



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

Estilos de comunicación y su relación
con el conflicto en la pareja

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

MARCO ANTONIO GONZÁLEZ RICO



MÉXICO D.F

JURADO DE XAMEN

TUTORA: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ
COMITÉ: MTRA. MA DEL REFUGIO CUEVAS MARTÍNEZ
LIC.EDUARDO ARTURO CONTRERAS RAMÍREZ
MTRA. ALEJANDRA LUNA GARCÍA
LIC. LEONEL ROMERO URIBE

2011



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.



Marco Antonio González Rico

Índice

Índice.....	i
Resumen.....	1
Introducción.....	2
1.- Pareja.....	4
1.1 Definición.....	7
1.2 Conformación de la pareja.....	11
1.2.1 Filiación.....	13
1.2.2 Factores y Motivaciones de la elección de pareja.....	16
2.- Comunicación en la relación de pareja.....	22
2.1 Comunicación.....	23
2.1.2 Funciones de la comunicación.....	25
2.1.3 Elementos de la comunicación.....	28
2.1.4 Estilos de comunicación, Digital y Analógica (Comunicación verbal y no verbal).....	32
3.- Conflicto.....	46
3.1 Etapas del conflicto.....	49
3.2 Comunicación y Conflicto.....	51
3.3 El afecto negativo y positivo del conflicto.....	53
4.- Estilos de Comunicación y conflicto en la relación de pareja.....	62
5.- Método.....	74
Pregunta de Investigación.....	75
Objetivos.....	75
Hipótesis.....	75
Variables.....	76
Diseño.....	78
Muestra.....	78
Instrumentos.....	78
Procedimiento.....	81
Resultados.....	82
6.- Discusión.....	86
7.- Conclusiones.....	95
8.- Referencias.....	99
9.- Anexos.....	104

AGRADECIMIENTOS

Es un punto primordial y es el que siempre se deja al último, creo que es por incluir a todas aquellas personas que de alguna u otra manera fueron parte del proyecto; en primea instancia y en el orden cronológico más ordenado que se puede llevar quiero agradecer a mis Padres por darme la vida, cuidados, orientación, confianza, respeto, apoyo y educación que me han brindado; y más específicamente, a mi padre por enseñarme a trabajar, la paciencia y dedicación a las cosas; a mi madre por ser firme, impulsarme, guiarme y alentarme a superarme cada vez mas; a todos mis profesores, desde educación básica, hasta la superior; a la Profesora Margarita del kínder; a los Profesores, Paula; Genoveva, Eraclito y Margarito de la primaria; a los Profesores Domingo y Mario Solís de la secundaria; a mis profesores de la preparatoria (son bastantes) en especial a Enrique Bustamante al cual le prometí dedicarle mi tesis si me pasaba física VI y al Profesor Padilla; en la facultad son muchos y aun cuando son más recientes no recuerdo sus nombres con claridad; lo que sí puedo mencionar es un agradecimiento especial a todos aquellos profesores que fueron muy estrictos conmigo, lo cual siempre lo tomare como bueno por que fomentan el aprendizaje, disciplina y trabajo de los alumnos; en la actualidad un enorme agradecimiento a la Dra. Mirna García Méndez; por su apoyo, orientación, guía y asesoramiento para la realización de este trabajo y por aguantar a su servidor durante todo el tiempo que se realizo el desarrollo del proyecto. También quiero agradecer al jurado que integra el comité de mi examen profesional y que también fueron mis profesores durante la carrera hace ya bastante tiempo; continuando con lo académico, agradecer a todos los instructores y profesores con los que he tomado clase en diversos cursos, seminarios, talleres y diplomados que a la fecha he tomado. A mis hermanas por ser parte implícita y motivadora de este proyecto de investigación, así como a Fabio y Yesica; Alejandra y Toño; Omar y Nancy; Cynthia y Pato; Noemí y Pancho; Kanito y Gabriela; Aura y Enrique; Nayeli y Jr. y muchas más parejas que no recuerdo con exactitud; y a mi hermano Fabián por ayudarme incondicionalmente a realizar estos y muchos proyectos.

También quiero agradecer a aquellas personas que por una u otra razón ya no están con nosotros, pero que de alguna manera fueron un ejemplo y/o apoyo para mí; a mi abuela paterna Isidra; abuela materna Carmen; a mis tíos Juan, Pedro y Manuel y a la Sra. Catalina Esquivel.

En la actualidad quiero agradecer a mi esposa por apoyarme en todo lo que realizo así como por aguantarme y agradecerle más por el hermoso y perfecto hijo que me ha dado, *Leonardo Cerati*; al cual le dedico este trabajo como ejemplo de, constancia, dedicación, investigación, apoyo, esmero, educación, ciencia, confianza, amistad, amor y cariño hacia todo lo que uno realiza, esperando que algún día el plasme sus propias palabras en sus escritos y trabajos que realice.

Y por su puesto GRACIAS a toda la población que me obsequio un poco de su vida.

RESUMEN

Los estilos de comunicación incluyen la comunicación verbal y no verbal. La primera se rige por la claridad y reglas estructuradas; la segunda, se manifiesta por cualquier medio corporal, de claves escritas o señas así como de la actitud (Nina, 1991). El conflicto se refiere a la interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u opiniones opuestos acerca de un área en particular (Rivera, Díaz-Loving & Cruz, 2004). Con el propósito de Identificar las correlaciones, las diferencias por sexo, y por nivel de escolaridad en los estilos de comunicación y el conflicto, se realizó el presente estudio. Se utilizaron dos Instrumentos: escala de estilos de comunicación (Nina, 1991) y la escala de conflicto (Arnaldo, 2001). Ambos instrumentos se aplicaron a una muestra no probabilística intencional, integrada por 302 participantes, 150 hombres y 152 mujeres de la Cd. de México, con edades de 20-59 años con una $M=29.8$. A los datos obtenidos se les aplicó una correlación producto momento de Pearson, se obtuvieron correlaciones positivas y negativas entre el conflicto y los estilos de comunicación. En cuanto a la diferencias por sexo, a través con la prueba t de Student, se identificó que los hombres presentan mayor conflicto ($M = 3.98$) que las mujeres ($M = 3.67$) en las actividades de la pareja, En las actividades propias, Las mujeres ($M = 4.07$) a diferencia de los hombres ($M = 3.83$) presentan mayor conflicto, y en orden/responsabilidad, las mujeres presentan mayor conflicto ($M = 4.18$) que los hombres ($M = 3.86$). Al realizarse un ANOVA y con los resultados de la prueba post hoc de Tukey, se encontró que a mayor escolaridad las relaciones con el cónyuge tienden a ser más positivas. Con base en los resultados, se observa que el nivel educativo afecta los estilos de comunicación en la pareja, los participantes con estudios de licenciatura muestran una comunicación más positiva, la cual disminuye conforme decrementa el nivel de escolaridad, lo que afecta de manera negativa la relación de la pareja.

Palabras Clave: Conflicto, comunicación, estilos, pareja.

INTRODUCCIÓN

La percepción que se genera de la relación de pareja, desde la infancia hasta la vejez, es mantener una interacción con alguien que pueda compartir y expresar sus emociones y sentimientos, experimentando así vivencias. Sin embargo, en la búsqueda de una pareja se experimentan ideales, gustos, formas de pensamientos y sentimientos, que en ocasiones no concuerdan con el otro, creando una situación de incompatibilidad en la cual el conflicto se hace latente y afecta a los integrantes de la pareja.

Dicho conflicto se manifiesta por algún medio de comunicación, el cual expresa la situación de inconformidad o infelicidad que experimenta uno o ambos integrantes de la relación; es así que la comunicación apoya el esclarecimiento o confusión del problema que se enfrenta dentro de la relación (Corsi, 1994).

Estos medios de comunicación se plantean como estilos de comunicación verbal y no verbal, los cuales pueden ser utilizados en menor o mayor medida por la pareja para mantener o deshacer su vínculo, cuando estos estilos no son manejados adecuadamente, en lugar de solucionar los conflictos, pueden intensificarlo y terminar en una ruptura dolorosa y en un largo conflicto (Sanz, 1999).

Precisamente cuando en la relación, la comunicación no es clara o es muy pobre, esto es, cuando no se hablan los problemas que surgen con el propósito de buscar una solución a los mismos, al paso del tiempo y dependiendo de la magnitud de éstos, la relación se deteriora y pueden aparecer o incrementarse situaciones conflictivas. Si estos patrones de interacción se tornan recurrentes y persistentes

tienden a fortalecer un desequilibrio en el sistema y una relación conflictiva que en ocasiones conduce a la desintegración de la pareja (García-Méndez, 2002).

De esta manera, se observa que existen múltiples factores que conducen a relaciones conflictivas, y dada sus consecuencias negativas a nivel individual, familiar y social, el propósito de esta investigación es conocer cómo influye el nivel educativo en los estilos de comunicación y la presencia o ausencia de conflicto en la relación de pareja, con la finalidad de apoyar a la generación, desarrollo y aplicación de programas enfocados a la prevención, intervención y atención psicológica relacionada con la interacción, comunicación y los conflictos en las relaciones de pareja todos los alcances que se puedan derivar de esta investigación.

Capitulo 1. Pareja



Dentro de las necesidades del ser humano, Maslow (1994, en Papalia 2005), postula la existencia de una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano, donde las necesidades más básicas se cubren en primera instancia y a medida que se cubren, se avanza en un orden jerárquico, hasta llegar a las necesidades menos indispensables para el ser humano. La figura 1, muestra esta jerarquía.

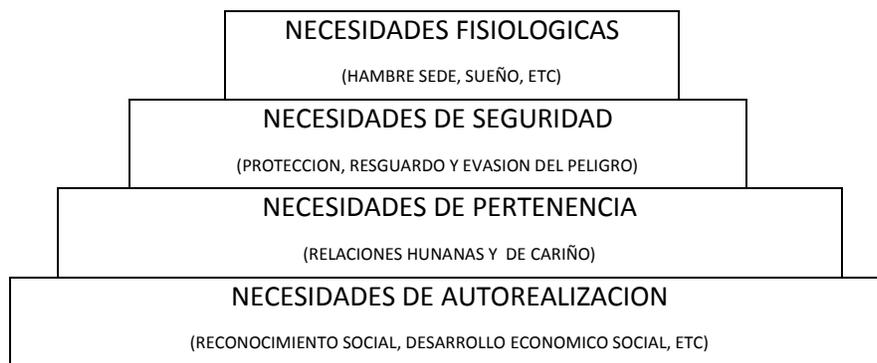


Figura 1. Jerarquía de las necesidades de Maslow (1994).

Maslow (1994, en Papalia, 2005), menciona que solo cuando las personas logran cubrir sus necesidades básicas pueden buscar la satisfacción de otras necesidades, es decir, el tener cubiertas las necesidades principales, da seguridad y motivación para cubrir otras, esto dependiendo del contexto histórico sociocultural de la persona.

A esto mismo Dicaprio (1992, en Alvarado & Martínez, 2002) comenta que distingue entre necesidades deficitarias (necesidades fisiológicas; alimento, seguridad, pertenencia, empatía, y amor), y las de desarrollo (autorrealización, libertad ideológica, reconocimiento social), y las de trascendencia (apoyo a la comunidad, cultura y so-

ciudad en el sentido de contribuir al desarrollo de la humanidad) Maslow, (1991) piensa que las necesidades más grandes (las de desarrollo) son parte de la constitución de los seres humanos, cuando estas se satisfacen lo suficiente, se pasa a un nivel más alto, y así sucesivamente; siendo esto indispensable para que el hombre goce una salud psíquica, la cual se expresa como autorrealización.

Es así que dentro de las necesidades de relaciones humanas va implícito el fin de asociación entre dos o más personas, en donde estas se involucran bajo ciertos estatutos o interacciones, los cuales puede tener diversos fines, dependiendo del grupo formado así mismo de las personas que lo integren, tales fines pueden ser, amistad, académico, recreativo, social o cultural, de pareja, tales como el noviazgo, matrimonio o unión libre o simplemente una reunión temporal para un fin ya sea deportivo o de entretenimiento (Papalia, 2005).

Por otra parte Rodin (1976, en Morales, 1999) menciona que hay necesidades que incluyen también el deseo de ser aceptado y querido, sentirse importante, competente, productivo para la otra persona, existiendo también otro tipo de necesidades como son las sociales, las cuales tienen que ver con la búsqueda de relaciones sanas y satisfactorias, ya sea con amigos o miembros de la familia. De lo contrario cuando no se pueden satisfacer estas necesidades psicosociales, generalmente surgen en la persona sentimientos de inseguridad e insuficiencia. En lo relacionado con la unión de dos personas es de considerar que cuando estos individuos se unen para constituir una pareja como tal, es porque de alguna manera se han cumplido entre ellos varios niveles de atracción tales como el físico (apariencia física-corporal), la intelectual (manera de pensar, expresarse, conocimientos y comportamiento social) y la

atracción afectiva (la manifestación recíproca de cariño, ternura, atención y preocupación), sintiendo que cada uno obtiene satisfacción dentro de cada uno de estas.

En el momento de la unión se tiene la perspectiva que la relación es completa, pero sin embargo no se toman en cuenta que cada una de las partes tiene necesidades, deficiencias, frustraciones, carácter y problemas propios que mantienen la relación en constante cambio. Es así que el motivo y fin de las personas por formar una relación de pareja, forma parte de las necesidades del ser humano, por lo cual es necesario explicar lo que es una pareja y de igual manera explorar las fases por las que atraviesa este tipo relación.

1.1 Definición

Al incursionar en la relación de pareja, se está haciendo referencia a la convivencia de dos personas unidas principalmente por lazos afectivos. Esta relación es multidimensional debido a que intervienen en ella una serie de elementos que la influyen, motivo por el cual en la literatura existe una diversidad de explicaciones relacionadas al tema.

Su (en Döring, 2000) menciona que según el diccionario de la real academia de la lengua española, pareja, viene de parejo, que a su vez se origina en *par* que viene del latín ***par, paris*** y que significa ***igual o semejante totalmente***; de esta manera *se entiende por pareja a la relación de iguales*.

Otra definición es la que propone Rojas (2000) quien menciona que la relación de pareja es un acuerdo único, que concierne, amor, unión sexual y convivencia; es el medio donde se establecen las relaciones más íntimas, generosas, seguras y duraderas.

Neuburger (1998) en su libro *Lo irracional en la pareja y en la familia*; define a la pareja como una institución, y añade que la pareja debe de proteger su identidad institucional, no solo en los intercambios ideológicos y culturales con miembros de otras instituciones, sino también de los diferentes intercambios familiares y profesionales que emerjan a lo largo del tiempo de las dos personas que la integran.

Neuburger (1998) también menciona que la pareja no se reduce únicamente a la relación; sino que implica un compromiso emocional y de responsabilidad; la describe como “*una unidad de vida, una pequeña célula, un club exclusivo*”, el cual posee una dimensión institucional única; donante de identidad, pertenencia y reconocimiento social para las personas que la integran.

En la definición propuesta por Lagarde (1994) la pareja es el marco de una relación de poder, aún cuando se asume como una relación de igual a igual, en los hechos esto generalmente no ocurre; llega a existir una asimetría, culturalmente legitimada que parte de la diferencias de género, de edad, de estatus, de jerarquía, de bienes, de experiencia, de capacidad para enfrentar la vida y con lo cual se intenta mantener una relación.

Sánchez (1995) propone que la pareja es como una etapa de exploración y de preparación de acuerdo a normas morales y religiosas que la sociedad acepta y están

ubicadas en un tiempo y posición geográficos, es como un modo de valorarse y relacionarse, donde se pueda trascender en el sentido más genuino del humanismo.

Atienza (1987) manifiesta que es un compartir armónico y fluido donde los miembros de la pareja obtienen la satisfacción de sus necesidades vinculadas y de intercambio.

Díaz-Loving (1999) se basa en exponerla como una institución social que se constituye con base en un sistema de normas y reglas de conducta, que se transmiten y definen por medio de la cultura y la herencia social a través del proceso de socialización.

Jiménez (1992, en Sánchez, 1995) toma una postura muy tradicionalista y cerrada, en la cual expresa que la pareja es la interacción de dos o más personas de diferentes sexos unida por el compromiso emocional y los factores que la integran.

Casado (1991) busca establecer una definición más amplia; menciona que la pareja es un proceso dinámico de interrelación; ya que al primer momento de atracción, de seducción, se establece un proceso de comunicación, generándose un intercambio de mensajes, en los cuales sutilmente explican cómo son y qué es lo que esperan del otro, dándose una complementariedad entre dos que se encuentran incompletas y que buscan en el otro su complemento.

Estrada (1994) menciona, que en el inicio de la formación de pareja, los individuos experimentan sentimientos de cariño o amor, en expectativa de que esta se pueda formalizar o no; es en este inicio en donde el individuo tiene la oportunidad de cono-

cer y tratar a la otra persona para así decidir si desea formar o no una relación de pareja.

Auping (1995) comenta que una relación de pareja tiene en común la formación de una relación estable, pero que pasan por una serie de eventos en los cuales se evalúa el beneficio, capacidad y responsabilidad de la otra persona.

Diosdado, Argüello y Flores (2001) argumentan que una relación de pareja se presenta como una oportunidad que marca el inicio de la separación física, emocional y económica del núcleo familiar parental y que sirve como base para la formación de una nueva e independiente familia.

En síntesis, estas definiciones concuerdan en que la ***pareja es aquella relación en la que dos personas aceptan mantener una unión de mutuo acuerdo, basada en intereses comunes, los cuales son expresados mediante la comunicación, además de mostrar pertenencia social, búsqueda de estabilidad emocional y seguridad económica durante la relación.***

En última instancia una característica de la relación de pareja sería que no admite una definición simple. La pareja tiene la propiedad de adoptar múltiples formas sin dejar de ser identificable como tal, por tanto, podría resultar engañoso, incluso arriesgado intentar circunscribirla al marco de una definición exhaustiva, siempre dejaría fuera algunos aspectos significativos e incluirlos todos sería muy complicado y probablemente hasta contradictorio.

1.2 Conformación de la pareja

Elección de pareja

La pareja es un producto evolutivo de las relaciones entre hombres y mujeres, que parten desde los clanes, y pasan por la gran diversidad de familias que se han presentado en diferentes épocas y generaciones, hasta llegar a las familias nucleares de hoy en día. Esta evolución no es estática en la sociedad ni en la familia por ello también repercute en las parejas de la actualidad, que a su vez influirán en las relaciones de pareja que se den en el futuro (Engels, 2008).

Las personas que optan por entablar una unión, generalmente lo hacen por voluntad propia, pero en otras situaciones lo hacen por prejuicios sociales. Souza y Machorro (1996) mencionan que toda relación de pareja (casados, concubinato, unión libre, casa chica, noviazgo etc., sin tomar en cuenta aspectos legales o religiosos) comienza desde la elección de la misma, lo que podría determinar el rumbo que tomará la relación.

En la elección de pareja intervienen factores tales como la sociedad que influye en cómo se debe llevar una relación y los roles que debe de realizar cada integrante de la díada, sus derechos y obligaciones, así como las reglas y funciones que deben de cumplir en la sociedad en la que se desenvuelven (Ovejero, 1998).

También influyen los distintos factores personales que utilizan los integrantes de la relación para evaluar su panorama socioeconómico, aspectos demográficos, educación, cultura, factores psicosociales y biológico-sexuales (genética, salud, etc.), “ya que esto puede afectar a la persona de manera importante en su salud individual y

de pareja.” (Kamsiuk & Sheveleva, 1978; en Souza & Machorro, 1998, p. 44). Esto es lo que se debería tomar en cuenta para una “sana” elección de pareja (Ortemberg, 1997).

Sin embargo, en ocasiones estos factores no son tomados en cuenta; generalmente los jóvenes en su necesidad de conocer nuevas experiencias toman decisiones de una manera totalmente inexperta, dejándose llevar por sus emociones e impulsos y por la presión social, estas decisiones serán cruciales para la formación de la personalidad y su inclusión social (Baragozzi & Anderson, 1996).

Aunado a esto Martín (1988, en Chavarria, 1993), señala ejemplos de algunas situaciones que conducen a la toma de decisiones para formar una pareja:

- Por interés (Social, laboral, familiar, económico, personales, etc.).
- Por capital (Interés puramente económico).
- Por tomar una mala decisión (Inexperiencia, principalmente en la adolescencia, que puede ser desde un embarazo hasta un amor muy pasional los que los orilla a tomar la decisión de unirse en pareja)
- Por sentirse soltero(a)
- Por abandono de un hogar conflictivo.

Pero no únicamente las parejas se forman bajo presión o por decisiones arrebatadas, la elección de pareja y la formación de una relación conlleva todo un proceso en el cual intervienen diversos factores tales como la filiación, atracción y proximidad entre otros (Martín 1984,, en Chavarria, 1993)

Con todo esto vemos que el estudio de la pareja, representa un enorme campo de interesantes temas, ya que dentro de su dinámica, se manifiestan una variedad de rasgos, características, etapas, niveles, etc. de múltiples campos de investigación.

González (1997) expresa que, una de las principales características del ser humano es la necesidad y capacidad de entablar una relación de pareja donde cada individuo que la integra puede llegar a su pleno desarrollo como ser humano o la inversa, ser limitado y destruido como tal

1.2.1 Filiación

La filiación como principio de la relación de pareja.

Morales (1999) establece que una relación no se crea de la nada, menciona que la filiación es un proceso importante para la relación de pareja y además para las relaciones sociales en general. Determina que la filiación es una tendencia básica que lleva a buscar la compañía de otras personas, un ejemplo de esto es que desde niños se desarrollan fuertes vínculos con las personas con quienes se tiene un contacto regular.

La función primordial de la filiación consiste en garantizar la supervivencia tanto del individuo como de la especie. Es así que los logros humanos no se hubieran realizado sin la filiación, dando como resultado una cadena de evolución y aprendizaje, en la cual las personas han aprendido a interrelacionarse con los demás (Fisher, 1990).

La filiación está estrechamente relacionada con la atracción interpersonal, que se entiende como el juicio que una persona hace de otra a lo largo de una dimensión actitudinal, cuyos extremos son la evaluación positiva (amor) y la evaluación negativa (odio), pero este juicio no únicamente se queda en una evaluación cognitiva, sino que frecuentemente se asocia a ciertas conductas, por ejemplo, el acercamiento (estar al tanto de lo que le sucede a la otra persona), sentimientos (alegría de estar con esa persona) y otras cogniciones (otras virtudes positivas que tenga la persona) (Charbonneau, 1997).

Relacionado con esto, Morales (1999) explica, con base en la teoría de la búsqueda de consistencia cognitiva, cómo las personas intentan buscar una pareja o amistades y mantener una relación a partir de un equilibrio o consistencia en relación de las mismas ideas, los mismos gustos o aficiones; en contraparte también se podrá dar el tipo de relaciones inconsistentes, en las cuales el equilibrio está en la diferencia marcada entre los integrantes de la pareja. Este tipo de relaciones tiende, a ser menos duraderas, y las personas que presentan esta diferencia, constantemente buscan nuevas relaciones “conflictivas”, en las cuales encuentra satisfacción por la dinámica dispar de la relación; por lo tanto las relaciones tranquilas y equilibradas les parecen monótonas y aburridas.

Kelly y Thibaut (1978, en Morales, 1999) con respecto a la filiación y atracción, mencionan en su teoría de la **interdependencia** dos mecanismos: *Intercambio e interdependencia*. Estos dos tipos de mecanismos, se refieren a los efectos cognitivos o evaluativos que una persona hace con respecto a los demás, los resultados de esta valoración, conducen a una evaluación positiva o negativa; lo que lleva a la aceptación o rechazo de los otros. Además, mencionan que esto depende de las comparaciones que se efectúan utilizando dos criterios:

A) El nivel de comparación.

Se refiere a la calidad de los resultados que una persona cree que se merece. Este nivel de calidad se basa en la comparación de experiencias pasadas con la situación actual, y solo se juzgará como beneficiosa la relación actual si está excede de manera positiva y satisfactoria las relaciones anteriores.

B) El nivel de comparación con alternativas.

Una relación tiende a ser “satisfactoria” si es la única alternativa que se tiene; a diferencia de cuando durante esa relación se presente una mejor relación alternativa, que promete más recompensas que sacrificios, generando la probabilidad de que por la comparación de alternativas, la primera caiga en picada, dejando de existir y que la relación alternativa suba en calidad y satisfacción.

Además de la filiación y atracción, Morales (1999) muestra la existencia de factores que desempeñan un papel fundamental en la motivación y decisión para elegir y formar una relación de pareja y los cuales a continuación se describen.

1.2.2 Factores y Motivaciones de la elección de pareja

La Proximidad

Es notable que generalmente las amistades y relaciones de pareja sean personas físicamente cercanas, Morales (1999) plantea, a partir de esto, una cuestión muy importante, ¿por qué es tan determinante la proximidad física para el desarrollo de la atracción?, ¿cómo influye la proximidad sobre la atracción?. Esto muestra que son varias las explicaciones que determinan la importancia de la proximidad para la atracción.

- 1) A mayor cercanía, mayor la posibilidad de entablar o no una relación más personal. “lo importante para la atracción es la posibilidad de interacción que genera la cercanía, no la cercanía por sí misma” (Berscheid y Reis, 1992; en Morales, 1999).
- 2) A mayor proximidad mayor familiaridad y mayor probabilidad de aumento de la atracción. A esto Zajonc (en Morales, 1999) lo llamó efecto de la mera exposición, consiste en que la percepción de forma repetida de un estímulo que inicialmente es neutral o positivo, lleva a una atracción hacia dicho estímulo.
- 3) La proximidad y la semejanza van de la mano, por medio de la proximidad se puede identificar y expresar la semejanza en gustos, ideales, formas de pensar etc. (Morales, 1999).
- 4) Según las teorías de la consistencia cognitiva, pasar mucho tiempo con alguien, y que este alguien resulte desagradable, es una relación desequilibrada.

da. Este desequilibrio pondrá en marcha acciones para reestablecer el equilibrio, cambiando el signo de alguna de las dos partes, descubriendo que dicha persona no es tan desagradable como se llegó a creer, o ver la posibilidad de evitar las situaciones en las que coinciden. (Morales, 1999)

La proximidad muestra otro aspecto de la interacción personal, **la atracción física**. Se desea estar cerca de las personas que son físicamente más atractivas que de las menos atractivas. Estas características físicas que determina la cultura y los estereotipos sociales, son importantes en los primeros encuentros o cuando el contacto es muy superficial u ocasional; de hecho estas características físicas pueden determinar si existirán posteriores encuentros o no, y no únicamente si la persona es muy atractiva, sino también si es del tipo físicamente aceptable por la persona. Cuando se conoce a una persona inconscientemente se comienza a generar un análisis para determinar si es atractiva o no, y dependiendo de este resultado este análisis se hará consiente o pasará desapercibido, esto es lo que Rodin (1995, en Morales, 1999) denomina ignorancia cognitiva.

La semejanza

La semejanza se muestra como un elemento determinante para establecer una relación de pareja, la semejanza puede ir desde el lugar de residencia hasta los gustos más excéntricos. Morales (1999) menciona que muchas investigaciones establecen que entre mayor sea el número de semejanzas mayor es la posibilidad de establecer una relación, sin embargo estos resultados no son claros ni generales. Existen un

sinnúmero de relaciones en donde la semejanza de intereses o personalidades son totalmente dispares, ocasionando relaciones conflictivas, las cuales llegan a durar mucho tiempo ya que aunque es demasiado obvia la diferencia de actitudes, interés y personalidades, las parejas siguen juntas, contradiciendo esto a la semejanza, pero su base teórica puede establecer una opción al camino para una relación satisfactoria o para la búsqueda de otra relación.

La semejanza es con frecuencia reforzante, ya que generalmente es agradable encontrar a alguien que comparta las mismas ideas e intereses, pero en ocasiones las personas desean conocer diferentes puntos de vista, estilos de vida y sociedad; sus intereses buscan un nuevo camino que puede ser desde el ámbito cultural, económico, estatus social, o educativo, intercambiando esos nuevos conocimientos con alguien semejante o no, haciendo de las diferencias un reforzante de la semejanza; esto es lo que Feingold (1998, en Morales, 1999) determina como hipótesis del emparejamiento; Ovejero (1998) también establece lo mismo, pero describiendo a la semejanza como *Compatibilidad* y la proximidad como *disponibilidad*.

La Reciprocidad

Otro de los factores que influyen en el desarrollo de las relaciones es la existencia o no de la reciprocidad en la relación, tiene que existir un deseo mutuo para poder establecer cualquier relación ya sea de amistad o de pareja, en el interés de ambas partes debe de existir una reciprocidad (Espadas, 2002).

Una vez que la pareja, cumple con los tres niveles de atracción (física, intelectual y afectiva) respectivamente, entonces podríamos hablar del establecimiento de una relación de pareja definida.

Aquí entra un proceso que es pilar de la formación de la pareja, el proceso de selección mutua de cada pareja no es mágico ni espontáneo, sino la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto sociocultural particular Nichols y Everett (1989, en Sánchez, 1995).

En una relación sea cual sea la formación de la pareja (del mismo o de diferente sexo, de matrimonio, noviazgo o amistad muy íntima) cada uno de los integrantes se compromete en cierto grado en la relación, se generan expectativas a futuro con respecto al otro de manera recíproca (Avelarde, Diaz-Loving & Rivera, 2000). El objetivo es satisfacer necesidades profundamente arraigadas por el entorno sociocultural, por ideales propios y en común, estos acuerdos y objetivos deben de tener una reciprocidad si no la relación se inclinara de un solo lado, lo cual acarrearía problemas a la pareja (Diaz-Loving, 1999).

Lamarie (1995) describe dos rasgos que dan organización a la elección de la pareja, señala que durante la elección de pareja y durante la relación, debe existir la reciprocidad, es decir, cada uno de los miembros, juega simultáneamente el papel de “elector” y “elegido. Lo que se espera de la persona “elegida” se relaciona con lo que se espera de la relación; buscando contribución al desarrollo del equilibrio personal y emocional. En este sentido Aguilar (1999) considera algunos aspectos:

Evitar hacer una elección tomando como base el enamoramiento, ya que al estar presente la idealización, la toma de decisiones puede resultar poco confiable y confundir la realidad con sentimientos ilusorios.

Realizar un balance amplio de elementos que indiquen las posibilidades de funcionar o no en pareja, y a largo plazo, sobre todo cuando existan fuertes diferencias con realización a sus expectativas y proyectos de vida.

Valorar si la pareja toma en cuenta las necesidades y sentimientos del otro, así como, considerar si mantienen y desarrollan intimidad que les permita conversar ampliamente, para ajustarse a las diferentes situaciones y solucionar problemas.

Levinger y Sock (1989, en Sánchez, 1995), describen que son tres las fases del inicio de una relación: 1ª Conciencia, donde una persona mira a la otra, 2ª. Contacto superficial, donde las personas ya están en una interacción mutua, además de vivir los efectos de su interacción y 3ª Mutualidad, aquí la relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas, dándose un trato más formal.

Tirandis (1992, en Sánchez, 1995) basándose en estas fases, propone que durante la fase de la **conciencia**, lo que guía a la atracción son rasgos superficiales, como la atracción física, la competencia, la calidez, el buen trato, intereses y actividades en común; en lo que respecta a la fase de contacto **superficial**, las características que se dan son la frecuencia e intensidad de las recompensas y los costos recibidos del otro (costo-beneficio), así también las actitudes similares como las conductas dadas por los papeles sexuales determinan en forma importante a la atracción; por último

durante la **mutualidad**, hay mucha auto divulgación concerniente a los sentimientos personales, se expresa y comparte información sobre el bienestar de ambos miembros creándose normas para la pareja; se asumen responsabilidades para proteger como mejorar la relación elevándose el compromiso emocional.

Este es el nivel de la relación en el cual el contrato de la mutualidad es entendido y la importancia de determinar y conocer las conductas, sentimientos, emociones y la manera en que las expresa la pareja es necesario, este es el momento en que la comunicación interviene influye y determina la funcionalidad de la pareja.

Capítulo 2. Comunicación en la Relación de Pareja



El ser humano es un ser social que expresa de diversas maneras sus sentimientos, ideas, deseos, etc. Además necesita saber lo que piensan los otros, lo que les ocurre y sienten, de tal forma que su sistema de comunicación se distingue de los animales, por su amplitud y diversificación (cultura), lo cual permite transmitir simbólicamente sus deseos emociones y conocimientos, entre otros (Leuro, 2001).

Bobé y Pérez (1994) mencionan que la comunicación es el proceso por medio del cual se transmiten significados de una persona a otra. Para el ser humano es un proceso fundamental y vital. Fundamental en cuanto que en la historia de la sociedad, desde la primitiva hasta la moderna, está fundada en la capacidad que el hombre tiene de transmitir sus intenciones, deseos, sentimientos, saber y experiencia, de persona a persona. Es vital en tanto la posibilidad de comunicación con los otros aumenta las oportunidades individuales para sobrevivir, y del mismo modo su ausencia es vista como la decadencia y mala relación de las personas.

2.1 Comunicación

La palabra *comunicación* etimológicamente deriva del término comunicar que proviene del latín *comunicare*, que se refiere a *compartir = expresar* a otro lo que uno sabe. El verbo tiene su raíz en el adjetivo **communis** y este a su vez de *cum = con* y en composición con *munus = don, regalo, obra, oficio, cargo, trabajo*. En conjunción se determina como **compartir** o **tomar parte en** (González, 1997).

En la comunicación se usa toda facultad del ser humano: lenguaje, cuerpo, vista, oído, tacto, olfato y escritura. Se podría decir que la comunicación es la expresión del pensamiento y de las emociones a través de cualquier medio, de un ser humano a otro. Para una comunicación eficaz son sumamente esenciales no solo el conocimiento y la comprensión, sino también la simpatía y la sensibilidad. Toda persona comunicante tiene la obligación de crear un ambiente de comprensión y empatía. Es importante hacer todo lo posible para tener presente a la persona si se quiere llegar al centro de la comunicación (Lemarie, 1995, en Reyes, 2002).

Operacionalmente con base en los trabajos de Laswell (1948, en Palomares, 2003) la comunicación es un sistema abierto de “interrelaciones” en el cual cada emisor y receptor entra en contacto y conocimiento el uno del otro; gracias a la información que se constituye como principio organizador, y que actúa como una forma de energía y que permite transformar estas *interrelaciones en interacciones*.

Según Vito (1991, en Girbau, 2002), la comunicación es el acto, en el cual se mantiene una serie de mensajes basados en la retroalimentación (feedback). Para este autor, la comunicación es concebida también como un proceso que no es estático, sino activo, dinámico y en constante cambio

Por otra parte, Leuro (2001) define la comunicación como el acto mediante el cual se transmiten mensajes de distinto contenido por medio de un procedimiento, empleando signos dotados de sentido para ambas partes, esto produce efectos tanto en el emisor como en el receptor.

Barker (2001) sostiene que “la comunicación es el proceso de creación de entendimiento compartido”; es decir mientras no se comparta la información no existirá la comunicación y mientras no se comprenda esta información de la manera que nosotros deseamos no se habrá compartido nada; aunado a esto se implica que “a través de la comunicación se puede tener un intercambio e información sobre sentimientos” (Nina, 1991).

Watzlawick (1997) describe la comunicación como la expresión de conductas por medio de sonidos, lenguajes, o mímica; en donde dicha comunicación transmite un mensaje que tiene una interpretación intrapersonal por otra persona tomando en cuenta sus antecedentes y su estado de ánimo.

2.1.2 Funciones de la comunicación

Por lo antes mencionado González (1997) establece que la comunicación es el proceso que tiene el propósito o función de influir y modificar pensamientos, sentimientos o acciones, en el cual están presentes en los elementos señalados en la Tabla 1.

Tabla 1. Elementos que intervienen en la comunicación. González (1997)

EMISOR	MESAJE	CANALES	RECEPTOR
Habilidades	Elementos	Vista	Habilidades
Actitudes	Estructura	Oído	Actitudes
Conocimientos	Contenido	Tacto	Conocimiento
Cultura	Código	Olfato	Sistema social
Sistema social	tratamiento	gusto	cultura

La calidad de las relaciones interpersonales depende de los contenidos que se transmiten, de ahí la relevancia de los contenidos positivos sobre los negativos. Es importante que al emitir un mensaje, sea en primera persona, debido a que la comunicación favorece la presencia de una actividad de flexibilidad y disposición a escuchar integralmente, eliminando la rigidez que puede significar un prejuicio o la actitud evaluativa que impide captar al otro. (Sarquis, 1995).

Menciona Sarquis óp. cit. que, de igual forma, la comunicación se dificulta cuando el receptor no da la información sobre cómo recibió el mensaje, al permanecer inexpressivo o al responder apresuradamente. De tal manera es importante que tanto el emisor como el receptor verifiquen el significado de aquello que han intercambiado.

De acuerdo a Ovejero (1998) la comunicación en el ser humano ayuda a satisfacer algunas de sus más importantes motivaciones o necesidades a través de las siguientes funciones:

- a) Control. La manera en que se comunica una persona demuestra el manejo, el control que tiene sobre sus formas de expresión, así como la manera y situaciones en las que las utilizara.
- b) Filiación. La comunicación puede servir para funciones afiliativas en el ámbito relacional, incluyendo tanto las relaciones interpersonales como intergrupales, y pueda ser utilizada hábilmente para iniciar y mantener relaciones de pareja.

- c) Necesidad explorativa. El ser humano desde una edad muy corta expresa la curiosidad por explorar y conocer su entorno, la comunicación es el medio por el cual inicia esta exploración.
- d) Reducción de la incertidumbre. Las personas al presentar un estado de incertidumbre aumentan sus medios de comunicación para disminuir este estado, el intercambio de comunicación satisface esta necesidad de reducir la incertidumbre.
- e) Deseo de poder. La comunicación ofrece una capacidad efectiva que puede poseer o desarrollar una persona para controlar las alternativas de conducta de que disponen otras personas, la comunicación es uno de los elementos fundamentales para poder conquistar el poder, esto en psicología social se denomina persuasión.
- f) Conocimiento y búsqueda de prestigio. Las personas se comunican con otras para establecer un nivel de prestigio, es decir, al existir un intercambio de información, las personas evalúan sus capacidades y conocimientos con las de los demás, de esta manera pueden establecer un rango de prestigio entre el círculo en que se encuentre, esto puede ser desde el cualquier ámbito, ya sea científico, político, cultural, deportivo, etc.

Estas funciones refieren que la comunicación es un proceso social en el cual una persona expresa sus ideas y puede influir en otra u otras, manteniendo una interacción con el medio que lo rodea (Fernández, 1992).

En síntesis, dadas las implicaciones de la comunicación, es una dimensión necesaria para:

- Establecer contacto con las personas (Satir, 1989).
- Dar o recibir información (Fernández y Sánchez, 1993).
- Expresar o comprender lo que pensamos (Fernández y Sánchez, 1993).
- Influir (Moscovici, 1985).
- Persuadir (Ovejero, 1998).
- Transmitir nuestros sentimientos, conectarse emocionalmente con otros (Nina, 1991).
- Compartir o poner en común algo con alguien (Barker, 2001).
- Vincularnos o unirse por el afecto (Díaz-Loving, 2002).
- Lograr un autoconocimiento (Vera, Laborin & Domínguez, 2005).
- Adquirir una identidad personal (Lechuga, 2000).
- Satisfacer nuestras necesidades (Rivera, cruz, Arnaldo & Diaz, 2004).
- Sobrevivir como humanos (Leuro, 2001).

2.1.3 Elementos en la comunicación

Rage (1996, en Daza & Solado, 1998.) menciona que en la comunicación se emplean todos nuestros sentidos: lenguaje, vista, oído, tacto, olfato; y todo aquellos medios posibles, escritura, cuerpo, simbólicos, icónicos, etc. Menciona op cit., que la comunicación es una expresión de la personalidad humana; más aun, es un testimonio para la ingeniosidad de la mente humana, ello implica que en donde existen seres humanos hay comunicación y dentro de la comunicación existen elementos que intervienen dentro de ella.

Watzlawick (1997) señala que la comunicación puede estudiarse bajo tres aspectos, su sintaxis (características de la transmisión de la información, contexto, ruido, propiedades del lenguaje), su semántica (significado de símbolos –mensaje) y finalmente su pragmática (cómo es que la comunicación afecta la conducta).

Los siguientes axiomas están relacionados con la pragmática de la comunicación (Watzkawick, 1997):

- 1) Imposibilidad de no comunicar. Por mucho que se intente no se puede dejar de comunicar. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes a su vez, no pueden dejar de responder a tales mensajes y por ende, también comunican.
- 2) Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, siendo éste principio y por tanto una metacomunicación.
- 3) La comunicación implica un compromiso. Una comunicación trasmite información y a la vez impone conductas.

Posteriormente en su estudio sobre la comunicación en la pareja, Watzlawick (1997), expone tres elementos que intervienen en la comunicación:

La circularidad.

Enuncia que la relación interpersonal sólo se hace posible mediante la sintonía de la actividad emisor/receptor en cada uno de los momentos y tiempos en proceso. La circularidad determina la imposibilidad de la no-comunicación, las personas constitu-

yen un sistema de signos desde el momento que establecen la relación e incluso de antemano. No es claro determinar quién es el que inicia la comunicación y en qué sentido se inicia.

La retroalimentación.

Señala la influencia mutua que tiene lugar en el proceso comunicacional; y la estratificación significa que en cualquier mensaje, como sea señalado se encuentran distintos niveles de significados.

El mensaje.

Otro elemento fundamental, es *el mensaje*, este debe de ser estructurado de en forma clara, directa y congruente, lo que facilita la comunicación y la hace más fluida y entendible.

Los mensajes son unidades básicas de comunicación que deben de ser estructuradas en forma clara, directa y congruente, haciéndola más fluida y eficiente. (Satir, 1964, en Sarquis, 1995).

El emitir mensajes poco claros, indirectos, emplear mensajes excesivamente complejos o vagos, favorece las dificultades en el proceso de comunicación (Brich, 1995).

Marc y Picard (1992) además de abordar estos elementos de la comunicación, explican otros tres elementos de interés para el estudio de la comunicación; *la energía* que estará dada por la dinámica de las emociones y motivaciones en el sistema de comunicación; *el feedback* que es la retroalimentación en la comunicación, lo que

otros autores establecen como circularidad; y *el principio de totalidad* que define la comunicación como la suma total de sus elementos y resultados.

Marroquín y Villa (1995) mencionan dos procesos cruciales en la comunicación: *la codificación y descodificación*. Aquí, la intervención del emisor y receptor no se puede excluir, la experiencia, estado de ánimo, estado de salud y cualquier otra circunstancia que intervenga en la cognición de individuo determinará la interpretación del mensaje. La codificación es la forma en que el emisor expresa un mensaje, como se comunica hacia la otra persona, y la descodificación es la forma en que el receptor interpreta el mensaje.

La comunicación no solo transmite información, sino al mismo tiempo impone conductas. En la comunicación el mensaje transmite información, contenido que se manifiesta por cualquier medio comunicable y está al margen de que sea verdadera o falsa, haciendo entonces que el contenido del mensaje sea real o no, esto lleva a que las personas lleguen a experimentar ciertos problemas, provocando una crisis interna y externa, manifestando así problemas en la comunicación.

Es así que Watzlawick (1997) complementa su descripción de la comunicación como una secuencia de hechos, ya que la comunicación también es conducta, entonces, la conducta crea una secuencia de hechos, lo que este autor describe como *la puntuación secreta de hechos*; la secuencia de hechos es la causa de incontables conflictos en las relaciones; “Supongamos que una pareja tiene un problema, al que el hombre contribuye con retraimiento pasivo, mientras que la mujer colabora con sus críticas constantes; Al explicar sus frustraciones, el hombre dice que su retraimiento

no es más que defensa contra los constantes comentarios negativos de su pareja, mientras que ésta dirá que esa explicación constituye una disfunción burda e intencional de lo que realmente sucede en su relación, esto es entonces, que ella lo critica debido a su pasividad.

La comunicación se presenta de maneras muy diversas y amplias, de tal manera que revisarlas una, por una sería una situación inalcanzable, es por ello que se dividen entonces en dos rubros que cubren satisfactoriamente las necesidades de estudio, *estilos de comunicación digital y analógica* o también conocidas como *verbal y no verbal*, respectivamente.

2.1.4 Estilos de Comunicación digital y analógica. (Comunicación verbal y no verbal)

Watzlawick (1997) divide a la comunicación en dos grandes áreas, la digital y la analógica: la digital es toda aquella comunicación que se expresa, guía y requiere de un orden establecido para su entendimiento, obedece a reglas gramaticales, fonéticas, de sintaxis, lógicas, métricas y tiende en un extremo a ser sumamente compleja, es el caso de las ciencias exactas (química, física, cristología, etc.); mientras que la comunicación análoga es toda aquella que se transmite principalmente por cualquier medio no verbal, esto llega a resultar engañoso, porque a menudo se limita a los movimientos corporales, a la conducta conocida como kinesia.

La comunicación digital, es la forma de comunicación a través de signos o palabras, de carácter más abstracto. El lenguaje digital cuenta con una serie de características, reglas y estructuras definidas, tales como la sintaxis que es definida como parte esencial de la estructura de un mensaje, y que a dicha estructura se conoce como gramática; otra característica es la semiótica, la cual describe la relación de las palabras con su significado, es decir, que dependiendo la estructura de un mensaje y el contenido del mismo su significado podría variar; a todo esto es a lo que se le denomina **semántica**¹. Es entonces que la semántica se encarga del estudio y análisis adecuado del significado y contenido relativo que se transmite por medio de la comunicación digital. (Watzlawick 1997)

Existen imágenes o logotipos que se entienden por universales debido a la difusión de los mismos, pero existen lugares en el mundo donde no son conocidos y su interpretación puede variar; pero la división y asignación de dichos medios de comunicación no se tomaran en cuenta y se les dejara los comunicólogos.

Comunicación no verbal

“Cuando comprendamos la filosofía de la comunicación no verbal, dejaremos de mirar y comenzaremos a ver lo que sucede a nuestro alrededor” (Mínguez, 1999).

¹ La semántica proviene del griego *semantikos*, 'lo que tiene significado', se refiere al estudio del significado de los signos lingüísticos, esto es, palabras, expresiones y oraciones. Quienes estudian la semántica tratan de responder a preguntas del tipo "¿Cuál es el significado de X (la palabra)?". Para ello tienen que estudiar qué signos existen y cuáles son los que poseen significación —esto es, qué significan para los hablantes, cómo los designan (es decir, de qué forma se refieren a ideas y cosas), y por último, cómo los interpretan los oyentes—. La finalidad de la semántica es establecer el significado de los signos —lo que significan— dentro del proceso que asigna tales significados (Watzlawick 1997).

La comunicación no verbal es un conjunto de símbolos claves y conductas usadas por las personas sin que intervenga el lenguaje. Cuando nos hallamos en presencia de otra persona, guiamos nuestra conducta mayoritariamente por la información visual, el tono de la voz, los gestos, la distancia que establece, las expresiones faciales y el espacio interpersonal. Es así como los aspectos no verbales de la comunicación no son elementos secundarios, si no del contrario, están enteramente integrados en los mensajes totales, pudiendo inclusive llegara cambiar los significados (Mínguez, 1999)

Esta información no puede ocultarse y se entrega continuamente. Así como se tiene información a partir de las claves que entrega el otro, también nosotros somos fuente de información por estos mismos canales. Las conductas no verbales a veces complementan, en otras ocasiones contradicen lo expresado verbalmente, es entonces que se produce la incongruencia (Davis, 1989).

Sin percatarnos a simple vista que en ocasiones el cuerpo también se comunica, no solamente por los movimientos ni por la postura que adopta, sino también por la forma del cuerpo y lo rasgos faciales. Un componente importante de la comunicación no verbal y verbal, son las actitudes. Liberman, (1968), define la actitud como el estado de disposición para el despertar de motivos; Es la susceptibilidad de un individuo a una estimulación capaz de despertar en él un motivo; Una actitud, es el grado de efectividad positiva o negativa que se tiene frente a un objeto psicológico, es decir es una predisposición de acercamiento, (afectividad positiva) o de alejamiento (afectivi-

dad negativa) hacia ciertas clases de objetos; la infancia y educación son determinantes para la adquisición de la actitud.

Bustamante (1978) señala que una actitud modifica la manera en que el individuo percibe las cosas, es decir; la forma en que vamos a considerar un acontecimiento va a estar influenciado por las actitudes que se vayan desarrollando y esto va a crear una predisposición para mantener la conducta.

Davis (1989, en Trujillo, 2001) expone 8 componentes no verbales presentes en el proceso de comunicación:

Componentes no verbales de la comunicación.

- a) La mirada: se define objetivamente como “el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara”. la mirada mutua implica que se ha establecido “contacto ocular” con otra persona. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas reciprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples.
- b) Actitudes: la gente que mira es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados; por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.
- c) Expresión de emociones mirar de manera más intensa indica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensamente indica otras, como la vergüenza.

- d) Acompañamiento del habla: la mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, generará más respuestas por parte del que habla, y si el que habla mira más, es visto como persuasivo o seguro.
- e) La expresión facial: la cara se pudiera establecer como el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Las investigaciones de Ekman (1979, Mínguez, 1999) señalan que hay 6 emociones básicas propias del ser humano, transmitidas por cualquier individuo a través de su expresión facial: cólera, miedo, tristeza, felicidad, sorpresa, enfado. Las tres regiones faciales implicadas son; la frente/cejas, los ojos/parpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje. Si una persona muestra una expresión facial de miedo o enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito.
- f) La sonrisa: Es un componente importante. Puede utilizarse como una herramienta defensiva, o como de pacificación. Puede ayudar a transmitir el hecho de que a una persona le agrada otra; puede suavizar un rechazo, comunicar agrado o inducir a una respuesta agradable (otra sonrisa).
- g) Los gestos: un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a cualquier observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos tienen su base en la cultura. Las manos y en menor grado la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de

propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos, también pueden sugerir franqueza, confianza en uno mismo (salvo el gesto de ansiedad) y espontaneidad por parte del que habla.

- h) La postura: la posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y como pasea, refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

Es entonces que desde el punto de vista de la manifestación de las emociones, las conductas no verbales tienen una gran relevancia en tanto son las que se expresan los estados internos de la persona que genera el mensaje, permitiendo de esta manera ampliar la información en la relación interpersonal. Debido a esta razón se dice que el lenguaje no verbal define la calidad de la relación y, por consiguiente, juega un papel primordial al dar información sobre el aspecto relacional de interacción (Watzlawick, 1997).

El lenguaje no verbal, especialmente corporal, es muy significativo, ya que por una parte este no puede mentir y por otra, la mayor parte de estas claves escapan de nuestro control inconsciente. El cuerpo comunica la intensidad de las emociones y la cara comunica los distintos tipos de emociones. Existen diversas características de la comunicación no verbal que mejoran la calidad del lenguaje verbal. Por ejemplo, la sonrisa relaja al emisor, el contacto visual favorece el intercambio, usar gestos activa la comunicación y puede generar ideas de cercanía y rompimiento de la rutina; la

conducta de cruzar los brazos puede aparecer defensiva y ser percibida como hostil, balancearse es una conducta que puede indicar confusión y falta de confianza. Las claves son múltiples y de gran utilidad en el proceso de comunicación (Davis, 1989).

Comunicación Verbal

Es la comunicación que se da a través del lenguaje y se rige por ciertos componentes, los cuales buscan establecer un claro entendimiento de la idea, objetivo, mensaje, concepto, emoción, etc., de aquello que se quiera expresar (Naranjo, 2008).

Componentes verbales de la comunicación.

- a) El contenido: El hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida. Puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido, por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc.
- b) La intensidad o tono de la voz (volumen): La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El tono alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo hablar demasiado

alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas – la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros –

Los cambios en el tono o intensidad de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de tono e intensidad no será muy interesante de escuchar.

c) La entonación: la entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones.

Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del habla. Una escasa entonación, con volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente (Es decir como alegría); una entonación decae, negativamente (como tristeza); una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que quiere transmitir.

d) La Fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastantes

normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno duran-

te las pausas (por ejemplo, “ya sabes “bueno”) o sonidos como “ah” y “he” provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

- e) La claridad: La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, la/s persona/s que estén recibiendo el mensaje pueden mostrar desinterés, estrés o enojo al intentar comprender y dar claridad a lo que se les está exponiendo y en un futuro no tomar en cuenta a aquella persona que no se sabe expresar con claridad.
- f) La velocidad: Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido
- g) El tiempo de habla: Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático para ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información, evitando que una conversación se convierta en un monólogo.

De esta manera es como Nina (1991) retoma a estos tipos de comunicación (*verbal y no verbal*) como *estilos de comunicación*, los cuales toma como base para la elaboración, aplicación y validación de su instrumento para evaluar la comunicación en la pareja.

Es entonces que la falta de comprensión y los malentendidos de los estilos de comunicación son un proceso activo que guía la conducta y lleva a distorsionar la imagen del otro. La punta de lanza es el mal interpretar, ya que se atribuyen significados y motivaciones que confunden aun más el proceso. No se puede leer la mente de las personas; pretender hacerlo solo llevara a la exageración o minimización de los significados, lo que a su vez crea imágenes negativas del otro, ante este contexto, la comunicación humana no es, pues, un proceso sencillo, es un sistema de canales múltiples en el que las personas participan, expresado o no, por gestos, ausencias, silencios, etc. (Winkin, 1987).

Es entonces que la comunicación de pareja es un proceso dinámico de un intercambio de acciones, pensamientos, sentimientos y que tiende a compartir algo valioso, y que aumenta la calidad de la relación; es un factor básico para que las parejas convivan en armonía y puedan solucionar sus problemas en forma conveniente; posibilita la información el conocimiento de cada uno de los miembros de pareja (Pimienta, 2002).

La comunicación en la pareja tiene las funciones de: 1) organizar la relación, 2) construir y validar un visión conjunta del mundo y 3)expresar pensamientos y sentimientos, 4) proteger de vulnerabilidades (Fitzpatrick, 1988).

Tanto para establecer una relación como mantenerla es necesario un intercambio. De ahí que se puede afirmar que la comunicación es el medio indispensable para que exista la relación en la pareja. Si la comunicación no se da, la relación no se puede establecer; cuando la relación existe y la comunicación se suspende, la rela-

ción se termina. “He llegado a pensar que para la supervivencia de la relación entre las parejas la comunicación cumple el mismo papel vital que el oxígeno para el organismo biológico“. (Sierra, 2002).

Estilos de comunicación

En el apartado anterior se vio la interacción que tiene la comunicación con la relación de pareja. Es importante mencionar que cada individuo tiene una manera particular de comunicarse, un estilo de comunicación. ¿Pero qué importancia tiene conocer la manera o estilo de comunicación de cada individuo? El interés radica en que la identidad de la pareja se conforma con el tipo o estilo de comunicación que maneje cada miembro de la pareja; por tanto un comunicador con actitud positiva estimulará reacciones positivas en su pareja y muy probablemente en su relación de pareja será más equitativa; ya que ambos percibirán satisfacción en su relación. Mientras que un comunicador con un estilo o actitud violenta tratará de someter constantemente a su pareja creándole a ésta, sentimientos de devaluación, reduciendo su autoestima y percibiendo insatisfacción en su relación de pareja.

Nina, (1991) define estilo de comunicación como la forma o manera positivas o negativas en que se trasmite la información verbal.

Para Norton (1983), el estilo de comunicación en cada individuo es un reflejo de su personalidad; considera que el estilo de la comunicación es la manera en que uno se comunica, y lo define como la forma en que verbal y no verbalmente se interactúa ante un código el cual debe ser interpretado o comprendido. El estilo de comunica-

ción entre los cónyuges se ha considerado que refleja la calidad de la relación marital. Además, puede ayudar a mantener de forma estable la relación conyugal.

Nina (1991) encontró seis estilos de comunicación entre los cónyuges:

- 1) Comunicador negativo: conflictivo, agresivo, dominante, gritón, temperamental, fuerte.
- 2) Comunicador reservado: callado, seco, frío. Se refiere a un estilo de comunicación cerrado, que no es una persona expresiva.
- 3) Comunicador positivo: activo, amable, accesible, conciliador, afectuoso, cortés. Es un estilo abierto, en donde la persona quiere escuchar al otro y trata de comprenderlo.
- 4) Comunicador inseguro: nervioso, distraído, débil, confuso.
- 5) Comunicador distante: Irrespetuoso, superficial, inaccesible, rebuscado, características que tienden a crear una barrera de comunicación en la relación conyugal.
- 6) Comunicador violento: puede crear problemas en la comunicación entre los cónyuges por presentarse conductas agresivas verbales y físicas

Por su parte, Díaz-Loving y Sánchez (2002) obtuvieron 6 estilos de comunicación:

- ✓ Romántico: afectuoso, amoroso, acogedor, tierno y cariñoso.
- ✓ Abierto: directo, sincero, abierto, franco y claro.
- ✓ Positivo: Amable, cordial, accesible, cortés y conciliador.

- ✓ Callado: Seco, callado, indiferente, reservado y frío.
- ✓ Negativo: Temperamental, irritable, irrespetuoso, rebuscado, conflictivo y confuso.
- ✓ Violento: arrebatado, brusco, agresivo, dominante, violento y gritón.

Satir (1978) propone cuatro estilos de comunicación:

- a) Aplacador: Siempre habla de manera a congraciarse tratando de complacer, de disculparse, nunca está de acuerdo en alguna forma.
- b) Culpar: Siempre encuentra fallas, es un dictador, el que manda. Se siente superior y parece decir: si no fuera por ti, todo andaría bien.
- c) Súper-razonador: Es exageradamente correcto y razonable, y no muestra ningún sentimiento. Es calmado, frío, e imperturbable.
- d) Distractor: el irrelevante dirá o hará cosas que tengan poca relación con lo que digan o hagan los demás. Nunca da una sensación interna. La sensación interior es de confusión.

Satir (1978) señala que la manera ideal de poder comunicarse es a través de una manera: Abierta o fluida todos los elementos del mensaje van en la misma dirección la voz dice las palabras que concuerdan con la expresión facial, la posición del cuerpo y el tono de voz.

Capítulo 2: La Comunicación en la Relación de Pareja

El conocer como los estilos de comunicación influyen y guían la relación de pareja y facilita entender los conflictos por los que atraviesan o atravesaran en un futuro y la relevancia de estos y como determinaran la funcionalidad de una relación, pero que es el conflicto, como aparece, qué importancia tiene, etc. Este tema lo tocaremos a continuación.

Capítulo 3: Conflicto



Dentro de la comunicación de la pareja el que existan Indirectas y ambigüedad generaran malentendidos, situaciones de estrés, ansiedad y conflictos. Esto crea una actitud a la defensiva provocando mensajes incomprendidos, monólogos, interrupciones y audición en silencio; la sordera y evasión se ponen de manifiesto cuando uno de los integrantes de la pareja no registra mentalmente lo que en verdad el otro le está comunicando mediante palabras, gestos y similares (Kottler, 1995).

Dentro de un conflicto en la relación de pareja se experimenta una carga afectiva demasiado intensa, donde se conjugan desde emociones y cogniciones hasta conductas, todo esto puede tener un potencial destructivo si no se manejan adecuadamente y se expresan con claridad; en contraparte el conflicto puede ser constructivo si se aprovechan las diferentes opiniones y se mantiene la calma; pero lo que es inevitable es como se ve afectada la pareja y todo su contexto durante un conflicto y las consecuencias de este (Arnaldo, 2001).

La interacción en las relaciones personales, presentan una fuente de oportunidades para la generación de conflictos y su intensificación. El convivir con otras personas aumenta la interacción, dentro de la interacción están presentes la expresión de emociones y sentimientos que hacen latente al conflicto para surgir en cualquier momento, generalmente cuando no hay concordancia en ideas y pensamientos o se exceden los límites permitidos dentro de la relación (Vuchinich, 1984).

Así los diversos estudios sobre conflicto han proporcionado bases para poder expresar una definición. Tal es el caso de Peterson (1983) que define al conflicto como “Un proceso interpersonal que ocurre cuando las acciones de una persona interfieren con

las acciones de otra” Esta definición se basa en la manera conductual de comportarse con alguien, pero en lo que se refiere a lo sentimental, Margolin, Burman y Jhon (1989) mencionan que el conflicto es el proceso de interacción breve o largo, en el que uno o ambos miembros de la pareja se sienten inconformes con cierto aspecto de su relación y tratan de solucionar esto de alguna manera, las soluciones incluyen ajustes individuales físicos, de ideales y de interacción con la pareja.

Dentro del tema de conflicto en la pareja, Cahn (1990) se enfoca más en definirlo como “la interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u opiniones personales que son opuestos, creando así una situación de conflicto”.

Daza y Solano (1998) dicen que “el conflicto es una incompatibilidad entre actitudes, percepciones, objetivos y/o afectos entre individuos o grupos, que definen estas metas como mutuamente incompatibles. Puede existir o no una expresión agresiva de esta incompatibilidad social. Dos o más partes perciben que en todo o en parte tienen intereses y así lo expresan” (p. 102).

Cusinato (1992) por su parte comenta que “el conflicto de pareja o conyugal se refiere:

- a) desacuerdo establecido sobre las normas que regulan la vida de relación
- b) desacuerdo sobre quien tiene el derecho de establecer tales reglas

c) los intentos de imponer reglas incompatibles entre sí. Si al inicio de la relación se accede y pasa por diversas eventualidades y desacuerdos sin negociación y transcurrido algún tiempo la pareja puede desembocar en un grave conflicto en el que ambos expresan su inconformidad, posterior al choque o confrontación, introducen cambios que permiten llegar a un compromiso” (p.102-103).

Las diferentes definiciones sobre conflicto, concuerdan en considerar como aspectos centrales del mismo, la incompatibilidad, diferencia o desacuerdo entre dos personas (Canary, Cupach & Messman, 1995).

3.1 Etapas del conflicto

Sin embargo, el conflicto no aparece de la nada ni desaparece por arte de magia, Coombs (1987) propone que el conflicto progresa a través de tres etapas específicas.

Etapa 1. El conflicto potencial es experimentado más por un miembro de la pareja cuando se enfrenta a una elección entre dos o más opciones o metas incompatibles con la pareja.

Etapa 2. El conflicto se convierte en una realidad y se expresa cuando la interacción revela que los miembros de la pareja quieren cosas diferentes pero piensan que esa diferencia debe de solucionarse.

Etapa 3. El conflicto amenaza a la relación cuando los miembros de la pareja perciben que no existe una consecuencia mutuamente aceptable (ninguno cede en lo más mínimo) llegando a situaciones extremas de sacrificio para poder resolver la diferencia. En esta etapa puede cederse totalmente, imponiendo

una de las partes sus intereses personales haciendo a un lado los intereses mutuos. Hay un ganador y un perdedor, este tipo de situaciones pueden dar fin a la intimidad y la formación de más conflictos.

Así la interacción durante el conflicto en la pareja se muestra como un intento de dominación, en donde cada uno trata de influir sobre el otro por cualquier medio; para ello si se desea estabilizar y mejorar la relación uno o ambos integrantes de la pareja buscara el estilo de comunicación más eficaz para resolver las inconformidades que se presentan y no se resuelven fácilmente.

Rodríguez (1998) menciona que el conflicto es un fenómeno que se encuentra presente en todos los escenarios de nuestra vida, como pueden ser: el hogar, el trabajo, la escuela, etc., por lo que es importante comprender las situaciones que lo generan y que lo gobiernan, para así poder entender cómo comprender las formas mas efectivas para poder manejarlo.

Los conflictos son parte de las relaciones de pareja durante su convivencia; estos pueden ser vistos como una oportunidad de acercamiento y entendimiento entre las dos partes de la relación, y más que el simple hecho de ser desagradables y por ello evitarlos de cualquier forma, se pueden utilizar en beneficio de la relación.

La vida sin conflictos, como lo menciona Rodríguez (1989) es una ilusión de poca duración. Si existiera esto; estaríamos privados de las indispensables oportunidades para desarrollar nuestras habilidades. Se aprende a través y gracias a él. El desarrollo humano en sociedad procede por etapas que son usualmente situaciones de

cambio, movilizadas por el conflicto generado por una situación previa (Kottlery & Likert, 1986).

3.2 Comunicación y Conflicto

Desde una perspectiva de la comunicación del conflicto, Cahn (1990) identifica tres tipos diferentes de comunicación que explican el enfoque que la mayor parte de las investigaciones sobre conflicto han adoptado:

Desacuerdos específicos. El conflicto se centra sobre un tema en particular explícito y latente, en el cual hay una queja crítica, una respuesta hostil acompañada de una conducta defensiva o displacentera.

Discusión sobre la disolución de problemas. La relevancia de este punto se ubica en una situación en donde la comunicación es conocida como *sesión de negociación*, o *de regateo*. Es aquella en la que el tema a discusión es de relevancia actual y se accede a un acuerdo final, en donde una de las partes tiende a ceder más que la otra.

Relaciones infelices (en disolución). Se caracteriza por que ambas partes de la relación optan por ser “oídos sordos” como resultado de una incapacidad de relacionarse o incompatibilidad con la pareja, y reaccionando así a cualquier conflicto, lo cual crea un cúmulo de problemas que tienden a ser difíciles de solucionar. Este tipo de parejas tiende a buscar ayuda urgente y expresan con exaltación su infelicidad, desacuerdo e incompatibilidad.

Koren, Carlton y Shadow (1980) con base en sus investigaciones crearon cuatro categorías de comportamiento verbal y no verbal que las parejas despliegan durante la exposición de sus conflictos.

- A) Propuesta de solución. La relevancia o magnitud del conflicto no establece que sea difícil de resolver y que la solución sea sencilla o no. *Ejemplo “Hablemos más seguido” “hay que buscar una solución”.*
- B) Crítica. Comentarios críticos, *Ejemplo “nunca me escuchas” “siempre lo mismo”*
- C) Pregunta. Necesidad de conocer la opinión de la pareja, *ejemplo “¿cómo te sientes?” ¿Tú qué opinas?” “¿tú que propones?”*
- D) Sensibilidad. Expresar reconocimiento, acuerdo o aceptación de los intentos de influencia del otro, *Ejemplo “Estoy de acuerdo” “es bueno tu punto de vista” “tienes razón”*

Ducks (1988) propone que la confrontación directa de los conflictos favorece su solución (planteamiento, comunicación, discusión y solución), en lugar de su evasión. Él afirma que no todos los conflictos son malos, y sugiere que los conflictos sin resolver dirigen la pareja en un curso de deterioro.

3.3 El afecto negativo y positivo del conflicto

Cahn (1992) desde una perspectiva sistémica-interaccionista ve al conflicto como una forma de comunicación diádica que se clasifica como positiva o negativa.

El afecto negativo es definido como coercitivo /controlador, intensificador de la rigidez y evasor del conflicto, cuando las parejas se encuentran en conflicto, se basan más en un tipo de comunicación de afecto negativo mostrándose agresivos, ofensivos, enérgicos, evasores, siempre a la defensiva, etc. Este afecto duplica su intensidad cuando existe la reciprocidad de la conducta negativa y cualquier conflicto se intensifica por mínimo que este sea; además, aunado a esto, la lucha por el control y la razón marcan la intensidad de la relación y el cúmulo de conflictos; estos afectos (positivo y negativo) se intensifican por la relevancia que se le asigna a los comentarios externo, y se les pueden llegar a tomar en cuenta según a conveniencia de cada persona (Billings, 1979; Millar, 1977, en Arnaldo, 2001).

El afecto positivo es definido como razonable y abierto, este afecto es favorable para la relación, ya que ambos integrantes de la pareja buscan y aceptan lo mejor para ambos, hacen a un lado sus intereses sin que afecten su vida, son muy abiertos y expresivos, aceptan la opinión de los demás, toman y ceden el poder cuando es necesario, su comunicación tiende a ser clara y explícita, lo que favorece la solución de sus conflictos, aun cuando la intensidad del conflicto sea alta y acarree una difícil solución, ellos están dispuestos a tomar la solución más viable y en ocasiones aceptan opiniones externas.

La presencia de conflictos ayuda a la pareja a no cometer los mismos errores por los que surge la disputa, además de madurar, desarrollarse mejor en sus relaciones y calidad de vida en pareja.

Es así, como el conflicto es un componente importante en la relación de pareja; ya que se estimula y trabaja en el manejo de las habilidades de comunicación y resolución de problemas. Las parejas no conflictivas presentan una relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo; muestran una tendencia a la evasión y olvido de los conflictos, lo cual no favorece la producción cambios en las conductas de los miembros de la pareja que los favorezcan (Tello, 1994).

Por lo cual sería importante mencionar algunas de las ventajas (afecto positivo) y desventajas (afecto negativo) del conflicto que estos mismos autores mencionan. (Billings, 1979; Millar, 1977, en Arnaldo 2001).

Ventajas

Los conflictos sirven de válvula de escape permitiendo que se libere la presión y sacando a flote los problemas más ocultos, los cuales pueden afrontarse y manejarse. Se estimula a las personas a que sean creativas y buscar mejores métodos de solución, que generen resultados de mayor satisfacción, al mismo tiempo que los impulsa a innovar y probar nuevas ideas.

Ayuda a las partes en conflicto, a lograr un mejor conocimiento de los demás y también de sí mismos. Cuando los conflictos se manejan de común acuerdo, las perso-

nas se sentirán más comprometidas con el resultado, lo que llevará no solo al logro de los objetivos, sino también a una relación más sana y más madura.

Desventajas

Las posibles desventajas existen especialmente cuando el conflicto se sale del control y dura mucho tiempo o se vuelve demasiado intenso. También cuando no se afronta el conflicto y este, como una bola de nieve, se convierte en un problema más difícil de manejar.

Los conflictos interpersonales pueden deteriorar la disponibilidad para la cooperación y el trabajo en equipo, ya que a veces generan un clima de desconfianza e intimidación que afecta o impide la coordinación de esfuerzos.

Algunas personas sufren un deterioro de su autoestima, en otros afecta su motivación. Los conflictos generan insatisfacción, por lo que se busca satisfacer por algún medio las carencias generadas por las disputas, llegando a la total desatención del otro; desencadenando así, que la probabilidad de que se genere violencia de cualquier tipo se haga más latente.

Los problemas emocionales de cada parte de la pareja son enaltecidos así como los defectos del otro, si estos no se tratan de manera independiente agravan en gran medida los conflictos.

Los aspectos problemáticos que se llegan a presentar en la pareja crearán sentimientos de inseguridad así como de inestabilidad en cada uno de los miembros. Si un problema por pequeño que parezca se presenta y no se maneja, molestará debili-

tando la relación y dando pie a que surjan conflictos dentro de ella, todo problema debe afrontarse y manejarse cuanto antes, ya que de otra manera crecerá provocando que la pareja pierda su equilibrio y armonía.

Por su parte, Chirelli (1998) comenta que cuando hablamos de conflicto en pareja también nos referimos a un cambio, un cambio que significa desequilibrio que busca un nuevo equilibrio, es aprovechar un conjunto de riesgos y oportunidades. Es bien sabido que aquellos que son capaces de aprovechar las oportunidades presentes en esos momentos de tensión en la relación sin poner en riesgo su continuidad, están a un paso de lograr estabilidad y satisfacción.

La comunicación es muy importante en la pareja, porque es el mediador del resto de las habilidades de la convivencia. La pareja que no sabe comunicarse adecuadamente también desconoce cómo resolver sus conflictos y manifestar sus sentimientos.

Pero la cuestión no es que la pareja con mala comunicación tenga problemas, sino en que la pareja con problemas tiene mala comunicación, es decir, la comunicación deficiente entre es el elemento que ayuda a que estos se mantengan (Gaja, 1995).

Además, la comunicación es un elemento esencial no solo en la negociación para el cambio de conducta sino también para la salud general de la pareja. De la misma manera los problemas para comunicarse sobre lo que cada miembro de la pareja quiere necesita, puede producir sentimientos de soledad y conducir a una relación extramarital (Bonilla, 1993).

Beck (1998) señala que si se pudieran evaluar todos los hechos en una situación dada antes de llegar a una conclusión, sería menos probable que se cometieran errores, pero es complicado contar con tiempo suficiente para poder hacer deducciones lógicas, por lo que nos fiamos de interpretaciones rápidas.

Al inicio de nuestra vida se desarrolla nuestro sistema de códigos interpersonal, el cual nos brinda los significados de lo que observamos, el tono de voz de una persona que escuchamos, o la expresión facial que tiene. Según el contexto y otros elementos de lo que observamos, intercalamos los significados y llegamos a una conclusión. Nuestro sistema de códigos nos proporciona al momento justificaciones o explicaciones. El inconveniente es que esta justificación o explicación puede ser incorrecta: se puede leer el rechazo cuando nuestra pareja sólo está distraída; podemos pensar erróneamente que hay enojo, cuando nuestra pareja está tensa o ansiosa; y lo más importante es que podemos “achacar” mala voluntad cuando nuestra pareja olvidó cumplir alguna promesa. Las emociones y los sentimientos son señales que indirectamente se expresan a través de la palabra, el tono de voz, la expresión del rostro y las acciones. El contexto es por eso decisivo para interpretar las señales. Descodificar el mensaje es, en el fondo, leer el pensamiento del emisor. Pero tenemos a menudo maneras peculiares de descodificar un mensaje; por lo tanto nos equivocamos con frecuencia. Además, las señales pueden ser ambiguas, sujetas a interpretaciones diversas. Leemos a veces significados ocultos, donde no los hay (Beck, 1998).

Los malentendidos comunes entre los matrimonios tienen su base en la manera rígida de pensar y la confusión, además de la complejidad de expresarlo por algún estilo de comunicación; el cual tiende a ser el origen de muchos errores de comunicación.

Durante el apasionamiento del noviazgo y de los primeros años de la vida conyugal, las parejas muestran predisposición positiva. Casi todo lo que dice o hace el cónyuge se interpreta bajo la luz positiva. Ni él ni ella pueden hacer algo mal. Pero si ocurren dificultades en el matrimonio, los reiterados desengaños, discusiones y frustraciones llegan a un cambio en la actitud mental.

Lemarie (1991) señala que el lenguaje de la vida afectiva está cercano al cuerpo, conocido como Comunicación analógica (no verbal), sin sintaxis precisa, dotada de múltiples sentidos que el receptor del mensaje debe interpretar. El lenguaje corporal necesita ser interpretado y solo se puede hacer a través del lenguaje verbal. Sin embargo, el lenguaje verbal también puede llegar a ser imperfecto para transmitir un mensaje “afectivo”

En la comunicación de la pareja, la forma de comunicación que tiende a ser la más relevante es la no verbal. Para comunicar el afecto y las emociones, es necesario recurrir a los gestos, mímica y sonidos, los gestos, pueden matizar o bien desmentir lo verbalmente expresado.

La relación de pareja es continua y efectiva, si se trabaja constantemente con los conflictos que aparecen durante todas las etapas que lleguen a atravesar durante la unión, y se mantiene una negociación abierta y clara basada en una comunicación sin interferencias, distorsiones y con una comprensión mutua y tolerante de las dife-

rencias de ambos; la comunicación debe fluir sobre un puente que una ambas partes, el cual debe ser sólido para resistir los más duros embates de la problemática de la pareja, no puede existir solución a un conflicto hasta que ambos extremos reconozcan e identifiquen la base y desarrollo del conflicto y que cada uno sea responsable de su aportación y permita el acceso al cambio y ajuste, ignorando el silencio y la indiferencia, así como la soberbia, egoísmo y agresión, teniendo como base el respeto mutuo, paciencia, tolerancia de manera constante (Lemarie 1991).

Dentro de una relación de pareja siempre existirán conflictos de poca o mucha gravedad, lo importante es cómo se identifican, aceptan, trabajan y solucionan, para que la dinámica de pareja es mejor cada día y así la reaparición futura de problemas sea menor y de más fácil solución, identificando así formas adecuadas e inadecuadas del manejo del conflicto (Alvarado & Martínez, 2002).

Retomando todo lo anteriormente dicho acerca del conflicto podemos decir que la existencia de éste, está aceptada como una parte inevitable del funcionamiento social. Que hace presencia en todos a nivel individual con el nacimiento, desarrollo y pertenencia a una familia, en la cual se aprende a vivir haciendo uso de varias estrategias para el manejo de los conflictos; es entonces que la vida familiar enseña a los niños como negociar con las demandas del medioambiente.

Sin embargo, cuando la pareja logra crear un código propio de palabras, de silencios, de gestos, de murmullos y de caricias, cuando sabe en qué momento es necesario callar, cuando advierte que a veces hace falta discutir para aclarar un problema, cuando siente que en un roce, en un beso o en el acto de amor está el diálogo, es

entonces cuando logra comunicarse en la profundidad. Esto es lo importante, ya que es realmente una entera compenetración por parte de los dos, tanto de sí mismo como de la pareja, genera un ambiente donde todo es claro y comprensible, ya no existen ni hay necesidad de utilizar doble mensaje, no hay malentendidos y por supuesto tampoco conflictos de grave índole. (Alvarado & Martínez, 2002).

Van Pelt (1996) comenta que la felicidad de una pareja se puede medir en gran parte por la efectividad de su comunicación. La forma que lo hace es uno de los factores más poderosos en el éxito o el fracaso de la misma. El proceso afectivo de está nos permite tratar los problemas, satisfacer las necesidades, evitar sobre todo los malentendidos como también desarrollar una buena intimidad al paso de los años.

Por su parte Diosdado, Arguello y Flores (2001) argumentan que: “no se puede concebir la existencia de buenas relaciones cuando la comunicación es mala y no podrá haber coordinación óptima en ninguna actividad en común dentro de la pareja, sin el empleo de adecuados sistemas de comunicación: por otro lado, cuando la relación comienza a deteriorarse se puede deber a que se encuentren fallando los canales de comunicación, la decodificación de los mensajes o algún otro aspecto de transmisión de la información. Una mala comunicación siempre tendrá resultados negativos dando origen a discordias que pueden culminar en la terminación de la relación” (p. 106).

Algunos de estos conflictos, como pudo observarse, sirven en muchos de los casos para que las parejas de hoy en día pongan las cartas sobre la mesa en todo lo referente a su relación así para que también tengan mayor atención a las necesidades que cada parte pide a gritos y que tal vez cada uno de estos los ven como una visión

o una oportunidad para darse cuenta de la carencia por la que está atravesando en este momento la relación. Por lo que algunos de estos pueden verse como una posibilidad de desarrollo, conocimiento, entendimiento, sobre todo la maduración, que necesita la pareja para poder salir adelante, sin que los conflictos mismos y las crisis, les afecte los desestabilice a tal grado que no haya control sobre ellos y con esto tal vez la ruptura definitiva. Por lo que hay que atenderlos en sus primeros indicios, ya que pueden ser cruciales para que los dos comiencen a tomar la decisión de separarse como única solución a su situación (Alvarado & Martínez, 2002).

Capitulo 4. Estilos de Comunicación y conflicto en la relación de pareja



Como se ha expuesto en los capítulos anteriores, dentro de una relación de pareja una comunicación eficaz, es aquella en la cual el mensaje que el emisor trasmite por algún medio de comunicación, es claro y por lo tanto es interpretado correctamente y entendido por el receptor. ¿Pero qué sucede cuando se interpreta erróneamente la información recibida?

A lo largo de la vida de la pareja se construye una historia de vida basado en el tiempo, en experiencias compartidas, períodos de equilibrio así como de transición, lo que conforma el ciclo de vida de está, por el cual nace y se desarrolla. Un aspecto central en la relación de pareja son los conflictos, por los que atraviesan tanto a nivel individual como en pareja, la problemática es importante, ya que es compleja y enriquecedora si se sabe afrontar, aprovechar y manejar. Este tipo de reestructuraciones basadas en el conflicto tiene por función hacer que crezca y evolucione la pareja; para ello es preciso que los miembros de una relación afronten los conflictos mediante el cumplimiento de una serie de tareas o actividades para que se dé la reestructuración de la relación (Beck, 1998).

En la vida del ser humano giran a su alrededor constantemente y de manera cotidiana, situaciones que emergen una y otra vez intentando romper la estabilidad que se tiene. Estas pueden ser insignificantes o de gran peso para la estabilidad conductual y emocional de las personas. Esto es muy significativo en la relación de pareja ya que al convivir con otra persona, las situaciones se pueden llegar a duplicar y esto aunado a la aparición de diferencias en la manera de pensar y ver las cosas, pueden

llevar a situaciones de riesgo, sin embargo si son superadas con éxito pueden ayudar a crecer, a tener una mayor compenetración y maduración (Díaz, 1998).

Watzlawick (1997) menciona que en la comunicación se da la interacción simétrica y complementaria; pueden describirse como relaciones basadas en la igualdad o en la indiferencia. En el primer caso, los participantes tienden a igualar especialmente su conducta recíproca, y así su interacción puede considerarse simétrica. Sean debilidad o fuerza, bondad o maldad, la igualdad puede mantenerse en cualquiera de esas áreas. En el segundo caso, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro, aquí existen dos posiciones distintas, la de un superior y un inferior, el bueno y el malo, el fuerte y el débil. Así, pues, la interacción simétrica se caracteriza por la igualdad y por la diferencia mínima, mientras que la interacción complementaria está basada en un máximo de diferencia.

Generalmente la simetría no se genera o busca, lo que ocasiona es descontento y frustración dentro de la relación, y al frustrarse las expectativas de los integrantes de una relación de pareja, llegan a conclusiones negativas del estado de ánimo de su pareja y el estado de la relación. Al confiar en lo que equivale una adivinación del pensamiento, el cónyuge desilusionado deriva en colusiones condenatorias sobre la causa del disgusto. Y por lo tanto como consecuencia de estas explicaciones puede atacar ofendiendo a su pareja o alejarse de ella (Beck, 1998).

Este autor señala que al confiar en nuestro propio estado de ánimo en un momento particular, podemos equivocarnos en nuestro método de interpretar la conducta de los demás, es decir, en nuestra forma de descifrar. Nunca se puede conocer en rea-

lidad el estado de ánimo, las actitudes, los pensamientos y sentimientos de los otros. Se utiliza un sistema de códigos propio, que puede ser defectuoso para descifrar dichas señales.

Las relaciones personales entre las parejas se convierten en máscaras y disfraces ya que en la mayoría de la ocasiones ambos comparten el mismo sistema de creencias: que los hombres no tienen aptitudes personales para promover relaciones y las mujeres sí; que las mujeres están demasiado envueltas en sus relaciones y los hombres demasiado despegados de ellas; que un hombre necesita una esposa y una mujer una relación; que las mujeres necesitan la intimidad y los hombres la temen. Este sistema de creencias compartido hace que los hombres se sientan incompetentes en sus relaciones y que las mujeres intenten hacer lo de ambos, ocupándose de todas las relaciones familiares (Walters, Carter, Papp & Silversteing, 1991).

La comunicación no tiene que ser únicamente por medio de palabras, como lo explica Watzlawick (1997), la comunicación se expresa por medio de conductas, la comunicación es una serie de conductas que tienen una secuencia y una circularidad; y dichas conductas de comunicación pueden llevar a la neurosis o esquizofrenia de la pareja, provocando que la pareja anhelé separarse. En todos los conflictos de pareja siempre tiene intervención la comunicación, ya sea para dar pie a una idea de separación o para intentar arreglar sus problemas, los trastornos de la comunicación provocan que los integrantes de la relación intenten siempre tener el control en la relación, en ocasiones por medio de la fuerza, y esperan a que uno de los dos se doblegue y permita hacer lo que el otro desea.

Durante el proceso de comunicación la interpretación errónea en la recepción del mensaje, distorsiona la esencia del mismo, creando en la pareja, conflictos; a esto Rage (1996 en Daza & Solano, 1998) menciona que existe algo que los estudiosos llaman *comunicación Ilusión*. Esto sucede cuando el comunicador cree que el mensaje que emite (comunicando) es eficaz, así mismo el receptor cree, que está recibiendo claramente el mensaje, es así que se genera una idea de que su percepción es la correcta y no se ocupan por aclararla, puede dar lugar a un conflicto mayor en la relación de la pareja. La mayor parte de estos, son por una deficiente comunicación, que lleva a desmotivar a la pareja a seguir adelante o así como en la búsqueda de una solución.

Si desde el inicio de la relación la falta de comunicación provoca que existan circunstancias que jamás fueron aclaradas, llegando al punto en donde la expresión del estado de ánimo es interpretado de diferentes maneras, y en ocasiones las personas se sienten ofendidas por un gesto o una acción. No se pretende establecer que la comunicación evitaría una separación o divorcio, sino que es el mejor medio para solucionar los conflictos entre la pareja o para establecer acuerdos entre ellos, para mantener una relación en donde se puedan obtener la solución más viable para la relación (Callié, 1991).

Sarquis (1995) menciona que si se hiciera un estudio a fondo, en los cuales se citara cuál es la causa más mencionada por las parejas como problema o motivo de consulta más común, tendría que señalar <la mala comunicación>. También establece que las parejas podrían superar sus problemas y dificultades con mayor facilidad, si

reconocieran que muchas de sus frustraciones, rabias y desilusiones surgen de la no comprensión de los significados de aquello que buscan comunicar y de un sesgo en la interpretación de lo percibido o escuchado.

Así, Álvarez (1984) menciona que este es uno de los factores de mayor importancia y trascendencia, por que *al no existir* o mejor dicho ser inadecuada, puede mermar o corroer la atracción afectiva (la cual consiste en que la relación de pareja haya cariño, ternura, demostrar que la otra persona es importante deseando su bienestar), de por sí, su ausencia simplemente no permite que se dé la atracción intelectual (consiste en que los miembros de una pareja tengan de que charlar y coincidan en su manera de hablar).

Varios Autores (Casado, 1991; Diosdado, Arguello & Flores, 200; Estrada, 1994 y Trujillo, 2001) coinciden en que los errores en los estilos de comunicación tienden a ser la principal fuente de conflictos en la pareja cuando esta no está dirigida en forma adecuada.

Avelarde, Díaz-Loving y Rivera (1998) en su investigación sobre comunicación y relación de pareja, determinaron que es de suma importancia una clara comunicación en la pareja, ya que la comunicación está presente en todo momento y no se puede prescindir de ella, la comunicación es el camino que toma una pareja, y si este se diverge, la pareja comenzara a disolverse. Avelarde y colaboradores (1998,1999) determinaron que dentro del compromiso en la relación de pareja uno de los puntos de mayor relevancia es la mutua comprensión y el claro entendimiento dentro de la relación.

La comunicación humana, y más aun la que se desarrolla en una relación de pareja, no se puede describir como un juego de tenis, en donde se describe de dónde a dónde se dirige la pelota y como está es respondida por los jugadores, o describirla con la analogía del telégrafo, en donde se escribe, manda y recibe un mensaje. “la comunicación se concibe como un sistema de canales múltiples en el que las personas participan, deseándolo o no, por gestos, ausencias, silencios, etc.” (Sarquis, 1995, p. 34).

Esta deficiencia en las relaciones de pareja se puede manifestar de múltiples maneras, Beck, (1993) señala que esta perturbación de la comunicación se puede presentar desde comentarios, indirectas y ambigüedad en los mensajes expresados; estas son las formas más comunes de una deficiente comunicación, ya que en ellos se expresa desde agresión y desinterés por la pareja; otra forma es la posición defensiva, en la cual uno o ambos intentan expresar la mínima forma de comunicación, o que exprese cosas sin pensar sus consecuencias; lo que busca es defenderse de una situación desagradable, haciendo que la pareja se desconcierte e interprete mal los mensajes o adopte la misma aptitud para su propia defensa.

Siguiendo esta serie de problemas en forma de cadena, una consecuencia más es la de los monólogos, intercepciones y audición en silencio, estos comienzan a presentarse cuando está por darse un problema severo en la pareja, son frecuentes durante las discusiones de manera agresiva, en una discusión uno de ellos habla solo, se justifica, reclama, se responde a sí mismo, y no deja hablar al otro, cuando comienza con su diálogo no permite que otros tomen la palabra interrumpiéndolos, así la pareja

opta por mantenerse solamente escuchando sin emitir ni una sola intención de respuesta

La sordera y ceguera en la relación ya es el clímax de problemas en la pareja, que con discusión o sin ella, se evita tomar en cuenta a la persona, como si no existiera, uno o ambos se vuelven sordos y ciegos, se limitan a respuestas concretas y en ocasiones ni a responder, conviven tiempo juntos pero la comunicación verbal es mínima, excepto por su presencia física. Todo esto culmina ya en la evasión total, que es la única manera de establecer ningún tipo de contacto, este es el final de la relación, ya que una o ambas partes no desean ver a la otra (Beck, 1993).

Gray (1995) hace énfasis en la utilización de una inadecuada comunicación y la aparición del conflicto, afirma lo siguiente:

- ✓ *Pelear*: la intimidación en una relación siempre debilita la confianza
- ✓ *Evadirse*. Se teme la confrontación y se prefieren ocultar las intenciones y evitar la conversación sobre cualquier tema. El no hablar sobre los sentimientos debilita después la afectividad y crecerá el resentimiento.
- ✓ *Simular*. Sonríe y simular estar feliz, con el tiempo se desarrolla un creciente resentimiento.
- ✓ *Renunciar*. Asumir culpa y responsabilidad por cualquier cosa que perturbe a su pareja.

Así es como comienzan los problemas de la relación en la pareja, en otras situaciones los problemas se agravan, aparecen síntomas psicósomáticos que aumentan

mas los problemas en la pareja. Willi (1993) menciona que en un gran número de sus casos clínicos de carácter psicossomático tenían origen en los conflictos de la relación de su pareja, y por consecuencia en la comunicación de esta, él propone que para toda intervención terapéutica es necesario conocer en el caso de tener una relación, como se lleva esta y la comunicación que existe, además de conocer las capacidades individuales del paciente con respecto a la comunicación y las capacidades que tiene sobre de esta así como el manejo de conflictos.

Dentro de una relación de pareja ya a un nivel patológico puede existir una simbiosis, viéndose afectada la individualidad de cada miembro. Lemaire (1991) señala al respecto que es imposible separar de la relación de pareja a toda expresión del deseo de poseer o de ser poseído, viéndose parte de la autonomía y de la libertad reducida o amenazada, definiendo la relación como destructiva, pero a la vez satisfactoria, situación que se puede apreciar en varias parejas que en las que su relación se distingue por la colusión que han desarrollado.

La colusión es un término empleado por Willi (1993), el cual se relaciona con el juego conjunto que se genera entre los integrantes de la pareja en donde resalta el hecho de la existencia de la víctima y el villano; esto genera de manera inconsciente una conexión fundamental que liga mas la relación en los intentos de curación individual y hacia el otro, es aquí donde aparece un rol de perseguido-perseguidor, protector-protégido, acosador-acosado; llegando a involucrarse tanto en un rol que se percibe como aquello sin lo cual no se puede vivir.

La necesidad constante de una aprobación, de sostén, afecto; la búsqueda de una seguridad o de una confirmación traducen una duda, una incertidumbre, una angustia o una incapacidad para alcanzar la percepción de una identidad estable de sí mismo; la pareja, por el contrario, es un lugar donde la frontera entre lo normal y patológico es particularmente fluctuante, incierta y a menudo arbitraria (Lemaire, 1986).

En contraparte Duck (1988) propone que la confrontación directa de los conflictos favorece a su solución (planteamiento, comunicación, discusión, negociación y solución), en lugar de su evasión; y por el contrario afirma que los conflictos sin confrontación o que son evadidos, colocan a las parejas en un curso de deterioro.

En un estudio realizado por Avelarde, Díaz-Loving y Rivera (1998), buscaron determinar la comunicación y la interacción en la relación de pareja; dentro de los resultados hombres y mujeres mostraron mayores puntajes en los aspectos positivos, más aun en el aspecto de interacción con la pareja, siendo este aspecto, la comunicación eficaz con la pareja y teniendo menor puntaje los aspectos negativos, tales como la frustración que experimentan ambos, resaltando insatisfacción de las mujeres al no ser comprendidas por su pareja, y de los hombres al no saber cómo tratar a su pareja en situaciones delicadas. *Estos resultados determinaron principalmente que lo que una persona busca en una relación es la comprensión y el mutuo entendimiento, dando así mayor relevancia a la comunicación como un factor importante en la relación de pareja.*

Koren, Carlton y Shaw (1980) con base en sus investigaciones crearon cuatro categorías de comportamiento verbal y no verbal que las parejas despliegan durante la exposición de sus conflictos.

- A) *Propuesta de solución*. La relevancia o magnitud del conflicto no establece que sea difícil de resolver y que la solución sea sencilla o no. *Ejemplo* “Hablemos más seguido” “hay que buscar una solución”
- B) *Crítica*. Comentarios críticos *Ejemplo* “nunca me escuchas” “siempre lo mismo”
- C) *Pregunta*. Necesidad de conocer la opinión de la pareja *ejemplo* “¿cómo te sientes?” “¿tú qué opinas?” “¿Tu que propones?”
- D) *Sensibilidad*. Expresar reconocimiento, acuerdo o aceptación de los intentos de influencia del otro *Ejemplo* “Estoy de acuerdo” “es bueno tu punto de vista” “tienes razón”

Actualmente los conflictos se producen en casi todos los ámbitos del conocer humano, teniendo una particular expresión en las parejas, ya que cada una ve de diferente manera los conflictos por los que atraviesa, aunque es necesario reconocer que para algunas, estas son su modo de vivir. (Doring, 1995).

Desde el punto de vista de Daza y Solano, (1998) se argumenta que los conflictos son algo benéfico para las parejas, puesto que da pie a cambios en el interior de la

misma, con lo cual la relación va generando modificaciones en su dinámica y adquiere nuevas perspectivas en la pareja.

Chirelli (1998) comenta que los conflictos son un reajuste o cambio, que a su vez significa un desequilibrio que está en proceso de recuperar la estabilidad de la relación; situación en la cual surgen problemas que generalmente vislumbran dos opciones, el utilizar los cambios para mejorar la relación; o basarse en dichos cambios para la generación de más conflictos y por ende la disolución de la pareja; el desequilibrio generado por el cambio puede generar unión o desunión en la pareja.

El deterioro en las relaciones interpersonales así como en el nivel de la calidad de comunicación en relación con los estilos de comunicación, puede ser la pauta para otros problemas o situaciones personales o hacia la pareja, este es el momento apropiado para descubrirlos, debatirlos, cariñosamente dentro de lo posible, negociarlos y resolverlos para recuperar la armonía de pareja. Es muy claro que si la pareja jamás ha tenido una relación basada en una comunicación clara, serán muy pocos los resultados, por lo cual los conflictos y crisis deben de ser tratados con apoyo profesional desde un inicio para no crear un cúmulo de conflictos generando un efecto de bola de nieve que después sea difícil de detener (Chirelli 1998).

Pero dentro de esta negociación, debate y búsqueda de la solución de los conflictos, es interesante saber cómo es que influye el nivel educativo de que presentan los integrantes de una relación; que es lo que se experimenta en la educación y que está presente en esta vida académica que pueda influir en los estilos de comunicación y por ende en la solución de conflictos de la pareja.

MÉTODO

Justificación

Cada etapa académica se vincula con ciertas características del desarrollo de la personalidad del individuo. El preescolar recibe principalmente múltiples estímulos de todo el medio, partiendo del juego para el aprendizaje y las relaciones sociales. En primaria, la adaptación, la sociabilidad y conocimiento así como el análisis del medio comienzan a surgir de una manera más abstracta. En secundaria se inicia con mayor enfoque la formación física, social y política así como las relaciones de pareja. El Bachiller comienza a conocer, analizar y entender su entorno socio-económico-político-cultural y en sus actividades se manifiestan múltiples emociones. En la Universidad, las ideas relacionadas con lo social, lo político, lo económico, etc. se consolidan y se generan preferencias más marcadas, se diversifica y depuran las relaciones sociales y de pareja. De tal manera que la experiencia que se adquiere a lo largo de la vida académica ayuda a determinar las características de la personalidad (Bernales, Santana y Espinoza, 2000).

En el desarrollo de la personalidad de un individuo al pasar por diversos ciclos escolares, se experimenta, práctica y adquiere habilidades para la solución de conflictos y adversidades a las que se va confrontando a lo largo de su vida. Al convivir con sus pares y entablar disputas en juegos y por pertenencias, fomenta su tolerancia, seguridad y autoestima, dejando la mediación a las personas mayores, conforme pasan los años y ciclos escolares las relaciones sociales se hacen más diversas y firmes; es entonces que la intervención de los mediadores se pluraliza; desde los compañeros de clase, pasando por profesores y familiares, para posteriormente en la adultez por medio de un estilo de comunicación positiva, aplique, fomenta y transmite aquellos conocimientos que ayudan a la solución y manejo de conflictos en sus relaciones sociales de cualquier ámbito (Armenta, Pacheco y Pineda, 2008; Vera, Laborin y Domínguez, 2000).

Pregunta de investigación

¿El nivel educativo interviene en los estilos de comunicación y en las relaciones conflictivas de hombres y mujeres?

Objetivos

Objetivo general

Identificar si en los estilos de comunicación y los conflictos en la relación de pareja, interviene el nivel de escolaridad y el sexo.

Objetivos particulares

- Identificar la relación entre los estilos de comunicación y las dimensiones del conflicto.
- Establecer las diferencias por sexo entre los estilos de comunicación y el conflicto.
- Identificar las diferencias de los niveles de escolaridad referentes a los estilos de comunicación y las dimensiones del conflicto.

HIPÓTESIS

H1. Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de comunicación empleados y las relaciones conflictivas.

H2. Existen diferencias estadísticamente significativas en los estilos de comunicación y las relaciones conflictivas, en hombres y mujeres.

H3. El nivel de escolaridad es un factor que influye en los estilos de comunicación y en las relaciones conflictivas.

VARIABLES

Variable independiente

Nivel de escolaridad

Definición conceptual

Se refiere al nivel máximo de estudios de los participantes, que comprende desde primaria hasta posgrado.

Definición operacional

La distribución de los participantes en los diferentes niveles de educación.

Variables dependientes

Conflicto

Definición conceptual

El conflicto se define como la interacción entre personas que expresan intereses, puntos de vista u opiniones opuestos acerca de un área en particular de la vida en pareja (Rivera, Díaz- Loving & Cruz, 2004).

Definición operacional:

Se refiere a la presencia de comportamientos relacionados con la educación de los hijos, ideología/intereses, actividades de la pareja, actividades propias, desconfianza, relaciones con la familia política, religión, personalidad, sexualidad, dinero/irresponsabilidad, celos, adicciones, orden/responsabilidad, y familia de origen.

Estilos de comunicación

Definición conceptual:

Se refiere a la comunicación verbal y no verbal. La comunicación verbal, se manifiesta por medio de un lenguaje claro y articulado hacia otra persona, en la cual los mensajes presentan cierta particularidad en la elaboración de la información, así como claves y códigos. La comunicación no verbal, se manifiesta por medio de objetos o técnicas auxiliares o alternas, como la mímica corporal y gestual, conductual o de actitud, por medio de claves escritas o señas (Nina, 1991).

Definición operacional

Se define como la presencia de comportamientos asociados con la comunicación negativa, reservada, positiva y violenta.

Diseño

Correlacional de muestras independientes.

Participantes (muestra)

302 participantes, 150 hombres y 152 mujeres, con un rango de edad de 20 a 59 años, con una $M=29.8$. El nivel de escolaridad y el estado civil de los participantes, se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Nivel de escolaridad y estado civil de los participantes

Escolaridad	frecuencia	Estado civil	Hombre	Mujer	Frecuencia
Primaria	14	Soltero	98	74	172
Secundaria	36	Casado	39	54	93
Técnico	16	Unión libre	13	20	33
Preparatoria	54	Divorciado		2	2
Licenciatura	178	Viudo		2	2
Posgrado	4				

Instrumentos

Escala de estilos de comunicación (Nina, 1991) (anexo 1).

Escala de estilos de comunicación (Nina, 1991) (anexo 2).

Es una escala de diferencial semántico, contiene 48 reactivos distribuidos en dos dimensiones: *Estilos de comunicación del cónyuge* (la percepción de sí mismo en la relación), se refiere a la forma en que me comunico con mi pareja, con 23 reactivos. Esta dimensión explica el 59.9% de la varianza con alfas de Cronbach superiores a 0.60. Los reactivos se agrupan en cuatro factores Tabla 2:

Tabla 2. Factores de estilos de Comunicación del Cónyuge (Nina, 1991).

FACTORES	REACTIVOS
1.- POSITIVO	4, 5, 9, 11, 13
2.-VIOLENTO	15, 16, 18
3.-NEGATIVO	1, 21, 22, 23
4.-RESERVADO	2, 3, 10

Para determinar los factores, la escala quedó compuesta por 15 reactivos, ya que Nina, (1991) eliminó 8 reactivos para mantener la consistencia interna de la escala. Los reactivos eliminados fueron: 6 accesible, 7 irrespetuoso, 8 superficial, 12 nervioso, 14 fuerte, 17 inaccesible, 19 distraído, 20 débil.

La segunda dimensión son los *estilos de comunicación de la pareja* (la percepción que se tiene de la pareja), que se refiere a la forma en que mi pareja se comunica conmigo. Contiene 25 reactivos que explican el 57.9% de la varianza, con alfas de Cronbach superiores a .60, distribuidos en los siguientes factores Tabla 3.

Tabla 3. Factores de estilos de Comunicación de la pareja (Nina, 1991).

FACTOR	REACTIVOS
1.- POSITIVO	4, 5, 6, 10, 11, 13, 15
2.-VIOLENTO	8, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25
3.-NEGATIVO	21, 22, 23, 24
4.-RESERVADO	2, 3, 12

De igual manera la autora no incluyó los reactivos 1 conflictivo, 7 sumiso, 9 superficial, para la determinación de los factores, pero si se contemplaron dentro del instrumento para mantener la estructura de éste.

Escala de conflicto (Arnaldo, 2001). (Anexo 3).

Es una escala tipo Likert, consta de 66 reactivos que explican el 66.10% de la varianza total, con una consistencia interna de 0.86, con intervalos de respuesta de nunca a siempre, distribuidos en 14 factores. Los factores y sus definiciones se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4. Factores de la escala de conflicto (Arnaldo, 2001).

FACTOR	REACTIVOS
1. Educación de los hijos	16, 56, 17, 54, 58, 41, 1, 27, 8, 42
2. Ideología/intereses	12, 15, 34, 37, 53, 24
3. Actividades de la pareja	59, 45, 52, 46
4. Actividades propias	21, 31, 61
5. Desconfianza	57, 7, 30, 10, 18, 60, 48
6. Relaciones con la familia política	9, 51, 4, 43
7. Religión	28, 25, 50
8. Personalidad	6, 23,,35, 19, 10
9. Sexualidad	38, 20, 47, 63
10. Dinero/irresponsabilidad	39, 5, 55, 14, 62
11. Celos	3, 2, 32

12. Adicciones	40, 44, 36, 13
13. Orden/responsabilidad	26
14. Familia de origen	49, 29, 22

Procedimiento

Las personas que participaron en esta investigación se contactaron en el tecnológico de Monterrey Campus Sur, Ciudad de México; Ciudad Universitaria; Delegación Iztapalapa, Distrito Federal; Naucalpan Estado De México, y Ciudad Nezahualcóyotl. A los participantes se les explicó brevemente el propósito de la investigación, solicitando su aprobación para la aplicación de los cuestionarios, y a quienes accedieron a participar se les entregaron las escalas a contestar. Se les hizo énfasis en que la información recabada era anónima y confidencial, se les indicó que los instrumentos deberían ser contestados de manera individual sin consultar a su pareja; sin dejar en blanco ningún reactivo ni sus datos generales.

RESULTADOS

Con la finalidad de comprobar las hipótesis, se realizó un análisis de varianza simple (ANOVA) donde la variable independiente fue el nivel de escolaridad (1 = primaria, 2, secundaria, 3 = técnico, 4 = Bachillerato, 5 = Licenciatura, 6 = Postgrado) y las variables dependientes fueron las dimensiones de la escala de estilos de comunicación de pareja. En la Tabla 5 se presentan las diferencias encontradas.

Tabla 5. Diferencias entre la escolaridad y las dimensiones de estilos de comunicación.

<i>Variable independiente</i>	<i>Variable dependiente</i>	<i>gl</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Escolaridad	Cónyuge positivo entre grupos	5	3.820	.002**
	intra grupos	296		
	total	301		
	Cónyuge violento entre grupos	5	2.535	.029*
	intra grupos	296		
	total	301		
	Cónyuge negativo entre grupos	5	1.898	N S
	intra grupos	296		
	total	301		
	Cónyuge reservado entre grupos	5	2.092	N S
	intra grupos	296		
	total	301		
	pareja violenta entre grupos	5	6.471	.000***
	intra grupos	296		
	total	301		
	pareja positiva entre grupos	5	4.168	.001**
	intra grupos	296		
	total	301		
pareja negativa entre grupos	5	2.576	.027*	
intra grupos	296			
total	301			
pareja reservada entre grupos	5	1.495	N S	
intra grupos	296			
total	301			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .0001$

Con los resultados de la prueba post hoc de Tukey, se encontró que a mayor escolaridad, las relaciones con el cónyuge tienden a ser más positivas (dimensión de cónyuge positivo). Con escolaridad de licenciatura la media es de ($M=3.91$) y disminuye con escolaridad de técnico ($M = 3.28$), esta dimensión. En la dimensión de pareja positiva, ocurre algo similar, las relaciones positivas con la pareja se incrementa con estudios de licenciatura ($M = 3.84$) y disminuye con estudios de preparatoria ($M = 3.40$) y de técnico ($M = 2.88$).

Por otra parte, en la dimensión de pareja violenta, los resultados sugieren que a menor escolaridad mayor violencia. Con nivel de primaria la violencia es alta ($M = 3.06$) y tiende a disminuir con preparatoria ($M= 2.89$) y licenciatura ($M = 2.46$). En la dimensión de pareja negativa, con estudios de preparatoria, la pareja tiende a ser más negativa ($M = 2.69$), situación que disminuye con estudios de licenciatura ($M = 2.31$). Estos resultados se presentan en la figura 1.

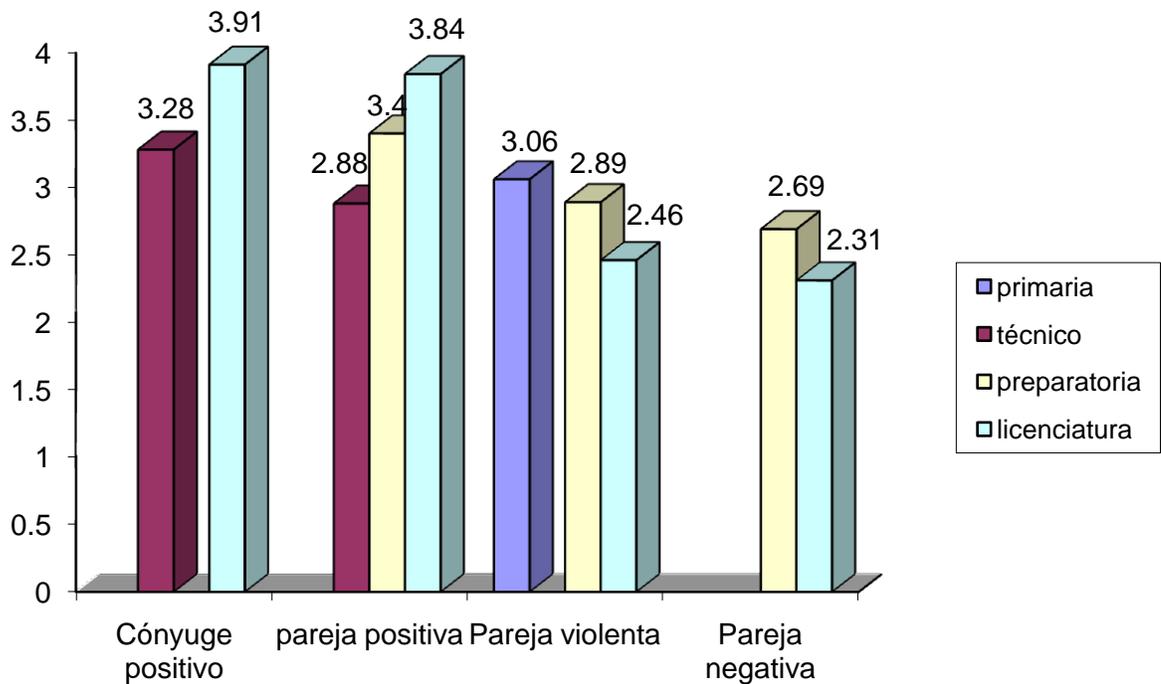


Figura 1. Diferencias en el nivel de escolaridad y las dimensiones de cónyuge y pareja en los estilos de comunicación.

Resultados

Para obtener las correlaciones en las dimensiones del conflicto con las dimensiones del estilo de comunicación de pareja, se realizó una correlación producto momento de Pearson. Los resultados se presentan en la Tabla 6.

Tabla 6. Correlación producto momento de Pearson en las dimensiones de conflicto y los estilos de comunicación.

Factor conflicto	Cónyuge positivo	Cónyuge violento	Cónyuge negativo	Cónyuge reservado	Pareja positiva	Pareja violenta	Pareja Negativa	Pareja Reservada
1	-.413**	.319**	.221**	-.226**	-.441**	.387**	.261**	.035
2	-.442**	.445**	.451**	-.318**	-.424**	.393**	.382**	-.036
3	-.311**	.242**	.275**	-.223**	-.362**	.252**	.295**	-.075
4	-.257**	.215**	.243**	-.205**	-.228**	.143*	.213**	.061
5	-.359**	.381**	.327**	-.236**	-.467**	.416**	.337**	-.083
6	-.339**	.355**	.311**	-.211**	-.375**	.333**	.300**	-.036
7	-.270**	.226**	.189**	-.171**	-.147**	.114*	.242**	.063
8	-.447**	.412**	.385**	-.249**	-.572**	.535**	.400**	-.135
9	-.268**	.243**	.280**	-.231**	-.320**	.323**	.197**	.011
10	-.373**	.371**	.309**	-.237**	-.363**	.337**	.252**	.010
11	-.036	.100	.120*	-.069	-.139*	.210**	.157**	.058
12	-.267**	.122**	.131*	-.133*	-.266**	.155**	.157**	.049
13	-.144**	.158**	.148*	-.117*	-.047	.164**	.051	.025
14	-.224**	.164**	.112	-.072	-.205**	.235**	.149**	.112

* $p < .05$ ** $p < .01$

1= educación hijos, 2= ideología e intereses, 3= actividades de la pareja, 4= Actividades Propias, 5= Desconfianza, 6= Relaciones en la familia Política, 7= Religión, 8= Personalidad, 9= Sexualidad, 10= Dinero / Irresponsabilidad, 11= Celos, 12= Adicciones, 13= Orden / Responsabilidad, 14= familia de origen.

En cuanto al conflicto, para obtener las diferencias por sexo, se realizó una prueba t de Student para muestras independientes, se obtuvieron diferencias en las dimensiones de actividades de la pareja ($t = 2.97$, $p = .003$), actividades propias ($t = 2.62$, $p = .009$) y orden/responsabilidad ($t = 2.13$, $p = .033$).

A través de las diferencias de medias, se obtuvo lo siguiente: los hombres ($M = 3.98$) a diferencia de las mujeres ($M = 3.67$) presentan mayor conflicto en las actividades de la pareja. En cuanto al conflicto en las actividades propias, Las mujeres

($M = 4.07$) a diferencia de los hombres ($M = 3.83$) presentan mayor conflicto. En la dimensión de conflicto orden/responsabilidad, las mujeres presentan mayor conflicto ($M = 4.18$) que los hombres ($M = 3.86$). Estos resultados se muestran en la figura 2.

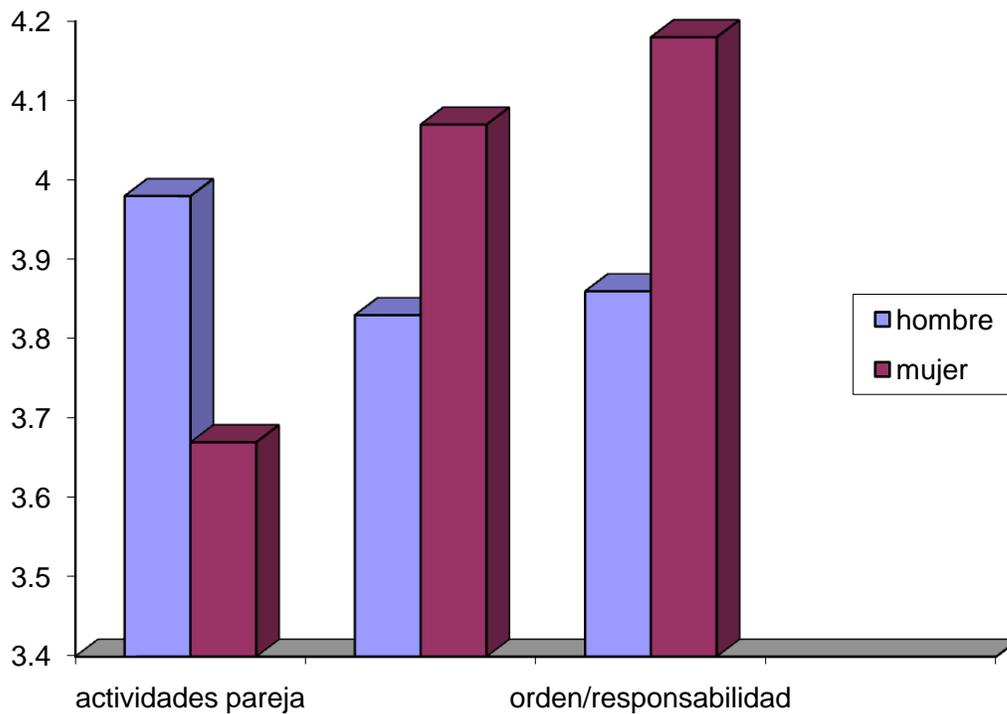


Figura 2. Diferencias en hombres y mujeres en las dimensiones de conflicto.

Para las diferencias en hombres y mujeres referentes a los estilos de comunicación se realizó una prueba de t de Student para muestras independientes. No se obtuvieron diferencias significativas.

DISCUSIÓN

Desde los principios de la sociedad hasta la actualidad la influencia recíproca con la pareja ha sido crucial. En esta influencia se identifican múltiples factores, uno de ellos es el ámbito académico (nivel escolar), factor que tiene un papel importante, debido a que pasa de ser únicamente una instancia transmisora de conocimientos académicos; a una instancia con ambientes semiestructurados que fomentan las relaciones interpersonales, la transmisión de cultura, y el desarrollo de habilidades sociales, todo esto favorece el desarrollo de una mejor interacción con el medio, teniendo como base, los estilos de comunicación; elemento que interviene en la solución de conflictos lo que favorece una mejor calidad en las relaciones e interacciones personales y por ende en el estilo de vida de las personas.

Vera (2006) menciona que un estilo de comunicación negativo se relaciona de manera inversa con el estilo positivo de uno de los integrantes de la relación, es decir; si un integrante muestra un estilo de comunicación positivo, la otra parte mostrará en menor escala un estilo negativo en la relación. Nina (1991) menciona que existe una correlación entre los estilos de comunicación y la solución de conflictos, ya que es de vital importancia la manera de comunicarse al expresar el afecto de manera verbal y no verbal, para que se dé el intercambio de ideas y la accesibilidad para aceptar acuerdos que lleven a la solución de conflictos, además de buscar y aceptar la mediación para mantener la estabilidad dentro de la relación de una pareja.

Para la comprobación de la Hipótesis 1 (H1) *Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de comunicación empleados y las relaciones conflictivas*, se realizó una *correlación producto momento de Pearson*.

De los ocho estilos de comunicación —Cónyuge positivo, cónyuge violento, cónyuge negativo, cónyuge reservado, pareja positiva, pareja violenta, pareja negativa, pareja reservada— únicamente en pareja reservada, no se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas. Con estos resultados se confirma la hipótesis 1. Como se observa en la Tabla 6 de resultados, los hallazgos indican correlaciones positivas y negativas. Las correlaciones positivas son con las dimensiones de cónyuge violento y cónyuge negativo, y con las dimensiones de pareja violenta y pareja negativa. Esto implica que el conflicto escala a tal nivel que las consecuencias negativas de dicha relación pueden llegar a la separación de la pareja, debido a que al incrementarse el conflicto, aumentan las interacciones violentas y negativas por parte del cónyuge y la pareja.

Al respecto, menciona (Billings, 1979; Millar, 1977, en Arnaldo 2001), que dentro del conflicto existen las ventajas (afecto positivo) y desventajas (afecto negativo); esto es que si una de las partes de la relación muestra falta de seguridad, baja autoestima, problemas personales o dificultad en la toma de decisiones, comenzará a generar un estado de desconfianza en la relación. Por otro lado, a partir de un estilo positivo de la pareja, se genera estabilidad, apoyo y comprensión; disminuyendo el nivel de desconfianza y favoreciendo así a la relación. En cambio un estilo violento muestra intolerancia, falta de apoyo e incompreensión, generando

mayor desconfianza y enalteciendo los conflictos de la pareja, surgiendo así el afecto negativo.

Un estilo de comunicación positivo por ambas partes de la relación, favorece a la solución de conflictos, pero en contraparte al mostrar un estilo negativo y violento en la cuestión de los conflictos surgidos por Ideología e intereses incrementa la tensión de la pareja, ya que uno de los factores primordiales en una relación de pareja es la semejanza, esto es el compartir gustos, hábitos, tradiciones, pensamientos, etc., esto va desde el lugar de residencia hasta los gustos más excéntricos.

Morales (1999) menciona que muchas investigaciones establecen que entre mayor sea el número de semejanzas mayor es la posibilidad de establecer una relación, sin embargo estos resultados no son claros ni generales. Existen un sinnúmero de relaciones en donde la semejanza de intereses o personalidades son totalmente dispares, ocasionando relaciones conflictivas, las cuales llegan a durar mucho tiempo ya que aunque es demasiado obvio la diferencia de actitudes, interés y personalidades, las parejas siguen juntas, contradiciendo esto a la semejanza, pero su base teórica puede establecer una opción al camino para una relación satisfactoria o para la búsqueda de otra relación.

La semejanza es con frecuencia reforzante, ya que generalmente es agradable encontrar a alguien que comparta las mismas ideas e intereses, pero en ocasiones las personas desean conocer diferentes puntos de vista y estilos de vida; con base en sus intereses buscan un nuevo camino que puede ser desde el ámbito cultural,

económico, estatus social, o educativo; intercambiando esos nuevos conocimientos con alguien semejante o no, haciendo de las diferencias un reforzador de la semejanza; esto es lo que Feingold (1998, en Morales, 1999) determina como hipótesis del emparejamiento y es aquí donde un estilo positivo de comunicación favorece el asimilar y superar dichas diferencias.

Sin mostrar redundancia, se menciona que los estilos positivos de cónyuge y pareja positiva, favorecen la dinámica de la relación, siendo el estilo de *pareja positiva* el que muestra mayor peso estadístico, la percepción de una *pareja violenta* es la segunda correlación con mayor peso estadístico, esto sugiere que el cónyuge adjudicará a la personalidad de su pareja actitudes y conductas que favorecen la generación de conflictos. El término personalidad lo define Valdéz (2005) como el conjunto de actitudes, habilidades y conductas tanto positivas como negativas que definen el comportamiento de una persona, es decir que la personalidad de un individuo se define por su tolerancia, atención, nobleza, protección, audaz, dedicación, sencillez, humildad, humanitarismo, independencia, carácter, madurez, seguridad, interés, inteligencia, paciencia, naturalidad, optimismo, originalidad, sencillez, higiene, nivel cultural, educación, honradez, desarrollo personal (académico, laboral, social y familiar), fidelidad (así como los antagónicos de estos), además de como ejecutara su rol masculino o femenino de acuerdo al tiempo y espacio socio cultural en el que se viva y en relación a la educación que se tiene; la apariencia física no es un determinante de la personalidad, ya que pasa a segundo término al entablar una relación.

Es entonces que en lo relacionado a conflicto y relación de pareja es importante identificar cómo se perciben los integrantes de la pareja. La mujer da mayor importancia a los aspectos emocionales, además de tomar en cuenta ciertas características que no coinciden con las de la pareja ideal, por lo que existe mayor discrepancia entre el real y el ideal en las mujeres. En este contexto, Diaz-Loving y Sánchez, (2002) confirman que los hombres tienden a estar más satisfechos en sus relaciones que las mujeres.

Rage (1996) en su trabajo sobre elección de pareja, se refiere al Atractivo Axiológico como aquel en el que se le asigna suma importancia al tipo de valores que presenta la personalidad de la pareja los cuales pueden ser educativos, económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos, los cuales favorecen el desarrollo de la relación y la solución de conflictos que se presentan a lo largo de la relación.

La Hipótesis 2 (H2) *Existen diferencias estadísticamente significativas en los estilos de comunicación y las dimensiones de las relaciones conflictivas, en hombres y mujeres.* De acuerdo a los resultados, la hipótesis se acepta. Los hombres presentan mayor conflicto en las actividades de la pareja, consideran que su pareja no pone suficiente atención a la relación ni a sus actividades. De manera similar, a las mujeres de esta muestra, les genera conflicto el que su pareja no tenga tiempo para ellas, prefiriendo estar en otro lado o haciendo otras cosas. En lo concerniente a las diferencias reportadas en la dimensión de conflicto orden/responsabilidad, a las mujeres les genera mayor problema el que su pareja sea desordenada e irresponsable o exageradamente ordenada.

En lo concerniente a orden/responsabilidad, se distingue que la generación de conflictos dentro de la relación de una pareja se comienza a suscitar por la parte de convivencia, es decir conforme ésta se va dando, se conocen más aspectos de la pareja: sus hábitos, usos y costumbres. Además de que al paso del tiempo se pasa la etapa de enamoramiento y luna de miel, y se presentan las diferencias que existen en la relación, es así como el orden que presenta la pareja en sus actividades y artículos personales, principalmente aquellos que influyen en la relación, es un factor que influye ampliamente en la dinámica de la pareja; también la actitud de responsabilidad que se presenta dentro de la relación en lo concerniente a las actividades y toma decisiones dentro de la misma, favorecerán o afectaran a la solución de los conflictos en la relación de pareja (Valdez, et al. 2005).

En la investigación realizada por Valdez, et al. (2005) en la descripción del perfil de pareja que desean hombres y mujeres, se distinguen que ambas partes busca en su pareja el sentido de responsabilidad, ya que se percibe como un factor importante para que una relación funcione y exista satisfacción en la pareja.

Los hallazgos reportados en esta investigación, también son similares a lo reportado por Valdez, (2005) quienes refieren que el orden que presenta la pareja en sus actividades y artículos personales, principalmente aquellos que influyen en la relación, es un factor que influye ampliamente en la dinámica de la pareja; también la actitud de responsabilidad que se presenta dentro de la relación en lo concerniente a las actividades y toma decisiones dentro de la misma, favorecerán o afectaran a la solución de los conflictos en la relación de pareja.

Asimismo, Vera (2006) menciona que existe una población de parejas que presentan conflictos en su relación debido al cambio de sus actividades que afecta el tiempo que pasan juntos, generando así conflictos por las actividades de uno o ambos integrantes de la relación. Por otro lado, Godoy (1993, en Alvarez & Martínez, 2002), menciona que aquellas personas que manifiestan felicidad describen que aparte de una comunicación abierta, positiva con acuerdos mutuos, conviven y comparten una amplia parte de su tiempo.

En lo que compete a la hipótesis 3 (H3), *El nivel de escolaridad es un factor que influye en los estilos de comunicación*. Con base en los resultados expuestos en la Tabla 6, se observa que el nivel educativo afecta los estilos de comunicación en la de pareja, por lo que se acepta la hipótesis. Se obtuvieron diferencias en las dimensiones de cónyuge positivo, cónyuge violento, pareja violenta, pareja positiva, y pareja negativa. Los participantes con estudios de licenciatura muestran una comunicación más positiva, la cual disminuye conforme decrementa el nivel de escolaridad.

Al respecto, Vera , Laborin y Domínguez (2005), indican que las personas con un nivel educativo bajo tienden a experimentar problemas de seguridad, intolerancia, falta de asertividad, problemas de indecisión, ya que la falta de conocimientos, de experiencia y práctica de estas habilidades no les permite el desarrollo pleno de su personalidad en diversos aspectos, situación que se relaciona con un estilo de comunicación negativo o violento, lo cual merma sus habilidades para socializar y encajar en un círculo social que el que se sienta identificado, le agrade y se desenvuelva plenamente.

Nina (1991) describe 4 estilos de comunicación en donde existe la presencia de comportamientos asociados con la comunicación negativa, reservada, positiva y violenta; el **Comunicador Positivo** es el que se expresa de forma amable, afectuosa, cortés, activo, y conciliador, siendo un estilo abierto en donde la persona quiere escuchar al otro y tratar de comprenderlo. **Comunicador Reservado** siendo su característica primordial el ser callado, seco y frío, refiere a un estilo de comunicación cerrado, que no es una persona expresiva. **Comunicador Negativo** este estilo se torna conflictivo, rebuscado, es confuso y temperamental, afectando notoriamente la relación de la pareja; y **Comunicador Violento**, este se comporta de forma irrespetuosa, nerviosa, fuerte, agresiva, dominante, inaccesible y gritona.

Se denota que la forma de comunicarse y las habilidades sociales son herramientas que se adquieren a través del trato con el medio social primordialmente desde el ambiente familiar y académico y por lo tanto como lo menciona Roge (1996) estos pueden ser modificados en función de la convivencia y calidad de los valores y habilidades sociales que se adquieren de la familia y el ámbito académico.

Avelarde, Díaz-Loving y Rivera (1998) refieren que lo que una persona busca en una relación, es el deseo de comprensión y el mutuo entendimiento; dando así mayor relevancia a las herramientas, actitudes y habilidades personales, como factores importantes para la solución de conflictos en la relación de pareja.

En lo relacionado con el nivel de estudios Nina (1991) menciona que los estudiantes de nivel de bachillerato hacen mayor uso de un estilo reservado ya que a su corta edad y experiencia en relaciones de pareja se encuentran en un proceso de aprendizaje, mientras que los profesionistas (licenciatura y postgrado) utilizan más el estilo positivo al comunicarse con su pareja, principalmente en lo relacionado con su vida sexual, considerado componente importante para la relación de pareja.

El mantenimiento de la relación entre las personas también implica un proceso de intercambio de información. Si la relación se establece es porque existe un acuerdo implícito o explícito sobre el objetivo de la relación. El movimiento hacia la consecución del objetivo es lo que permite la continuación de la relación. Las dos partes necesitan saber si se están acercando o alejando del objetivo, ponerse de acuerdo sobre las medidas que se han de tomar, conocer los resultados de las acciones llevadas a cabo. O sea que el mantenimiento de la relación conlleva un intercambio continuo de información entre las partes que conforman la relación (Sierra, 2002).

Conclusiones

El realizar una investigación sobre las relaciones de pareja, su interacción, formación, inicios, aportaciones, desarrollo, conflictos, etc., se indaga en un campo extenso, que involucra múltiples factores y el intentar estudiarlos todos, podría crear confusiones, y querer determinar una postura teórica que explique TODO, sería ambicioso y con una rigidez absoluta; es así como Albert Einstein pasó sus últimos años buscando una teoría dentro de la física que lo explicara todo y por ende lo predijera, pero no lo logró, aun cuando la física es una ciencia exacta, a la fecha aun no es eso posible y no se sabe cuando lo será, si es que en verdad se puede llegar a ese grado.

En la psicología, al tener un mundo multicultural, en el cual cada cabeza es un mundo, es difícil establecer líneas rectas o posturas totalitarias; por ello la psicología como otras ciencias se ha basado en poblaciones y muestras, ubicando los proyectos de investigación en espacio y tiempo. Lo cual ha permitido tener un campo y periodo de aplicación en donde se puedan utilizar y aplicar los resultados de las investigaciones y ver como estas aplicaciones se van volviendo obsoletas o se mantienen conforme avanza la sociedad. Dentro de este avance se puede realizar una observación constante así como una gran diversidad de estudios e investigaciones para identificar o conocer los orígenes, cambios, evolución, modificaciones, interacciones, influencia, extinción, etc. de un fenómeno en particular.

La investigación es una actividad que al humano no le costaría trabajo, ya que por naturaleza es un curioso explorador e investigador y no cabe duda que a lo largo

del tiempo se realizarán y desarrollarán múltiples estudios, investigaciones, hallazgos e instrumentos de apoyo tanto tecnológicos como teóricos y metodológicos, que formarán parte de un escalón hacia la cima del conocimiento en el campo de la psicología.

La psicología es una de la ciencias más jóvenes y el constructo de sus posturas teóricas está en proceso; y con esta investigación se puede establecer que uno de los paradigmas importantes en la humanidad sería la interacción sana y plena entre las personas; entonces se requeriría una educación integral y plena para todos, la cual tendría que ser al mismo tiempo general y específica para cada persona, pareja, familia, población, país, etc.; algo relativamente difícil pero no imposible.

El trabajo de los psicólogos se refleja al estudiar los resultados de las interacciones del ser humano y como se dan estas; además de identificar todos aquellos factores que intervienen; pero no es únicamente el estudiar, analizar, y tener resultados, se requiere ir mas allá por parte de los profesionales de la salud mental y de todas aquellas disciplinas o ciencias afines, para la realización de programas de estudio, prevención, atención durante y posterior a todos aquellos fenómenos psicológicos que afectan o intervienen en las relaciones de las personas; todo ello con el objetivo de tener una sociedad plena; ¿cuándo será eso?.. el camino es largo y apenas se está tomando y definiendo el camino de las investigaciones, y a medida de que se avanza se diversifica y aparecen cosas nuevas y si miramos hacia atrás veremos todo lo que se ha avanzado y dándonos una pequeñísima idea de todo lo que falta por recorrer.

Dentro de lo personal encontré gran riqueza en la aplicación de esta investigación, el comportamiento de ser humano no es únicamente el registro estadístico de datos basados en su conducta; es también el observar cómo reacciona exactamente ante diversas situaciones, y en lo particular fue muy enriquecedor ver la reacción de las personas al responder los cuestionarios; sería interesante analizar las respuestas psicofisiológicas que se presentan ante ciertos estímulos y como dichos estímulos están relacionados con experiencias previas que definen la reacción.

Además se corrobora que en los estudios, investigaciones y propuestas teóricas de diversos autores en psicología y sociología que se revisaron para esta investigación, se mantienen vigentes las posturas que están desde las décadas de los 70's y que varios autores recientes han retomado en la actualidad para el estudio del tema.

En conclusión puedo emitir que este proyecto es la punta de lanza que parte de una relación del nivel educativo entre los estilos de comunicación y los conflictos, lo cual reitero es de vital relevancia para varias disciplinas aparte de la psicología para realizar proyectos dirigidos a la salud pública, la cual actualmente está en una crisis generalizada que va desde la economía, demografía, servicios, etc. hasta las relaciones personales.

Es entonces que se propone que si se extrajeran los conocimientos que se transmiten de manera implícita a lo largo de la vida para el manejo de conflictos, a un contexto más teórico práctico, y estos se aplicaran a nivel curricular como una materia fija dentro de programas los académicos; se aumentaría en gran medida

Conclusiones

la probabilidad de que las personas desarrollen las herramientas necesarias, para intervenir oportuna y adecuadamente ó solicitar apoyo de un experto para llegar a la solución de una crisis; no solamente en el contexto de las relaciones de pareja, sino en todos los aspectos de la vida (familiar, social, laboral, etc.); favoreciendo ampliamente el desarrollo psicosocial pleno de las personas y por ende de la sociedad (Vera , Laborin y Domínguez. 2005).

REFERENCIAS

- Aguilar, K. (1999). *Como elegir bien pareja*. México: Pax.
- Alcántara M. (2000). *Un estudio acerca de los conflictos de comunicación en las parejas con un enfoque sistémico*. Tesis de Licenciatura no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Alvarado, B. y Martínez, G. (2002). *Factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja: una manera de prevención*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Armas De, H. (2007). *La mediación en la resolución de conflictos*. España: Universidad de Barcelona.
- Armenta, N., Pacheco, C. y Pineda, E. (2008). Factores socioeconómicos que intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad De Ciencias Humanas de la Universidad Autónoma de Baja California, *Revista de la Facultad De Psicología UABC*, V11 - N° 1. 153–165.
- Arnaldo, O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Atienza, M. (1987). *Estrategias en terapia psicogestáltica*. Argentina: Nueva Visión.
- Auping, J. (1995), *Jóvenes construyendo un matrimonio*. México: Promexa.
- Avelarde, B., Díaz-Loving, R. & Rivera, A. (1998). La comunicación y la interacción en la pareja. *La Psicología Social en México*, VII, 182-187.
- Avelarde, B., Díaz-Loving, R. & Rivera, A. (1999). El compromiso en la pareja, *La Psicología Social en México*, VIII, 176-181.
- Avelarde, B., Díaz-Loving, R. y Rivera, A. (2000). El compromiso en la relación de pareja, ¿qué dicen ellos y qué dicen ellas? *La Psicología Social en México*, VIII, 1-6.
- Baragozzi, D. A. & Anderson, S. A. (1996). *Mitos personales, matrimoniales, formulaciones teóricas y clínicas*. España: Paidós.
- Baker, Alan (2001). *Cómo Mejorar la comunicación*: España: Nuevos Emprendedores.
- Beck, A. (1998). *Con el amor no basta, como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja*. México: Paidós.
- Bernales, O. Santana, J., Espinoza C. (2000). *Educación, trabajo y desarrollo*. Chile: Andes.
- Bobé, A. & Pérez, T. (1994). *Conflictos de pareja, diagnostico y tratamiento*. España: Paidós.
- Bonilla, M. (1993). *La Infidelidad en la pareja: Conceptualización e implicación en hombres y mujeres mexicanos*. Tesis de Doctorado no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Brich, A. J. (1995). *Jóvenes construyen su matrimonio*. México: Romaxa.
- Bustamante, H. (1978). *La comunicación como instrumento de cambio de Actitudes*. Tesis de Licenciatura no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Cahn, D. (1992). *Conflict in intimate Relationships*. New York: The Guilford.
- Cahn, D. (1990). *Intimates in conflict: A research review.*, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Caillé, P. (1991). *Uno más uno son tres, la pareja revelada a sí misma*. España: Paídos.
- Canary, D., Cupach, W. & Messman, S. (1995). Relationship conflict: conflict in parent-child, friendship, and romantic relationship. Estados Unidos de Norte América: Sage.
- Casado, A. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona, España: Kairos.
- Charbonneau, P. (1997). *Noviazgo y felicidad*. España: Herder.
- Chavarría, C. J. (1993). *El Divorcio en México y sus efectos jurídicos y Psicológicos*. Tesis de Licenciatura no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Chirelli, M. (1998). *Las crisis en la pareja*, Revista de Psicología en línea. Recuperado Diciembre 2009 de www.psicologialatina.com/cdecri.htm.
- Coombs, C.H. (1987). The structure of conflict. *American Psychologist*, 42(4), 355-363.
- Corsi, J. (1994). *Una mirada abarcativa sobre el problema de violencia familiar*. Argentina: Paídos.
- Cusinato, M (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona. Herder
- Davis, F. (1989). *La comunicación no verbal*. México: Alianza Editorial.
- Daza, C. & Solano, A (1998). *Análisis de los conflictos de la pareja en el matrimonio, abordado desde el punto de vista sistémico*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología Psicosocial de la pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz-Loving R. & Sánchez, R. (2002). *Psicología del Amor: Una visión integral de la relación pareja*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz, J. (1998). *Prevención de los conflictos de pareja*. España: Olaya.
- Diosdado, A., Argüello F. & Flores M. (2001). *La elección de Pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Doping, M. (2000). *La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?* México: Fontamara.
- Ducks, S. (1988). *Relating to others*. Chicago: Dorsey.
- Engels, F. (2008). *El origen de la familia, la propiedad privada y el estado*. España: Alianza Editorial.
- Espadas, L. (2002). *Relaciones de parejas satisfactorias, ideal desde una perspectiva de género*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Estrada, G. (1994). *La formación de la pareja*. Tesina de licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Estrada, L. (1997). *El ciclo vital de la Familia*. México: Grijalbo.
- Fernández, C. (1992) *Satisfacción y Comunicación Marital de Personas que llevan una vida en pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Intercontinental.

- Fernández, A.J. & Sánchez, R. (1993). *Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en la población mexicana y sus efectos*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Fischer, G. (1990). *Psicología social; conceptos fundamentales*. España: Narcea.
- Fitzpatrick, M.A. (1988). *Between Husbands and wives*. Estados Unidos de Norte América: Sage Publications Inc.
- García-Méndez, M. (2002). *Asociación de la satisfacción marital, la evitación del conflicto y la depresión*. Tesis de Maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gaja, R. (1995). *El Síndrome del Amor*. Barcelona: Planeta.
- Girbau, M.D. (2002). *Psicología, de la Comunicación*. España: Ariel.
- González, G. C. (1997). *La Comunicación Efectiva*. México: Grupo Editorial ISEF.
- Gray, J. (1995) *Los hombres son de Marte, las Mujeres de Venus*. México: Océano
- Kottler, J. (1995). *Más allá de la culpa: Resuelva sus conflictos con familiares, parejas, amigos y compañeros de trabajo*. México: Mc Graw-Hill.
- Koren, P., Carlton, K. & Shadow. D. (1980). Marital Conflict: Relations among behaviors, outcomes, and distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 460-468.
- Lagarde, M. (1994). *Mito y deseo, normas y experiencias de las mujeres*. México: Paidós.
- Lechuga, M. (2000). *Comunicación marital y satisfacción sexual en la pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lamarie, J. (1995). *La pareja humana: su vida, su muerte*. México: Efe.
- Leuro, E. (2001). *Comunicación Eficaz y Positiva*. España: Libro-Hobby-Club, S.A.
- Lieberman, Sh.(1968). *Teorías sobre el cambio de Actitudes*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Likert, R. & Likert, G. (1986). *Nuevas Formas para solucionar conflictos*. México: Trillas.
- Marc, E. & Picard, D. (1992). *La intervención social, cultura, instituciones y comunicación*. España: Paidós.
- Margolin, G., Burman, B. & Jhon, R. (1989). Home observations of married couples reenacting naturalistic conflicts. *Behavioral Assesment*, 11, 101-108.
- Marroquín, P. & Villa, S. (1995). *La comunicación Interpersonal, medición y estrategias para su desarrollo*. España: Ediciones Mensajero.
- Mínguez, A. (1999). *La Otra Comunicación*. España: Esic.
- Minuchin, S. (1981). *Familia y terapia Familiar*. España. Garnica.
- Morales, F. (1999). *Psicología social; atracción y relaciones interpersonales*. España: McGraw-Hill.
- Moscovici, S. (1985). *Psicología Social I*. España: Paidós.
- Naranjo, P. (2008). Relaciones Interpersonales Adecuadas Mediante Una Comunicación y Conducta Asertivas. *Actualidades Investigativas en Educación*, 8(1), 1-27.
- Neubuger, R. (1998). *Nuevas parejas*. Argentina: Paidós.

- Nina, R. (1991). *Comunicación Marital y Estilos de comunicación, construcción y validación*. Tesis de Doctorado no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Palomares J, (2003). *Comunicación en la Pareja, ¿discrepancia o Equidad?*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Papalia, D. (2005). *Desarrollo Humano*. (9ª ed.) México: Mc Graw Hill.
- Pimienta, F. (2002). *Autocontrol y comunicación como factores asociados a la satisfacción en la relación de pareja*. Tesina Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ortemberg, D. O. (1997). *La formación del mediador familiar y su intervención en el divorcio*. Argentina: Biblos.
- Ovejero, B. (1998). *Las relaciones humanas Psicología social teoría y aplicada*, España: Biblioteca Nueva.
- Peterson, D.R. (1983). *Conflict*. New York: Freeman.
- Rage, E.J. (1996). *La pareja, elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdez.
- Reyes, A. (2002). *Relaciones de pareja destructivas y dolorosas, conceptualización e implicación en mujeres*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rivera, S., Cruz, C., Arnaldo, O. Y. & Díaz-Loving, R. (2004). Midiendo el conflicto en la pareja. *La Psicología Social en México*, X, 229-236.
- Rivera, Díaz-Loving & Cruz, (2004). Midiendo el conflicto en la pareja. *La Psicología Social en México*, X, 229-236.
- Rodríguez S. (2006). Los Valores para la vida democrática en la escuela primaria: la enseñanza explícita e implícita de la tolerancia. *Tiempo de educar*, 7(14), 209-241.
- Rojas, E. (2000). *El amor inteligente, corazón y cabeza; claves para construir una pareja feliz*. México: Temas de hoy.
- Sarquis, Y. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Chile: Universidad Católica de Chile.
- Satir, V. (1978). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Pax.
- Satir, V. (1989). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: Prensa Médica Mexicana.
- Sánchez, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. México: Muestra Psicológica social.
- Sanz, D. (1999). *¿Por que ocuparse de la violencia familiar?* Argentina: Paídos
- Sierra, D. (2002). *Las vicisitudes de la relación de pareja*. Recuperado en Enero 2010 de www.pucpr.edu/educontinua/liderazgo/documentos_word/WEB/1/48HTM.
- Souza, M. & Machorro, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en Pareja*. México: Manual moderno.
- Souza, M. & Machorro, M. (1998). Divorcio: Dinámica y Superación. *Revista de la Facultad de Medicina*, 12, 32-55.
- Tello, M.(1994). *Análisis de las técnicas aplicadas a los conflictos de pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Trujillo, G. (2001). *Comunicación e intimidad en la pareja*. Tesis de Licenciatura no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Valdez, M. González, A. & Sánchez, V. (2005). Elección de pareja en Universitarios Mexicanos. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 355-368.
- Vera, N., Laborin, A. & Domínguez, P. (2005). Relación entre expectativas real-ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5(1), 191-209.
- Vuchinich, S. (1984). Sequencing and stopping spontaneous family conflict. *Psychology Quarterly*, 47, 217-234.
- Walters, M., Carter, B., Papp, P. & Silversteing, O. (1991). *La red invisible*, México: Paídos.
- Watzlawick, P.; Bavelas, J. & Jackson, D. (1997). *Teoría de la comunicación Humana*. España: Herder.
- Willi, J. (1993). *La pareja humana: relación y conflicto*. España: Morata.
- Winkin, J. (1987). *Selección y estudio preliminar*. Barcelona: Kairos.

Anexo 1

A continuación encontrará un grupo de adjetivos que sirven para describir **como es usted al platicarle a su pareja**. Por favor, deberá dar una sola respuesta para cada renglón, poniendo una "X" en el espacio que corresponda a su respuesta.

Ejemplo: Nada Amoroso ___ ___ ___ ___ ___ Muy Amoroso

Si cree que es una persona muy amorosa al platicarle a su pareja, pondrá una "X" en el espacio más cercano a las palabras "Muy Amoroso", si cree que es nada amoroso pondrá la "X" en el espacio más cercano a las palabras "Nada Amoroso"; si no se percibe muy amoroso pero tampoco nada amoroso, pondrá la "X" en el espacio de en medio.

Recuerde, cuando más cercano este el espacio del adjetivo, esto indicará que se posee en un grado mayor la característica. Proceda a contestar el cuestionario como el ejemplo de arriba.

Anexo 1

Cuando platico con mi pareja soy

1.-Nada Conflictivo (a)						Muy Conflictivo (a)
2.-Nada Callado (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Callado (a)
3.-Nada Seco (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Seco (a)
4.-Nada Activo (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Activo (a)
5.-Nada Amable	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Amable
6.-Nada Accesible	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Accesible
7.-Nada Irrespetuoso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Irrespetuoso (a)
8.-Nada Superficial	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Superficial
9.-Nada Afectuoso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Afectuoso (a)
10.-Nada Frió (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Frió (a)
11.-Nada Cortés	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Cortés
12.-Nada Nervioso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Nervioso (a)
13.-Nada Conciliador (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Conciliador (a)
14.-Nada Fuerte	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Fuerte
15.-Nada Agresivo (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Agresivo (a)
16.-Nada Dominante (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Dominante (a)
17.-Nada Inaccesible	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Inaccesible
18.-Nada gritón (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy gritón (a)
19.-Nada Distraído (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Distraído (a)
20.-Nada Débil	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Débil
21.-Nada Rebuscado (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Rebuscado (a)
22.-Nada Confuso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Confuso (a)
23.-Nada Temperamental	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Temperamental

Anexo 2

A continuación encontrará un grupo de adjetivos que sirven para describir **como es usted al platicarle a su pareja**. Por favor, deberá dar una sola respuesta para cada renglón, poniendo una "X" en el espacio que corresponda a su respuesta.

Ejemplo: Nada Amoroso ___ ___ ___ ___ ___ Muy Amoroso

Si cree que es una persona muy amorosa al platicarle a su pareja, pondrá una "X" en el espacio más cercano a las palabras "Muy Amoroso", si cree que es nada amoroso pondrá la "X" en el espacio más cercano a las palabras "Nada Amoroso"; si no se percibe muy amoroso pero tampoco nada amoroso, pondrá la "X" en el espacio de en medio.

Recuerde, cuando más cercano este el espacio del adjetivo, esto indicará que se posee en un grado mayor la característica. Proceda a contestar el cuestionario como el ejemplo de arriba.

Anexo 2

Cuando mi Pareja me platica es:

1.-Nada Conflictivo (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Conflictivo (a)
2.-Nada Callado (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Callado (a)
3.-Nada Seco (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Seco (a)
4.-Nada Activo (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Activo (a)
5.-Nada Amable	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Amable
6.-Nada Accesible	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Accesible
7.-Nada Sumiso	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Sumiso
8.-Nada Irrespetuoso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Irrespetuoso (a)
9.-Nada Superficial	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Superficial
10.-Nada Calmado	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Calmado
11.-Nada Afectuoso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Afectuoso (a)
12.-Nada Frió (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Frió (a)
13.-Nada Cortés	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Cortés
14.-Nada Nervioso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Nervioso (a)
15.-Nada Conciliador (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Conciliador (a)
16.-Nada Fuerte	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Fuerte
17.-Nada Agresivo (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Agresivo (a)
18.-Nada Dominante (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Dominante (a)
19.-Nada Inaccesible	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Inaccesible
20.-Nada gritón (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy gritón (a)
21.-Nada Distraído (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Distraído (a)
22.-Nada Débil	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Débil
23.-Nada Rebuscado (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Rebuscado (a)
24.-Nada Confuso (a)	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Confuso (a)
25.-Nada Temperamental	_____	_____	_____	_____	_____	Muy Temperamental

Anexo 3

A continuación se presentan algunas posibles causas de dificultades con su pareja, por favor marque con una cruz el número que indique con qué frecuencia le ocurre esto.

Los problemas con mi pareja se presentan debido ha:
 NUNCA (5)

RARA VEZ (4)

ALGUNAS VECES (3)

FRECUENTEMENTE (2)

SIEMPRE (1)

1. Decisiones sobre cómo educar a los hijos	1	2	3	4	5
2. Sale con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
3. Platico con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
4. Falta de dinero	1	2	3	4	5
5. Yo soy desordenado(a)	1	2	3	4	5
6. Su carácter	1	2	3	4	5
7. Existe desconfianza	1	2	3	4	5
8. Uno le da una orden a los hijos y el otro da una diferente	1	2	3	4	5
9. Influencia de su familia	1	2	3	4	5
10. Su falta de cooperación	1	2	3	4	5
11. Yo le miento	1	2	3	4	5
12. Diferentes puntos de vista sobre diversos temas	1	2	3	4	5
13. Yo tomo	1	2	3	4	5
14. Mi irresponsabilidad	1	2	3	4	5
15. Forma de pensar diferente	1	2	3	4	5
16. Forma en que trata a mis hijos	1	2	3	4	5
17. Forma en que disciplina a mis hijos	1	2	3	4	5
18. Sus celos	1	2	3	4	5
19. Que intenta dominarme					
20. Frecuencia de las Relaciones Sexuales	1	2	3	4	5
21. Mis actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi pareja	1	2	3	4	5
22. Intervención de mi familia	1	2	3	4	5
23. Su forma de ser	1	2	3	4	5
24. Mis costumbres (de sueño, alimentación)	1	2	3	4	5
25. Creencias religiosas diferentes	1	2	3	4	5
26. Mi pareja es exageradamente ordenada	1	2	3	4	5
27. Por el tiempo que le dedico a mis hijos	1	2	3	4	5
28. Diferencias en la religión	1	2	3	4	5
29. Visitas a mi familia	1	2	3	4	5
30. Mi pareja no me dice todo	1	2	3	4	5
31. Mis actividades	1	2	3	4	5

Anexos

32. Salgo con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
33. El tiempo que dedico a mis actividades	1	2	3	4	5
34. Falta de comunicación	1	2	3	4	5
35. Mi carácter	1	2	3	4	5
36. Mi pareja toma	1	2	3	4	5
37. No nos podemos poner de acuerdo	1	2	3	4	5
38. Mi interés en las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
39. La distribución del dinero	1	2	3	4	5
40. Yo fumo	1	2	3	4	5
41. Por el tiempo que le dedica a mis hijos	1	2	3	4	5
42. La organización de las tareas del hogar	1	2	3	4	5
43. Visitas a su familia	1	2	3	4	5
44. Mi pareja fuma	1	2	3	4	5
45. Prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo conmigo	1	2	3	4	5
46. No me dice lo que hace	1	2	3	4	5
47. Su interés en las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
48. Soy muy celoso(a)	1	2	3	4	5
49. Influencia de mi familia	1	2	3	4	5
50. Diferente forma de vivir la religión	1	2	3	4	5
51. Intervención de su familia	1	2	3	4	5
52. El tiempo que dedica a sus actividades	1	2	3	4	5
53. No le pongo atención	1	2	3	4	5
54. Forma en que trato a mis hijos	1	2	3	4	5
55. Modo en que gasta el dinero	1	2	3	4	5
56. Forma en que disciplino a mis hijos	1	2	3	4	5
57. Mi pareja me miente	1	2	3	4	5
58. Problemas con los hijos	1	2	3	4	5
59. Sus actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi	1	2	3	4	5
60. No le digo lo que hago	1	2	3	4	5
61. Prefiero hacer otras cosas que pasar tiempo con mi pareja	1	2	3	4	5
62. La forma de administrar nuestros sueldos	1	2	3	4	5
63. Quién debe iniciar la relación sexual	1	2	3	4	5