, pasión, intimidad-confianza, interacción, etc. y a las consecuencias negativas de la sexualidad: infidelidad, celos, dolor, etc. como protectores de la satisfacción marital. (Díaz, Rivera y Sánchez, 1996; Rivera, Díaz y Flores, 1988; Rojas, 1994)

En un reciente estudio se encontró que en la pareja, el hombre es el que percibe mayor satisfacción marital cuando se comunica con su pareja y además, identifica que su comunicación es positiva, clara, honesta, congruente, amistosa y atenta. Mientras que la mujer percibe interdependencia con su pareja cuando se siente satisfecha con su relación, cuando se presenta pasión, romance, atracción y se comunican de forma agradable, clara y coherente; además, se concluyó que la mujer le otorga mayor importancia a la comunicación. El estilo de comunicación positivo fue el segundo mejor predictor de la satisfacción marital en ambos. (Armenta 2006)

En resumen, la mayor parte de las familias que se comunican con congruencia también pueden resolver los problemas que surgen. Si necesitan ayuda para sobreponerse a un aspecto específico, pueden solicitarla y obtenerla sin que esto represente un gran sacrificio. (Satir, 1997)

En México estudios concluyen que la comunicación es un factor que influye en el proceso de intimidad, en el establecimiento de relaciones y aún más, ayudará a la formación de fuertes lazos de cohesión y a su mantenimiento. (Armenta 2006; Jiménez, 1994)

De acuerdo a lo anterior, es importante considerar que la comunicación que establece cada pareja, puede ser encaminada hacia diferentes direcciones para modificar la forma en que interactúan y lo mas adecuado es dirigirla hacia facilitar y mantener una comunicación positiva en donde cada uno de los que participen tengan la disposición y posibilidad de sentirse escuchados y comprendidos en lo que expresan. Por lo tanto, es necesario generar alternativas y desarrollar habilidades para comunicarse positivamente, mismas que permiten solucionar conflictos, tener una vida sana y mantener una elevada la satisfacción marital.

## **3. Impacto de la comunicación en la satisfacción en la pareja conyugal**

*SI LA CONDUCTA ES COMUNICACION,  
ENTONCES LA MANERA DE CAMBIAR LA CONDUCTA  
SE HACE A TRAVÉS DE CAMBIAR LA COMUNICACIÓN  
(NICHOLS Y SCHWARTZ, 1995)*

### **3.1. Técnicas de intervención cognitivo-conductual utilizadas en el consejo marital**

**E**n ocasiones es mucho más fácil cambiar acciones concretas o introducir otras nuevas, que modificar los esquemas de pensamiento ya establecidos. Tal fin se puede alcanzar con un programa ya estructurado que deriva de un modelo teórico cognitivo conductual, que incluye las técnicas que conforman un tratamiento terapéutico: (Beck, 1990; Gavino, 1997)

■ **Contrato.** Compromete la participación conjunta de la pareja en el programa. Sirve de guía para fijar tareas que cambien la conducta avanzando hacia la unificación, a la realización de cualquier objetivo o propósito en que convengan los cónyuges y el terapeuta, siempre y cuando sea asequible. Puede incluir: practicar las habilidades durante las sesiones de grupo, intención de trabajar de ambos miembros de la pareja, asistir a las sesiones juntos, etc. (Fernández y Sánchez, 1993; Sager, 1980)

■ **Instrucciones.** Incluyen presentaciones didácticas acerca de las características específicas de una comunicación deseable, lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer. Las instrucciones se imparten a través de breves descripciones del terapeuta acerca de las destrezas y procesos en comunicación. Generalmente son entregadas antes de que la persona realice cualquier intento, con el objeto de no dar ideas, sino desarrollar vías alternativas de relación más efectivas. (Bornstein y Bornstein, 1992; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999; Riso, 1988)

■ **Modelado.** Su utilidad fundamental en el ámbito de la terapia de pareja deriva de la observación de los diferentes estilos de comunicación: el terapeuta desempeña el papel de un miembro de la pareja en interacción con el otro cónyuge; su efectividad aumenta cuando se dispone de dos terapeutas, con diversas variantes, tales como: los terapeutas pueden modelar conjuntamente las conductas efectivas del marido y la mujer, dialogar directamente entre ellos para así, enseñar estrategias más efectivas de comunicación, o bien, los terapeutas pueden modelar las conductas del marido o las de la mujer alternándose en el desempeño de papeles de cada uno de los cónyuges. Es un procedimiento psicológico muy conocido, que ha demostrado un alto nivel de efectividad, ya sea en entrenamientos de habilidades sociales y más aún cuando se le combina con procedimientos de ensayo conductual, en particular cuando se desea iniciar cambios en las conductas de comunicación de parejas

en conflicto. (Bornstein y Bornstein, 1992; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999)

■ **Ensayo.** Incluye conductas específicas con instrucciones precisas o guías generales para llevar a cabo una interacción, con el fin de sustituir una conducta por otra más apropiada. Es un procedimiento consistente en practicar, bajo la supervisión del terapeuta, respuestas más deseables a las situaciones de conflictos interpersonales. Proporciona a la pareja la oportunidad de poner en práctica las instrucciones que han recibido y/o los comportamientos que han observado de el(los) terapeuta(s). (Bornstein y Bornstein, 1992; Eisler & Hersen, 1973; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999)

■ **Reforzamiento.** Se refiere a toda aquella información que se recibe acerca de la ejecución eficiente de su propio desempeño. Comentarios motivantes, descriptivos o informativos que el terapeuta debe hacer sobre el ensayo de conducta. Es recomendable aplicarlo tras haber llevado a cabo el ensayo de conducta. (Bornstein y Bornstein, 1992; Gavino, 1997; Riso, 1988)

■ **Toma de video.** Permite la autoobservación de conductas tanto eficientes como aquellas otras que se necesitan modificar. Constituye una retroalimentación muy patente y clara. (Hidalgo y Abarca, 1999)

■ **Retroalimentación.** Tiene dos propósitos: instrucciones correctivas cuando se requiere un cambio específico en las conductas y es necesario para mantener o incrementar una conducta, reforzar los esfuerzos constructivos. Esta retroalimentación se puede referir a conductas breves o a secuencias más largas de interacción. Este procedimiento puede ser más efectivo en el proceso terapéutico y tener un mayor impacto sobre las personas, si se realiza a través de un medio audiovisual como el video y se utiliza después de la ejecución para dirigir la atención de los sujetos a aspectos conductuales. Además, puede ir acompañado del refuerzo social positivo, para asegurar la

ejecución del participante. (Argyle, 1981; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999; Riso, 1988)

■ Tareas en casa. Aprender habilidades nuevas de comunicación en presencia de un terapeuta, favorece el aprendizaje en un ambiente relativamente protegido. El incluir tareas con base a los entrenamientos de las habilidades conductuales permite que el aprendizaje de los trabajos iniciados en la sesión con la pareja, tenga una continuidad y aplicación realizado en las sesiones terapéuticas. Al mismo tiempo, facilita la generalización de lo adquirido a la vida diaria, facilitando el cambio mediante la experiencia llevada a cabo durante la jornada del hogar. Una de las consecuencias de estas tareas es el adoptar cambios en la vida diaria de las parejas, proporcionándoles a la vez una mayor sensación de dominio o “adquisición” de dichas conductas. Las tareas están diseñadas para proporcionar nueva información para el terapeuta y la pareja. Para algunos autores el uso de tareas persigue los siguientes objetivos: 1. otorgar responsabilidad a la persona en el cambio de su conducta, 2. estimular la autoobservación y clarificación de su comportamiento, 3. reducir la creencia de que el cambio es imposible, 4. facilitar la generalización o transferencia de las conductas aprendidas a la vida diaria, permitir que la percepción del medio varíe al observar que pequeños cambios conductuales modifican el ambiente social. (Bornstein y Bornstein, 1992; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999; Jones y Asen, 2004; Kanfer & Phillips, 1980)

Es importante comprender las nuevas destrezas de comunicación a través de discusiones realizadas, después de las demostraciones de los terapeutas. El aprendizaje de estas destrezas requiere de la explicación y demostración de todas sus características y para su dominio requerirá de la práctica. Para modificar los patrones de comunicación interpersonal es necesario el ejercicio frecuente de estas nuevas destrezas. (Hidalgo y Abarca, 1999)

La investigación referente al conflicto de pareja, la satisfacción conyugal, la comunicación y el proceso de toma de decisiones ha mostrado e integrado un gran desarrollo en los últimos años. Ese conocimiento se ha utilizado en el diseño de programas eficaces de tratamiento para la solución y la prevención del conflicto de pareja. (Bornstein y Bornstein, 1992)

No obstante, en México, se han realizado pocas investigaciones en las que se evalúe la comunicación en las relaciones conyugales y de éstas el objetivo principal se ha derivado hacia el análisis del contenido de la comunicación y la satisfacción marital.



## **3.2. Estudios sobre el impacto de la comunicación en la satisfacción conyugal**

La frecuencia porcentual de las aplicaciones cognitivo-conductuales en tratamientos maritales es mayor que otro tipo de técnicas terapéuticas según el reporte de psicólogos, trabajadores sociales y psiquiatras. El objetivo de esta intervención es enriquecer y facilitar la relación de pareja e incrementar la satisfacción marital; a partir de habilitar a sus miembros en el manejo de estrategias que les permitan lograr una comunicación eficiente. La comunicación tiene un papel muy importante en las investigaciones sobre la relación de pareja. (Bornstein y Bornstein, 1992; Jacobson, Follette & Pagel, 1986; Miller, Corrales y Wackman, 1975; O' Leary y Turkewitz, 1981; Rojas, 1994; Upton & Jensen, 1991)

Los programas maritales basados en diversos enfoques teóricos incluyen como componentes de intervención indispensables el favorecer la adquisición de las habilidades de comunicación, ampliar y profundizar la vida emocional y/o sexual y favorecer el manejo global de la vida marital, a partir del entrenamiento de habilidades a ambos cónyuges. (Fernández y Sánchez, 1993)

La adquisición y el mantenimiento de habilidades conductuales específicas están relacionadas de forma significativa, con el bienestar psicológico de una persona; desde este punto de vista, los programas de entrenamiento en habilidades tienen por objetivo potenciar la ejecución de tareas específicas y la competencia general de una persona en una variedad de situaciones de la vida. (Jacobson, 1981)

Los entrenamientos en comunicación tienen dos objetivos generales: el aprendizaje de marcos cognitivos o mapas "mentales" para ampliar la comprensión de una comunicación efectiva y el aprendizaje de destrezas de

comunicación específicas para aumentar la autoconciencia y emplear el escuchar a otros. La comparación entre algunos de los tipos de terapia de pareja de corte conductual, ha permitido conocer que las terapias son efectivas cuando eliminan los problemas de comunicación entre los cónyuges y crean la necesidad de establecer nuevos marcos cognoscitivos y comunicacionales, para entender y resolver/disminuir sus conflictos o desacuerdos conyugales; ambos mecanismos se consideran cruciales para la obtención y el mantenimiento de la satisfacción marital. (Halford, Sanders & Bohrens, 1993; Wackman & Wampler, 1985)

En un estudio se concluyó que los enfoques conductuales tienen en común los siguientes componentes didácticos básicos en el entrenamiento de la comunicación: instrucciones, modelamiento, ensayo conductual y retroalimentación. Cualquiera que sea el origen del déficit por ejemplo, un disgusto emocional, un conjunto de atribuciones erróneas, la historia pasada de reforzamiento, etc.; el entrenamiento adecuado para la adquisición de las respuestas eficaces constituye siempre una ayuda para el desarrollo en la pareja de un estilo de comunicación más efectivo. (Bornstein y Bornstein, 1992; Jacobson, 1981; Phillips, 1978)

En otro estudio se comparó la efectividad de la intervención conductual marital, el entrenamiento en comunicación y la solución de problemas y el intercambio de conductas. El entrenamiento en comunicación y la solución de problemas estuvo diseñado para enseñar habilidades de comunicación que ayudaran a las parejas a regular y ajustar sus conflictos, el intercambio de conductas se diseñó para promover la satisfacción marital y la calidad de vida en el hogar utilizando tareas para promover cambios más positivos en un medio natural. Los resultados indican que las personas tratadas con intervención conductual mostraron una mejoría significativa en relación con las que no recibieron tratamiento, el procedimiento fue efectivo para promover la satisfacción marital y redujo la frecuencia de las quejas en la pareja, se favoreció el incremento en el intercambio de conductas positivas. Los autores concluyeron que el mejor

tratamiento sería aquel que pudiera combinar todos los tratamientos. (Jacobson & Follete, 1985)

Se reanalizaron los resultados de cuatro grupos control comparados con las evaluaciones de cuatro grupos a los que se les impartió la terapia conductual marital, presentándose los datos que sugieren que sólo una tercera parte de los casos incrementaron su satisfacción marital en ambos esposos. Por ello y con base en estos resultados es que se consideraron las aportaciones de la revolución cognitiva en psicología, que permitieron ampliar el impacto en el usuario al integrar sus técnica a las técnicas conductuales reconociéndose las limitaciones del modelo conductual; se modificaron los procesos cognoscitivos que pueden mediar la conducta mutua de los cónyuges. (Baucom & Lester, 1986; Baucom & Epstein, 1990; Emmelkamp, van den Heuvel, Rüpan, Sanderman, Sholing & Stroink, 1988; Jacobson, Follette, Revenstorf, Baucom, Hahlweg & Margolin, 1984)

En un estudio comparativo entre la terapia marital conductual y la terapia de comunicación se incluyó en la primera sesión una evaluación que requirió la aplicación de cuestionarios junto con una videograbación, en el que las parejas resolvían problemas; posteriormente las parejas fueron divididas en cinco grupos y asignadas a un terapeuta entrenado. Los resultados indican beneficios en ambas modalidades terapéuticas ya que la terapia marital conductual incrementa la solución de problemas y establece una interacción más placentera a través de intercambios equitativos y recíprocos y la terapia de comunicación ayuda a modificar los patrones de interacción verbal. (O'Leary y Turkewitz, 1981)

Al comparar los resultados de la satisfacción marital en participantes a quienes se les impartió un curso con otros quienes conformaron al grupo control. Se encontró que quienes asistieron al curso de cinco sesiones de tres horas cada una, de educación premarital en comunicación y solución de problemas tuvieron altos niveles de satisfacción marital en los dos cónyuges en ambas post-evaluaciones a uno y medio y tres años de seguimiento. Por otra parte, las parejas

participantes en un programa de prevención tuvieron significativamente menos probabilidades de terminar su relación tres años después de iniciado su matrimonio. (Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988)

Al obtenerse una muestra de parejas de novios, se les pidió implicarse en tareas de comunicación planteadas en el laboratorio; en el seguimiento a dos años y medio los resultados enfatizaron que la calidad de la comunicación, tal como se había registrado durante el noviazgo, estaba directamente relacionada con la satisfacción conyugal. De este modo, son muchos los investigadores que consideran las habilidades de comunicación como un excelente predictor que puede influir y “quizá ser influido” por la calidad de la relación conyugal. (Markman, 1979)

Las investigaciones de terapia cognitivo conductual mostraron diferencias significativas en aplicaciones pre-test y post-test, tanto en comparaciones con terapias conductuales maritales con terapias cognitivo conductuales y en terapias conductuales maritales con entrenamientos en comunicación, encontrándose a partir de la evaluación post-test incrementos significativos y su mantenimiento en la satisfacción marital a partir de sus autoreportes; así como cambios conductuales favorables. (Baucom & Lester, 1986; Emmelkamp, van den Heuvel, Rüpan, Sanderman, Sholing & Stroink, 1988)

Con los ejercicios de comunicación realizados bajo la dirección de un guía, parte importante del manejo y expresión de los sentimientos positivos de uno hacia el otro consiste en brindarse apoyo. Estudios indican que estos programas son efectivos para incrementar la veracidad, intimidad, comunicación y satisfacción marital en general; que en comparación con programas conductuales que enfatizan reforzamiento recíproco, el programa es percibido más adecuado para sus vidas; sin embargo, ambos programas muestran igual mejoría en comunicación, ajuste marital y cooperación. (Guerney, Guerney & Cooney, 1985; O’Leary & Smith, 1991)

Los correlatos cognitivos de la satisfacción marital en su mayor parte, pueden llegar a establecerse a través del uso de autoreportes con lápiz y papel, ya que la gente prefiere hacer ciertas atribuciones y apreciaciones acerca de sus propios esposos y matrimonios. Las parejas angustiadas son menos propensas a interpretar objetivamente conductas positivas de sus esposos, subestimándolas hasta en un 50%. (Gottman, Notarius, Markman, Bank, Yoppi & Rubin, 1976)

Un estudio documentado en relación con la prevención de problemas de comunicación en parejas es el PREP (Programa Premarital para el Mejoramiento de la Relación). Este es un programa de intervención cognitivo-conductual para parejas que se van a casar por primera vez en un futuro cercano. El PREP considera que los cónyuges “felizmente casados” son quienes tienen habilidades de comunicación y resolución 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 resolución de pequeños conflictos en los problemas de la relación de parejas casadas, su aplicación eficaz correlaciona positivamente con la satisfacción en la relación de parejas. Se utilizaron como instrumentos para evaluar el nivel de satisfacción de la relación, la calidad de la relación y la comunicación verbal y no verbal, un inventario de creencias y expectativas de la relación y un cuestionario sobre conocimientos y actitudes hacia el sexo. Durante siete años que se ha evaluado, en comparación al grupo control, las parejas mostraron un incremento en las habilidades de comunicación y satisfacción en sus relaciones; en el seguimiento de uno a tres años mantenían los niveles de satisfacción logrados e incrementaron la satisfacción en su relación y la calidad de su comunicación. Los autores concluyen que el programa es exitoso. (Nosovsky, 1989)

En otro estudio se midió el impacto de la terapia cognitivo-conductual y sus efectos a corto y a largo plazo para prevenir el divorcio y la aflicción marital en parejas que planean casarse. Después de una sesión inicial, las parejas

participaron en una evaluación pretest, una vez finalizada la intervención en un postratamiento para evaluar la comunicación y las habilidades en la solución de problemas. El procedimiento se dividió en cuatro partes: pre-evaluación (parte 1), intervención, post-evaluación (parte 2), año y medio de seguimiento (parte 3), y tres años de seguimiento (parte 4). Los resultados indicaron que las parejas mostraron grandes niveles de satisfacción en sus relaciones a comparación de las parejas del grupo control. A los tres años de seguimiento las parejas mostraron altos niveles de satisfacción en sus relaciones y en satisfacción sexual y, bajos niveles de excesivos problemas. Estos datos sustentan la efectividad de los programas de prevención del divorcio. (Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988).

En E. U. las parejas demandan cada vez más ayuda, por lo que es de suma importancia el disponer de intervenciones maritales eficaces. Adicionalmente cada vez son más las personas que solicitan ayuda en clínicas de salud mental por problemas maritales que con respecto a otro problema. Aproximadamente el 40% de personas en este tipo de clínicas indican que los problemas maritales son parte de sus dificultades cotidianas. (O' Leary & Smith, 1991)

Se recurre con mayor frecuencia en la terapia marital conductual para tratamientos con parejas en discordia, pues dicha intervención ha sido evaluada por una innumerable serie de investigaciones que indican que la terapia conductual en parejas mejora el funcionamiento marital y propicia un incremento significativo en la satisfacción marital; por lo que se ha reiterado constantemente dicho hallazgo en diversos laboratorios de los E.U. y Europa; dichos cambios se mantienen tras un año de seguimiento después que las parejas terminaron su terapia. Lo mismo se ha observado en entrenamientos en comunicación y solución de problemas. (Baucom, 1992; Jacobson, Follette, Follette, Holtzworth-Munroe, Katt & Schmaling, 1985; Hahlweg & Markman, 1988; O'Leary & Beach, 1990; O'Leary & Smith, 1991; Upton & Jensen, 1991)

Algunas parejas quienes buscan consejeros matrimoniales, solo invierten una pequeña cantidad de su tiempo juntos. Por lo que una técnica de ayuda es implementar horarios de "tiempo de hablar", en la que la pareja se instruye en emplear tareas de comunicación (televisión apagada, teléfono descolgado, niños durmiendo en cama, periódico lejos) dos veces al día en periodos de 15 minutos. Inicialmente, la interacción es estructurada por el consejero; el marido hace a la esposa preguntas relativas a lo que hizo ella en el día, y la esposa pregunta acerca de cosas en específico concernientes a su marido. Es decir, una cantidad de tiempo es invertido en hablar acerca de tener o no ciertos intereses mutuos o tratar de desarrollarlos. El propósito es recabar la cantidad de tiempo que destinan hablando, llevándolo a la siguiente sesión al consejero. El consejero espera que haya conciencia en sus pacientes, que estímulos externos y reforzamientos actúen sobre la manera de invertir su tiempo juntos. (Knox, 1972)

En otro estudio con dos parejas, se examinó el grado de efectividad de las intervenciones en la comunicación con desacuerdos; se evaluaron los resultados mediante la aplicación de instrumentos y la grabación de discusiones con relación a los problemas de pareja. La intervención duró ocho semanas y se orientó hacia el decremento de las conductas negativas para tener un efecto más inmediato en aliviar el malestar y evalúan si se logrará un cambio a largo plazo al incrementar y mantener las conductas positivas. Las intervenciones incluyeron la impartición de instrucciones, retroalimentación, orientación, modelaje y reforzamiento. Los resultados mostraron poco incremento en las conductas positivas y en su consistencia en la comunicación. (Argyle y Trower, 1980; Bornstein, Anton, Harowski & Weltzeing, 1981)

En un estudio se examinó la relación entre la comunicación, la autoverificación y la satisfacción marital, mediante la aplicación de cuestionarios que midieron la percepción entre ellos y los patrones de comunicación durante los conflictos. Sus resultados indican que ambos perciben menos opiniones negativas cuando alguno de ellos se retira en el momento del conflicto; así como que la

influencia de la demanda en la satisfacción marital, es medida por la autoverificación. (Weger, 2005)

En otra investigación las parejas son invitadas a discutir sobre algo que a ellos les desagrada y la interacción resultante es grabada por audio o video. Los observadores están entrenados para ello y en estas discusiones las parejas angustiadas dicen más comentarios negativos (desagradables y críticas) y utilizan menos expresiones positivas. Las parejas angustiadas utilizan la confrontación, se quejan más y son defensivas con sus esposos a comparación que con otras personas; así mismo, intercambian mayores conductas negativas que las no angustiadas, especialmente durante la solución de problemas de comunicación. (Gottman, 1979; Margolin & Wampold, 1981; Ting-Toomey, 1983)

En México, en una investigación se aplicaron 5 instrumentos de evaluación pre-postest: listas cotejables de conflictos en la pareja, escala de satisfacción marital, escala de ambiente social familiar, escala de tácticas de conflicto y cuestionario de satisfacción de los usuarios; así como, varios registros de observación directa; durante 12 sesiones de tratamiento con el modelo de consejo marital y estrategias didácticas como son, instrucción verbal, modelamiento, ensayos conductuales, retroalimentación. Los resultados encontrados fueron el incremento en el uso de categorías conductuales de comunicación positivas; el uso de razonamientos verbales, disminución en el uso de agresión verbal y física al enfrentar conflictos y en la frecuencia de los conflictos, identificación e incremento del intercambio recíproco de gratificantes, cambio en el funcionamiento familiar e incremento en los niveles de satisfacción marital. (Barragán, González y Ayala, 2004)

Se realizó una revisión concluyendo la eficacia de la terapia marital cognitivo conductual, mediante la aplicación de técnicas o programas de tratamiento con una atención especializada, rápida, eficaz, funcional y científica, a las parejas que buscan una solución a sus problemas. Se hace hincapié en la



necesidad de promover este tipo de terapia con las parejas mexicanas. (Ramírez, 2005)

Parejas encuestadas hablaron de las necesidades de comunicación y manifestaron que no sabían como llevarla a cabo, por lo que sus resultados demuestran la importancia de atender a esta demanda con el objeto de ayudar a un mejor entendimiento y respeto de la individualidad de cada uno de ellos para favorecer el buen funcionamiento familiar y la estabilidad emocional de los hijos, así como para decrementar constantes roces y malentendidos. (Beck, 1990; Fernández y Sánchez, 1993; Martínez, 1989)

Una buena comunicación es un factor fundamental para la vida familiar sana, un punto importante de la terapia es modificar el proceso de comunicación familiar. La gente a menudo pretende comunicarse bien, pero suele carecer de los elementos para hacerlo. (Satir, 1995)

Existen publicaciones relacionadas con la pareja, pero pocos autores se han preocupado por hacer investigación relacionada con la prevención de las malas relaciones. En las últimas décadas se ha dado gran importancia a la terapia de pareja abarcando problemas que entrañan diversos niveles de deterioro. (Nosovsky, 1989)

Por lo anterior y debido a que el aprender a comunicarse constituye el primer paso hacia el buen funcionamiento de la pareja e incrementa el repertorio de habilidades de comunicación, según los estudios realizados; se diseñó un entrenamiento de conductas verbales positivas, dirigido a parejas para organizar su autoinformación, así como para proveerlos de habilidades con conductas eficientes para entender, modificar sus relaciones y sustituir sus propios patrones de interacción. La finalidad radica no solo en aprenderlas sino aplicarlas hasta incorporarlas a los modos habituales de conducta para convertirlos en costumbres

y mostrar apertura para dirigir eficazmente sus propias vidas ampliando sus opciones con respecto a la información que quieran comunicar a los demás.

En un estudio realizado en México, se sugiere que se pueda impartir un taller en el que se asesore a parejas para mejorar su relación, aplicando instrumentos antes y después del taller, para comprobar que tanto modifican su estructura de pareja. Las mismas parejas reconocen la importancia de una comunicación adecuada pero no saben cómo aplicarla. (Palacios, 1994)

Por lo anteriormente mencionado, el presente estudio evalúa el impacto de la intervención terapéutica orientada a la adquisición de habilidades de comunicación verbal favoreciendo la satisfacción marital de la relación conyugal. Los estudios indican que las diferencias en la comunicación influyen en la relación conyugal y pueden desencadenar un mayor número de conflictos, por lo que hay que favorecer mayores patrones efectivos de comunicación y de solución de conflictos para favorecer el incremento en la satisfacción marital.

# **Metodología**

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

En este estudio se evaluará si el entrenamiento en habilidades de comunicación genera cambios en los niveles de satisfacción marital de las parejas participantes.

## **OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

- Identificar si el entrenamiento de pareja favorecerá el incremento en la ocurrencia de habilidades de comunicación verbal en los grupos de señoras y señores después del entrenamiento y en seguimiento a los seis meses
- Identificar si el aprendizaje de conductas eficientes de comunicación ocurrió en cada uno de los cónyuges de las tres parejas después del entrenamiento y a los seis meses de seguimiento
- Identificar los cambios de cada una de las habilidades de comunicación correspondientes a cada uno de los tres grupos, para cada cónyuge después del entrenamiento y a los seis meses de seguimiento
- Identificar si al incrementar las habilidades de comunicación verbal incrementa el nivel de satisfacción marital después del entrenamiento de habilidades de comunicación
- Identificar cambios en el tipo de temática de comunicación después del entrenamiento impartido a las parejas participantes
- Identificar el nivel de satisfacción de los participantes, respecto a las características del entrenamiento en habilidades de comunicación

## **HIPÓTESIS DE TRABAJO**

El Entrenamiento en habilidades de comunicación verbal incrementará la satisfacción marital de los cónyuges.

## **HIPÓTESIS NULA**

El Entrenamiento en habilidades de comunicación verbal no incrementará la satisfacción marital de los cónyuges.

## **VARIABLES**

Variable independiente: Entrenamiento conyugal en habilidades de comunicación.

Variable dependiente: Nivel de satisfacción marital.

## **DEFINICIÓN CONCEPTUAL**

Variable independiente: Es el entrenamiento de habilidades para manejar adecuadamente la comunicación verbal en la pareja.

Variable dependiente: Es la valoración del nivel de satisfacción actual respecto al funcionamiento del individuo, en diversas áreas de vida cotidiana. (Azrin, Naster & Jones, 1973)

## **DEFINICIÓN OPERACIONAL**

Variable independiente: Es el porcentaje de ocurrencia de 13 habilidades de comunicación verbal, registrados en intervalos de 10 segundos en conversaciones de 2 a 6 minutos dependiendo del tiempo de duración de la conversación. Por ejemplo, cuando una conversación duró tres minutos, resultaron 18 intervalos de 10 segundos correspondiendo al 100% y con base a la aparición de habilidades se obtuvo el porcentaje de cada una de ellas.

Las habilidades de comunicación entrenadas en cada uno de los cónyuges son:

### **GRUPO 1**

- Frases claras y concretas.- Expresión concisa, específica y precisa del mensaje que se transmite al cónyuge. Ejemplo: “Cuando me aclaras lo que quieres te entiendo mejor”.

- Frases en primera persona.- Expresarse utilizando el pronombre personal como “yo”, “a mí”, “creo que”, “en mi opinión”, etc. Ejemplo:” A mí me gusta este tipo de ropa”.
- Tono de voz adecuado.- Utilizar un tono de voz audible que facilite el diálogo. Ejemplo: Hablar de manera que se puedan escuchar sin necesidad de gritarse para comunicarse.
- Descripción de la conducta.- Explicar la situación o conducta a describir evitando adjetivos o en lugar de etiquetarla. Ejemplo: “Ya es tarde, apúrate para que llegues a tiempo al trabajo” en lugar de “¡Mira que hora es!, ¡eres un irresponsable!”.

#### GRUPO 2

- Expresiones de entendimiento.- Utilizar verbalizaciones que reflejen el ponerse en el lugar del otro para aceptar, considerar y compartir los sentimientos del compañero en ese momento. Ejemplo: “Entiendo que estés cansado y no tengas ganas de acompañarme al super”.
- Escuchar.- Atender y participar de los diferentes temas (ideología, opiniones, intereses, gustos, preferencias, etc.) que exprese el cónyuge. Ejemplo: “Oye que crees, que hoy juegan los pumas, platícame cómo va tu equipo en la liguilla”.
- Aclarar la recepción del mensaje.- Comprobar que se recibe el mensaje tal y como el cónyuge pretendía transmitirlo. Ejemplo: “Prefieres entonces, que te deje solo (a) un momento “.
- Evitar distractores.- Evitar interrumpir la atención hacia otros eventos al comunicarme con mi pareja. Ejemplo: “Para poder escucharte, déjame apagar la televisión”.

#### GRUPO 3

- Expresión adecuada de molestias.- Usar el pronombre personal para describir mi punto de vista o la opción preferida. Ejemplo: “Preferiría que fuéramos al cine el próximo domingo, en lugar de ir a visitar a tu mamá”.

- ❑ Expresión de afecto positivo.- Utilizar manifestaciones de agrado, cariño, atracción, apoyo, aliento. Ejemplo: “Me gusto cuando me pusiste la mano en el hombro, me sentí muy a gusto”.
- ❑ Resaltar cualidades/conductas del cónyuge.- Reconocer éxitos y características favorables de la pareja. Ejemplo: “Que rica te quedó la comida que preparaste”.
- ❑ Expresar peticiones adecuadamente.- Verbalizar con precisión una solicitud al cónyuge. Ejemplo: “¿Después del trabajo podrías recoger por favor a los niños en la escuela?”
- ❑ Expresar interés por actividades conjuntas.- Señalar la mejoría o el bienestar a partir de la realización de actividades conjuntas. Ejemplo: “Me gusta mucho cuando salimos a comer”.

Variable dependiente: Es el porcentaje del nivel de agrado con el que cada cónyuge percibe sentirse respecto al funcionamiento conyugal en cada una de las 11 áreas de la Escala de Satisfacción Marital.

## **SUJETOS**

Tres parejas, con un tiempo de relación no mayor a cinco años para incluir a parejas con un periodo no muy prolongado de interacción de ocurrencia de conductas eficientes e ineficientes en su interacción conyugal. Y que reporten como motivo de consulta problemas de comunicación verbal y/o de insatisfacción marital.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN**

	PAREJA 1		PAREJA 2		PAREJA 3	
	ELLA	EL	ELLA	EL	ELLA	EL
<b>EDAD</b>	22	24	26	31	31	29
<b>ESCOLARIDAD</b>	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura	Licenciatura	Secretariado	Licenciatura
<b>OCUPACION</b>	Empleada	Empleado	Profesora (Primaria)	Académico (UNAM)	Secretaria	Empleado
<b>EDO. CIVIL</b>	Noviazgo	Noviazgo	Casados	Casados	Casados	Casados

<b>No. DE HIJOS Y EDADES</b>	0	0	0	0	2 (10 y 4 años)	0
<b>TIEMPO DE RELACION O VIVIR JUNTOS</b>	7 años	7 años	10 meses	10 meses	4 meses	4 meses
<b>ANTERIOR MATRIMONIO O UNION LIBRE</b>	No	No	No	No	Unión Libre	No
<b>TIEMPO EN QUE INICIAN LOS DESACUERDOS</b>	5 años	5 años	7 meses	7 meses	4 meses	4 meses
<b>ASISTENCIA Y DURACION A OTRAS TERAPIAS</b>	No	No	No	No	No	No
<b>EXPECTATIVA DEL ENTRENAMIENTO</b>	Mejorar la comunicación y su relación	Mejorar la comunicación y su relación	Mejorar la relación de pareja	Mejorar su comunicación y relación	Comunicarse mejor con su pareja	Mejorar la comunicación y relación

El rango de edad es de 22 a 31 años, con una escolaridad promedio de Licenciatura. Todos tienen ocupación laboral activa. El tiempo de relación varía de 4 meses a 7 años, dos de estas parejas son casados y tienen menor duración en su relación y por lo tanto sus desacuerdos son más recientes. Sólo una de las parejas menciona tener hijos, aunque son de una relación anterior de ella. Ninguno refiere haber asistido a una terapia anteriormente y todos coinciden en su expectativa del entrenamiento: “Tener una buena comunicación y por lo tanto, mejorar su relación de pareja”.

## **MUESTREO**

Se trata de una muestra intencional o por conveniencia, pues se impartió el entrenamiento a diferentes parejas que solicitaron ayuda psicológica para el manejo de problemas de comunicación e insatisfacción marital. (Zinser, 1992)

## **TIPO DE DISEÑO**

El tipo de la investigación corresponde al diseño de medida pre-postest con seguimiento. (Campbell y Stanley, 1966)

## **TIPO DE ESTUDIO**

Es un estudio de caso, ya que sigue el curso del desarrollo en un periodo relativamente corto. (Zinser, 1992)

## **ESCENARIO**

El entrenamiento a las parejas se efectuó en un espacio que tuvo una dimensión aproximadamente de 4x5 mts., el cual estuvo equipado con mesa, sillas, material de videograbación y reproducción. Con ventilación e iluminación adecuados para el desarrollo del trabajo, pero medianamente aislado del ruido, pues en ocasiones se escuchaba ruido y en otras no lo hubo.

## **INSTRUMENTOS Y/O MATERIALES**

Material:

- 1 espacio de trabajo
- 1 cámara de videograbación
- 1 videocassette para cada pareja
- Sillas y mesa
- Cronómetro para tomar el tiempo de videograbación
- Lápices, plumas y goma para la aplicación de los cuestionarios
- Contrato de participación en el entrenamiento con lineamientos de compromiso para la participación conjunta de la pareja y las terapeutas (Anexo 2)
- Ficha de identificación de recolección de características de la pareja (Anexo 3)
- Escala de satisfacción marital (Anexo 4)
- Formato de contenido de la comunicación conyugal para conocer las áreas de comunicación que expresa la pareja (Anexo 5)
- Listas de conductas verbales positivas que describen cada uno de los grupos en que está conformado el entrenamiento (características del intercambio de información, expresión de respeto hacia el otro y expresar



las necesidades, gratificantes, expectativas de un modo positivo) las cuales facilitaron la comunicación verbal

- Registro de habilidades de comunicación verbal (Anexo 6)
- Cuestionario de satisfacción del entrenamiento (Anexo 7)
- Tres carteles con cada uno de los grupos de conductas verbales positivas

➤ Descripción de instrumentos:

- Escala de Satisfacción Marital.- Es una escala de autovaloración elaborada por Azrin, Naster & Jones (1973) con la finalidad de reportar la satisfacción marital de cada cónyuge en cada una de las áreas de funcionamiento marital: responsabilidades del hogar, crianza de los hijos, actividades sociales, dinero, comunicación, sexo, progreso académico u ocupacional propio, progreso académico u ocupacional de la pareja, independencia personal, independencia de la pareja y satisfacción general; refiriéndose esta última al nivel total o global de satisfacción marital experimentada en una interacción conyugal. Para su evaluación se obtuvo el porcentaje promedio de satisfacción para las diez áreas de funcionamiento conyugal y el puntaje de satisfacción general se comparó separadamente. (Ver anexo 4)
- Registro de Habilidades de Comunicación verbal.- Evalúa la ocurrencia en intervalos fijos de diez segundos de las habilidades positivas en la comunicación de pareja, videograbada por un período de tres minutos, antes y después del entrenamiento. (Ver anexo 6)
- Cuestionario de Satisfacción del Entrenamiento.- Es una modificación del Instrumento elaborado por Fulgencio (1996), para evaluar la satisfacción del usuario con el entrenamiento recibido, la satisfacción con las habilidades aprendidas el desempeño de las terapeutas. De tal manera que la satisfacción del usuario sirva como retroalimentación hacia el entrenamiento y la participación de las terapeutas para posibles modificaciones y mejoras de la misma. (Ver anexo 7)

- Listas de habilidades de comunicación verbal.- Cada uno de los carteles de aproximadamente 54 x 43cm, lo suficientemente gruesos para su manejo y uso, los cuales presentan un grupo de habilidades de comunicación sin descripción. Se muestran a la pareja durante el entrenamiento de acuerdo a la sesión para facilitarles el recuerdo de cada una de las habilidades entrenadas.

## Procedimiento

Piloteo:

Diez parejas solicitaron atención psicológica por diversos motivos: dificultad para arreglar sus problemas, falta de unión familiar, falta de comunicación y ya no estar a gusto en su relación de pareja. Las dos parejas que mostraron interés en problemáticas relacionadas con déficits en su comunicación y disminución en su satisfacción se incluyeron en el estudio piloto y las ocho restantes que tenían otras necesidades de tratamiento se canalizaron a otra modalidad de consejo marital.

Las edades de los cónyuges de éstas dos parejas oscilaron entre los 27 a los 34 años. Su escolaridad correspondió a niveles de bachillerato y licenciatura, lo que pudo implicar un mayor compromiso y disponibilidad al cambio.

En ambas parejas, las conductas de comunicación que incrementaron significativamente su frecuencia en la comparación pre-postest fueron: tono de voz adecuado, frases claras y concretas, frases en primera persona, descripción de la conducta, expresiones de entendimiento, escuchar, aclarar la recepción del mensaje, evitar distractores, expresión de afecto positivo, expresión adecuada de molestias, resaltar cualidades del cónyuge y expresión de interés por actividades conjuntas. En ambos cónyuges de las dos parejas los incrementos en las habilidades de comunicación fueron significativos (Pareja VJ:  $\bar{X} = -7.3846$ ,  $t = -3.007$ ,  $p \leq 0.05$ ; Pareja RO:  $\bar{X} = -18.7869$ ,  $t = -3.684$ ,  $p \leq 0.05$ ). Por lo que el entrenamiento favoreció en las parejas participantes el aprendizaje de este tipo de habilidades.

El nivel de satisfacción del entrenamiento mostró mayor significancia en la señora de la pareja RO en medidas pre y post ( $\bar{X} = -4.2727$ ,  $t = -5.68$ ,  $gl = 10$  y  $p \leq 0.05$ ).

El entrenamiento ayudó a las parejas a abordar temas de conversación que reportaron no les gustaba comentar, lo que favorece el enfrentamiento de temas que son fuente de conflicto y que es importante expresarlos como: situaciones de su relación de pareja, sexo, familia, mascotas, administración del hogar y dinero.

A partir de los resultados en este estudio piloto se consideró necesario establecer como criterios filtro de inclusión en el entrenamiento de habilidades de comunicación a parejas:

- ✓ Tener pocos años de casados (de uno a cinco años) o estar recién casados, ya que ambas parejas se comprometieron con el tratamiento y terminaron todo el entrenamiento.
- ✓ Tener escolaridad mínima de bachillerato.
- ✓ Solicitar el servicio en problemáticas específicas de comunicación o de estar a disgusto con su relación de pareja.
- ✓ Correspondencia entre el motivo o expectativa de intervención psicológica de cada uno de los cónyuges y el objetivo del entrenamiento.

A partir de este estudio piloto inicial, se identificaron una serie de sugerencias a considerar en la realización de tratamientos para el aprendizaje de habilidades de comunicación en parejas:

- ↳ Una vez iniciado el entrenamiento, durante la fase de evaluación se detectó la necesidad de mantener e incrementar la motivación de los asistentes para favorecer su adherencia terapéutica al señalar la utilidad de los datos proporcionados en los instrumentos con la intervención psicológica.
- ↳ Proporcionar los resultados de forma inmediata, respecto a sus déficits en sus habilidades de comunicación y en sus niveles de satisfacción.
- ↳ Se identificó la importancia de hacer los registros de cada pareja por sexo, para poder hacer un análisis estadístico más fino.
- ↳ Se cambiaron términos en los instrumentos de evaluación que requerían de su modificación para favorecer la comprensión de los participantes. En el cuestionario de Satisfacción del Cliente, se modificó de 25 preguntas a 13 preguntas y se

agregó una solicitud de comentario final, para evaluar las habilidades aprendidas, las características del entrenamiento, la relación de pareja después del entrenamiento y a las terapeutas.

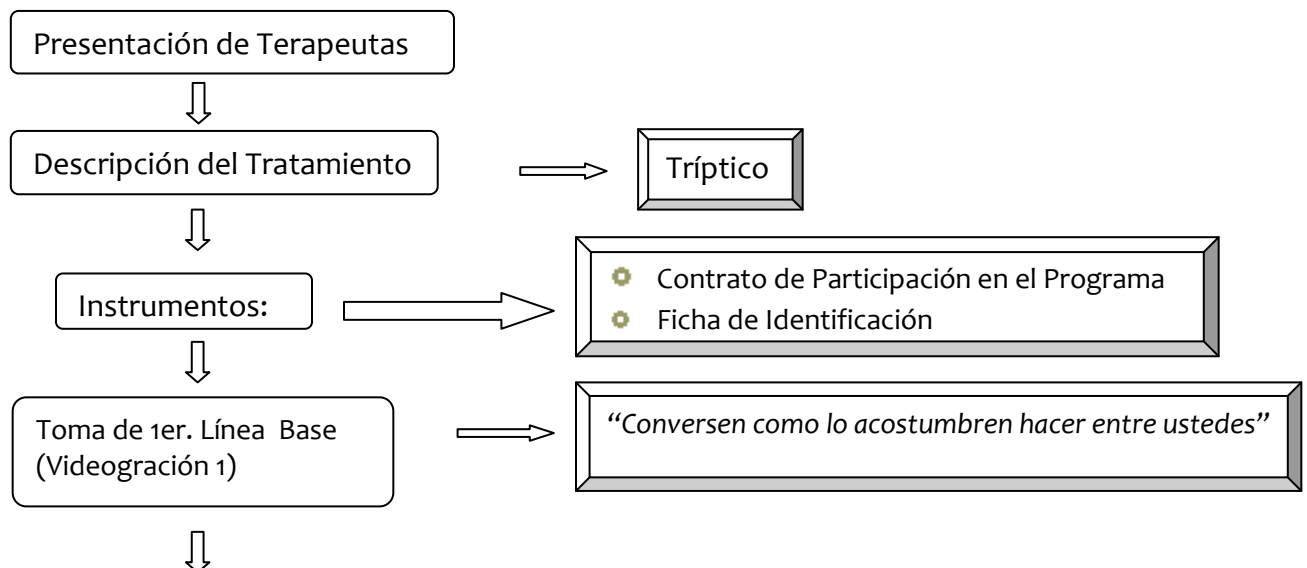
En el estudio subsecuente, se les entregó un tríptico en el mismo centro de servicios médicos y psicológicos invitándolos a participar en un entrenamiento de comunicación, que resalta la importancia de entender y modificar la comunicación verbal para mejorar su satisfacción conyugal en su relación de pareja. (Ver Anexo 1)

## Evaluación Inicial

Primera Sesión:

Objetivo: Identificar las características de las parejas y aplicar los instrumentos de toma de línea base 1 y línea base 2.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de ésta primer sesión se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 1)



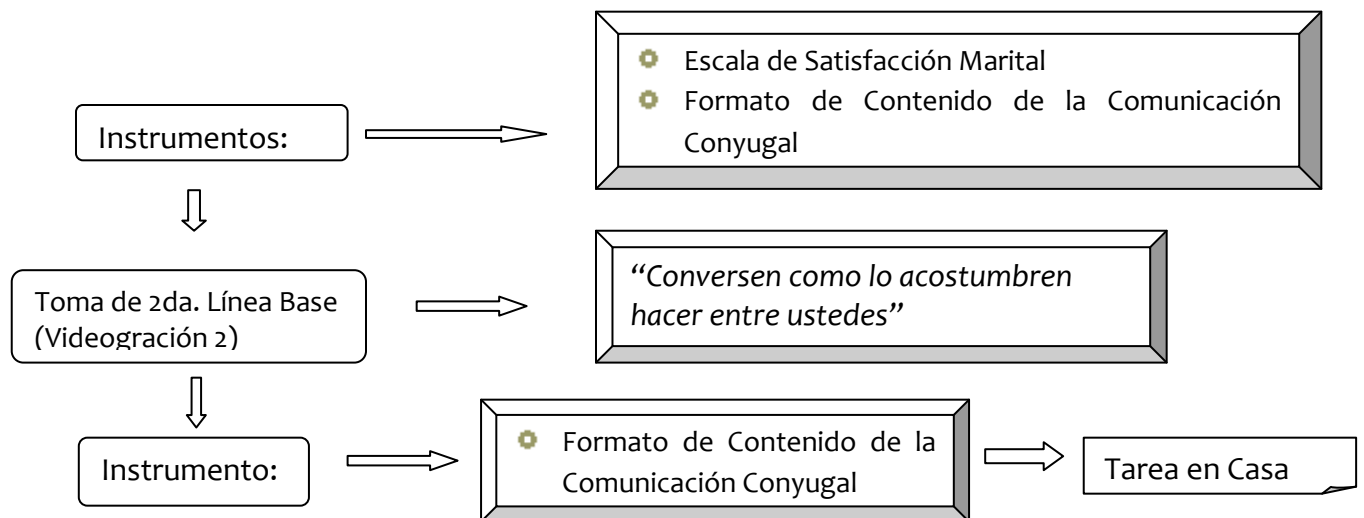


Diagrama 1. Evaluación Inicial. Primera Sesión.

Se realizó la presentación a los cónyuges de cada una de las terapeutas y la descripción del entrenamiento a seguir, explicando la importancia de aprender estrategias de comunicación y dándoles información breve del trabajo a realizar en cada una de las cinco sesiones, mencionando que se trata de un trabajo de investigación con el uso del tríptico de apoyo (Ver anexo 1). Posteriormente se firmó el Contrato de Participación en el Entrenamiento, explicando cada uno de los compromisos de participación por parte tanto de cada uno de los cónyuges como de las terapeutas y aclarando las dudas de los participantes (Ver anexo 2). A continuación se aplicó la Ficha de Identificación (Ver Anexo 3); posteriormente se evaluó la primer línea base de la ocurrencia de las habilidades de comunicación al exponer a los usuarios a un ensayo conductual mediante la siguiente consigna: “Conversen como lo acostumbran hacer entre ustedes”, se videograbó durante 3 minutos sin especificar el tiempo a las parejas, con el fin de tomar información lo más apegada a una conversación habitual; se les dió la opción a elegir el tema de su preferencia haciendo énfasis en comenzar por temas que ellos acostumbran conversar respecto a temas cotidianos. Enseguida se les entregó el instrumento de evaluación, Escala de Satisfacción Marital (Ver Anexo 4), leyendo la consigna y aclarando dudas que surgieron para contestarlo. Se hizo entrega a cada uno de los cónyuges del formato de Contenido de la Comunicación Conyugal (Ver Anexo 5), en el que anotaron los temas que les gusta platicar entre ellos, especificando la

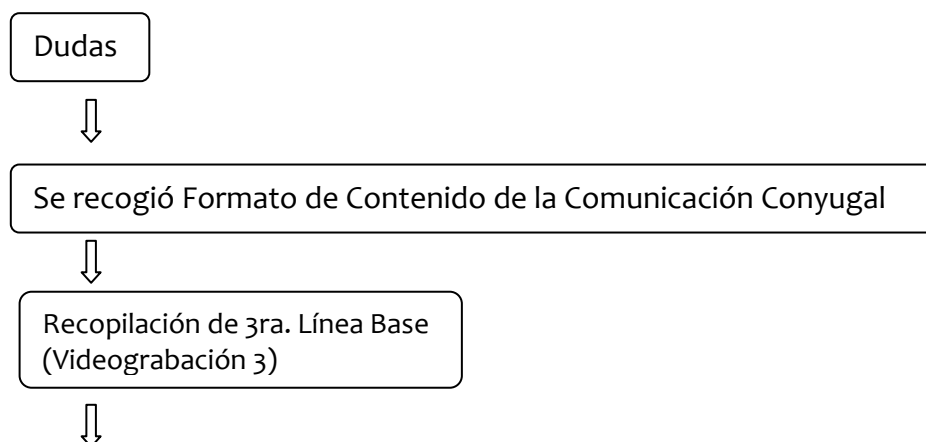
situación o la temática en particular y los temas que no platican entre ellos. De nuevo, se les dio la consigna “Conversen como lo acostumbran hacer entre ustedes”, se videograbó durante 3 minutos sin especificar el tiempo a las parejas, con el fin de tomar información lo más apegada a una conversación habitual; se finalizó con la entrega a cada cónyuge, del formato de Contenido de la Comunicación Conyugal en el que se les pidió anotaran sobre que temas les gusta platicar entre ellos y los que no les gusta, especificando que será una tarea para casa en la que tienen que registrar en el lapso de una sesión a otra, recordándoles la importancia de que lo llenen debido a que la información proporcionada servirá para alcanzar los objetivos del entrenamiento y cada quién es responsable de su llenado, así como de traerla en la próxima sesión. Antes de terminar la sesión se les hizo la invitación para su próxima asistencia.

## Tratamiento

Segunda Sesión:

Objetivo: Aplicar instrumentos de línea base 3 e inicio del entrenamiento del Grupo 1 de conductas de comunicación.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de ésta segunda sesión se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 2)



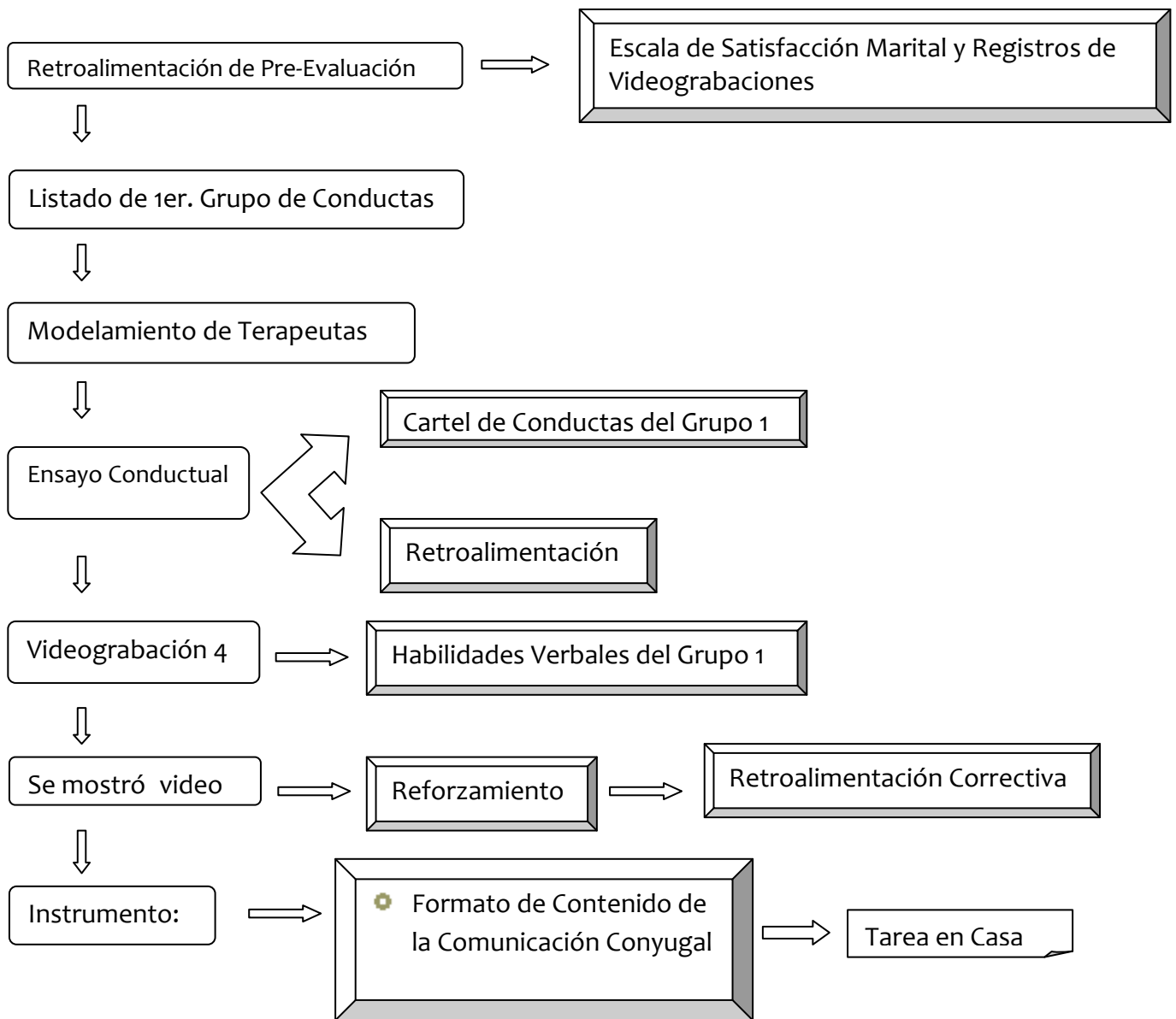


Diagrama 2. Tratamiento. Segunda Sesión.

Se aclararon dudas de la sesión anterior, se recogió el formato de Contenido de la Comunicación conyugal (Tarea en Casa) que se entregó en la primer sesión, e inmediatamente después se videograbó la línea base 3 utilizando la misma consigna. Subsecuentemente se les dio retroalimentación de la pre-evaluación especificando la problemática individual de la pareja con base a su comunicación con respecto a lo arrojado por la Escala de Satisfacción Marital y a lo observado en las videograbaciones, explicando la utilidad de las conductas

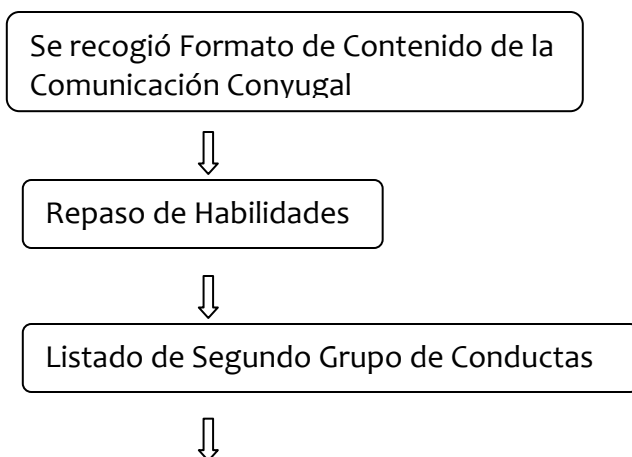


verbales del entrenamiento en habilidades de comunicación a lo detectado en las parejas para mejorar su relación conyugal. Posteriormente se empezó el entrenamiento entregándoles el listado con el primer grupo de conductas verbales positivas, se leyó y explicó detalladamente para aclarar todas sus dudas y a su término, se realizó un modelamiento por parte de las terapeutas y un ensayo conductual por parte de los participantes, utilizando el cartel de conductas del Grupo 1, donde se retroalimentó la utilización de conductas. Se efectuó la primera videograbación del entrenamiento con la siguiente consigna: “Conversen como lo acostumbrar hacer entre ustedes y apliquen las habilidades verbales positivas enlistadas en el Grupo 1”. A continuación se les mostró el video a ambos cónyuges durante el cual se les reforzó sobre la utilización de las habilidades. Al utilizar retroalimentación correctiva se solicitó a la pareja repetir nuevamente esa situación de comunicación nuevamente aplicando las habilidades de comunicación. Se les entregó otro formato de Contenido de la Comunicación Conyugal (Tarea en Casa) y se les motivó para que pongan en práctica las habilidades aprendidas y para su asistencia a la tercera sesión.

### Tercera Sesión:

Objetivo: Entrenamiento del Grupo 2 de conductas de comunicación.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de ésta tercera sesión se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 3)



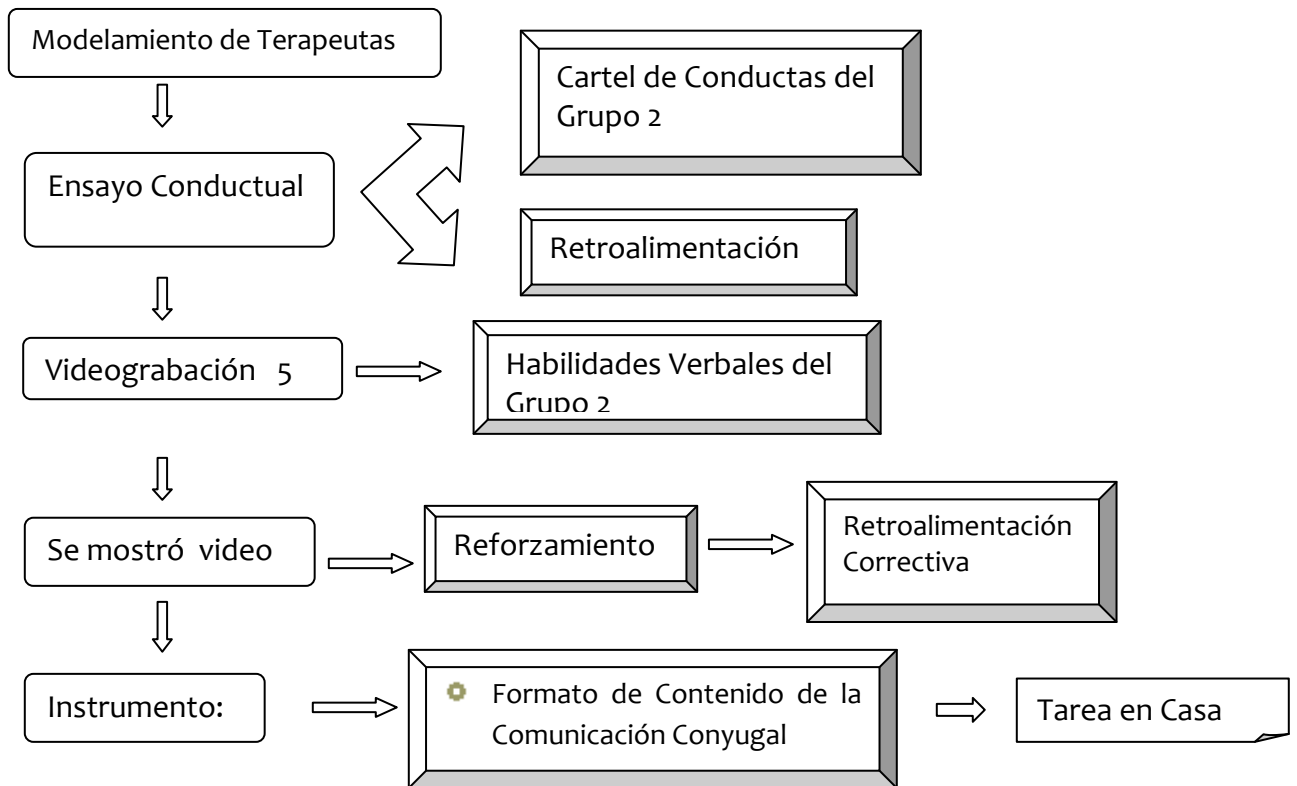


Diagrama 3. Tratamiento. Tercera Sesión.

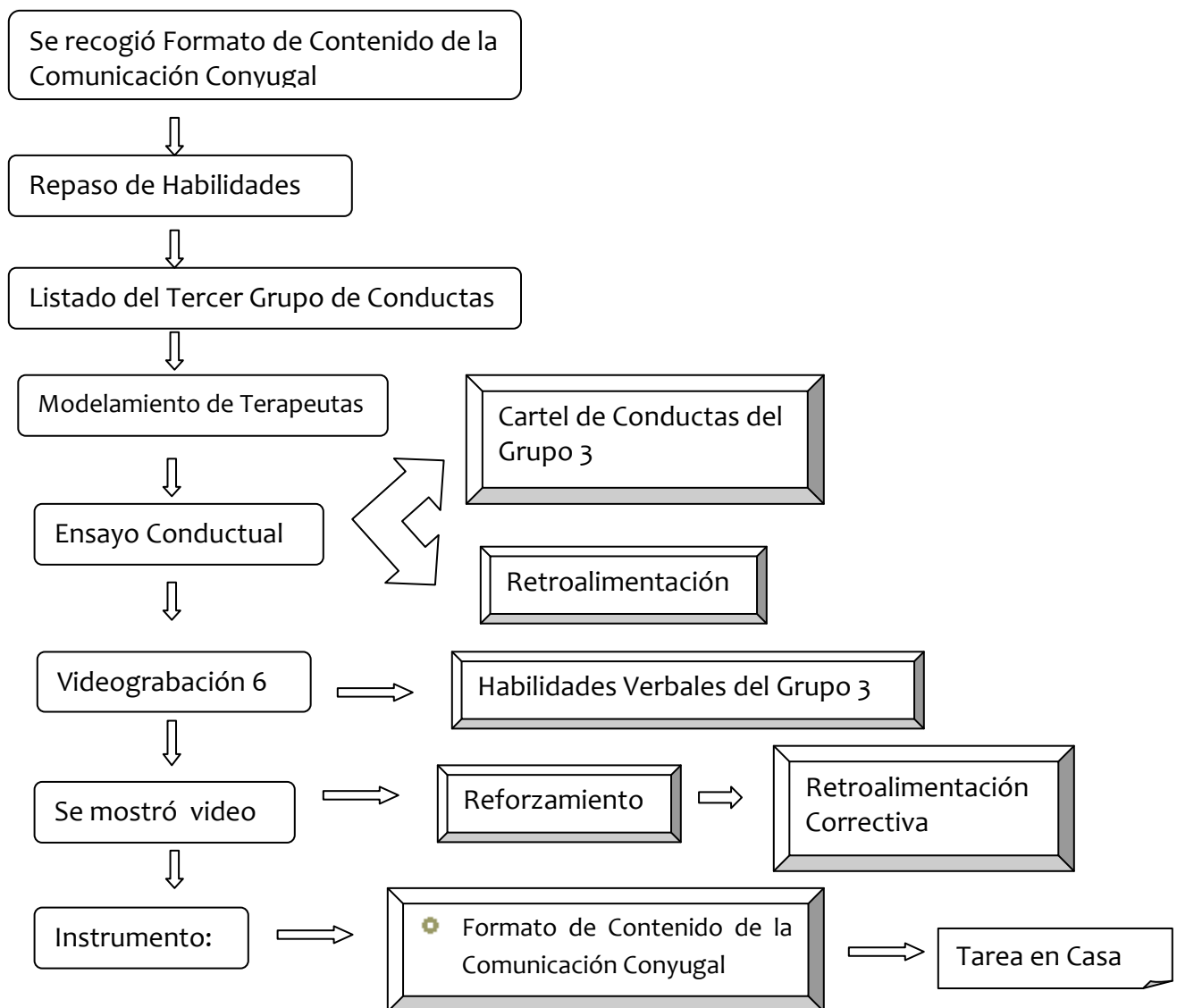
Se recogió el formato de Contenido de la Comunicación Conyugal (Tarea en Casa) de la segunda sesión y se hizo un repaso de las habilidades de comunicación verbal del primer grupo, se preguntó sobre su práctica en casa. Enseguida se les dio la lista con el segundo grupo de conductas verbales positivas, se leyó y se les explicó detalladamente; al término se realizó modelamiento de cada una de las habilidades de comunicación incluidas en este segundo grupo por parte de las terapeutas y se les solicitó la realización de un ensayo conductual por parte de los participantes retroalimentando la utilización de conductas de los grupos 1 y 2. Posteriormente retomamos ambos grupos de conductas verbales positivas y se hizo la segunda videograbación del entrenamiento, utilizando la misma consigna y se les reforzó la utilización de las habilidades a partir de la revisión de la videograbación tomada. Finalmente, se entregó el formato de Contenido de la Comunicación Conyugal (Tarea en casa)

recapitulando la importancia de la utilización frecuente de las habilidades, así como de su asistencia a la cuarta sesión.

#### Cuarta Sesión:

Objetivo: Entrenamiento del Grupo 3 de conductas de comunicación.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de ésta cuarta sesión se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 4)



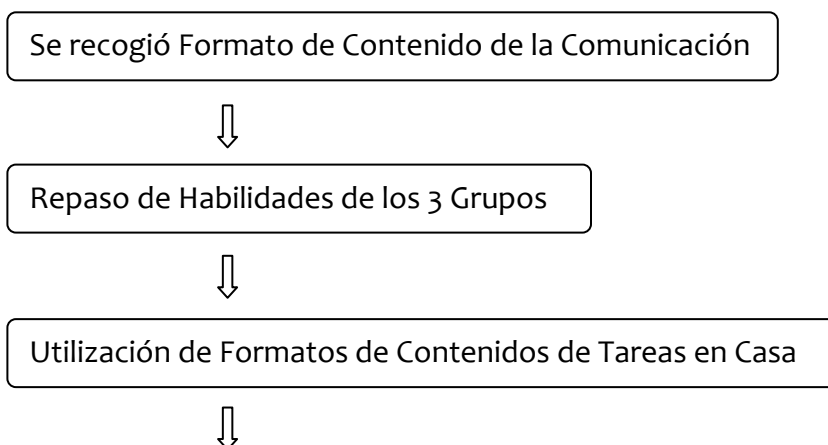
#### Diagrama 4. Tratamiento. Cuarta Sesión.

Se aclararon dudas y se recogió el formato Contenido de la Comunicación Conyugal (Tarea en Casa) de la tercera sesión y por consiguiente, se hizo un repaso de los grupos uno y dos de las habilidades de comunicación verbal. Se inició con la lectura y explicación del tercer grupo de conductas verbales positivas, al término del cual se realizó modelamiento por parte de las terapeutas y un ensayo conductual por parte de los participantes retroalimentando la utilización de conductas de los tres grupos. Se realizó la tercera videograbación del entrenamiento con la consigna dada anteriormente y mostrándoles el video se les reforzó por la utilización de las conductas. Se les entregó el formato de Contenido de la Comunicación Conyugal (Tarea en casa). Recordándoles la utilización de las habilidades e invitándolos a asistir a la próxima sesión.

#### Quinta Sesión:

Objetivo: Repaso de los tres Grupos de conductas de comunicación.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de ésta quinta sesión se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 5)



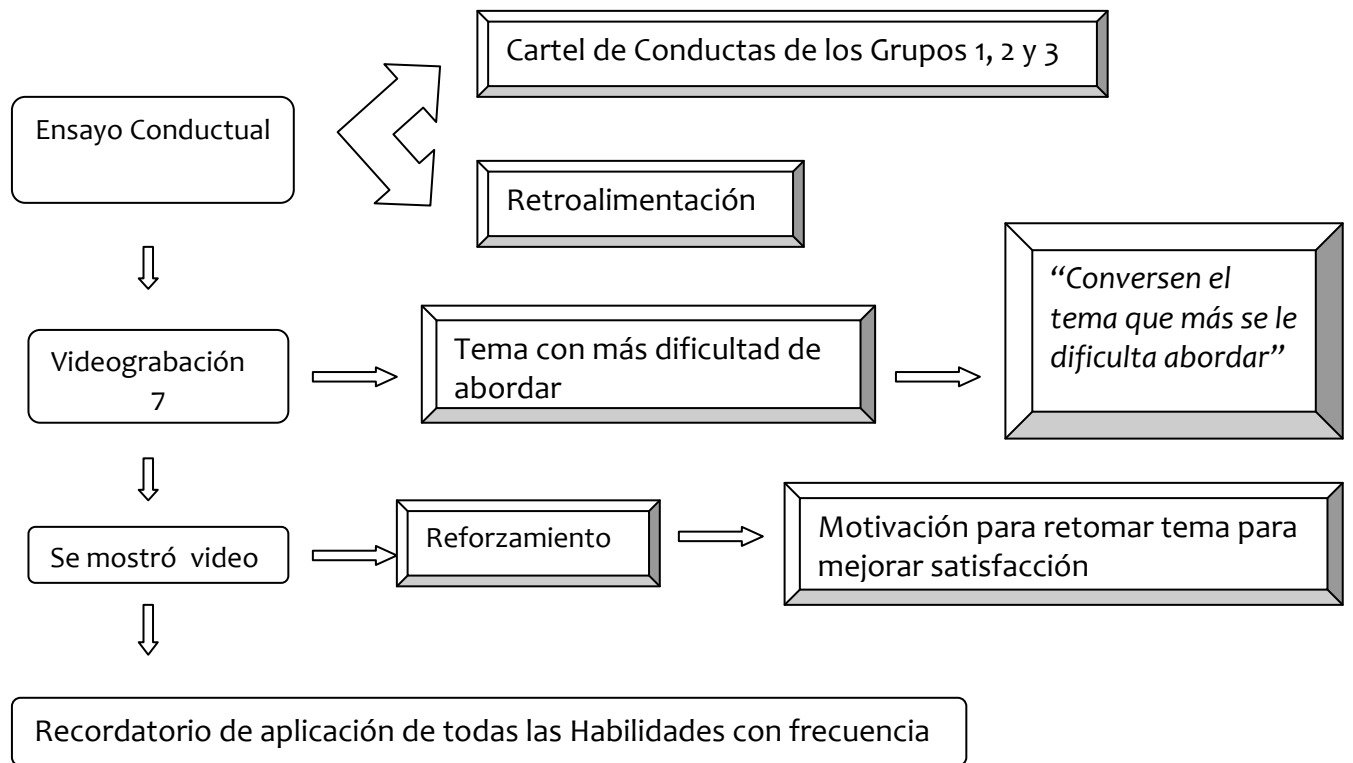


Diagrama 5. Tratamiento. Quinta Sesión.

Se preguntó por alguna duda existente en la sesión pasada y se recogió el formato Contenido de la Comunicación Conyugal (Tarea en Casa) de la cuarta sesión. Se hizo un repaso de las habilidades de comunicación verbal de los tres grupos y se preguntó sobre su utilización en casa. En esta ocasión, la retroalimentación se dirigió hacia los formatos de contenido de la comunicación conyugal que se les había dado a cada cónyuge, en donde abordan las temáticas que les gustan conversar con mayor frecuencia y retomando los temas que no conversan frecuentemente. Se les pidió efectuaran un ensayo conductual y posteriormente se hizo una videograbación sobre el tema que cada pareja anotó como más difícil de abordar; se les retroalimentó y motivó sobre la posibilidad de volver a retomar el tema, de tal manera que quedaran lo más satisfechos posibles con la resolución o desenlace de la temática que trataron y que sólo se buscó propiciar un inicio para hablar de ello, pero a fin de que el intercambio constante entre ellos los aliente a ser creativos y enriquezca su comunicación verbal, lo cual se espera incremente su satisfacción marital. Se les indicó aplicar e integrar todas las habilidades con la mayor frecuencia posible.

## Evaluación Final

Sexta Sesión:

Objetivo: Aplicación de post-evaluación del entrenamiento de habilidades de comunicación.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de ésta sexta sesión se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 6)

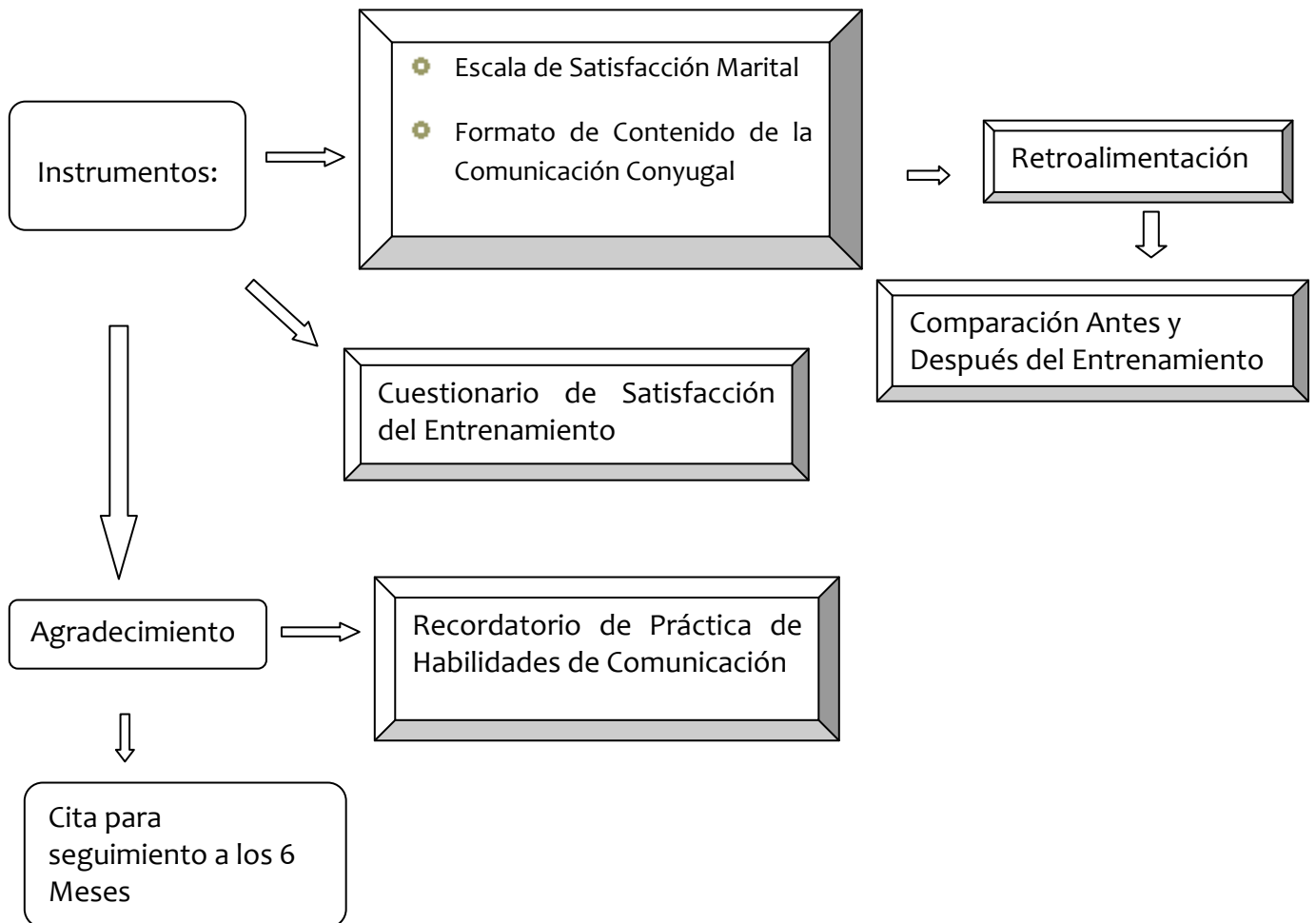


Diagrama 6. Post-Evaluación. Sexta Sesión.

Se aplicó la post-evaluación con la Escala de Satisfacción Marital y con el formato Contenido de la Comunicación Conyugal, dándoles retroalimentación de sus resultados y haciendo comparación de su comunicación antes y después del tratamiento, así como indicando que se concluye la evaluación final. Por último, se les entregó el Cuestionario de Satisfacción del Entrenamiento para que los participantes evaluaran su nivel de satisfacción con el entrenamiento recibido (Ver Anexo 7).

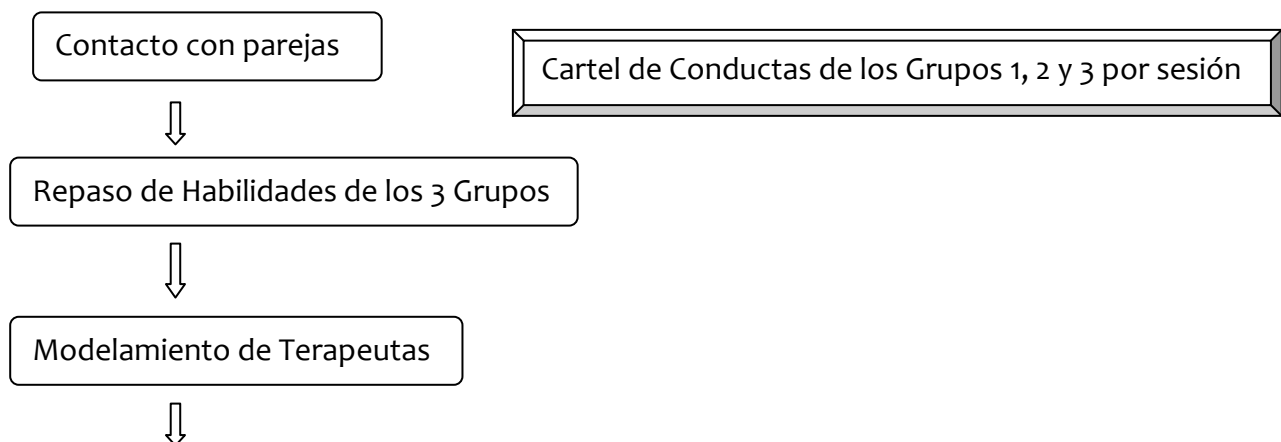
Con el propósito de dar por finalizado el entrenamiento, se les agradeció su colaboración en el mismo, recordándoles que practiquen las habilidades aprendidas ya que seguirán beneficiándose al incrementar su satisfacción marital y por lo tanto, su calidad de vida en pareja.

Se les citó para evaluación de seguimiento a los 6 meses de concluido el entrenamiento.

## Seguimiento

Objetivo: Revisión de la aplicación de los tres grupos de Conductas de Comunicación.

Las actividades realizadas para alcanzar los objetivos de la séptima, octava y novena sesiones se incluyen en el diagrama expuesto a continuación. (Ver Diagrama 7)



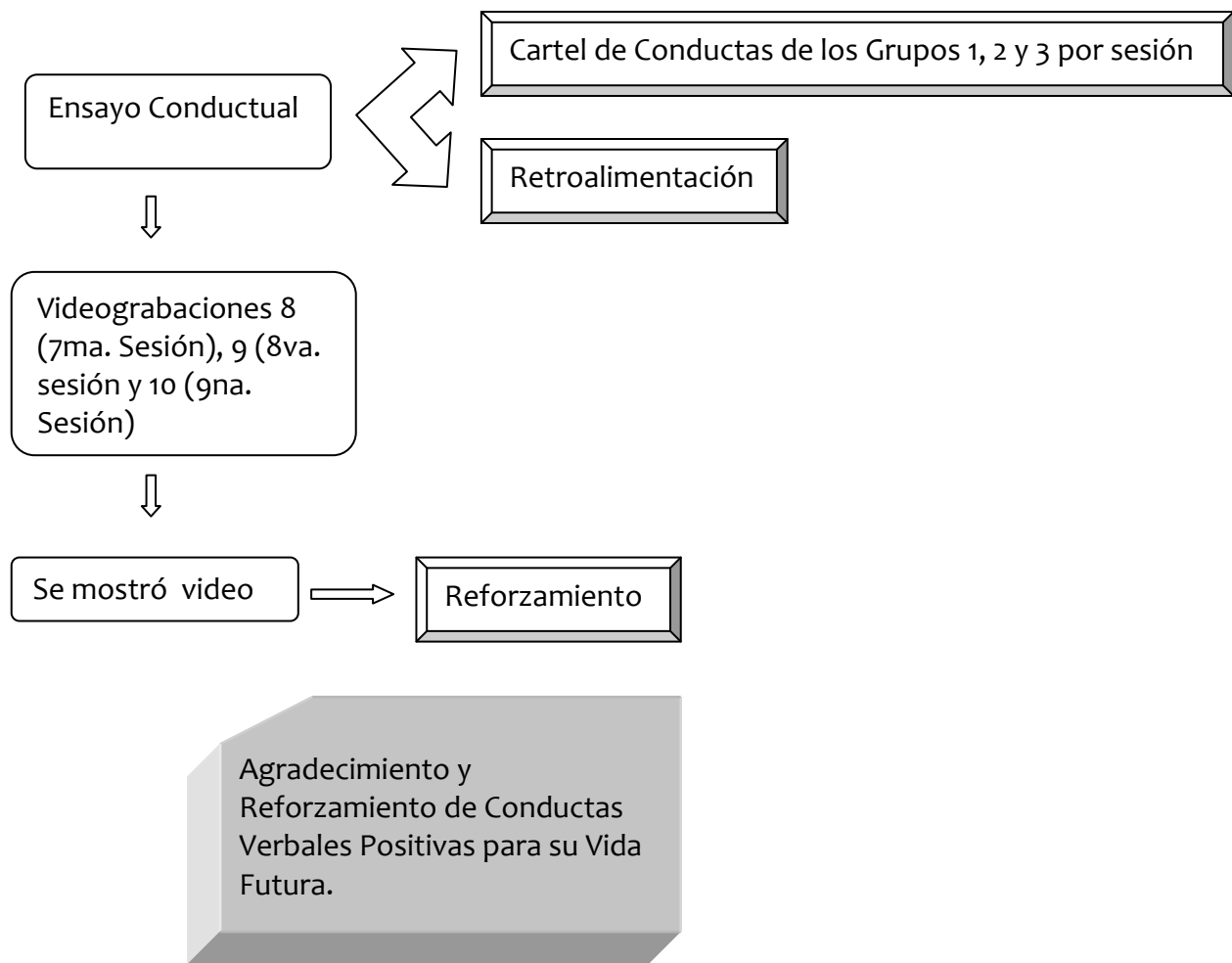


Diagrama 7. Seguimiento. Séptima, octava y novena sesiones.

#### Séptima Sesión:

Se volvieron a reunir a las parejas para evaluar el mantenimiento de las habilidades aprendidas a través del paso del tiempo. Después de seis meses, se contactó con cada pareja y se les expuso la importancia de volver a retomar las sesiones sobre las conductas ya aprendidas para favorecer el que sigan aplicándolas en su vida cotidiana. Se acordó el horario de la sesión con cada pareja. Se inició repasando las conductas de los tres grupos de las Conductas Verbales Positivas. Posteriormente las terapeutas llevaron a cabo el modelamiento y después se les pidió que realizaran un ensayo con la misma consigna: “Conversen como lo acostumbran hacer entre ustedes”, después se hizo la



videograbación del ensayo conductual realizado con la misma consigna, pero sólo en lo referente a las habilidades de comunicación del grupo 1. Se finalizó la sesión con un ensayo en el que se incluyó a los tres grupos. Se les agradeció su disposición y se les volvió a reforzar para que hagan uso de las conductas verbales positivas.

#### Octava Sesión:

Se inició repasando las conductas de los grupos de las Conductas Verbales Positivas. Posteriormente las terapeutas llevaron a cabo el modelamiento y después se les pidió a las parejas realizaran un ensayo en el que se les dió la misma consigna: “Conversen como lo acostumbran hacer entre ustedes”, posteriormente se realizó la videograbación, pero sólo en lo referente al grupo 2. Se finalizó la sesión con una videograbación del ensayo conductual en que se incluyeron las habilidades de comunicación de los tres grupos. Al término de la octava sesión se les agradeció su disposición y se les reforzó para que hagan uso de las conductas verbales positivas.

#### Novena Sesión:

Se inició repasando las conductas de los grupos de las Conductas Verbales Positivas. Posteriormente las terapeutas llevaron a cabo modelamiento y después se les pidió a las parejas realizaran un ensayo con la consigna: “Conversen como lo acostumbran hacer entre ustedes”, después se realizó la videograbación con la misma consigna, pero sólo en lo referente al grupo 3. Se finalizó cada sesión con una toma general que incluía a los tres grupos. Al término de esta sesión, se les agradeció su disposición y nuevamente se les reforzó para que hagan uso de las conductas verbales positivas, pues siempre les acarreará resultados positivos a su relación.

## Resultados

Los resultados se exponen acorde a la secuencia de cada uno de los objetivos de este estudio.

1. Para evaluar la adquisición y el mantenimiento de cada una de las conductas de comunicación en ambos grupos tanto de señoras como de señores, se compararon los porcentajes obtenidos antes del tratamiento con los obtenidos después de terminado el tratamiento y a los seis meses de seguimiento. Por lo que para evaluar si cada unos de los cambios fueron significativos, se aplicó mediante el paquete estadístico SPSS la prueba estadística “t” para muestras igualadas para identificar diferencias significativas en las conductas utilizadas por los cónyuges hombres y mujeres.

En la tabla 1 se identifican cambios significativos en la adquisición de todas las habilidades de comunicación después del entrenamiento tanto en las señoras ( $\bar{X}_{pre}=14.6523$ ,  $\bar{X}_{post}=24.7015$ ,  $t= -4,835$  y  $p\leq.000$ ) como en los señores de las tres parejas ( $\bar{X}_{pre}=16.6738$ ,  $\bar{X}_{post}=28.5938$ ,  $t= -5,524$  y  $p\leq.000$ ), así como un mantenimiento en la aplicación de las habilidades de comunicación aprendidas en el seguimiento a los seis meses después de terminado el entrenamiento en las tres esposas ( $\bar{X}_{pre}=14.6523$ ,  $\bar{X}_{seg}= 36.7815$ ,  $t= -6,342$  y  $p\leq.000$ ) y en los tres esposos ( $\bar{X}_{pre}=16.6738$ ,  $\bar{X}_{seg}=39.3123$ ,  $t= -8,855$  y  $p\leq.000$ ). Por lo tanto, en las señoras como en los señores incrementaron significativamente la utilización de conductas de comunicación después de terminado el entrenamiento y mantuvieron aplicándolas a los seis meses después de terminado el entrenamiento. (Ver tabla 1)

Tabla 1. *Adquisición y mantenimiento de habilidades de comunicación en los cónyuges antes, después del tratamiento y en el seguimiento a los seis meses.*

	Mean	t	Sig. (2-tailed)
SEÑORAS ANTES - SEÑORAS DESPUES	14.6523 24.7015	-4,835	,000
SEÑORAS ANTES - SEÑORAS SEG	14.6523 36.7815	-6,342	,000
SEÑORES ANTES - SEÑORES DESPUES	16.6738 28.5938	-5,524	,000
SEÑORES ANTES - SEÑORES SEG	16.6738 39.3123	-8,855	,000

Se identificó que los señores aplicaban antes del tratamiento más habilidades de comunicación, en comparación con las utilizadas por las señoras.

2. Para identificar si el aprendizaje de conductas eficientes de comunicación ocurrió en cada uno de los cónyuges de las tres parejas respecto a las habilidades de comunicación entrenadas, se hizo una evaluación más detallada en la que se corrió el paquete estadístico SPSS de la prueba “t” de muestras igualadas, sobre el cambio en la ocurrencia de todas las conductas eficientes de los tres grupos.

En la Tabla 2 se muestran los incrementos antes y después del tratamiento en habilidades de comunicación para cada uno de los cónyuges de las tres parejas. Hubo un incremento significativo de las habilidades de comunicación, después de participar en el entrenamiento, en las señoras de cada una de las tres parejas: señora pareja 1 ( $\bar{X}_{pre}=17.1762$ ,  $\bar{X}_{post}=26.9192$ ,  $t= -3,1755$  y  $p\leq.008$ ), señora pareja 2 ( $\bar{X}_{pre}=11.6877$ ,  $\bar{X}_{post}=23.6838$ ,  $t= -2,368$  y  $p\leq.036$ ), señora pareja 3 ( $\bar{X}_{pre}=15.0908$ ,  $\bar{X}_{post}=23.5015$ ,  $t= -3,918$  y  $p\leq.002$ ); de igual manera, hubo un incremento significativo de las habilidades de comunicación en los señores de dos parejas mostraron: señor pareja 2 ( $\bar{X}_{pre}=9.2738$ ,  $\bar{X}_{post}=23.5015$ ,  $t= -3,918$  y  $p\leq.002$ ); señor pareja 3 ( $\bar{X}_{pre}=15.0908$ ,  $\bar{X}_{post}=23.5015$ ,  $t= -3,918$  y  $p\leq.002$ ).

post=25.5362,  $t = -2,174$  y  $p \leq .050$ ), señor pareja 3 ( $\bar{X}_{pre} = 20.2092$ ,  $\bar{X}_{post} = 30.7646$ ,  $t = -3,868$  y  $p \leq .002$ ).

Tabla 2. *Adquisición de habilidades de comunicación de cada uno de los cónyuges de las tres parejas antes y después del tratamiento.*

	Mean	T	Sig. (2-tailed)
PAREJA1 SEÑORA ANTES- SEÑORA DESPUES	17.1762 26.9192	-3,175	,008
PAREJA2 SEÑORA ANTES- SEÑORA DESPUES	11.6877 23.6838	-2,368	,036
PAREJA2 SEÑOR ANTES- SEÑOR DESPUES	9.2738 25.5362	-2,174	,050
PAREJA3 SEÑORA ANTES- SEÑORA DESPUES	15.0908 23.5015	-3,918	,002
PAREJA3 SEÑOR ANTES- SEÑOR DESPUES	20.2092 30.7646	-3,868	,002

Los resultados del seguimiento a los seis meses (Ver Tabla 3), muestran incremento significativo de las habilidades de comunicación en las señoras de dos parejas: señora pareja 2 ( $\bar{X}_{pre} = 11.6877$ ,  $\bar{X}_{seg} = 43.2585$ ,  $t = -5,165$  y  $p \leq .000$ ), señora pareja 3 ( $\bar{X}_{pre} = 15.0908$ ,  $\bar{X}_{seg} = 41.4485$ ,  $t = -5,507$  y  $p \leq .000$ ); y de igual manera mostraron incremento significativo de las habilidades de comunicación en seguimiento a los seis meses de los señores de cada una de las tres parejas: señor pareja 1 ( $\bar{X}_{pre} = 20.5362$ ,  $\bar{X}_{seg} = 32.4731$ ,  $t = -2,708$  y  $p \leq .019$ ), señor pareja 2 ( $\bar{X}_{pre} = 9.2738$ ,  $\bar{X}_{seg} = 42.7300$ ,  $t = -4,331$  y  $p \leq .001$ ), señor pareja 3 ( $\bar{X}_{pre} = 20.2092$ ,  $\bar{X}_{seg} = 42.7300$ ,  $t = -5,107$  y  $p \leq .000$ ).

Tabla 3. *Mantenimiento de habilidades de comunicación de cada uno de los cónyuges de las tres parejas antes y a los seis meses de seguimiento.*

	Mean	T	Sig. (2-tailed)
PAREJA1 SEÑORA ANTES- SEÑORA SEG	17.1762 26.0646	-2,150	,053
PAREJA1 SEÑOR ANTES- SEÑOR SEG	20.5362 32.4731	-2,708	,019
PAREJA2 SEÑORA ANTES- SEÑORA SEG	11.6877 43.2585	-5,165	,000
PAREJA2 SEÑOR ANTES- SEÑOR SEG	9.2738 42.7300	-4,331	,001
PAREJA3 SEÑORA ANTES- SEÑORA SEG	15.0908 41.4485	-5,507	,000
PAREJA3 SEÑOR ANTES- SEÑOR SEG.	20.2092 42.7300	-5,107	,000

En cada uno de los cónyuges tanto de señoras como de señores, no solo se mantuvieron sino que siguieron incrementando a los seis meses de seguimiento, el uso de habilidades de comunicación.

3. Para identificar los cambios de cada una de las habilidades de comunicación en cada uno de los tres grupos, para cada cónyuge, se incluyen a continuación los resultados de ocurrencia del aprendizaje de las habilidades de comunicación por cada uno de los grupos de habilidades y por cada habilidad. En las gráficas que se incluyen a continuación se representa el porcentaje promedio de 3 sesiones antes del tratamiento (pre), 3 sesiones después del tratamiento (post) y 3 sesiones a los seis meses de seguimiento (seg).

Respecto al aprendizaje de las habilidades de comunicación del grupo 1 en cada uno de los cónyuges de las tres parejas, se identificó en la señora de la pareja 1 que incrementó el uso de frases claras y concretas, tono de voz adecuado, frases en primera persona y no presentó utilizar descripciones (Ver figura 1).

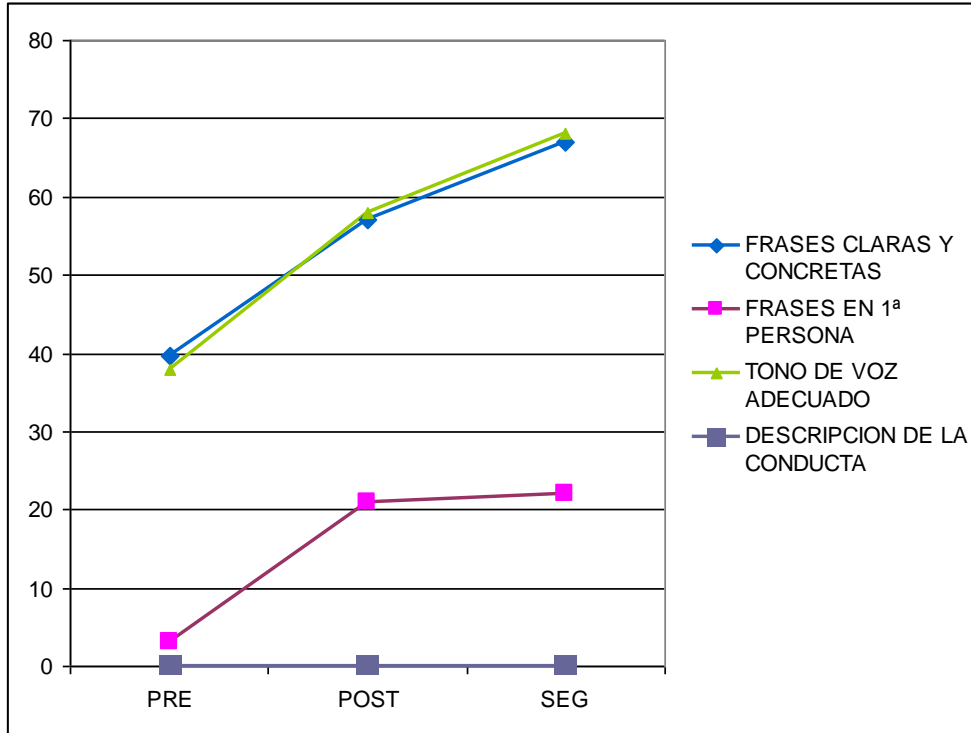


Figura 1. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en la señora de la pareja 1.

El señor de la pareja 1, disponía antes del tratamiento de habilidades de comunicación como frases claras y concretas y tono de voz adecuado; incrementó el uso de frases en primera persona, se mantuvieron frases claras y concretas y tono de voz adecuado y no utilizó descripciones. (Ver Figura 2)

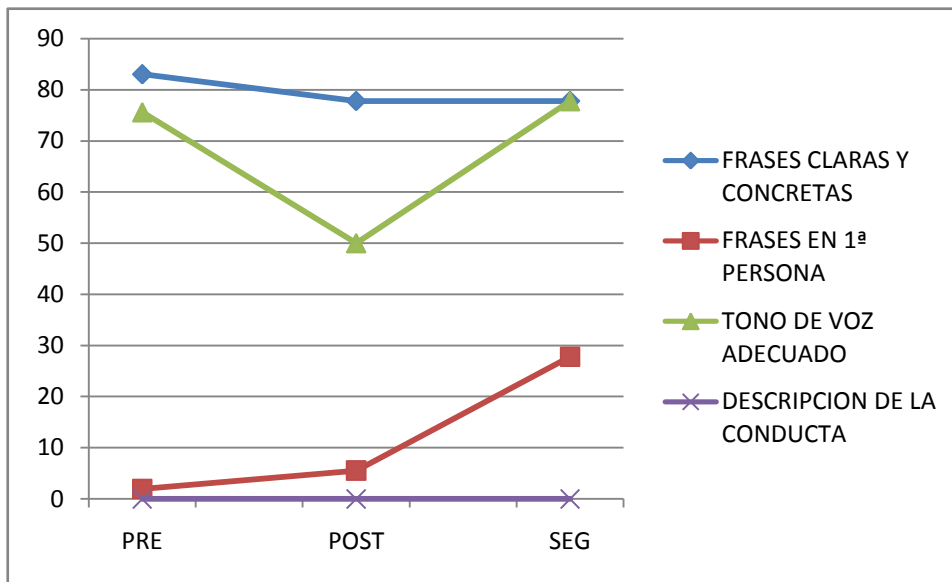


Figura 2. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en el señor de la pareja 1.

En ambos cónyuges de la pareja 1 se observa que la señora incrementa notablemente el uso de las conductas de comunicación, en tanto que el señor logra mantenerlas debido a que él ya utilizaba más habilidades de comunicación que la señora antes del tratamiento. Ambos presentan tono de voz y frases claras y concretas con puntajes elevados.

En la señora de la pareja 2 se identificó que disponía de tono de voz adecuado, se incrementaron las habilidades de frases en primera persona, tono de voz adecuado y frases claras y concretas, no se utilizó el uso de descripciones. (Ver Figura 3)

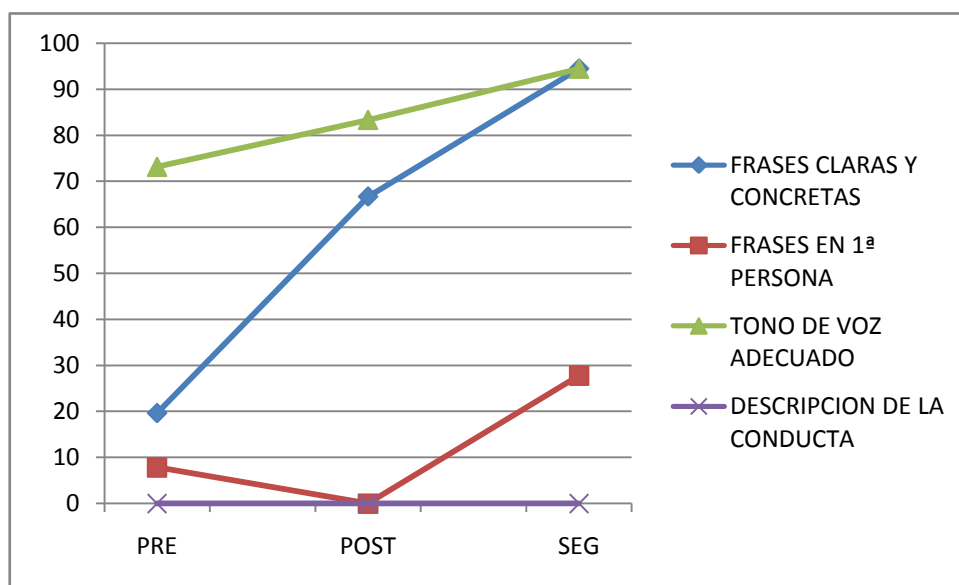


Figura 3. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en la señora de la pareja 2.

En el señor de la pareja 2, incrementó frases claras y concretas, tono de voz adecuado, frases en primera persona y no hubo uso de descripciones. (Ver Figura 4)

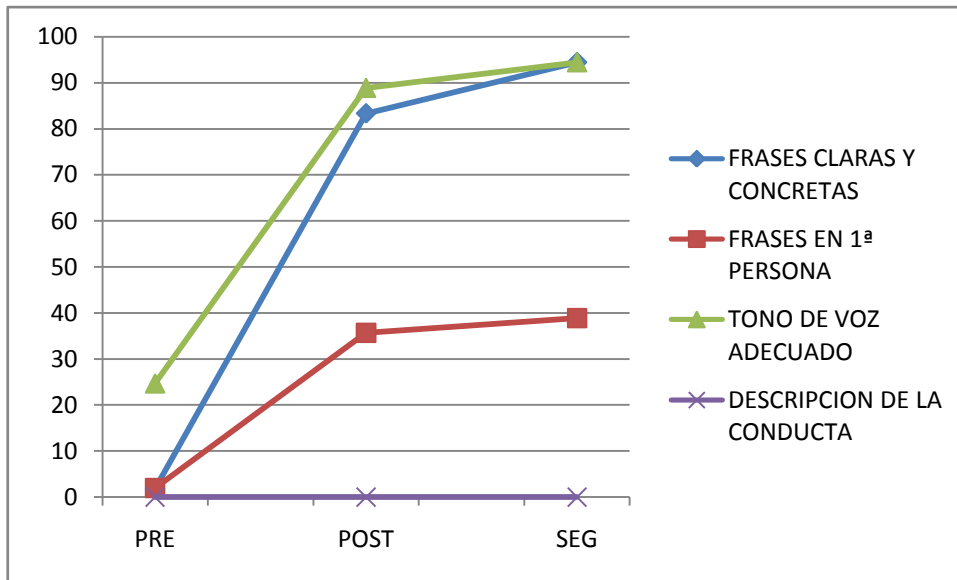


Figura 4. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en el señor de la pareja 2.

Ambos muestran incremento en Tono de voz adecuado y Frases claras y concretas, la frecuencia de uso de las conductas del Grupo 1, él logró mantener constancia en la mayor aplicación de la habilidad de frases en primera persona.

En los cónyuges de la pareja 3, se identificaron incrementos por parte de la señora en las habilidades frases claras y concretas, frases en primera persona, tono de voz adecuado y un incremento menor en utilizar descripciones. (Ver Figura 5)

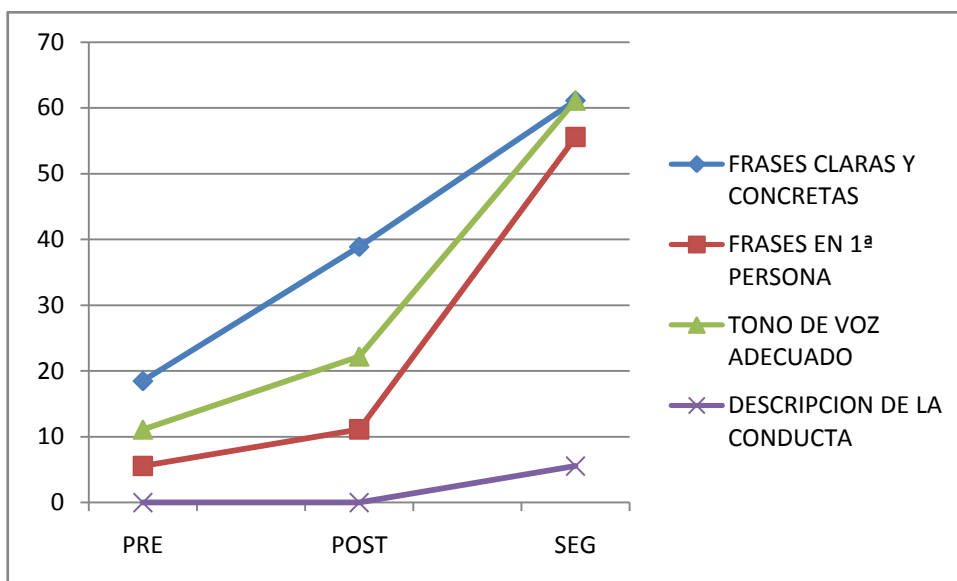


Figura 5. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en la señora de la pareja 3.



El señor de la pareja 3 ya tenía elevadas habilidades de frases claras y concretas y tono de voz adecuado, las cuales se mantuvieron e incrementó las habilidades de frases en primera persona y en menor porcentaje el utilizar descripciones. (Ver Figura 6)

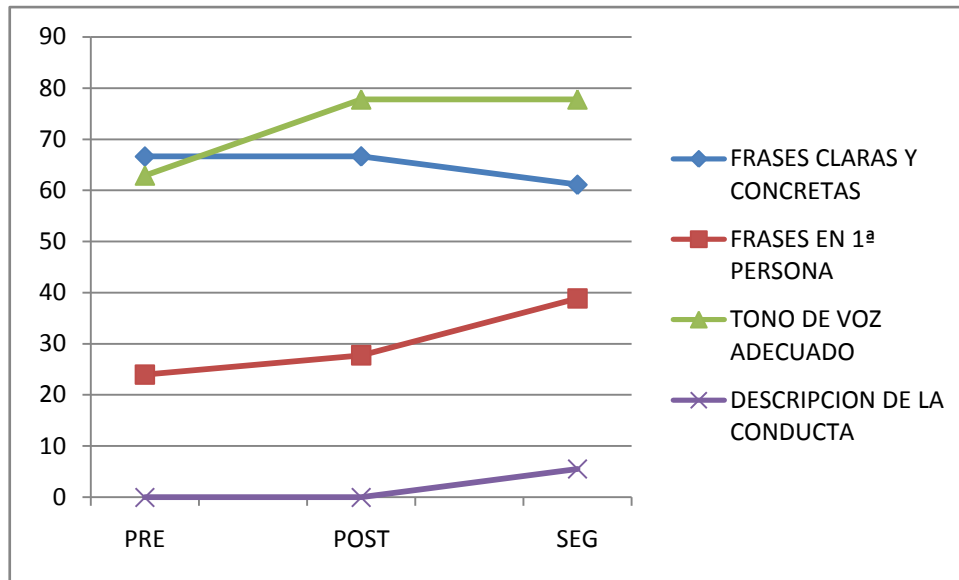


Figura 6. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en el señor de la pareja 3.

La señora muestra incremento en el uso de las conductas, entre tanto que su pareja logró mantener su aplicación ya que antes del tratamiento ya utilizaba Frases claras y concretas.

En las tres parejas, el uso de la habilidad tono de voz adecuado se incrementó con mayor frecuencia, permanecieron e incrementaron las habilidades de frases claras y concretas y frases en primera persona. La frecuencia de utilizar descripciones fué menor en comparación a las anteriores. Los señores ya utilizaban antes del tratamiento Frases claras y concretas y Tono de voz adecuado.

En lo referente a las habilidades del Grupo 2 se identificó en la señora de la pareja 1, el mantenimiento de escuchar, la cual ya la aplicaba aún antes del

tratamiento, aclarar la recepción del mensaje y utilizar expresiones de entendimiento. Decrementó la habilidad de evitar distractores. (Ver Figura 7)

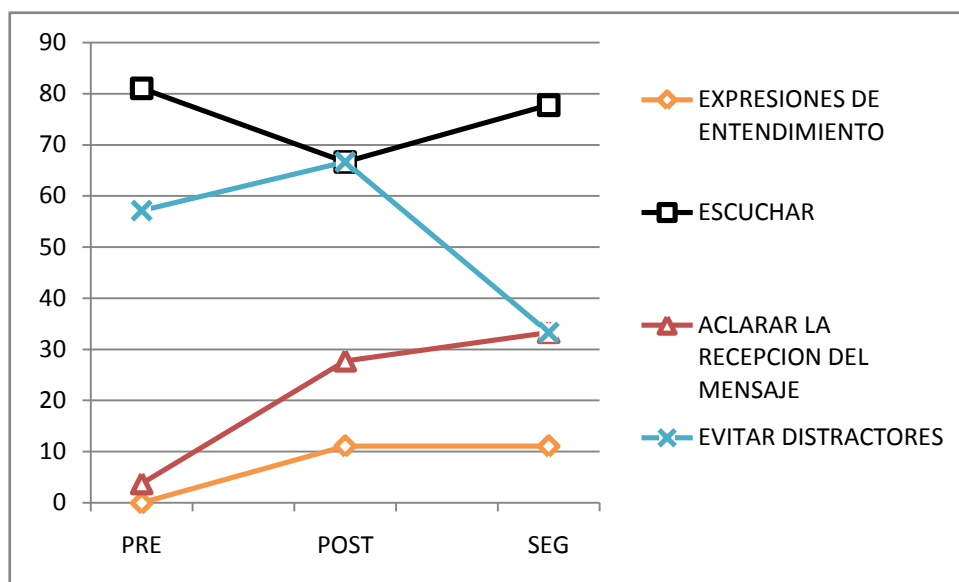


Figura 7. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en la señora de la pareja 1.

En el señor de la pareja 1 se identificaron incrementos en las habilidades de escuchar, expresiones de entendimiento, aclarar la recepción del mensaje y decrementó la habilidad de evitar distractores. (Ver Figura 8)

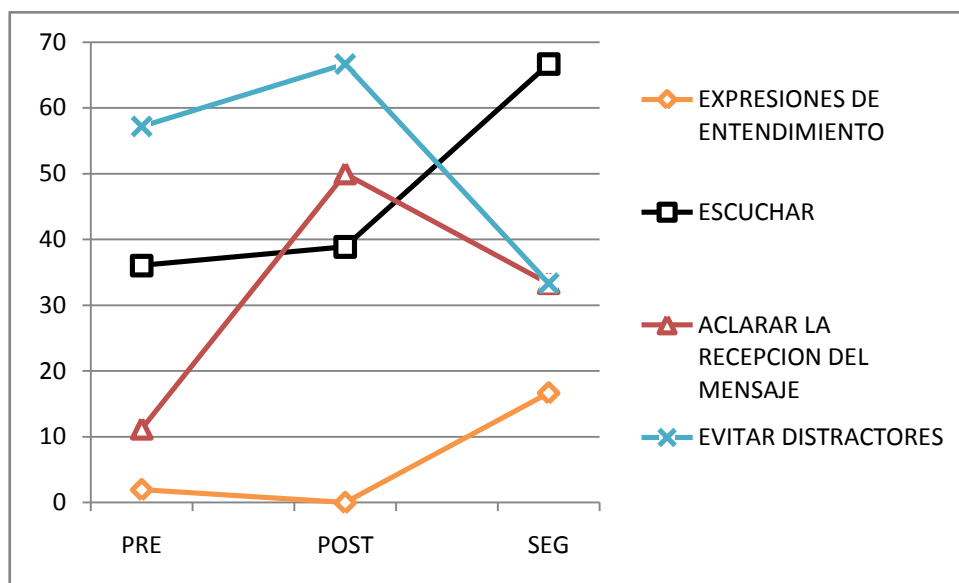


Figura 8. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en el señor de la pareja 1.

En ambos se redujo el uso de evitar distractores y el uso de las otras conductas mostró incremento.

En la señora de la pareja 2 incrementaron todas las habilidades: escuchar, expresiones de entendimiento, evitar distractores y aclarar la recepción del mensaje. (Ver Figura 9)

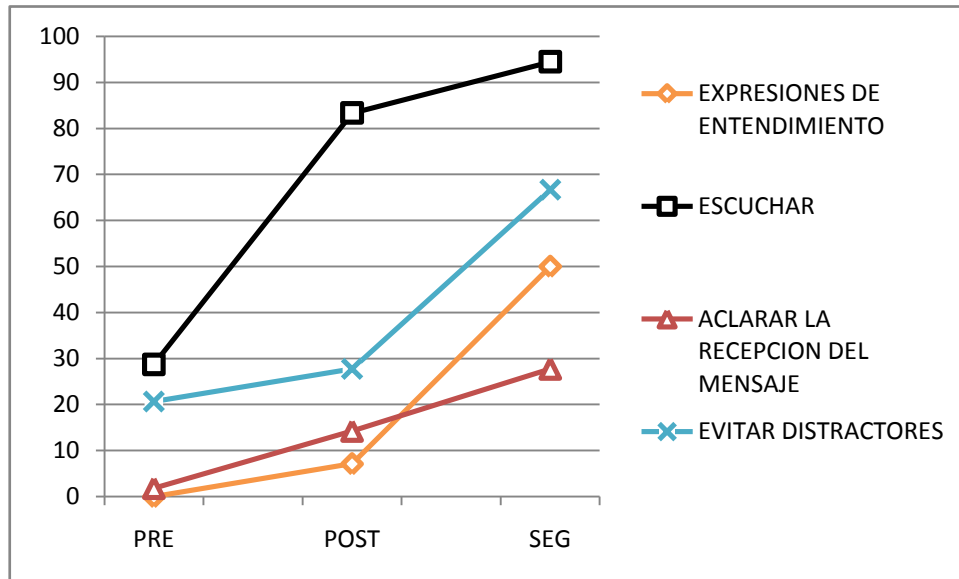


Figura 9. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en la señora de la pareja 2.

El señor de la pareja 2, inicialmente disponía de escuchar; de igual manera, incrementaron todas las habilidades: expresiones de entendimiento, evitar distractores, escuchar y aclarar la recepción del mensaje. (Ver Figura 10)

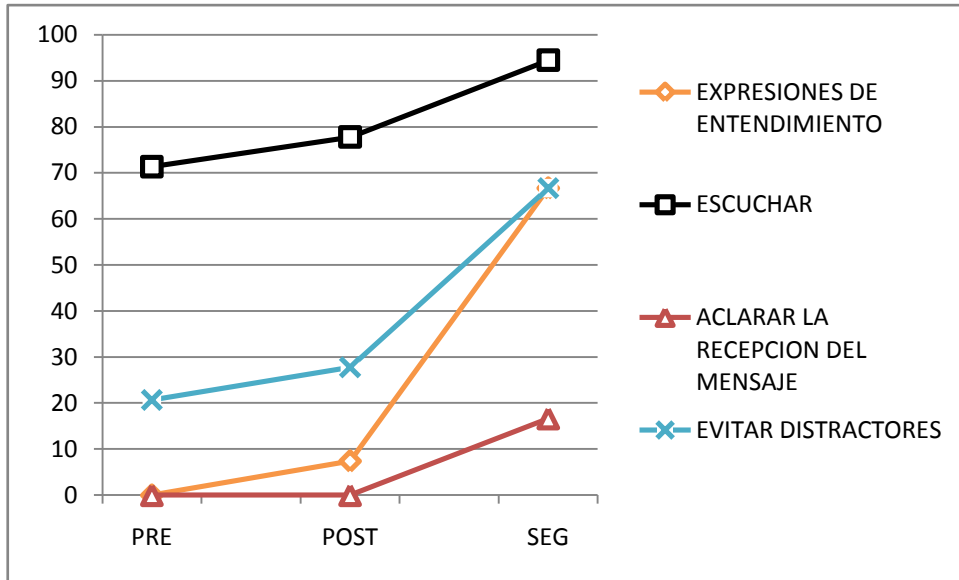


Figura 10. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en el señor de la pareja 2.

Ambos elevaron la frecuencia de uso de todas las conductas del Grupo 2.

La señora de la pareja 3 presentaba evitar distractores y escuchar, incremento las habilidades de: expresiones de entendimiento, aclarar la recepción del mensaje y evitar distractores, se mantuvo la de escuchar. (Ver Figura 11)

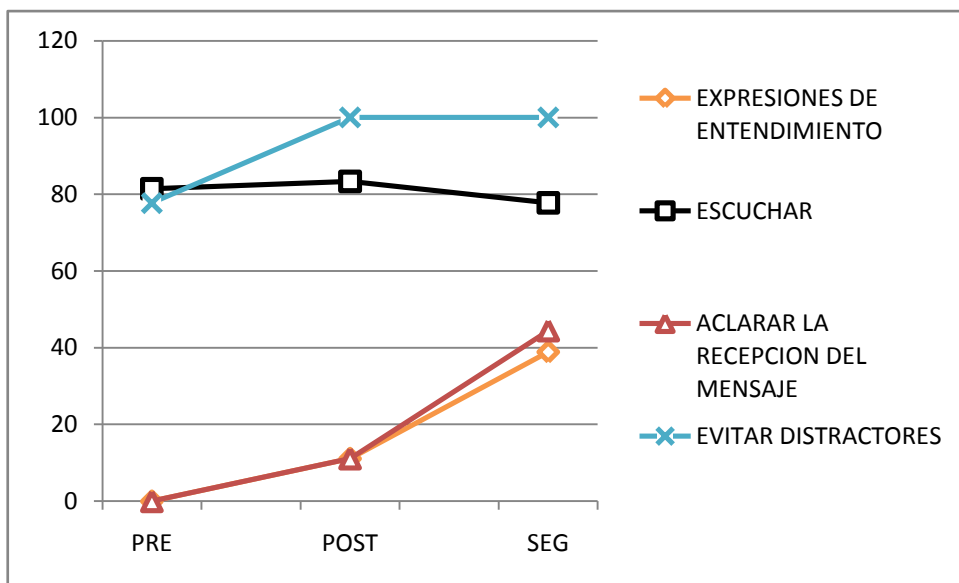


Figura 11. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en la señora de la pareja 3.

En el señor de la pareja 3, incrementaron todas las habilidades: escuchar, aclarar la recepción del mensaje, expresiones de entendimiento y evitar distractores. (Ver Figura 12)

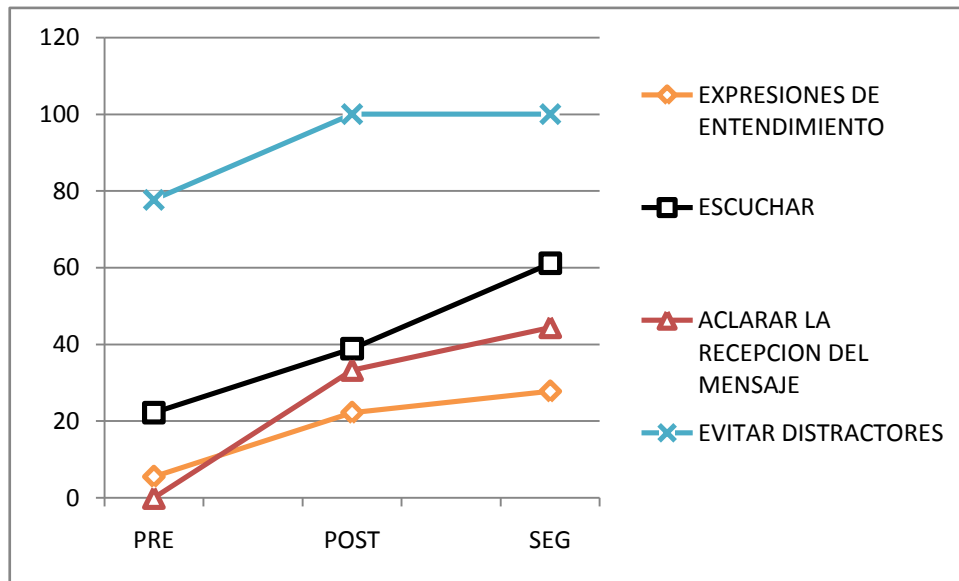


Figura 12. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en el señor de la pareja 3.

Ambos mantuvieron su frecuencia de uso en la conducta evitar distractores con el porcentaje más alto. En ambos el uso de las demás conductas tuvo un incremento.

Las tres parejas en el Grupo 2 de las habilidades de comunicación entrenadas, mostraron incremento principalmente en dos habilidades: escuchar y expresiones de entendimiento.

En la adquisición y aplicación de las habilidades del Grupo 3, en la señora de la pareja 1 se identificó incremento en las habilidades de expresiones de afecto positivo, expresión de peticiones adecuadamente, expresión de interés por actividades conjuntas. Se le dificultó en el tratamiento expresión adecuada de molestias y resaltar cualidades del cónyuge. (Ver Figura 13)

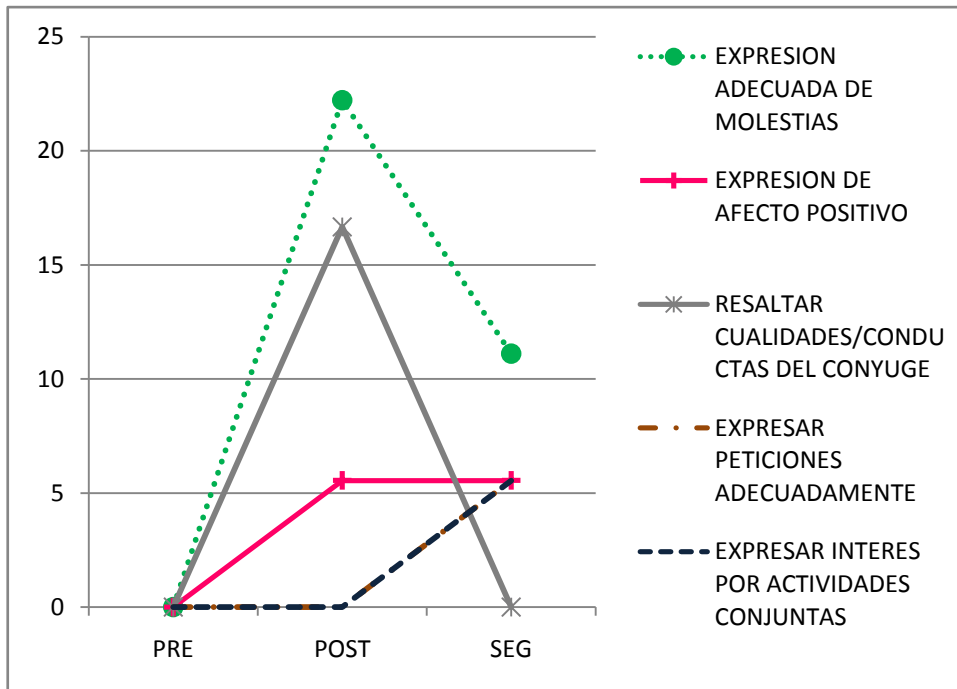


Figura 13. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en la señora de la pareja 1.

En el señor de la pareja 1 se observa que hubo incremento en la habilidad Expresar peticiones adecuadamente, Expresión adecuada de molestias y Resaltar cualidades del cónyuge. Expresión de afecto positivo y Expresar interes por actividades conjuntas incrementaron después del tratamiento, aunque disminuyeron en el seguimiento. (Ver Figura 14)

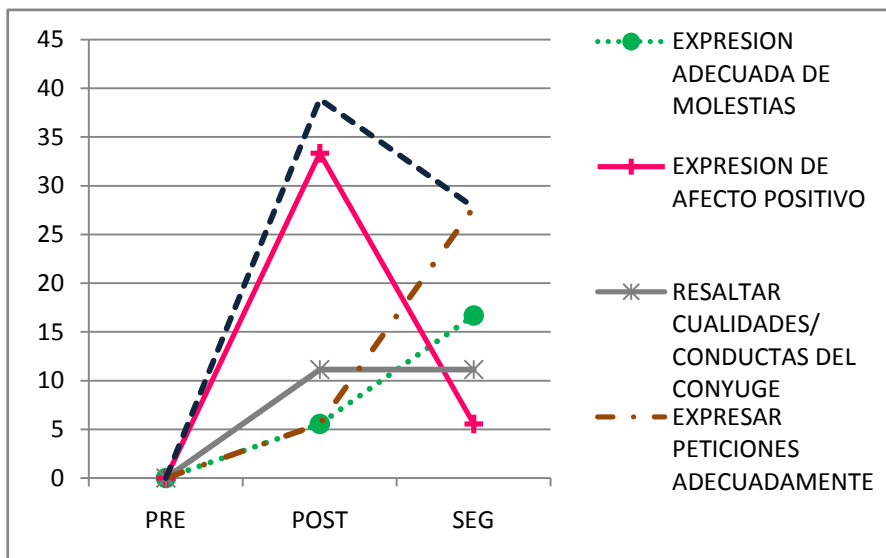


Figura 14. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en el señor de la pareja 1.

Ambos mostraron disminución en el uso de dos conductas del Grupo 3. La señora en expresión adecuada de molestias y resaltar cualidades del cónyuge. El señor en expresar interés por actividades conjuntas y expresión de afecto positivo. Las conductas restantes se mantuvieron.

La señora de la pareja 2 mostró incremento en todas las conductas de comunicación del Grupo 3: expresión de afecto positivo, expresión adecuada de molestias, expresar interés por actividades conjuntas, resaltar cualidades del cónyuge y expresar peticiones adecuadamente. (Ver Figura 15)

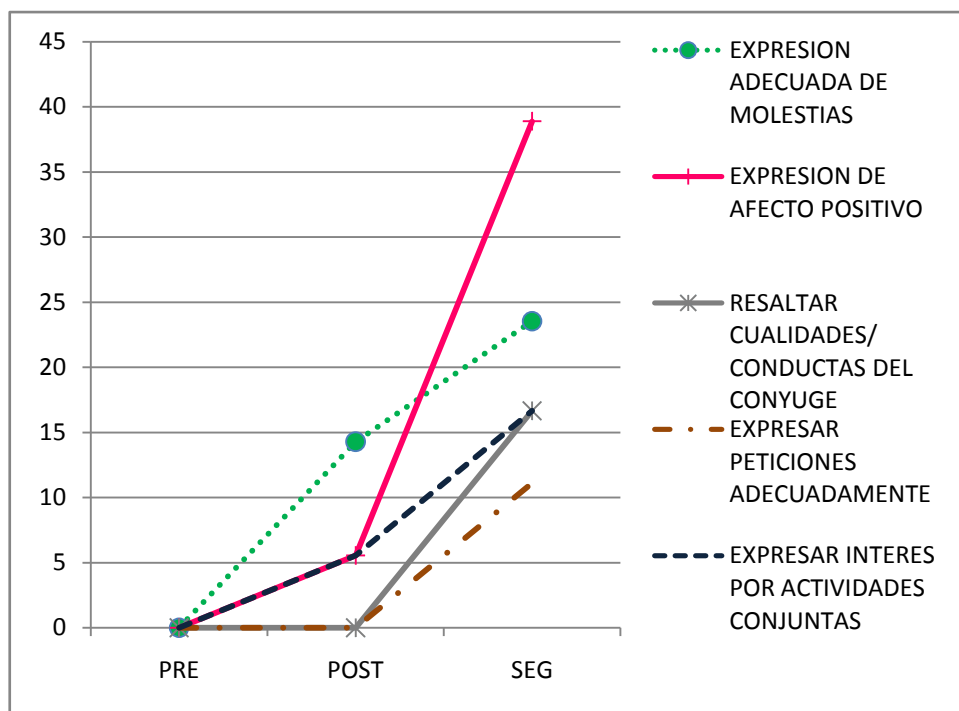


Figura 15. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en la señora de la pareja 2.

El señor de la pareja 2 mostró incremento en todas las conductas de comunicación del Grupo 3: expresar interés por actividades conjuntas, expresión de afecto positivo, expresión adecuada de molestias, expresar peticiones adecuadamente y resaltar cualidades del cónyuge. (Ver Figura 16)

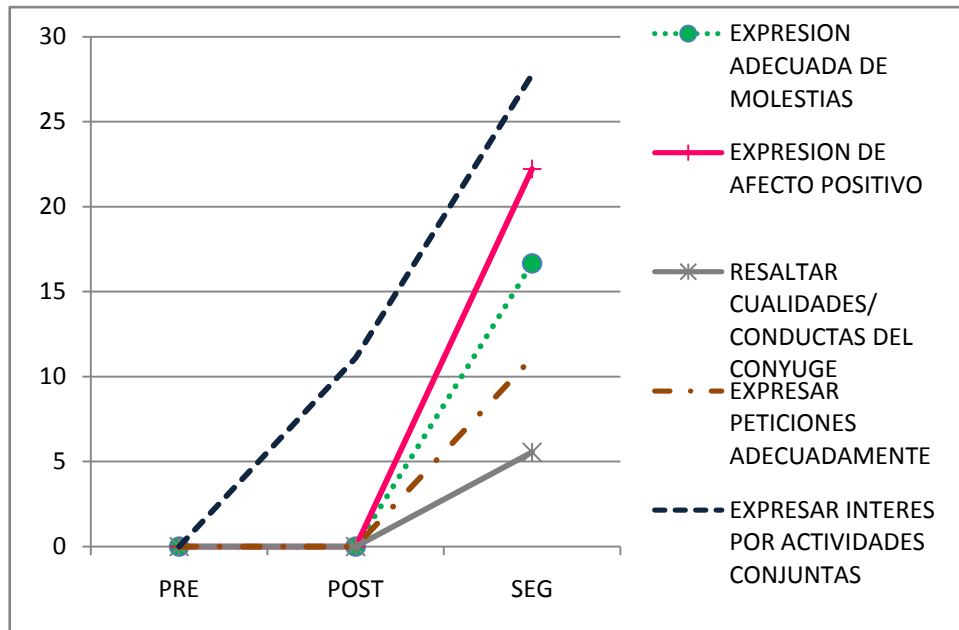


Figura 16. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en el señor de la pareja 2. Ambos elevaron toda las conductas del Grupo 3.

La señora de la pareja 3 mostró incremento en expresar peticiones adecuadamente y resaltar cualidades del cónyuge en el seguimiento, aunque se le dificulta su adquisición durante el tratamiento e incremento expresión de afecto positivo y expresión adecuada de molestias y mantuvo expresar interés por actividades conjuntas. (Ver Figura 17)



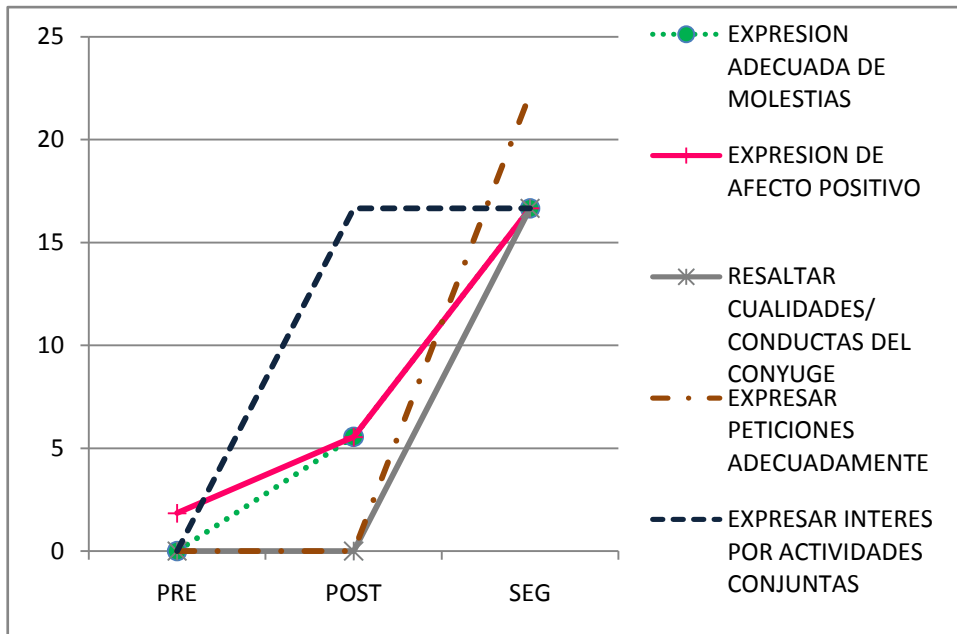


Figura 17. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en la señora de la pareja 3.

El señor de la pareja 3 mostró incremento en expresar peticiones adecuadamente, expresión de afecto positivo, expresión adecuada de molestias, resaltar cualidades del cónyuge y expresar interés por actividades conjuntas. (Ver Figura 18)

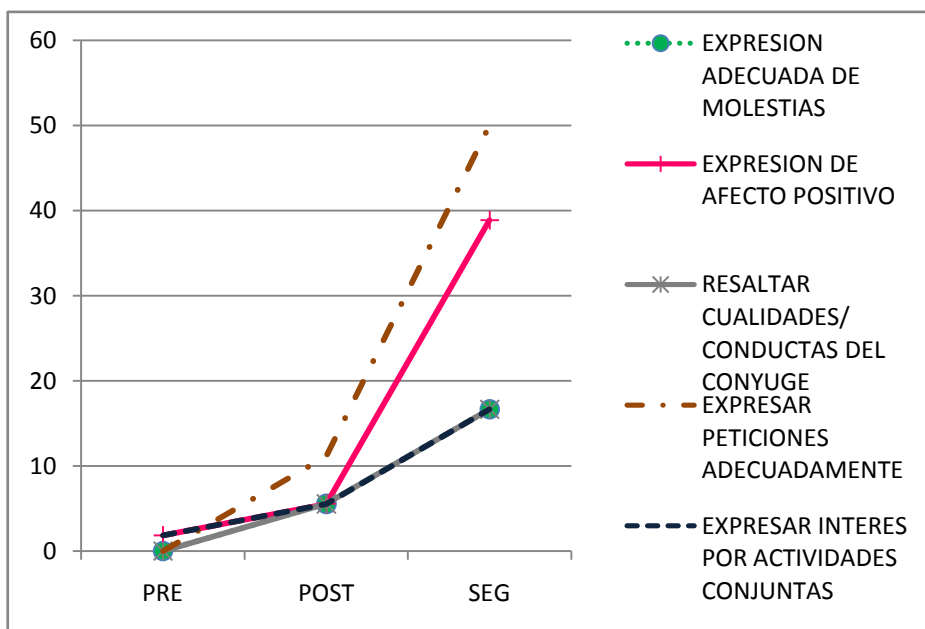


Figura 18. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en el señor de la pareja 3.

Ambos elevaron conductas del Grupo 3. Ella en la conducta expresar interés por actividades conjuntas ya no presentó incremento, pero mantuvo su uso.

Cada uno de los cónyuges de las tres parejas aplicaron las habilidades de comunicación del grupo 3, a excepción de la señora de la pareja 1 quien no utilizó en seguimiento resaltar cualidades del cónyuge; la que tuvo mayor frecuencia fue expresión adecuada de peticiones.

4. La Satisfacción marital de las tres parejas tanto en hombres como en mujeres mostró un incremento significativo después del entrenamiento en habilidades de comunicación. Se corrió el paquete estadístico SPSS de la prueba “t” de muestras igualadas, para evaluar los cambios en el nivel de Satisfacción Marital por grupos de señoras y señores antes y después del tratamiento (Ver Tabla 4). Fue significativo el cambio tanto para las señoras ( $\bar{X}_{pre}=8.8630$ ,  $\bar{X}_{post}=9.4970$ ,  $t= -4,381$  y  $p\leq.002$ ), como para los señores ( $\bar{X}_{pre}=8.7980$ ,  $\bar{X}_{post}=9.4620$ ,  $t= -4,020$  y  $p\leq.003$ ).

Tabla 4. *Comparación por sexo de las parejas referente a Satisfacción Marital, antes y después del tratamiento.*

	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SEÑORAS ANTES - SEÑORAS DESPUES	8.8630 9.4970	-4,381	,002
SEÑORES ANTES - SEÑORES DESPUES	8.7980 9.4620	-4,020	,003

La Satisfacción marital antes y a los seis meses de seguimiento de las tres parejas tanto en las señoras como en los señores tuvo un incremento significativo. De igual manera, con la finalidad de evaluar los cambios significativos se corrió el paquete estadístico SPSS de la prueba “t” de muestras igualadas. (Ver Tabla 5). Fue significativo el cambio tanto para las señoras ( $\bar{X}_{pre}=8.8630$ ,  $\bar{X}_{seg}=9.5970$ ,

t= -4,983 y p≤.001), como para los señores ( $\bar{X}$  pre=8.7980,  $\bar{X}$  seg=9.4300, t= -4,353 y p≤.002).

Tabla 5. Comparación por sexo de las parejas referente a Satisfacción Marital, antes y a los seis meses de seguimiento.

	Mean	T	Sig. (2-tailed)
SEÑORAS ANTES - SEÑORAS SEGUIMIENTO	8.8630 9.5970	-4,983	,001
SEÑORES ANTES - SEÑORES SEGUIMIENTO	8.7980 9.4300	-4,353	,002

5. En cuanto al contenido de los temas de comunicación antes, después del tratamiento y en seguimiento a los seis meses de las tres parejas y en ambos cónyuges, se muestran en la Tabla 6.

Tabla 6. Temáticas conversadas antes del tratamiento, durante y en el seguimiento.

	SEÑORA/ SEÑOR	REPORTE
ANTES DEL TRATAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cotidianeidad</li> <li>● Amigos</li> <li>● Pareja</li> <li>● Sexo</li> <li>● Familia</li> <li>● Trabajo</li> <li>● Deportes</li> <li>● Economía</li> <li>● Hijos</li> <li>● Hogar</li> <li>● Sentimientos relacionados a la</li> </ul>	Los temas que conversaron eran diversos en una sola videograbación su conversación incluyo varios temas (ejemplo: pareja, familia, trabajo y amigos). No precisaron en un tema en especial sólo conversaron de forma general de ellos). El señor y señora de la pareja 1, acordaron conversar de la educación de los hijos sin entrar en detalles.

	<p>nueva etapa de vida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Situaciones incómodas (para solucionarlo y tener una estabilidad mejor)</li> </ul>	
DESPUES DEL TRATAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trabajo</li> <li>➤ Cotidianeidad</li> <li>➤ Pareja</li> <li>➤ Amigos</li> <li>➤ Afectos</li> <li>➤ Familia</li> <li>➤ Hogar</li> <li>➤ Hijos</li> <li>➤ Dinero</li> <li>➤ Sexualidad</li> </ul>	<p>El tratamiento facilitó que su conversación se centrara en temas específicos, ejemplos: La señora de la pareja1, menciona la propuesta que le hicieron en el trabajo y el señor de la propuesta de trabajar por las tardes. La señora de la pareja1, menciona conversar por el dinero que necesitan para lograr sus metas a futuro.</p> <p>El señor de la pareja 2, indica platicar de relaciones anteriores de la señora especificando que era un tema difícil de conversar. La señora de la pareja 2 reporta de la oportunidad de trabajo, temores y emociones al respecto.</p> <p>El señor y señora de la pareja 3, ambos indicaron que conversaron sobre la educación de los hijos específicamente de calificaciones, de su forma de ser y siempre recalcando que establecen acuerdos.</p>
SEGUIMIENTO A LOS SEIS MESES	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Cotidianeidad</li> <li>⊕ Pareja</li> <li>⊕ Trabajo</li> <li>⊕ Familia</li> <li>⊕ Amigos</li> <li>⊕ Dinero</li> <li>⊕ Sexo</li> <li>⊕ Hijos</li> </ul>	<p>En el seguimiento la conversación fue más detallada, el tratamiento facilitó que al conversar un tema se profundizara más en éste; ejemplos: La señora de la pareja 1, reporta conversar sobre la posibilidad de ser padres.</p> <p>La señora de la pareja 2, menciona hablar de los lugares que les gustaría conocer o</p>

	<p>✦ Afectos</p>	<p>visitar. El señor de la pareja 3, reporta que conversaron de la economía del hogar acordando forma de administrarlo e indicando que ha sido buena opción.</p>
--	------------------	--

Como lo indica la tabla 6, se identifica que las tres parejas mostraron incremento en el contenido de su comunicación, utilizando frases claras y concretas, frases en primera persona, tono de voz adecuado, expresiones de entendimiento, escuchar, aclarar la recepción del mensaje, expresión adecuada de molestias, expresión de afecto positivo, resaltar cualidades del cónyuge, expresar peticiones adecuadamente y expresar interés por actividades conjuntas.

Antes del tratamiento y después del tratamiento, como también se puede observar en la tabla 6, principalmente ellas conversaron en sus casas más temas y detallaron más los temas en comparación con ellos.

Por otra parte, considerando el registro de temas difíciles de conversar se les motivo para que iniciaran la conversación de esos temas, pudiendo inclusive hablar sobre temas anteriores y hacerlo en los que actualmente surgían como difíciles de abordar. (Ver Tabla 7)

Tabla 7. Temáticas reportadas como no conversadas en el tratamiento

	SEÑORA/ SEÑOR	REPORTE
ANTES DEL TRATAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Viaje a cuba</li> <li>◆ Incidente en INTERNET</li> <li>◆ Fútbol</li> <li>◆ Amigos</li> <li>◆ Padres de cada uno</li> </ul>	La ocurrencia de estos temas fue casi nula ya que los cónyuges mencionaron dificultad para conversar sobre ellos.
DESPUES DEL TRATAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Retomar algún tema difícil</li> <li>◆ Disminución del tiempo para platicar por asistir a trabajar</li> <li>◆ Amigas del cónyuge</li> <li>◆ Cambio de actitud en la sesión</li> </ul>	Aunque estos temas no los conversaron entre ellos; se trabajaron en las sesiones para iniciar su plática. Los temas eran sucesos actuales en su relación de pareja.
SEGUIMIENTO A LOS SEIS MESES	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ De los acuerdos a los que habían llegado para platicar y no se cumplen</li> </ul>	En el seguimiento reportan que el tratamiento les facilitó conversar los temas que anteriormente se les dificultó.

En la tabla 7 se muestra que después del tratamiento, los temas que se les dificultó conversar anteriormente no se reportaron como difícil de abordar; indicando que el entrenamiento favoreció su abordaje.

6. En el Cuestionario de Satisfacción del Cliente ambos cónyuges reportan que hubo disminución en sus problemas actuales en un 100%, mejoría en su relación de pareja (88.66% las señoras y 100% los señores) y, ambos consideran que recomendarían el entrenamiento a otras parejas para mejorar su comunicación en la vida cotidiana en 100%. (Ver figura 19)

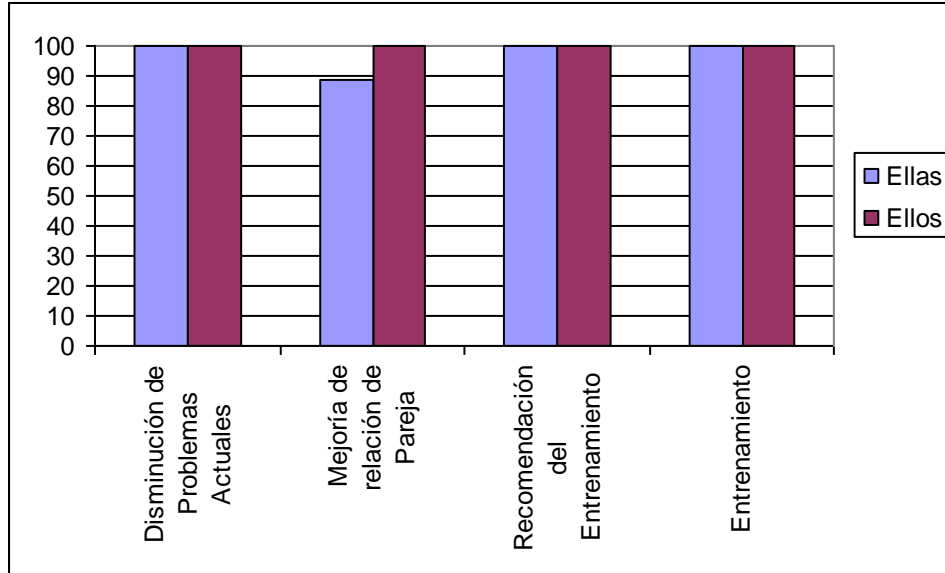


Figura 19. *Evaluación de la relación de pareja después del entrenamiento.*

Tanto las señoras como los señores consideran que a partir de su participación en el entrenamiento, pueden decir lo que piensan a su pareja sin temor a que cause conflicto (88.66%), ambos coinciden en pedir de manera positiva lo que necesitan a su pareja (100%), expresan lo que sienten y dan su opinión al hablar de sus problemas en un 100%, refieren que algunas veces son capaces de expresar sus molestias y desacuerdos de manera adecuada (77.33% las señoras y 100% los señores) y utilizan las habilidades aprendidas (88.66% señoras y 100% señores) (Ver Figura 20).

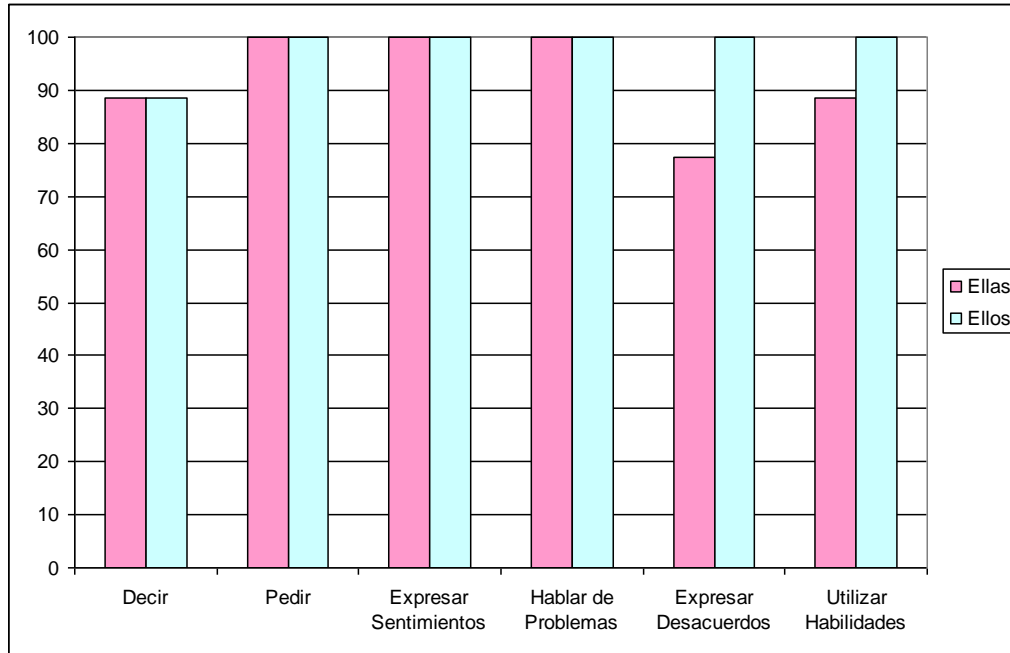


Figura 20. *Evaluación de habilidades adquiridas en el entrenamiento.*

Tanto las señoras como los señores, consideraron que los conceptos recibidos fueron adecuados, con explicaciones útiles, para ponerlos en práctica en sus contextos cotidianos en un 100%, evalúan como satisfactorio el trabajo de las terapeutas en 100% y consideraron suficiente la preparación de las terapeutas (88.66% las señoras y 100% los señores). (Ver Figura 21).

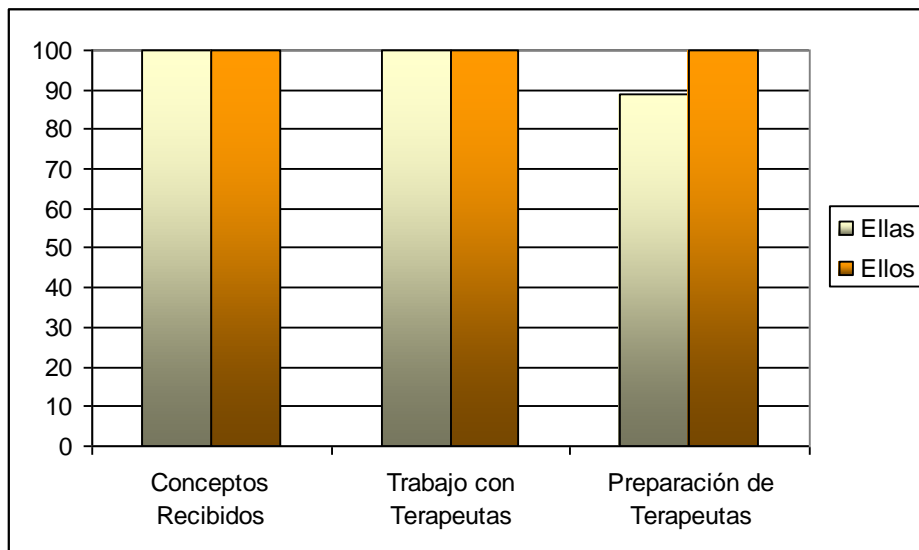


Figura 21. *Evaluación de características del entrenamiento.*



## **Discusiones**

El entrenamiento en ambos grupos tanto de señoras como de señores favoreció el incremento significativo en la aplicación de las habilidades de comunicación después del tratamiento lo cual permite constatar que el entrenamiento cognitivo conductual el cual incluye explicación, modelamiento y repetición de conductas específicas de comunicación para aplicarse en la interacción conyugal, permitió sustituir una conducta verbal por otra más apropiada, y favoreció que amplíen su comportamiento conductual que mantienen con su cónyuge incluyendo las siguientes habilidades: utilizar tono de voz adecuado, escuchar, evitar distractores, usar frases claras y concretas, descripciones de la conducta del cónyuge en lugar de etiquetarla, frases de consideración y entendimiento, aclarar los comentarios de su cónyuge, expresiones de afecto, expresión adecuada de molestias, resaltar cualidades del cónyuge, expresar adecuadamente las peticiones, expresar interés por actividades conjuntas. (Bornstein y Bornstein, 1992; Eisler & Hersen, 1973; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999)

Una vez que adquirieron las habilidades de comunicación se mantuvieron y permanecieron a los seis meses de seguimiento, lo cual refleja la disposición de los cónyuges tanto de señoras como de señores para seguir aplicando las habilidades entrenadas como consecuencia de la obtención de su efecto reforzante al resultarles de utilidad y beneficio; por ejemplo, para sentirse más escuchados, sentirse entendidos, sentir afecto al momento de expresarlo.

Los señores cónyuges tenían antes del entrenamiento más habilidades de comunicación que las señoras, adicionalmente mostraron la mayor aplicación de las habilidades de comunicación entrenadas después del entrenamiento y aún en seguimiento a los seis meses después de terminado el tratamiento.

En el seguimiento el uso de habilidades de comunicación entrenadas mostró el mayor incremento, lo cual coincide con el señalamiento de otros autores

respecto a que una vez que las adquieren y se integran en su repertorio conductual es más probable el que continúen poniéndolas en práctica en su interacción conyugal. (Bornstein y Bornstein, 1992; Gavino, 1997; Hidalgo y Abarca, 1999; Jones y Asen, 2004; Kanfer & Phillips, 1980)

Su mantenimiento e incremento refleja también el énfasis en las sesiones de que se repita su ocurrencia mediante los ensayos conductuales con la mayor frecuencia posible, debido a que al utilizar una comunicación eficiente se favorece la confianza y el entendimiento mutuo, los cuales son factores importantes para establecer buenas relaciones humanas. (González, 1997)

El entrenamiento también favoreció incrementos significativos en cada uno de los cónyuges; por lo que, ambos incorporaron con mayor ocurrencia las habilidades de comunicación entrenadas pudiendo inclusive mantener más consistencia a los seis meses después de terminado el tratamiento; por lo tanto, el entrenamiento tiene el impacto en favorecer esas estrategias en parejas que tienen pocos años de relación y que disponen inclusive de muy pocas habilidades antes de su participación en el entrenamiento.

Las habilidades de comunicación que tuvieron mayor ocurrencia fueron : frases claras y concretas, tono de voz adecuado y frases en primera persona, escuchar, expresiones de entendimiento y aclarar la recepción del mensaje, expresar interés por actividades conjuntas, expresiones de afecto positivo, expresar peticiones adecuadamente, expresión adecuada de molestias, resaltar cualidades del cónyuge y evitar distractores, al utilizar esta última habilidad lograron dar atención total a su pareja sin distraerse con cualquier estímulo presente en su escenario.

Las habilidades de comunicación que menos pusieron en práctica fue descripción de la conducta, esto puede deberse a que el contenido de las conversaciones que se abordaron no requirió el uso de esta habilidad.

Cada una de las habilidades de comunicación para cada uno de los cónyuges en general señalan que fue inclusive mayor la ocurrencia de estas habilidades en el seguimiento después de terminado el entrenamiento. Y una vez que las adquirieron se utilizaron y se les facilitó continuar aplicándolas en su interacción cotidiana. (Baucom, 1992; Jacobson y cols., 1985; Hahlweg & Markman, 1988; O'Leary & Beach, 1990; O'Leary & Smith, 1991; Upton & Jensen, 1991)

Se identificó que la pareja 2 adquirió más habilidades ya que disponían de menos antes del entrenamiento, por lo que terminaron aprendiendo y mostrando un mayor incremento en la aplicación de habilidades entrenadas.

De igual manera en estudios anteriores se identifico que el incremento por parte de alguno de los cónyuges en las habilidades de comunicación durante el tratamiento y después del tratamiento, lo cual favorece que el otro cónyuge también las utilice de manera recíproca. (Barragán, González y Ayala, 2004; Baucom & Lester 1986; Crask, ét al., 1989; Emmelkamp, ét al., 1988; Fernández y Sánchez, 1993; Markman, ét al., 1988; Nosovsky, 1989; O'Leary y Turkewitz, 1981)

También se coincide en que las habilidades de comunicación se hicieron extensivas no sólo a la relación de pareja, sino también hacia sus demás relaciones como ellos mismos lo reportaron. (Sillars, ét al, 1990)

El incremento del nivel de satisfacción marital se dio después de aplicado el entrenamiento, pero fue mayor y aún se mantuvo después de los seis meses de terminado el tratamiento, lo cual indica que una vez que se adquirieron las

habilidades se facilitó continuar aplicándolas, este incremento de satisfacción después del entrenamiento en sesiones pos - test y seguimiento, se dio en mayor medida en los señores, lo cual coincide con lo señalado encontrado por un autor con que el hombre es el que percibe mayor satisfacción marital cuando se comunica con su cónyuge. (Armenta, 2006)

El incremento significativo en el nivel de satisfacción marital indica que la modificación de este tipo de habilidades ya es suficiente para incrementar dicha satisfacción. Por lo que con pocos años de relación conyugal se puede trabajar en una intervención menos intensiva sin necesidad de incorporar en la intervención, el entrenamiento en habilidades de solución de conflictos como la que se incluyó en parejas con mayor tiempo de relación. (Barragán, 2004)

Tal y como se menciona el entrenamiento de destrezas de comunicación, al favorecer el aprendizaje facilita nuevos patrones efectivos de comunicación y aumentó la satisfacción marital. (Halford, Sanders & Bohrens, 1993; Wackman & Wampler, 1985).

Se encontraron temas de conversación o del funcionar cotidiano de la pareja en las que se comunica: familia extendida, vida sexual, amistades, hijos, vida laboral, relación marital, vida diaria, expectativas y economía y tiempo libre (Nina, 1991).

Es relevante resaltar, que las temáticas están muy relacionadas con la etapa de vida por la que están pasando o por los acontecimientos que están viviendo; de igual manera, también fueron los señores quienes mostraron más involucramiento, al asumir una corresponsabilidad de participación respecto al cónyuge e inclusive de asignar a partir de un tema de conversación expuesto con

mayor frecuencia. (Díaz, 1982; Fernández y Sánchez, 1993; Nina, 1985, 1986 y 1991; Ojeda y cols., 1996).

Lo anterior coincide con otro autor, con respecto a las temáticas que evitan conversar, incluye el área de las amistades, y referente a la vida pasada de las mujeres. (Nina, 1986, 1988)

Tanto señores como señoras mostraron un alto nivel de satisfacción respecto al entrenamiento recibido, el mayor nivel de satisfacción respecto al tratamiento fue por parte de los señores, quienes al concluir el tratamiento evaluaron con mayor agrado su relación de pareja, incrementaron su repertorio de habilidades de comunicación, lo cual les permite abordar de manera adecuada los problemas. De igual manera satisfechos con el trabajo con las terapeutas y recomiendan el entrenamiento.

## Limitaciones y Sugerencias

Durante el transcurso del entrenamiento, encontramos algunos aspectos que limitan los resultados óptimos en su aplicación; dentro de ellos se encuentran los siguientes:

- En cada sesión después del entrenamiento de cada grupo de habilidades de comunicación, es importante medir el impacto en la satisfacción marital, de una manera más pronta, para reforzar conductas ó invertir mayor tiempo al aprendizaje de alguna conducta, según se requiera.
- En la conducta utilizar descripciones, se sugiere utilizar más ensayo y modelamiento, ya que su frecuencia de uso disminuyo.
- El tamaño de la muestra es pequeña y se sugiere ampliarla, de tal manera que los resultados obtenidos sean confiables para generalizar en poblaciones con las mismas características.
- El entrenamiento puede durar más tiempo con la finalidad de realizar más ensayos y práctica de las habilidades de comunicación que incremente aún más la satisfacción marital, más allá de las seis sesiones planteadas y del seguimiento a seis meses. Con la ayuda de parejas comprometidas en el ejercicio de practicar conductas y llevar así, un programa de mayor duración.
- El tiempo que se utiliza para registrar la ocurrencia de las habilidades de comunicación, se recomienda sea más extensivo y apegarse a una conversación cotidiana, ya que a algunas parejas les es difícil abordar directamente algún tema.
- En las habilidades de comunicación del grupo 1, la conducta “Descripción de la conducta”, se sugiere buscar una redacción para facilitar su comprensión de otra manera; es decir, favorecer el entrenamiento haciendo referencia a “etiquetas” del cónyuge, describan esa conducta y la utilicen más.

- Se sugiere utilizar la cámara de video toda la sesión para que los cónyuges se acostumbren al equipo y no sólo cuando se realicen los ensayos o utilizar cámaras de video que no se vean.
- Se sugiere disponer de evaluadores externos quienes sean los que codifiquen los resultados.

## REFERENCIAS

- Abascal, P. (1999). Goteras en el techo. *Hogar Joven*, 34, pp. 10-11.
- Aguilar, E. M. A. (1990). *Estudio comparativo de matrimonios mexicanos que se encuentran en diferentes etapa del ciclo de convivencia*. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Alvarado, H. V. (1995). *La distancia entre la percepción real e ideal de la pareja relacionado a la satisfacción marital*. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Andolfi, M. y Zwerling, I. (1985). *Dimensiones de la terapia familiar*. Argentina: Paidós.
- Andrade, P. P., Pick de W. S. y Díaz, L. R. (1988). Indicadores de la satisfacción marital. *La Psicología Social en México*. 2, 167-171.
- Arana, J., Simó, S. V. L., Vela, L. S. J., Montoya, T. B., Garre, F., Aradillas, A., Ríos, G. J. A., Pérez, S. M. y Zarraluqui, L. (1976). *El divorcio, problema humano*. Madrid: Karpos.
- Argyle, M. (1969). *Análisis de la interacción*. Buenos Aires: Amorrortú.
- Argyle, M. (1981). *Methods of social skill training*. Citado por G. Hidalgo y N. Abarca, *Comunicación interpersonal. Programa de entrenamiento en habilidades sociales*, 1999, México: Alfaomega, p. 44.
- Argyle, M. y Trower, P. (1980). *Tú y los demás. Formas de comunicación*. México: Harla.
- Armenta, H. C. (2006). *El impacto de los estilos de comunicación, la auto- divulgación y la interdependencia sobre la satisfacción marital a través de las etapas de una relación*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Azrin, N. H., Naster, B. J. & Jones, R. (1973). The Marital Happiness Scale. *Behaviour Research and Therapy*, (11), 365-382.
- Barnes, J., Schumm, W. & Jurich, A. (1984). *Marital satisfaction: positive regard versus eddective communication as explanatory variable*. Citado por H. R. Lemus, *Comunicación de pareja: estudio preliminar de un*



- instrumento para medir algunos trastornos*, 1996. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 11.
- Barragán, T. L., González, V. J. y Ayala, V. H. (2004). Un modelo de consejo marital basado en la solución de conflictos y el reforzamiento recíproco. *Salud Mental*. 27(3), 65-73.
- Barrios, R. y Martínez, L. (1991). *Elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes: Una alternativa cognitivo- conductual*. Tesis de licenciatura. Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, Estado de México. UNAM.
- Baucom, D. H. (1992). A comparison of behavioral contractig and problem - solving communication training in behavioral marital therapy, *Behavior therapy*, 13,162-174. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 79.
- Baucom, D. H. and Lester, G. W. (1986). The usefulness of cognitive restructuring as adjunct to behavioral marital therapy, *Behavior marital therapy*, 17, 385-403. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, pp. 96-99.
- Baucom, D. H. & Epstein, N. (1990). *Cognitive-Behavioral marital therapy*. Citado en K. D. O'Leary & D. A. Smith, 1991. Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212, p.203.
- Beck, A. T. (1990). *Con el amor no basta*. México: Paidós.
- Becvar, R. J. (1989). *Métodos para la comunicación efectiva*. México: Limusa.
- Bienvenu, M. (1970). Measrement of marital communication, *Family coordinator*, 19(1), 26-31. Citado por H. R. Lemus, *Comunicación de pareja: estudio preliminar de un instrumento para medir algunos trastornos*, 1996. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p.11.
- Bolland, J. & Follingstad, D. (1987). The relationship between communication and marital satisfaction: a review, *Journal of sex and marital therapy*, 13(4), 286-313. Citado por A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un*

- programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 36.
- Bornstein, P. H. y Bornstein, M.T. (1992). *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*. Madrid: Pirámide.
- Bornstein, P., Anton, B., Harowski, K. & Weltzeing, B. (1981). Behavioral Communications treatment of marital discord: positive behavior. *Behavioral Counseling Quarterly*, 1(3). Citado en B. G. Nosovsky, *Prevención primaria del deterioro en la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: Un análisis clínico - experimental*, 1989. Tesis de doctorado, Facultad de Psicología, UNAM, p. 20.
- Borys, H. J. (1991). *El camino del matrimonio*. España: Gedisa.
- Bracchi De A., L. (1996). Disolución del vínculo conyugal: ¿acto o acting?. En J. Puget, *La pareja. Encuentros, desencuentros, reencuentros*, (pp. 149-188). Argentina: Paidós.
- Burr, W. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 29-37. Citado por S. Rivera, R. Díaz, y M. M. Flores, La distancia entre el querer (ideal) y el tener (real) como predictor de la satisfacción con la relación de pareja, *La Psicología Social en México*, 179-183, 1988, p. 179.
- Campbell, D. F. & Stanley, J. C. (1966). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Kairós.
- Casino, O. C. S. (1986). *Percepción interpersonal en parejas*. Tesis de maestría. UNAM.
- CONAPO. (1994). *Platiquemos en familia*. México: Editores e Impresores Fox.
- Cortés, M. S. L., Reyes, D. D. R., Díaz, L. R., Rivera, A. S. y Monjaraz, C. J. (1994). Elaboración y análisis psicométrico del inventario multifacético de satisfacción marital (IMSM). *La Psicología Social en México*. 4, 123-130.
- Costa, M. y Serrat, C. (1990). *Terapia de pareja*. Madrid: Alianza. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de*

- pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 6.
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona: Herder.
- Chávez, V. G. (1999). Las discusiones en pareja. *Hogar Joven*, 31, 12-13.
- Chelune, G., Vosk, B., Sultan, F., Kirby, J. and Waring, E. (1984). Self-disclosure patterns in clinical and nonclinical couples. *Journal of Clinical Psychology*, 40 (1), 213-215. Citado en A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 34.
- Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in Nondistressed, clinic and divorcing couples. *Journal of consulting and clinical psychology*. 59 (3), 458-463.
- Davidson, B., Balswick, J. and Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment a test of equity theory. *Journal of Marriage and Family*, february, 93-102. Citado en A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 34.
- Derlega, V. & Berg, J. (1987). Self - disclosure, theory, research and therapy. New York: Plenum Press. Citado en A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 47.
- Díaz, M. J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Díaz, L. R., Rivera, A. S. y Sánchez, A. R. (1996). Predictores de la satisfacción a través del tiempo. *La Psicología Social en México*. 5, 289-295.
- Díaz, L. R., Ruíz, B. M. P., Cárdenas, R. M. T., Alvarado, H. V. y Reyes, D. D. R. (1994). Masculinidad-feminidad y satisfacción marital: correlatos e implicaciones. *La Psicología Social en México*. 5, 138-145.

- Díaz, M. J. (2003). Prevención de los conflictos de pareja. Desclée de Brouwer, biblioteca de Psicología.
- Dominian, J. (1996). *El matrimonio. Guía para fortalecer una convivencia duradera*. Barcelona: Paidós.
- Döring, M. T. (1995). *La pareja o hasta que la muerte. ¿Un sueño imposible?*. México: Fontamara.
- Ehrlich, M. (1989). *Los esposos, las esposas y sus hijos*. México: Trillas.
- Eisler, R. M. & Hersen, M. (1973). Behavioral techniques in family-oriented crisis intervention. *Archives of General Psychiatry*, 28, 111-116. Citado en P. H., Bornstein, y M. T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, 1992. Madrid: Pirámide, p. 131.
- Elú de L. M. (1971). *Mujeres que hablan*. México: ANUIES.
- Emmelkamp, P. M. G., Van den Heuvel, Rüphan, M., Sanderman, R., Sholing, A. and Stroink, K. F. (1988). Cognitive and behavioral interventions: A comparative evaluation with clinically distressed couples, *Journal of family*, 1(4), 365-377. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, pp. 99.
- Escardo, F. (1974). *Anatomía de la familia*. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 16.
- Fernández, J. A. y Sánchez, A. R. (1993). *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Fishel, A. P. & Samsa, G. P. (1993). Role perceptions of divorcing parents. *Health care women*, 14(1), 87-98. Citado por M. Souza y Machorro, *Dinámica y evolución de la vida en pareja*, 1996. México: Manual moderno, p. 304.
- Flores, C. G. (1988). *La alteración de la comunicación familiar*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Flores, G. (1992). *El ciclo vital de la familia y satisfacción marital*. Tesis

- de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Franco, G. E. (1995). *La comunicación en la familia*. México: Minos.
- Fromm, E. (1990). *El amor a la vida*. México: Paidós-Studio.
- Fulgencio, J. M. (1996). *Validación social de un programa eco-industrial para la prevención y tratamiento de maltrato infantil*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Gavino, A. (1997). *Técnicas de terapia de conducta*. España: Martínez Roca.
- Gilbert M. y Shumkler D. (2000). *Terapia breve con parejas. Un enfoque integrador*. México: Manual Moderno.
- Gilbert, S. (1976). Self disclosure, intimacy and communication in families. *The family coordinator, july, 221-231*. Citado por R. Nina, *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*, 1985. Tesis de maestría, Facultad de Psicología, UNAM, p.17.
- González, G. C. (1997). *La comunicación efectiva*. México: ISEF.
- González, N. J. de J. (1992). *Interacción grupal*. México: Planeta de México.
- González, V. G. (2005). *La revolución de la pareja. El nacimiento de una nueva profesión*. México: Mina –Estrella.
- Gottman, J. M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. Citado en K. D. O’Leary & D. A. Smith, 1991. Marital interactions. *Annual Review of Psychology, 42*, 191-212, p. 198.
- Gottman, J. M., Notarius, C., Gonso, J., y Markman, H. (1976). *A couples guide to communication*. Citado en P. H., Bornstein, y M. T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, 1992. Madrid: Pirámide, p. 121.
- Gottman, J. M., Notarius, C. Markman, H., Bank, S., Yoppi, B. & Rubin, M. E. (1976). Behavior exchange theory and marital decision making. *Journal of personality and social psychology, 34*, 14-23. En P. H., Bornstein, y M. T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, 1992. Madrid: Pirámide.
- Gottman, J. M., Markman, H. y Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict. A sequantial analysys of verbal and nonverbal. *Journal of Marriage and the Family. 39*, 461-477. Citado en P. H., Bornstein, y M.

- T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, p. 119.
- Guitar, P. M. (1991). *La estabilidad de la pareja (un enfoque sistémico)*. Tesis de maestría. Facultad de Psicología, UNAM.
- Hahlweg, K. & Markman, H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal Consulting Clinical Psychology*, 56, 440-447. Citado en K. D. O'Leary & D. A. Smith, 1991. Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212.
- Halford, W. K., Sanders, M. R. & Bohrens, B. C. (1993). A comparison of the generalization of behavioral marital therapy and enhanced behavioral marital therapy. *Consulting Clinical Psychology*, 61 (1), 51-60. Citado por M. Souza y Machorro, *Dinámica y evolución de la vida en pareja*, 1996, México: Manual moderno, p. 333.
- Hawkins, J. L., Welsberg, C. & Dixie, R. (1980). Spouse difference in communication style: Preference, perception, behavior. *Journal of marriage and the family*. August. Citado por G. Flores, *La alteración de la comunicación familiar*, 1988. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 11.
- Hicks, M. and Platt, M. (1970). Marital happiness and stability: a review in the sixties. *Journal of Marriage and the Family*, 32, 553-574.
- Hidalgo, C. G. C. y Abarca, M. N. (1994). *Comunicación interpersonal. Programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Chile: Universitaria.
- Hite, S. (1987). Women and love. Alfred Knopf. New York. Citado en B. G. Nosovsky, *Prevención primaria del deterioro en la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: Un análisis clínico experimental*, 1989. Tesis de doctorado, Facultad de Psicología, UNAM, p. 14.
- Hutchinson, K. & Powers, W. (1979). The measurement of Communication apprehension in the marriage relationship. *Journal of marriage and family*, 42, 89-95. Citado por R. Nina, *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*, 1985. Tesis

- de maestría, Facultad de Psicología, UNAM, p.17.
- Jackson, D. (1983). *Comunicación, familia y matrimonio*. Buenos Aires: Nueva Visión. Citado por N. J. González, *Interacción grupal*, 1992. México: Planeta de México, pp. 61.
- Jacobson, N. S. (1981). Behavioral marital therapy. Citado por Hidalgo y N. Abarca, *Comunicación interpersonal. Programa de entrenamiento en habilidades sociales*, 1994, Chile: Universitario, p. 63.
- Jacobson, N. S. (1984). A component analysis of behavioral marital therapy: the relative effectiveness of behavior exchange and communication/problem-solving training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(2), 295-305.
- Jacobson, N. & Follete, W. (1985). Clinical significance of improvement resulting from two behavioral marital therapy components. *Behavior Therapy*, 16, 249-262. Citado en B. G. Nosovsky, *Prevención primaria del deterioro en la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: Un análisis clínico - experimental*, 1989. Tesis de doctorado, Facultad de Psicología, UNAM, pp. 18-19.
- Jacobson, N. S., Folltte, V. M., Follette, W. C., Holtzworth-Munroe, A., Katt, L. and Schmalings, K. B. (1985). A component analysis of behavioral marital therapy: 1-year follow-up, *Behavioral Research Therapy*, 23 (5), 549-555. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p.87.
- Jacobson, N. S., Follette, W. C. and Pagel, M. (1986). Predicting who will benefit from behavioral marital therapy, *Journal of consulting and clinical psychology*, 52(4), 497-504. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, pp. 78-79.
- Jacobson, N. S., Follette, W. C., Revenstorf, D., Baucom, D. H., Hahlweg, K. & Margolin, G. (1984). Variability in outcome and clinical significance of behavioral marital therapy: A reanalysis of outcome data. *Journal of*

- consulting and clinical psychology*, 52, 497-504. Citado en L. R. Upton & B. J. Jensen. The acceptability of behavioral treatments for marital problems: A comparison of behavioral exchange and communication skills training procedures, *Behavior modification*, 15(1), 1991, 51-63.
- Jacobson, N. S., Waldron, H. & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 48, 696-703. Citado en P. H., Bornstein, y M. T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, 1992, p. 119.
- Jiménez, A. M. G. (1994). *Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo*. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Jones, E. y Asen E. (2004). *Terapia sistémica de pareja y depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Kanfer, F. & Phillips, J. (1980). *Principios de aprendizaje en la terapia del Comportamiento*. México: Trillas.
- Kelley, H. H. y Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal Relation: a Theory of Interdependence*. Citado por R. Díaz, S. Rivera y R. Sánchez, ¿Qué pasó? El tiempo y sus Efectos: Percepción, Interacción y amor, *La Psicología Social en México*, VI, 323-329, 1996, pág. 323.
- Knox, D. (1971). *Marriage happiness*. Illinois: Research Press.
- Lamanna, M. A. & Riedmann, A. (1997). *Marriages and families. Making choices in a diverse society*. USA: Wadsworth Publishing Company.
- Lederer, W. J. & Jackson, D. E. (1968). *The mirages of marriage*. USA: Norton and Company.
- Lemaire, G. J. (1992). *La pareja humana. Su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 39.
- Lemaire, J. G. (1986). *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Leñero, O. L. (1976). La familia, *ANUIES*. Citado por H. R. Lemus, *Comunicación de pareja: estudio preliminar de un instrumento para medir*



- algunos trastornos*, 1996. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p.14.
- Liberman, P. R. (1987). *Manual de terapia de pareja*. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 16.
- López, U. A. (1998). El proceso de desarrollo en la relación de pareja. *Rompan filas*. 36, 11-18.
- Margolin, G. & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and no distressed marital partners. *Journal on Consulting Clinical Psychology*, 49, 554-567. Citado en K. D. O'Leary & D. A. Smith, 1991. Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212, p. 198.
- Markman, H. J. (1979). Application of a behavioral model of marriage in predicting relationship satisfaction of couples planning marriage. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 47, 743-749. Citado por P. H., Bornstein, y M. T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, 1992, p. 119.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. and Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation, *Journal of Counselig and Clinical Psychology*, 56(2), p.p. 210-217. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, p. 117.
- Martínez, G. J. (1989). *Estudio exploratorio de los principales conflictos conyugales en alguna parejas de la clase media en el D.F.* Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Melendo (1985). Comunicación e integración personal. Citado por E. Rage, *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*, 1996. México: P y V, p. 216.
- Michel, A. (1974). *Sociología de la familia y del matrimonio*. Barcelona: Península.
- Miller, G. A. (1985). *Lenguaje y habla*. España: Alianza.

- Miller, S., Corrales, R. & Wack, D. (1975). Recent progress in understanding and facilitating marital communication. *The family coordinator*, 24, 143-152. Citado por R. Nina, *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*, 1985. Tesis de maestría, Facultad de Psicología, UNAM, p.17.
- Miller, S., Nunnally, E. & Wackman, D. (1975). A live and aware: improving Communication in relationships. Citado por R. Sánchez, A. Ojeda, L. Lignan, 1994, *La Psicología Social en México*, V, 146-153.
- Miller, S., Nunnally, E. & Wackman, D. (1976). A communication training program for couples, *Social Casework, January*, Citado por A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 40-41.
- Minello, M. N. (1995). La buena salud de una institución imposible. En M. T. Döring, *La pareja o hasta que la muerte. ¿Un sueño imposible?*, (pp. 48-50 y 55). México: Fontamara.
- Naranjo, N. (1997). *¿Cómo es su familia?*. Bilbao: Mensajero.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1995). *Family therapy. Concepts and methods*. USA: Allyn and Bacon.
- Nina, E., R. V. (1985). *Autodivulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*. Tesis de maestría, Facultad de Psicología, UNAM.
- Nina, E., R. V. (1986). Exploración de la autodivulgación marital. *La Psicología Social en México*, 1, 409-411.
- Nina, E., R. V. (1988). Desarrollo de un inventario de comunicación marital: Estudio descriptivo. *La Psicología Social en México*, 213-217.
- Nina, E., R. V. (1991). Comunicación marital y estilos de comunicación. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología, UNAM.
- Noller, P. (1984). *Nonverbal communication and marital interaction*. Citado por R. Nina, *Comunicación marital y estilos de comunicación*, 1991. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología, UNAM, p.1.
- Noller, P. and Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in

- The eighties. *Journal of marriage and the family*, 52, 832-843. Citado por A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 36.
- Norton, R. (1986). Communicator style profiles within the marital context. Conferencia, Boston, november. Citado por E. Nina, *Comunicación marital y estilos de comunicación*, 1991. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología, UNAM, p. 30.
- Nosovsky, B. G. (1989). *Prevención primaria del deterioro en la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: Un análisis clínico - experimental*. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología. UNAM.
- Novey, T. B. y Novey, P. (1982). Blocages relationnels. *Actualités en Analyse transactionnelle*, 25. Citado por L. Casado, *La nueva pareja*, 1991, Barcelona: Kairós, pp. 97-101.
- Ojeda, G. H., Sánchez, A. R., Díaz, L. R. y Rivera, A. S. (1996). Estilo de comunicación y los rasgos de masculinidad-feminidad en la toma de decisiones de parejas mexicanas. *La Psicología Social en México*, 6, 303-309.
- O'Leary, K. D. & Beach, S. R. H. (1990). Marital therapy: a viable treatment For depression and marital discord. *American Journal Psychiatry*, 147, 183-186. Citado en K. D. O'Leary & D. A. Smith, 1991. Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212.
- O'Leary, K. D. & Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212.
- O'Leary, K. D. & Turkewitz, H. (1981). A comparative outcome study of behavioral marital Therapy and communication therapy. *Journal of marital and family therapy*, 7 (2), 159-169.
- O'Neill, N. y O'Neill, G. (1974). *Matrimonio abierto*. México: Grijalbo.
- Olson, D. H., Rusell, C. S. & Sprenkle, D. H. (1983). Circumplex model of marital and family systems: VI theoretical update, *Family process*, 22, 69-83.

- OMS. (1980). Enciclopedia Salvat de la Salud. Pamplona: Salvat.
- Palacios, M. L. P. y Sánchez, G. C. E. (1994). *La relación de pareja en el matrimonio. (Adaptación y estilos de interacción)*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Pick de W., S. y Andrade, P. (1988). Desarrollo y Validación de la Escala de Satisfacción Marital. *Psiquiatría*, 4 (1), 9-20.
- Phillips, E. L. (1978). The social skills basis of psychopathology. Citado en P. H., Bornstein, y M. T., Bornstein, *Terapia de pareja. Enfoque conductual sistémico*, p. 127.
- Pittman, F. (1990). *Momentos decisivos. Tratamiento en familias en situaciones de crisis*. Argentina: Paidós.
- Puget, J. y Berenstein, I. (1988). *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Citado por J. Puget, *La pareja. Encuentros, desencuentros, reencuentros*, 1996. Argentina: Paidós, p.168.
- Rage, A. E. (1996). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: P y V. Ramírez, E. M. G. (2005). *Intervención de la terapia cognitivo-conductual en los problemas de pareja*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Real, T. (2003). *¿Cómo puedo entenderte? Claves para recuperar la comunicación en la pareja*. Barcelona: Urano.
- Really, I. (2000). Parcela de hierba rala. *Hogar Joven*, 44, p. 8.
- Rhyme, D. (1981). Bases of marital satisfaction among men and women, *Journal of Marriage and the Family*, 43(4), 941-955. Citado por S. Rivera, R. Díaz, y M. M. Flores, La distancia entre el querer (ideal) y el tener (real) como predictor de la satisfacción con la relación de pareja, *La Psicología Social en México*, 179-183, 1988, p.179.
- Riso, W. (1988). *Entrenamiento asertivo*. Citado por Hidalgo y N. Abarca, *Comunicación interpersonal. Programa de entrenamiento en habilidades sociales*, 1994, Chile: Universitario, p. 43.
- Rivera, A. S., Díaz, L. R. y Flores, G. M. M. (1988). La percepción de las características de la pareja y su relación con la satisfacción en la

- relación y la reacción ante la interacción de la misma. *La Psicología Social en México, II*, 184-189.
- Roberts, L. J. y Krokoff, L. J. (1990). A time series Analysis of Withdrawal, Hostilice and Displeasure in Satisfied and Dissatisfies Marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 95-105. Citado por R. Díaz, S. Rivera y R. Sánchez, ¿Qué pasó? El tiempo y sus Efectos: Percepción, Interacción y Amor, *La Psicología Social en México, VI*, 323-326, 1996, pág. 324.
- Rodríguez, E. M. (1988). *Comunicación y superación personal*. México: Manual Moderno.
- Rodríguez, De T., E. (1999). El divorcio y los hijos. *Hogar Joven*, 34, pp. 8-9.
- Rodríguez, De T., E. (2000). Comunicación en la pareja. *Hogar Joven*, 44, p. 6.
- Rojas, M. L. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Madrid: Espasa Hoy.
- Rollins, B, C, & Cannon, K. L. (1974). Marital satisfaction over the family life cycle: A Reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 271-282. Citado por R. Sánchez y R. Díaz, La psicología como determinante de la satisfacción marital, 1994, *La Psicología Social en México, V*, 131-137, p. 133.
- Roquet, G. G. (1995). Lo común de la comunicación. *Rompan filas*. 20, 14-21.
- Sager, C. J. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortú.
- Salazar, J., Muñoz, C., Sánchez, E., Santero, E. y Villegas, J. (1979). *Psicología Social*. Citado por A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 32.
- Sánchez, A. R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. Tesis no publicada, maestría, UNAM. Citado por R. Díaz, S. Rivera y R. Sánchez, Predictores de la satisfacción marital a través del tiempo. *La Psicología Social en México, 6*, 289-295, p. 293.

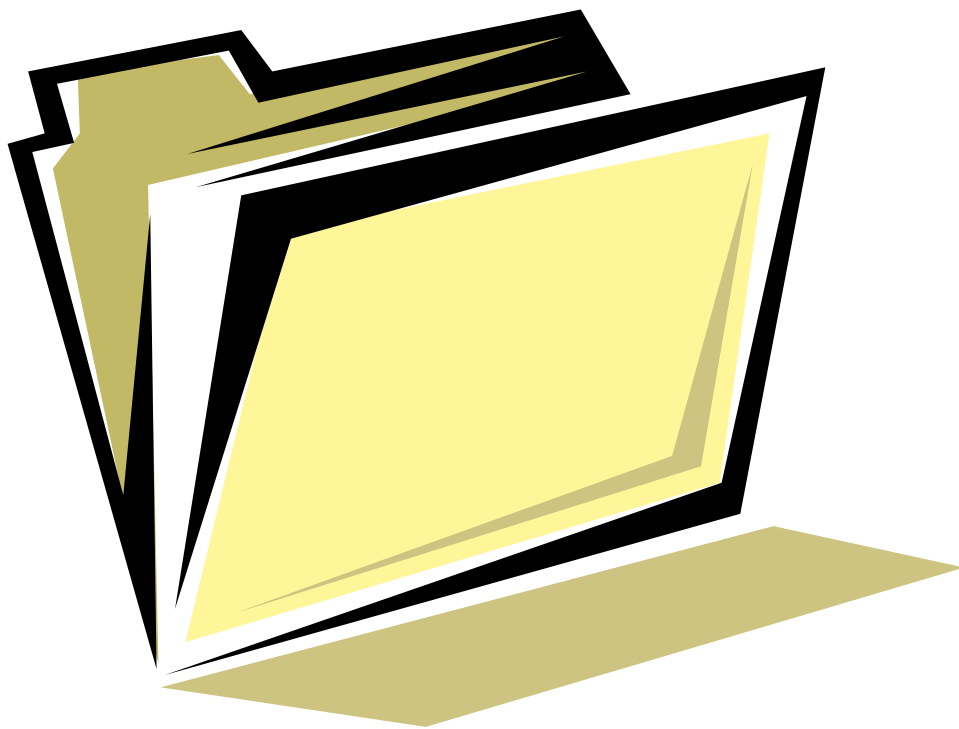
- Sánchez, A. R., Díaz, L. R. y Rivera, A. S. (1996). Correlatos de los estilos de comunicación: amor, celos, interacción. Conducta sexual e infidelidad. *La Psicología Social en México*, VI, 316-322.
- Satir, V. (1997). *Terapia familiar paso a paso*. México: Pax.
- Scott, M. D. y Powers, W. G. (1985). *La comunicación interpersonal como necesidad*. Madrid: Narcea.
- Sillars, A. L., Weisberg, J., Burggraf, C. S. & Zietlow, P. H. (1990). Communication and understanding revisited. *Communication Research*, 17(4), 500-522.
- Suares, M. (1996). *Mediación. Conducción de disputas, comunicación y técnicas*. México: Paidós.
- Souza y Machorro, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: Manual Moderno.
- Spanier, G. & Lewis, R. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 825-829. Citado por S. Rivera, R. Díaz, y M. M. Flores, La distancia entre el querer (ideal) y el tener (real) como predictor de la satisfacción con la relación de pareja, *La Psicología Social en México*, 179-183, 1988, p. 179.
- Strayhorn, Jr. J. (1992). *¿Cómo dialogar de forma constructiva?* Barcelona: Deusto.
- Surra, L. A. y Longstreth, M. (1990). Similarity of outcomes, Interdependence and Conflict in Dating Relationships, *Journal of Personality and social Psychology*, 59(3), 501-516. Citado por R. Díaz, S. Rivera y R. Sánchez, ¿Qué pasó? El tiempo y sus Efectos: Percepción, Interacción y amor, *La Psicología Social en México*, VI, 323-329, 1996, pág. 323.
- Taurand, P. (1991). A broken couple, *Psychiatr. I-II*, 130-131. Citado por M. Souza y Machorro, *Dinámica y evolución de la vida en pareja*, 1996, México: Manual moderno, p. 301.
- Teicher, G. & Farden-Lyster, R. (1997). Recently married couples length of relationship marital communication, relational style, and marital satisfaction. *Psychological Reports*, 80, p. 490.

- Tello, A. S. (1994). *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Thibault, O. (1972). *La pareja*. Madrid: Guadarrama.
- Ting-Toomey, S. (1983). An analysis of verbal communication patterns in high and low marital adjustment groups. *Human Communication*, 9, 306-319. Citado en K. D. O'Leary & D. A. Smith, 1991. Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212, p.198.
- Tordjman, G. (1986). *La aventura de vivir en pareja*. Barcelona: Gedisa.
- Tordjman, G. (1989). *La pareja. Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Upton, L. R. and Jensen, B. J. (1991). The acceptability of behavioral treatments for marital problems: A comparison of behavioral exchange and communication skills training procedures, *Behavior modification*, 15(1), 51-63. Citado por S. Tello, *Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja*, 1994. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, pp. 78-79.
- Vargas, G. (2001). Platicar en pareja. *Reforma, Gente*, 14.
- Velasco, A. F. (2004). *Parejas en conflicto, conflictos de pareja - manual Psicodinámico constructivista para su tratamiento*. México: Ediciones de textos mexicanos.
- Wackman, D. B. & Wampler, K. S. V. (1985). The couple communication program. Citado por G. Hidalgo y N. Abarca, *Comunicación interpersonal. Programa de entrenamiento en habilidades sociales*, 1999, México: Alfaomega, p. 63.
- Wadsby, M. & Svedin, C. (1992). Divorce: different experience of men and women, *Fam. Pract.*, 9(4), 451-460. Citado por M. Souza y Machorro, *Dinámica y evolución de la vida en pareja*, 1996, México: Manual Moderno, p. 301-302.
- Wahlroos, S. (1978). *La comunicación en la familia*. Citado por G. Flores, *La alteración de la comunicación familiar*, 1988. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, pp. 102-109.

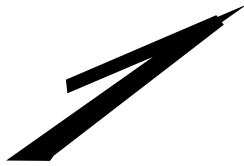
- Watzlawick, P., Beavin, B. J. y Jackson, D. D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.
- Wegman, M. E. (1991). *Annual summary of vital statistics Pediatrics*, 90 (6), 1992, 835-845. Citado por M. Souza y Machorro, *Dinámica y evolución de la vida en pareja*, 1996, México: Manual moderno, p. 323-324.
- White, B. (1989). Gender differences in marital communication. *Patterns Family Process*, 28, pp. 89-106. Citado por A. Fernández y R. Sánchez, *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos*, 1993. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, p. 38
- Wichstrom, L. & Holte, A. (1993). Relationship control and interpersonal perception in marriage. *Scandinavian Journal of Psychology*, 34(2), 149-160.
- Zinser, O. (1992). *Psicología experimental*. México: Mcgraw-hill.
- Zunzunegui, J. M. (2000). Eso que amaba de tí. *Hogar Joven*, 45, p. 17.



# *ANEXOS*



ANGLO



## CONDUCTAS POSITIVAS VERBALES

- Use un tono de voz adecuado
- Escuche
- Evite distracciones
- Use frases claras y sea concreto
- Use frases utilizando “Yo”, “A mí”, etc...
- Use descripciones de la conducta del cónyuge en lugar de etiquetarla
- Use frases de consideración y entendimiento hacia su cónyuge
- Aclare los comentarios de su cónyuge
- Use expresiones de afecto
- Expresar adecuadamente sus molestias

**Resalte las cualidades de su cónyuge**  
**Formule adecuadamente sus peticiones**  
**Expresar interés por actividades de su cónyuge**



**Para mayor información dirigirse con:**

**Psic. Georgina Ramírez Marín**

**Psic. Patricia Reyes Jiménez**

¿Tienes problemas  
de comunicación  
con tu pareja?



**ENTRENAMIENTO  
DE HABILIDADES  
DE LA  
COMUNICACIÓN  
VERBAL POSITIVA**

**Una de las principales causas que generan problemas en el matrimonio, es debido a una defectuosa comunicación.**

**Es decir, el diálogo deja de existir o puede aparecer distorsionado y los aspectos verbales no son tomados en cuenta por la pareja.**



**Esto puede asociarse con insatisfacción marital y repercute en diferentes aspectos conyugales por ejemplo: problemas económicos, desacuerdo en la crianza de los hijos, insatisfacción sexual, disminución en las actividades sociales, etc. o incluso puede llegar a la separación o el divorcio.**



**De tal manera, es importante aprender una serie de conductas verbales positivas mediante un entrenamiento; con el objeto de entender y modificar sus relaciones conyugales y por lo tanto incrementar su satisfacción marital.**

ANEXO

2



## CONTRATO DE PARTICIPACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN VERBAL

México, D.F., a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 199\_\_.

Por medio de la presente me comprometo a participar en el Entrenamiento en Habilidades de la Comunicación Verbal cumpliendo con los siguientes lineamientos:

- ❖ Asistir puntualmente a todas las sesiones asignadas.
- ❖ No faltar a ninguna de las sesiones programadas.
- ❖ Elaborar los autoreportes para casa.
- ❖ Poner en práctica cada una de las habilidades aprendidas en cada sesión.
- ❖ Mostrar sinceridad en las sesiones.

Por otro lado, autorizo que las sesiones sean videograbadas (en conocimiento de que las videograbaciones, así como la identidad de los pacientes serán manejados sólo por las terapeutas y de manera confidencial) para el logro de las metas del entrenamiento.

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DE LA ESPOSA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL ESPOSO

\_\_\_\_\_  
FIRMA

\_\_\_\_\_  
FIRMA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL TERAPEUTA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL TERAPEUTA

\_\_\_\_\_  
FIRMA

\_\_\_\_\_  
FIRMA

ANERO

3



## FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Terapeutas: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Nombre de la esposa \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Escolaridad \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

Nombre del esposo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Escolaridad \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

Estado civil: Casado \_\_\_\_\_ Unión Libre \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_

No. de Hijos \_\_\_\_\_ Edades de cada hijo \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Tiempo viviendo juntos \_\_\_\_\_

Anteriormente han estado: Casado \_\_\_\_\_ Unión Libre \_\_\_\_\_

Motivo por el que asiste:

---

---

---

---

---

---

---

Desde hace cuándo empezaron los desacuerdos \_\_\_\_\_

Ha estado en otras terapias de pareja \_\_\_\_\_ Durante cuanto tiempo

---

Expectativa del entrenamiento \_\_\_\_\_

---



*ANGLO*

*F*

## ESCALA DE SATISFACCIÓN MARITAL

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

Esta escala pretende estimar el nivel de satisfacción que usted actualmente considera tener en su matrimonio respecto a cada una de las diez áreas de su relación conyugal enlistadas abajo. Usted tiene que encerrar en un círculo uno de los números (1-10) en cada área. Los números hacia la izquierda terminan en una escala de 1, e indican algún grado de insatisfacción; considere que hacia la derecha de la escala se reflejan grados variantes de satisfacción. Pregúntese cómo se clasificaría usted en cada una de las áreas del matrimonio. Califique de acuerdo con la escala numérica (1-10) exactamente como se siente en el día de hoy. Recuerde, trate de excluir todos sus sentimientos de ayer y concéntrese sólo en los sentimientos de hoy en cada una de las áreas del matrimonio. Así mismo, trate de no permitir que una categoría influya en los resultados de otras categorías.

### ÁREAS DEL MATRIMONIO

	Completamente Insatisfecho					Completamente Satisfecho				
Responsabilidades del hogar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Crianza de los hijos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Actividades Sociales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dinero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sexo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Progreso Ocupacional propio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Progreso Ocupacional del cónyuge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Independencia Personal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Independencia del cónyuge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Satisfacción General	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*ANEXO*

*5*



ANGLO

6



ANEXO

7



## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Subraye la opción que represente su grado de satisfacción.

1. Los problemas con mi pareja por los que me interesé en el entrenamiento, actualmente son...
  - ❖ Aumentaron
  - ❖ Son iguales
  - ❖ Disminuyeron
2. Desde que ingresé al entrenamiento puedo decirle lo que pienso a mi pareja sin temor a que esto nos cause conflicto.
  - ❖ Casi nunca
  - ❖ Algunas veces
  - ❖ Muy frecuentemente
3. Gracias al entrenamiento, ahora soy capaz de pedir algo de manera positiva a mi pareja.
  - ❖ Casi nunca
  - ❖ No estoy seguro
  - ❖ Casi siempre
4. Después del entrenamiento, la relación que tengo con mi pareja...
  - ❖ Empeoró
  - ❖ No ha cambiado
  - ❖ Mejoró
5. He podido expresar lo que siento hacia mi pareja, después del entrenamiento.
  - ❖ Casi nunca
  - ❖ No estoy seguro
  - ❖ Casi siempre
6. El entrenamiento me ha ayudado a ser capaz de dar mi opinión a mi pareja sobre los problemas que vivimos.
  - ❖ Casi siempre
  - ❖ No estoy seguro
  - ❖ Casi nunca
7. Soy capaz de expresar a mi pareja mis molestias y desacuerdos de manera adecuada.
  - ❖ Casi siempre
  - ❖ Algunas veces
  - ❖ Casi nunca
8. En el transcurso del entrenamiento al trabajar con las terapeutas me sentí...
  - ❖ Bien
  - ❖ Regular
  - ❖ Mal



9. La preparación de mis terapeutas para ayudarme a comunicarme adecuadamente fue...
  - ❖ Deficiente
  - ❖ Suficiente
  - ❖ Buena
10. Las explicaciones y conceptos que recibí durante el entrenamiento fueron...
  - ❖ Inútiles
  - ❖ No provocaron ningún cambio
  - ❖ Útiles
11. Yo siento que el tipo de entrenamiento que se utilizó para comunicarnos de manera adecuada fue...
  - ❖ Apropiado
  - ❖ No sé
  - ❖ Inapropiado
12. ¿Qué tan frecuentemente utiliza todas las habilidades que aprendió para comunicarse con su pareja?
  - ❖ Casi nunca
  - ❖ Algunas veces
  - ❖ Frecuentemente
13. ¿Recomendaría que otras parejas con problemas similares al suyo recibieran el entrenamiento?
  - ❖ Lo recomendaría ampliamente
  - ❖ Simplemente lo recomendaría
  - ❖ No lo recomendaría

Comentarios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

GRACIAS

# Índice de Tablas y Figuras

## TABLAS

☞ TABLA 1. Adquisición y mantenimiento de habilidades de comunicación en los cónyuges antes, después del tratamiento y en el seguimiento a los seis meses.	90
☞ TABLA 2. Adquisición de habilidades de comunicación de cada uno de los cónyuges de las tres parejas antes y después del tratamiento.	91
☞ TABLA 3. Mantenimiento de habilidades de comunicación de cada uno de los cónyuges de las tres parejas antes y a los seis meses de seguimiento.	92
☞ TABLA 4. Comparación por sexo de las parejas referente a Satisfacción Marital, antes y después del tratamiento	105
☞ TABLA 5. Comparación por sexo de las parejas referente a Satisfacción Marital, antes y a los seis meses de seguimiento	106
☞ TABLA 6. Temáticas conversadas antes del tratamiento, durante y en el seguimiento	106
☞ TABLA 7. Temáticas reportadas como no conversadas en el tratamiento	109

## FIGURAS

☞ FIGURA 1. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en la señora de la pareja 1	93
☞ FIGURA 2. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en el señor de la pareja 1	93
☞ FIGURA 3. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en la señora de la pareja 2	94
☞ FIGURA 4. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en el señor de la pareja 2	95
☞ FIGURA 5. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en la señora de la pareja 3	95

FIGURA 6. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 1 en el señor de la pareja 3	96
FIGURA 7. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en la señora de la pareja 1	97
FIGURA 8. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en el señor de la pareja 1	97
FIGURA 9. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en la señora de la pareja 2	98
FIGURA 10. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en el señor de la pareja 2	99
FIGURA 11. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en la señora de la pareja 3	99
FIGURA 12. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 2 en el señor de la pareja 3.	100
FIGURA 13. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en la señora de la pareja 1	101
FIGURA 14. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en el señor de la pareja 1	101
FIGURA 15. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en la señora de la pareja 2.	102
FIGURA 16. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en el señor de la pareja 2	103
FIGURA 17. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en la señora de la pareja 3	104
FIGURA 18. Frecuencia de uso de conductas del Grupo 3 en el señor de la pareja 3	104
FIGURA 19. Evaluación de la relación de pareja después del entrenamiento	110
FIGURA 20. Evaluación de habilidades adquiridas en el entrenamiento	111

FIGURA 21. Evaluación de características del entrenamiento