



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Taller para el desarrollo de habilidades de  
comunicación en la pareja

Reporte de investigación empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Melina Nayeli González Sánchez

Director: Mtra. Lizbeth Escobedo Pedraza

Vocal: Lic. María Cristina Canales Cuevas

Secretario: Lic. Mariana Flores Nava



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, junio 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **Agradecimientos**

### **A mi Madre**

Por ser una mujer que me ha enseñado la virtud de la perseverancia, a siempre dar lo mejor de mí, esforzarme y no dejarme vencer por los miedos. Gracias por enseñarme el significado de la gratitud y mostrarme que nunca es tarde para encontrar nuestra verdadera vocación.

### **A mi Padre**

Por ser un gran consejero y confidente en los momentos difíciles que he enfrentado, por apoyarme y darme palabras de aliento cuando quise desertar. Gracias por enseñarme a disfrutar la esencia de la vida, a disfrutar de mis vivencias y animarme siempre a dar lo mejor de mí misma.

### **A Emmanuel**

Por su apoyo incondicional en mis momentos de estrés, por ser mi temple y tranquilidad, mi mejor equipo para enfrentar las dificultades. Gracias por ser mi apoyo técnico en el desarrollo del taller, por estar al pendiente de cada detalle y los fines de semana de apoyo en tareas escolares, gracias por estar cuando más lo necesitaba.

### **A mi directora Lizbeth Escobedo**

Por su guía y paciencia en la elaboración de mi manuscrito, gracias por estar al pendiente en cada momento, resolver mis dudas y siempre demostrando interés genuino por apoyarme. Ha sido un placer conocer una gran profesional comprometida con la educación, quien transmite su pasión en todo momento.

### **A mi Grupo Girasoles**

Por su acompañamiento a lo largo de la carrera, ustedes me enseñaron que no es una carrera de velocidad sino de resistencia, que acompañados, el camino es más fácil y en días nublados nos miramos unos a otros buscando la energía en cada uno. Gracias Rossy, por tu compañía, por presionarme y nunca dejarme vencer.

## Resumen

La comunicación en la pareja es fundamental para la relación, ya que el conocimiento, la formación de estilos y formas de comunicarse en pareja, ayudan al entendimiento y la comprensión de los mensajes de pareja. Es por ello, que el desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja ha adquirido un valor importante en los últimos años y demostrado tener una fuerte influencia en la percepción de satisfacción en la pareja.

El presente trabajo tiene como objetivo la aplicación de un taller didáctico para el desarrollo de habilidades de comunicación en pareja, con el fin de realizar un análisis sobre la influencia que éste puede tener en la percepción de satisfacción dentro de la pareja antes y después de tomar el taller. Fueron 14 participantes que contestaron en ambas etapas para la muestra de análisis, de los cuales 6 de ellos tomaron el taller en pareja, todos viven dentro de la República Mexicana de entre 20 y 60 años. Como instrumentos se utilizaron el Cuestionario de Aserción en la Pareja de Carrasco (2005) y la Adaptación de Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade de Díaz (2006), realizando mediciones antes y después de la realización del taller de intervención. El análisis de resultados mostró que los participantes elevaron su puntuación en el instrumento aplicado para la medición de satisfacción marital y cambió hacia un tipo de comunicación asertivo en la escala aplicada, después de la toma del taller para el desarrollo de habilidades de comunicación en pareja, respecto a la revisión previa al taller. A través de una aplicación de prueba T de Student para prueba de diferencias significativas, se comprobó que los aspectos de satisfacción marital, porcentaje de comportamiento asertivo auto percibido y porcentaje de comportamiento asertivo percibido en la pareja tuvieron diferencias significativas entre el pre test y post test.

## Índice

Introducción.....	5
Planteamiento del problema .....	20
Justificación .....	21
Pregunta de investigación.....	22
Hipótesis .....	22
Método y procedimiento .....	23
Tipo de investigación .....	23
Diseño de investigación .....	23
Variables .....	23
Población .....	25
Instrumentos .....	25
Resultados .....	38
Discusión y conclusiones .....	63
Referencias .....	68
Anexos .....	72

## Introducción

La comunicación es un medio de interacción que tenemos las personas para transmitir o intercambiar mensajes. Es decir, que cada vez que nos comunicamos con alguien lo que hacemos es establecer una conexión con ellos con el fin de dar, recibir o intercambiar ideas, información o algún significado.

Según Chiavenato (2006) la comunicación es el intercambio de información entre personas, significa volver común un mensaje o una información, constituye uno de los procesos fundamentales de la experiencia humana y la organización social.

En el proceso comunicativo interviene diferentes elementos de la comunicación como lo son: 1) Emisor; que es el individuo, grupo o institución que selecciona la información y produce un mensaje con la ayuda del código y lo envía a través de un canal hacia el destinatario. 2) El código; Sistema de signos, lingüísticos o no lingüísticos que se utiliza para construir el mensaje y poder comunicarlos, los signos utilizados deben ser conocidos tanto por emisor como receptor para un mejor entendimiento 3) El canal; medio físico por donde se difunde el mensaje, se encuentra en el exterior del emisor y receptor, elementos que los rodean como sistemas sensoriales como táctil, auditivo y visual, técnicos o ambientales. 4) El mensaje; información expresada, el contenido de la comunicación ya sean ideas, sentimientos o conceptos. 5) Contexto; que es la red de circunstancias que rodea al acto de comunicación. 6) Receptor o destinatario; persona que responde a las intenciones del emisor de manera pasiva o activa, recibe el mensaje, identifica el propósito o intención y responde. (Gavidia, 2008))

La comunicación es un proceso que incluye los siguientes pasos: Primero, un emisor desea transmitir un mensaje con un receptor. Segundo, el emisor codifica ese mensaje para que sea comprensible para el receptor. Tercero, envía ese mensaje codificado mediante un canal. Cuarto, el receptor recibe y decodifica ese mensaje. Quinto, el receptor responde a ese mensaje en función a su comprensión del mismo y da lugar a una retroalimentación. En este punto, cabe señalar que durante este proceso se producen ruidos o interferencias que afectan la

comunicación, y que tanto el emisor como el receptor deben tratar de superar para entablar una buena comunicación.

De acuerdo a Interiano (2003) los ruidos en la comunicación son interferencias o barreras que no permiten la fluidez de mensajes en el comunicador y receptor. Los ruidos o barreras pueden originarse en los diferentes elementos que intervienen en el proceso de comunicación.

Por otra parte, Fonseca (2000) indica que comunicar es llegar a compartir algo de nosotros mismos. Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, intercambiando ideas que adquieren sentido o significación de acuerdo con experiencias previas comunes.

### **Tipos de comunicación**

Existen diferentes tipos de comunicación, entre los más comunes podemos encontrar: la comunicación verbal y no verbal.

El lenguaje no verbal, lo constituyen signos que se pueden ver, oír o gestear, en los que se pueden observar los estados de ánimo, posición del cuerpo, distancia de los hablantes, lo cual forma parte del mensaje a comunicar.

Por otro lado, contamos con la comunicación verbal, la cual refiere al expresado mediante palabras y en el cual se consideran aspectos como el mensaje, tono y timbre de la voz. (Arrabal, 2019)

También hay otras clasificaciones que consideran el tipo de interacción, como la realizada por Gavidia (2008) quien indica que se pueden clasificar según diferentes aspectos:

Según el código utilizado: puede ser lingüística o verbal al usar como código una lengua o no lingüística (no verbal) cuando el código usado es otro signo que no sea la palabra como los gestos, movimientos del cuerpo, señales de tránsito, etc.

Según la relación: puede ser intrapersonal cuando se refiere a aquella que establece una persona consigo misma e interpersonal cuando se realiza entre dos o más personas.

Según el espacio: puede ser directa cuando se tiene presencia física, donde se observan o escuchan dentro del mismo canal ambiental e indirecta cuando no tienen proximidad física

Según la dirección del mensaje: puede ser unidireccional cuando el mensaje solo se da de una parte, sin intervención del receptor y bidireccional cuando hay un intercambio de mensajes entre emisor y receptor.

### **Comportamientos en la comunicación**

Cada persona presenta diferentes formas de comportamiento, dentro de las situaciones de la vida diaria y dependerá mucho de ello, en las habilidades sociales y de comunicación que haya desarrollado a lo largo de su vida, el estilo o comportamiento de comunicación que se utilice va a influir en la efectividad de la comunicación con la otra persona. Diversos estudios han analizado estos comportamientos de comunicación, sin embargo, entre los más comunes podemos encontrar 3 grandes principales, acorde a Elizondo (2005):

El comportamiento pasivo consiste no comunicar lo que se desea o hacerlo de una manera débil, con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad.

Por otro lado, un comportamiento agresivo, se verá reflejado en conductas que tienden a atacar el autoconcepto del otro, es característico la falta de control emocional, intolerancia a la frustración, búsqueda de errores en la forma de expresión o la necesidad de poseer el poder o ser dominantes.

Finalmente, el último comportamiento de comunicación y más adecuado para una comunicación efectiva es la asertividad o aserción. El asertividad implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales sin negar los derechos de los demás.



Acorde a Epstein y De Giovanni (citado en Carrasco, 1998) propone un modelo bio dimensional en el que las conductas son definidas por su posición a lo largo de dos dimensiones. Una dimensión recogería el continuo: expresión manifiesta – expresión encubierta, mientras que la otra estaría delimitada por el continuo: coacción -no acción. La coacción se refiere al uso de comportamientos punitivos como ultraje, insultos, amenazas tanto de forma verbal como no verbal. De esta manera se diferencian cuatro categorías de conductas asociadas con la aserción: comportamientos asertivos, comportamientos sumisos y comportamientos agresivo-pasivos.

Según el modelo bio dimensional, la aserción se caracteriza por una expresión manifiesta y no coactiva. La expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales se realiza de una manera directa, sin intentar forzar el acuerdo del otro a través del control agresivo, tal como castigo o amenaza de castigo. Uno puede expresar asertivamente tanto sentimientos positivos como negativos, considerando entre los primeros el afecto y entro los segundos el enfado e incluso la ira.

Para Arrabal (2019) el objetivo de la comunicación asertiva es el crear una relación tanto efectiva como afectiva con el resto de las personas, trabajando de este modo también la capacidad de crear sentimientos agradables junto con la práctica de valores referentes a las habilidades sociales como son por ejemplo la libertad de expresión, la empatía, la honestidad, el respeto, el cuidado de la propia autoestima, etc. La comunicación asertiva procura el enriquecimiento de la capacidad de socializar de una manera sana y respetuosa, aunque no se compartan opiniones o decisiones. Es una comunicación que sirve para evitar conflictos o no entrar en ellos cuando es creado por la otra u otras personas.

El concepto de asertividad se refiere a la habilidad social con la que podemos practicar la comunicación bidireccionalmente sana, con el objetivo de sentirnos libres de expresar nuestras opiniones y decisiones sin herir a la otra persona. Es decir, es una forma de comunicación que respeta a la persona con la que interactuamos y con la que nos respetamos a nosotros mismos, nuestra libertad y nuestros derechos.

## **Habilidades de comunicación**

Las habilidades de comunicación, son parte de las habilidades sociales que son importantes debido a que constantemente estamos en interacción con otras personas, por lo que poseerlas marcará en gran parte la calidad de nuestra vida y éxito en relacionarlos con los demás a nuestro alrededor. Sin embargo, al hablar de habilidades de comunicación es importante considerar el marco cultura, puesto que los patrones de comunicación varían ampliamente entre culturas e incluso dentro de la misma cultura dependiendo de factores como edad, sexo, clase social y educación.

Acorde a Vander Hofsdad (2005) cuando hablamos de habilidades de comunicación asimilamos a una persona con una buena capacidad de relacionarse con los demás, en cambio las habilidades de comunicación buscan orientar el comportamiento de las personas con las que uno se relaciona hacia donde uno pretende, facilitar la información o acercarse a alguna persona.

Dentro de un contexto social se considera socialmente habilidosa a una persona cuando su conducta incrementa la efectividad en lograr los objetivos, aumente la efectividad para mantener o mejorar una relación con otra persona y cuando potencie la efectividad de mantener la autoestima de otra persona

Para Vander Hofsdad (2005) es importante considerar que existen diferentes componentes dentro de las habilidades de comunicación, es importante considerar todos al momento de explorar este concepto.

Componentes no verbales: Aquellos que no interviene para nada la palabra, siendo prácticamente inevitable la utilización de la forma presencial. Algunos elementos conductuales no verbales son la expresión facial, mirada, sonrisa, postura, orientación, distancia o contacto físico, gestos, apariencia personal y movimientos corporales.

Componentes paraverbales: Son aquellos que, aunque se haga uso del aparato fonador, su utilización no altera el mensaje verbal que se expresa, se refiere al cómo se dicen las cosas, en lugar de lo que se dice. Los elementos que lo integran son:

volumen de la voz, tono, timbre, velocidad, claridad, tiempo de habla, fluidez al hablará y las pausas o silencios.

Componentes verbales: El habla es el componente por excelencia dentro de la comunicación, con la intención de transmitir ideas, describir sentimientos, argumentar, razonar, debatir o rebatir. Dentro de él también se consideran diferentes elementos como: el contenido, humor, atención personal, preguntas y respuestas.

Por otro lado, también es importante considerar los componentes cognitivos dentro de la comunicación, donde se consideran los siguientes elementos:

Competencias: entendidas como la capacidad de la persona de transformar y emplear la información de forma activa, dentro de estas competencias se incluye el conocimiento de costumbres sociales y conductas habilidosas adecuadas, conocimiento de diferentes señales de respuesta y comportamientos adecuados.

Estrategias de codificación y constructos personales: Se refiere a la manera en que la gente percibe, piensa, interpreta y experimenta el mundo. Dentro de él se puede encontrar la percepción social o interpersonal, en este también se incluyen estereotipos y creencias

Las expectativas: La cual refiere a predicciones que el individuo realiza sobre posibles consecuencias de su conducta.

Las preferencias y valores subjetivos: Estos son diferentes comportamientos entre los que las personas escogen a la hora de enfrentar una situación social y de igual manera, dependen de los resultados que espera tener, varía dependiendo de cada individuo

Los sistemas y planes de autorregulación: Es uno de los más importantes componentes cognitivos desde la perspectiva cognitivo conductual, ya que se puede aprender con facilidad y es controlable por el individuo se produce un entrenamiento adecuado. En este componente se encuentran las auto verbalizaciones, las auto instrucciones, la auto observación y patrones de conducta.

Componentes fisiológicos: Aunque son de los menos estudiados, son de gran importancia dentro del proceso de comunicación, en el encontramos elementos como la frecuencia cardíaca, presión y flujo sanguíneo, respuestas electro dermales y frecuencia respiratoria. Estos se consideran importantes debido a que tiene una estrecha relación entre la ansiedad y la respuesta fisiológica, siendo esta ansiedad una de las barreras de comunicación principales, sin embargo, el individuo puede tener un control de estos elementos para un mejor control y reacción.

### **Barreras de la comunicación**

Al momento de estudiar el proceso de comunicación es importante considerar el conocimiento de las barreras que pueden dificultar este proceso, estas pueden dividirse en tres principales, acorde a González (2011):

Barreras debidas al entorno: son aquellas causas físicas que pueden influir negativamente en el proceso de la comunicación como puede ser el medio ambiente, características físicas del espacio y debido a la organización de la actividad. Trabajar las causas relacionadas con el ambiente está mucho en las manos del individuo, donde pueda corregir o anticiparse a ello.

Barreras debidas al emisor: Son barreras atribuidas al emisor que pueden ser por diferentes situaciones, existen dos principalmente: 1) Relacionadas con el código utilizado en el mensaje, como puede ser la falta de un código en común, ambigüedad en el mensaje o la utilización inadecuada de la redundancia. 2) Relacionadas con la habilidad personal, como la falta de habilidades de comunicación, actitudes negativas y falta de autocontrol, ésta última puede derivarse en la mayoría de las veces debido a la ansiedad, por lo que la aplicación de técnicas de auto control sea funcional para la mejora de esta habilidad.

Barreras debidas al receptor: al igual que al hablar de las barreras del emisor, existen otras por parte del receptor que pueden intervenir en el proceso de comunicación, entre las principales: 1) La relacionadas con la habilidad personal como la falta de habilidades de comunicación, filtros como la proyección de preferencias en el interlocutor, expectativas o defensa psicológica del individuo por

considerarse atacado, presionado o amenazado por la situación de comunicación.

2) Falta de feedback o retroalimentación, donde el individuo no plantea preguntas de aclaración por diversos motivos, que esto está estrechamente ligado con la falta de escucha activa.

### **Técnicas para el desarrollo de habilidades de comunicación en la TCC**

Bishop (2000) nos habla que las habilidades de comunicación asertiva se pueden aprender practicando y asimilando los comportamientos asertivos a través de diferentes técnicas y enfoques para lograr un mayor autoconocimiento, identificar claramente las prioridades, intenciones, objetivos y necesidades y hacerlos valer, autorregular las emociones y expresarlas con seguridad, ser empáticos, saber escuchar, hacer que los derechos propios sean respetados al mismo tiempo que se respetan los derechos de los demás.

Las habilidades de comunicación son una capacidad que se aprende, con práctica, y puede enseñarse. Aunque requieren, al igual que cualquier otra habilidad, la aplicación sistemática y estructurada de una serie de pasos o técnicas en cada una de las distintas fases del proceso.

Diversos autores se han dedicado a la creación de técnicas para el desarrollo de habilidades de comunicación dentro de la Terapia Cognitivo Conductual, a continuación, enlistamos de las más importantes y las cuáles fueron consideradas para la creación del presente taller:

### **Técnicas para el control de la ansiedad**

Entrenamiento en relajación muscular: siendo una de las alternativas más eficaces para el control de la ansiedad es el aprendizaje de técnicas de relajación y una de ellas es la relajación muscular progresiva, a partir de la ejecución repetitiva, donde se aprende a relajar el cuerpo. Esta técnica considera la flexión y contracción de los músculos en un cierto orden para lograr relajar todo el cuerpo, antes de realizar el ejercicio es importante encontrar el lugar adecuado, puede realizarse con ojos abiertos o cerrados siempre y cuando se permanezca relajado.

El método de aplicación consiste en dividir el cuerpo en diferentes grupos musculares, provocar voluntariamente tensión contrayendo cada grupo, con intensidad lo suficientemente alta como para notarla claramente pero no llegar a sentir dolor y, a continuación, eliminar la tensión soltando los músculos contraídos para pasar a un estado de relajación. Este procedimiento, el ciclo de tensar y soltar es un instrumento para aprender a identificar y posteriormente provocar las sensaciones de relajación en el cuerpo por medio del contraste. Se debe realizar este protocolo de manera completa para los 15 grupos musculares: manos y antebrazos, grupo bíceps, tríceps, hombros y trapecio, cuello, frente, ojos, labios mejillas, abdominales, muslos, gemelos y pies. (Vander Hofsdad, 2005)

Un ejemplo práctico es después de una discusión donde se siente el individuo enfadado, es un buen momento para hacer relajación, y disminuir así la emoción negativa, aumentando el bienestar y autocontrol.

Otra técnica de relajación brindado por la Arrabal (2013) es la Técnica de Respiración Profunda, la cual produce efectos fisiológicamente muy beneficiosos. La postura para el aprendizaje será cómodamente sentado, se inspirará suave y lentamente por la nariz (3-4 s), se notará cómo se llenan los pulmones y cómo estómago y abdominales salen hacia fuera. Se mantiene el aire dentro (2-3 s) y espira muy lentamente por la boca (4-5 s) hasta eliminar completamente el aire de los pulmones. Se repite el ciclo 5 veces, descansando unos minutos, y realizando después 5 ciclos de inspiración-expiración más. La respiración, para ser útil, tiene que convertirse en un instrumento de fácil uso. Por ello, se debe practicar en situaciones cada vez más reales, pasando después, como en la relajación, a situaciones menos confortables que nos producen emociones negativas.

### **Técnicas para tratamiento de barreras cognitivas**

Acorde a Vallejo (2019) técnicas funcionales para el tratamiento de barreras cognitivas son: 1) Técnicas de visualización; donde se localice y observe el sentimiento negativo, imaginar que se hace tangible y a partir de ahí interactuar con él para transformarlo hacia un sentimiento de aceptación 2) Trabajo de creencias irracionales, donde se trabaja la localización y evaluación de pensamientos

desastrosos o sin fundamento, posteriormente se evalúa cada una de ellas del 1 al 10 respecto al nivel de ansiedad y se trabaja con cada una de ellas a través de cuestionamientos como: ¿qué hechos demuestran esta creencia? ¿Qué me está costando esta creencia? ¿Te ayuda o protege tenerla? ¿Sientes paz o estrés al tenerla? ¿Qué estándares comparas? ¿Cómo se puede cambiar? ¿Necesitas ayuda? De esta manera poder brindar un pensamiento alternativo para esta situación.

### **Técnicas para desarrollo de escucha activa**

La escucha activa constituye una de las formas más efectivas de hacer frente a las barreras de comunicación relacionadas con el receptor, escuchar activamente es poner todos los medios a nuestro alcance para lograr entender lo que nos quieren decir, mostrando un afán de interés ante la presencia del mensaje y una conducta de colaboración con el emisor.

Una de las técnicas más empleadas al momento de la enseñanza de escucha activa es la Psicoeducación para realizar una sensibilización del proceso adecuado: 1) El emisor emite un mensaje 2) El receptor escucha con esfuerzo físico y mental 3) El receptor se concentra en el otro, trata de comprender el mensaje, resume el mensaje y confirma el mensaje.

Así mismo, se abarca la revisión de errores comunes de la comunicación, para García (2016) considera los siguientes: tranquilizar al otro, interrumpir, dar consejos, racionalizar o distraer la atención. Esto permite a los individuos reconocer sus propios errores comunes y comenzar a trabajar por el cambio.

Revisión de beneficios de la práctica de escucha activa como: mayor conocimiento del emisor, mejorar la predisposición del emisor, disminución de ansiedad del emisor, seguridad en las decisiones y facilidad de alcanzar acuerdos.

## **Entrenamiento en expresión de sentimientos de manera asertiva**

Caceres (1996) nos habla de la importancia de involucrar la expresión de sentimientos de manera asertiva para la mejor de la comunicación, dentro de él involucra la Psicoeducación en la importancia de expresión de sentimientos tanto negativos como positivos:

Expresión de sentimientos negativos: Entre los sentimientos como negativos solemos incluir el enfado, la irritación, la rabia, la decepción, la tristeza, la depresión, la frustración. Los sentimientos negativos son importantes y ocurren de manera natural, en la mayoría, de las relaciones. Sin embargo, el reto está, fundamentalmente, en cómo expresarlos de manera constructiva, sin que causen en el que escucha una sensación negativa.

Una técnica práctica para realizar la expresión de sentimientos negativos es la X-Y-Z, la cual consiste en la forma de realizar el planteamiento de manera diferente al usual, donde: X se refiere a indicar la acción que se hizo o dejó de hacer, Y adueñarse del sentimiento negativo indicando como lo hizo sentir esa acción y finalmente Z, indicar la palabra o acción, que ayudaría a resolver la situación en el presente o futuro (Caceres,1996)

Importancia de expresión de sentimientos positivos: La expresión de este tipo de sentimientos tiende a disminuir con el paso del tiempo en una relación duradera, a veces hasta podríamos creer que es innecesario. Sin embargo, su expresión de sentimientos positivos fortalece la relación y ayuda a crear lazos emocionales fuertes que los haga sentirse cerca, algunas personas pueden tener vergüenza o falta de habilidad a la hora de expresar sus sentimientos, por lo que es importante el entrenamiento y participación de ambas partes.

Algunas técnicas funcionales brindadas por Caceres (1996) para el aumentar y potenciar el intercambio positivo son: 1) Uso de palabras de amor, es decir quitar del vocabulario palabras despectivas, humillantes o altisonantes, para cambiarlas por frases o expresiones cariñosas. 2) Regalo afectivo diario, se refiere a brindar al



menos 1 vez al día halagos a la otra persona, que permita el reforzamiento de actitudes positivas, agradecimiento o reconocimiento. 3) Caja de deseos, consiste en tener una caja o bote de deseos, donde se escriba en un trozo de papel deseos o actividades que guste realizar y la otra persona pueda acudir a ella cuando quiera entablar un lazo más cercano con el otro.

### **Entrenamiento en resolución de problemas**

Esta técnica consiste en la búsqueda de soluciones en conjunto para la resolución de problemas. El cual puede ser muy funcional aplicado en conjunto con las demás técnicas previstas anteriormente.

Acorde a Caceres (1996) esta técnica consta de 3 fases: 1) Planteamiento del problema; donde se realiza la recopilación de ejemplos en los que se da el problema, práctica de retroalimentación y escucha activa 2) Búsqueda de soluciones; se busca focalizar la atención en soluciones a adoptar para el futuro que hagan sentir bien los individuos involucrados 3) Llegar a acuerdos; en el se realiza la revisión de ventajas y desventajas de las soluciones dadas, verificar sus consecuencias y revisión de una acuerdo final entre los individuos.

### **Sistema de evaluación y aprendizaje de las habilidades de comunicación**

Vander Hofsdad (2005) propone una metodología de evaluación del aprendizaje de habilidades de comunicación, que permita saber que tipo de comportamientos se han cambiado para ser capaces de adaptarse a una serie de situaciones de interacción social de la mejor manera posible.

Esta metodología agrupa distintos procedimientos, por un lado, la instrucción verbal, que consiste en la descripción de las habilidades a realizar y en segundo lugar, la dramatización o role playing, que consiste en un ensayo conductual o práctica por parte de los participantes. En tercer lugar, el modelado, donde un modelo (ya sea el experto o un compañero) representa la habilidad que se está entrenando. Finalmente, la información sobre la actuación o llamado también "feedback" donde, mediante la retroalimentación, se proporciona información sobre la realización del

ejercicio. Este último, es una técnica que pretende facilitar al sujeto la información sobre conductas que realiza, información de la que carece y que resulta necesaria para la regulación.

### **Comunicación en la pareja**

La comunicación en la pareja es fundamental para la relación, ya que el conocimiento, la formación de estilos y formas de comunicarse en pareja, basados en la reflexión sobre las características y actitudes que se dan, ayudan a favor el entendimiento y la comprensión de los mensajes de pareja, los cuales son expresados a partir de las necesidades, intereses y sentimientos de las personas que la forman.

Tal como lo menciona Castanyer (2010) la comunicación es uno de los pilares básicos en los que se apoya la relación de pareja y por ellos, donde más claramente se ponen en manifiesto los comportamientos asertivos o no asertivos. Es sorprendente ver cuantas parejas carecen de habilidades y estrategias para comunicarse de forma adecuada, adicional que la educación tradicional nos ha enseñado a hacer poco asertivos, por lo tanto, muchas personas desconocen por completo cómo manifestar correctamente sus sentimientos, por ende, teniendo una repercusión en su comunicación de pareja

Fitzpatrick & Lebowitz (2003) indican que la comunicación representa el medio más idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de si misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa, este mecanismo actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación, toma de decisiones, se asignan funciones y papeles y con ello se crea una visión conjunta del mundo.

Para Díaz-Loving & Rivera (2010) describen la vida en pareja como el más dulce de los gozos y el más perdurable de los bienes, es una fuente de satisfacción y desarrollo. Sin embargo, es compleja y en ocasiones hasta inalcanzable, debido a

ello, el gran auge de investigaciones para conocer cuáles son esas variables que hacen que las parejas sean exitosas.

### **Importancia de las habilidades de comunicación en la satisfacción marital**

Para Jones & Fletcher (1996) la satisfacción marital refiere a la relación interpersonal que puede proporcionar mayor intimidad ligada a la sensación de bienestar psicológico y felicidad. También se ha demostrado que un indicador de amor en la pareja son las conductas que prevalecen los sentimientos de aceptación, seguridad, protección apoyo, traduciendo todo ello en un sentimiento de bienestar y percepción positiva en sus parejas.

Igualmente, Pick y Andrade (1988) definieron la satisfacción marital dentro de 3 rubros para la creación de una escala que permitiera la medición de ésta en la interacción de una pareja. Los rubros considerados son: 1) La satisfacción en la interacción marital donde se consideraron aspectos como; el tiempo dedicado a la pareja, frecuencia de caricias o contacto físico, conducta frente a otras personas e interés mostrado en las actividades del otro. 2) Satisfacción en aspectos emocionales; donde considera la forma de comportarse en situaciones de enojo tristeza, preocupación o mal humor. 3) Satisfacción en aspectos organizacionales; refiriéndose a la organización de tiempo que muestra la pareja, prioridades, tiempo libre, solución de problemas, reglas establecidas en la pareja y cuidado de la salud.

Armenta & Díaz-Loving (2006) indican que la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma, en cualquier etapa en la que se encuentre, ya que es el medio por el cual se expresan pensamientos, temores, sentimientos y se solucionan problemas. La satisfacción en la pareja se ha considerado un derivado del grado de cercanía y amor en la relación, centrados en aspectos emocionales, la interacción con la pareja y qué tan funcional resulta la relación en la cotidianidad; la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, respeto y tolerancia son importantes para la relación de pareja

Como hemos visto las habilidades de comunicación dentro de una pareja, tienen una estrecha relación con la satisfacción marital. Podemos entender a la

satisfacción marital como un indicador del grado de estabilidad y felicidad de los cónyuges acorde a lo mencionado por Pick de Weiss & Andrade Palos (1988). Sin embargo, actualmente lo podemos atribuir no solo a una relación marital o de personas que contrajeron matrimonio, sino también a la satisfacción respecto a la felicidad y estabilidad que tiene una pareja, ya sea una relación de noviazgo, unión libre o matrimonio.

En México, Armenta & Díaz-Loving (2006) realizaron un estudio que tuvo como objetivo determinar si la auto divulgación y los estilos de comunicación predicen la satisfacción marital, los resultados mostraron que los factores que predicen la satisfacción son el que la pareja no sea percibida con un estilo de comunicación evitante, ni impulsiva y que la persona sea simpática al comunicarse. De tal manera que concluyen que los temas sobre los cuales platican las parejas no predicen la satisfacción marital no así en cambio los estilos o forma de comunicarse, estos resultados implican que cuando las personas identifican que otro miembro de la relación no se comunica de forma destructiva, fría, intolerante, severa, inexpresiva y distante y tienen un estilo más platicador, oportuno y optimista al comunicarse que producirá mayor satisfacción en la relación.

Por su parte, Fitzpatrick & Winke (1979) mencionan que el conflicto se relaciona de manera negativa con la satisfacción marital. En este sentido, las parejas que manejan el conflicto negativamente son más infelices y están más insatisfechos en su relación, llevándolos en muchas ocasiones al deterioro y separación.

Aunque es poca la bibliografía sobre estudios o investigaciones de la efectividad de talleres o entrenamientos en habilidades de pareja, podemos encontrar algunos que lo han realizado, como la investigación realizada por Urroz (2007) donde se buscó la revisión de existencia de incremento en la satisfacción global de las parejas participantes en un programa de entrenamiento en habilidades de comunicación para parejas con duración de 3 meses, donde se comprobó que el entrenamiento de habilidades de comunicación para parejas puede ser una intervención confiable para incrementar el ajuste diádico en parejas, ya que las parejas participantes presentaron después de la intervención un incremento en la satisfacción global,

adicional que dos meses después de haber terminado el entrenamiento los efectos producidos se mantuvieron.

### **Planteamiento del problema**

Hay diversos estudios que han estudiado la relación de la comunicación en la pareja y sus comportamientos en las situaciones de la vida diaria. Por ejemplo, dentro de la investigación realizada por González *et al* (2018) menciona que las parejas estudiadas indicaron mayoritariamente que se escuchan y no se interrumpen, lo que las lleva al entendimiento y la comprensión de sus mensajes basados en las necesidades y sentimientos. En el mismo estudio, menciona que resulta prioritario conocer las características de una buena comunicación de pareja, basada en la escucha activa, frecuente y consciente que permita gestionar adecuadamente las dificultades para mejorar la comunicación y la relación, resaltando que el derecho educativo garantiza esta formación con todas las herramientas y recursos, que son base para la paz y la convivencia entre las personas, para una comunicación sana y saludable.

De igual forma, ciertos estudios han validado si existe relación significativa entre los estilos de comunicación y la satisfacción marital en parejas, por ejemplo; la investigación realizada por Arana (2017) donde se validó dentro de una muestra conformada por 250 participantes, que existe una correlación positiva significativa entre los estilos de comunicación asertiva y los componentes de satisfacción, físico, organizacional y de satisfacción conyugal, mientras que una correlación negativa y altamente significativa entre el estilo agresivo y la satisfacción baja, incluyendo recomendaciones finales de integrar programas para potencializar, desarrollar y enriquecer los niveles de comunicación para parejas.

Sin embargo, dentro de la búsqueda de investigaciones que comprueben la efectividad de talleres para mejora de habilidades de comunicación en la pareja y su influencia en la satisfacción marital, la bibliografía aún no es muy basta. Por lo que se localiza una falta importante de investigaciones prácticas donde se involucre la población mexicana para la verificación de la efectividad de los talleres o

entrenamientos de habilidades de comunicación y si este influye en la satisfacción marital, ya que en el mercado hay diversos programas o entrenamientos dirigidos al desarrollo de este tema, sin embargo, ha sido poca la investigación detrás de ellos que demuestren su efectividad.

Es por ello, que el presente trabajo tiene como objetivo la aplicación de un taller didáctico para el desarrollo de habilidades de comunicación en pareja, con el fin de realizar un análisis sobre la influencia que éste puede tener en la percepción de satisfacción dentro de la pareja antes y después de tomar el taller.

### **Justificación**

Cuando hablamos de satisfacción marital o de pareja, nos referiremos a la percepción que tiene un individuo respecto a su relación de pareja que contribuyen a su satisfacción personal. Esta incluye complacencia con las reacciones del cónyuge, la relación y el establecimiento de normas en el matrimonio.

En los últimos años, se ha podido observar un incremento en los divorcios dentro de México, acorde a cifras del INEGI (2020) en 2019 se registraron 160,107 divorcios vs 52,358 registrados en el año 2000. Durante esos 19 años, las tasas de divorcio han mostrado una tendencia constante al alza, siendo las principales causas del divorcio a nivel nacional; el divorcio incausado, presentado de manera unilateral por alguno de los cónyuges sin consentimiento del otro, bastando solamente la notificación sin causas que lo motiven, siendo este el 63%, seguido por el mutuo consentimiento con el 34.7 % por ciento.

Si bien la causa del divorcio es multifactorial, este se encuentra íntimamente relacionado con la satisfacción marital que se presenta en las relaciones de pareja, pues esta última es una de las determinantes para la estabilidad y duración de una relación, aunado a esto se ha observado que habrá mayor probabilidad de que las personas busquen una relación extramarital, si se encuentran insatisfechas con su relación actual (Vera *et al*, 2009)

En un estudio realizado por una docente de la Facultad de Psicología UNAM, donde se entrevistaron 300 sujetos heterosexuales en pareja con edad mínima de 25 años

y máxima de 40, se encontró que los problemas de comunicación e insatisfacción sexual, son las principales causas de infidelidad en hombres y mujeres. Los entrevistados reportaron como principal causa la falta de comunicación y con ello referían a que su pareja no compartía con ellas sus inquietudes, planes, problemas en el trabajo y gustos, dentro de las participantes mujeres señalaron que la falta de diálogo genera discusiones y esto genera una sensación de pérdida, vulnerando su autoconcepto y autoestima. (Mancilla, 2007)

Ante este panorama, podemos vislumbrar una imperante necesidad dentro de la población mexicana por la obtención de técnicas específicas que ayuden al desarrollo de habilidades de comunicación, buscando que con ello se obtenga incremento en la satisfacción dentro de su relación de pareja y matrimonio, a través del desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja que faciliten la comunicación asertiva y resolución de conflictos.

### **Pregunta de investigación**

¿El desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja, mejorará los niveles de satisfacción en la pareja?

### **Objetivo general de investigación**

Desarrollar habilidades de comunicación en la pareja para incrementar la satisfacción marital.

### **Objetivos específicos de investigación**

1.- Impartir un taller donde los participantes obtendrán herramientas y técnicas funcionales para el desarrollo de habilidades de comunicación en pareja.

2.- Analizar el estilo de comunicación vs nivel de satisfacción marital, antes y después de la toma de taller.

### **Hipótesis**

El desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja incrementará el nivel de satisfacción marital.

## **Método y procedimiento**

### **Tipo de investigación**

Se realizó una investigación cuantitativa descriptiva, el cual permitió descubrir características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento, así obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada. (Ramos, 2008)

### **Diseño de investigación**

El diseño utilizado fue pre- experimental, con diseño de preprueba-posprueba con un solo grupo. Acorde a Hernández *et al* (2014) este tipo de diseño es de un solo grupo cuyo grado de control es mínimo y se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo. Ofreciendo ventajas como la existencia de un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía el grupo en las variables dependientes antes del estímulo, útiles como un primer acercamiento al problema de investigación.

### **Variables**

**Variable independiente** Aplicación del taller

Definición conceptual: El taller se define como el lugar donde se hace, construye o se repara algo, evolucionando en los últimos años y acorde a la extensión del mismo hacia la educación, como el lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para hacer o reparar algo, lugar donde se aprende haciendo junto a otros. (Maya, 2007)

Definición operacional: 7 sesiones con una duración de 60 min cada sesión a través de plataforma Zoom.



**VARIABLES DEPENDIENTES:** Tipo de comunicación y satisfacción marital

### Definición conceptual

Tipo de comunicación: Cuando hablamos de comunicación humana, nos referimos a la interacción social que comparten los miembros de una comunidad donde comparten una serie de símbolos, maneras de pensar, sentir y actuar. Una buena comunicación con otra persona conlleva que somos capaces de entenderlo, de ponernos en su lugar e interpretar con certeza sus estados de ánimo, gestos o actitudes. En sentido amplio la comunicación puede clasificarse como inefectiva o efectiva, enfocada o no enfocada, objetiva o subjetiva, informativa, dogmática, enrevesada o directa y bien o mal expresada. (Báez, 2000)

Satisfacción marital: Podemos definir la satisfacción marital como la postura que tiene una pareja hacia su relación, la cual es una variable intrínseca que explora y se vigoriza en la experiencia matrimonial, que cuanto más complacidas están las parejas en sus sentimientos, en su comodidad y el deleite amoroso, más satisfechas estarán en su relación marital. (Pick & Andrade, 1988)

La satisfacción marital es una experiencia individual en el matrimonio que puede ser evaluado por cada persona en respuesta del grado de placer marital. Ellos opinan que depende de las expectativas, necesidades y deseos individuales con respecto al matrimonio. (Kaplan & Maddux, 2002)

### Definición operacional

Tipo de comunicación: Resultados de la escala "Cuestionario de Aserción en la Pareja" clasificadas en: asertiva, agresiva, sumisa y agresivo-pasiva, ante situaciones conflictivas centradas en el ámbito marital. (Carrasco, 2005)

Satisfacción Marital: Resultado de la escala "Adaptación de Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade", dando como resultados de evaluación: Satisfacción alta, media y baja dentro de 3 factores maritales; satisfacción con la interacción marital, satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge y satisfacción con los aspectos organizacionales del cónyuge. (Díaz, 2006)

## **Población**

Parejas dentro de la República Mexicana de entre 20 y 60 años, que tengan interés por la adquisición de habilidades de comunicación para la mejora de su relación de pareja.

El procedimiento de selección de muestra es no probabilístico, donde el procedimiento no se basa en fórmulas de probabilidad, sino que el proceso depende de la toma de decisiones de un investigador por lo que las muestras seleccionadas obedecen otros criterios de investigación. (Hernández *et al*, 2014)

## **Participantes**

Se buscó la participación de mínimo 10 parejas o 20 participantes en total, con las siguientes características:

- 1) Residentes dentro de los Estados Unidos Mexicanos
- 2) Preferencia sexual indistinta
- 3) Edad entre 20 y 60 años
- 4) Cuenten con conexión a internet y acceso a plataforma Zoom

## **Instrumentos**

### **Cuestionario de Aserción en la Pareja**

Se trata de un instrumento elaborado para evaluar las la frecuencia con que son utilizadas cuatro estrategias diferentes de afrontamiento: asertiva, agresiva, sumisa y agresivo-pasiva, ante situaciones conflictivas centradas en el ámbito marital, así mismo sirve para confrontar la visión que tiene cada persona sobre su forma de encarar situaciones problemáticas normales en una convivencia de pareja. (Forma A, Anexo 1) con la que de él o ella tiene su cónyuge. (Forma B, Anexo 2). (Carrasco, 2005)

Está compuesto por 40 reactivos de respuesta cerrada tipo Likert, con seis opciones de respuesta que van de 1 (Casi Nunca) a 6 (Casi Siempre). Los indicadores que la componen son cuatro, reflejando cada indicador una estrategia diferente. Estos

indicadores son: Indicador Aserción; Indicador 2: Agresión; Indicador 3: Sumisión; Indicador 4: Agresión Pasiva, explicados de la siguiente manera:

- Aserción (AS): Expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales de una manera directa, sin intentar forzar el acuerdo del otro a través del control aversivo, tal como castigo y amenaza de castigo.
- Agresión (AG): Expresión de los sentimientos, preferencias u opiniones personales de una manera que incluye el uso explícito de formas coactivas para reforzar el acuerdo del otro. La coacción incluye la expresión de castigo y amenazas. El castigo explícito incluyendo denigrar, insultar, así como la agresión física y declaraciones directas de ostracismo social o avisos de posibles castigos.
- Sumisión (SU): Carencia de expresión directa y clara de los sentimientos, preferencias u opiniones personales y sometimiento automático a las preferencias, poder o autoridad del otro.
- Agresión- pasiva (AP) Carencia de expresión directa y clara de las preferencias, sentimientos y opiniones personales, mientras que, de forma indirecta se intenta coaccionar a la otra persona para que ceda. La coacción indirecta incluye infligir indirectamente castigos y amenazas. Los intentos de oponerse o manipular al otro de forma indirecta incluirán la retirada de afecto, “malas caras”, obstrucción pasiva, insinuaciones de agravio o ostracismo social encubierto a través del corte de comunicación “los silencios”.

### **Adaptación de Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade**

Instrumento que tiene como propósito medir la evaluación que hacen los cónyuges de los aspectos de la vida matrimonial, involucra áreas de evaluación como la satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge, satisfacción con la interacción marital, satisfacción con los aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge. La validez y confiabilidad de la escala han sido probadas en diferentes grupos y niveles socioeconómicos. (Díaz, 2006)( Anexo 3)

El instrumento está formado por 24 reactivos que evalúen tres factores de satisfacción marital, de la siguiente manera:

- Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge: Este factor consta de 5 factores, revisa la satisfacción que tiene el cónyuge hacia los aspectos y reacciones emocionales del otro.
- Satisfacción con la interacción marital: Consta de 10 reactivos y evalúa la satisfacción que tiene un cónyuge hacia el otro con respecto a la interacción conyugal, considera el interés que pone el cónyuge en su pareja.
- Satisfacción con los aspectos organizacionales del cónyuge: compuesto por 9 reactivos referidos a la satisfacción de un cónyuge respecto al otro, referente a la expectativa de la forma de organización del establecimiento y cumplimiento de reglas.

Para cada una de las preguntas se ofrecen tres opciones de respuestas:

1. Me gustaría que pasara de manera muy diferente.
2. Me gustaría que pasara de manera algo diferente.
3. Me gusta cómo está pasando.

## **Procedimiento**

### **- Convocatoria**

Fechas de convocatoria: 12 al 23 de abril de 2021

Se realizó convocatoria por vía Facebook, Whatsapp e Instagram para a dar a conocer el taller, utilizando flyer con descripción del mismo, requisitos, fechas y horarios se brindó correo y whatsapp de contacto para informes del taller. (Anexo 4)

A todas las personas que se pusieron en contacto se les indicó la forma de realización del taller y resolución de dudas, en caso de querer continuar con la inscripción se les agregó a un grupo de whatsapp para resolución de dudas y envió de ligas de acceso.

– **Pre test**

Durante la primera sesión se explicaron los objetivos del programa y los beneficios de su participación, proporcionando una liga de acceso a los instrumentos a aplicar, los cuales incluyeron el consentimiento informado.

– **Intervención**

Donde se proporcionó psicoeducación sobre conceptos básicos de asertividad, tipos de comportamientos en la comunicación y revisión de estrategias conductuales para la mejor de habilidades, así como realización de role playing, ensayos conductuales y entrenamiento en resolución de problemas

– **Post Test**

Al final de la intervención, durante la última sesión, se proporcionó la liga de acceso a instrumentos, mismos que realizaron durante la etapa de pre test. Se agradeció su participación y por último se les invitó a contestar una encuesta de opinión sobre el taller impartido.

## Materiales

- Consentimiento informado digital (Anexo 5)
- Instrumentos a aplicar en versión digital realizados en Google Forms (Anexo 6)
- Presentación digital en Canva (Anexo 7)
- Liga de acceso a aula virtual en Zoom
  
- Videos descargados de You Tube para música de ambientación y videos muestra.
  - ✓ Pareja discutiendo:  
[https://www.youtube.com/watch?v=HiRpcohnLrg&t=518s&ab\\_channel=CounselingInstituteofAtlanta](https://www.youtube.com/watch?v=HiRpcohnLrg&t=518s&ab_channel=CounselingInstituteofAtlanta)
  - ✓ Pareja en conflicto:  
[https://www.youtube.com/watch?v=uE5MOXVLU3s&t=24s&ab\\_channel=JeroFreixas](https://www.youtube.com/watch?v=uE5MOXVLU3s&t=24s&ab_channel=JeroFreixas)
  - ✓ Resolución de conflicto y acuerdo:  
[https://www.youtube.com/watch?v=KkLFIBm1hzs&ab\\_channel=JeroFreixas](https://www.youtube.com/watch?v=KkLFIBm1hzs&ab_channel=JeroFreixas)

## Intervención

### Cronograma general

No. de sesión	Nombre de actividad	Objetivo	Tiempo estimado	Materiales
1	Comunicación y asertividad	Se realizará explicación general del taller, aclaración de dudas y aplicación de pre test Los participantes obtendrán conocimientos básicos sobre qué es comunicación, tipos de comportamiento en la comunicación y asertividad.	90 min	Aula en Zoom Presentación en Canva
2	Conflicto en la pareja y habilidades de comunicación asertiva	Los participantes obtendrán conocimientos básicos como son los conflictos en pareja, factores esenciales de la asertividad y obtención de estrategias de afrontamiento en momentos hostiles y de mal humor.	60 min	Aula en Zoom Presentación en Canva
3	La importancia de nuestros pensamientos y control de emociones en la asertividad	Los participantes obtendrán información sobre la importancia la importancia de los pensamiento y control de emociones en la comunicación asertiva. Así como técnicas específicas para minimizar pensamientos negativos, relajación muscular y respiración profunda.	60 min	Aula en Zoom Presentación en Canva Instrucciones de técnicas
4	Escucha Activa y recibir retroalimentación de manera asertiva	Los participantes obtendrán conocimientos sobre la importancia de la escucha activa para una comunicación asertiva a través de técnica role playing y práctica guiada en grupo.	60 min	Aula en Zoom Presentación en Canva
5	Expresión de sentimientos de manera asertiva	Los participantes obtendrán técnicas específicas para la expresión de sentimientos tanto negativos como positivos de una manera asertiva.	60 min	Aula en Zoom Presentación en Canva
6	Entrenamiento en resolución de problemas con asertividad	Los participantes obtendrán información sobre habilidades de resolución de problemas con asertividad, adquisición de sistemática diferente para la resolución de problemas. Explicación de tipos de contratos conductuales en pareja. Práctica guiada y modelado.	60 min	Aula en Zoom Presentación en Canva
7	Cierre y Reflexión Final	Durante esta sesión se busca realizar un sondeo sobre el seguimiento de técnicas aprendidas en pareja. Crear compromisos a futuro en la pareja y aplicación de pre test.	90 min	Aula en Zoom Presentación en Canva

## Cartas descriptivas

Sesión 1		Duración:	90 min
<b>Tema:</b>	Comunicación y asertividad	<b>Fecha:</b>	26 de abril 2021 20:00 a 21:30
<b>Objetivo:</b> Se realizará explicación general del taller, aclaración de dudas y firma de cartas compromiso. Los participantes obtendrán conocimientos básicos sobre qué es comunicación, tipos de comportamiento en la comunicación y asertividad.			
Actividades	Estrategias de aprendizaje	Material didáctico	Tiempo estimado
1) Presentación, detalles generales del taller. Aplicación de Pretest (Cuestionario de Aserción en la Pareja y Adaptación de Escala de Satisfacción Marital)	Aplicación de Pre-test	-Aula de Zoom -Presentación en Canva -Ligas de instrumentos en versión virtual (Anexo 5)	45 min
2) Abordaje de tema: Concepto de comunicación y tipos de comportamientos en la comunicación considerando los mencionados por Carrasco (2005) y Arrabal (2016): Agresivo, Pasivo, Pasivo-agresivo, asertivo.	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	15 min
3) Concepto de Asertividad de Arrabal (2016)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
4) Lista de derechos asertivos de Arrabal (2016)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
5) Dinámica de Cierre. Característica personal que le ayudará a desarrollar su asertividad y derecho asertivo con el que se identifica.		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min



<b>Sesión 2</b>		<b>Duración:</b>	60 min
<b>Tema:</b>	Conflicto en la pareja y habilidades de comunicación asertiva	<b>Fecha:</b>	27 de abril 2021 20:00 a 21:00
<b>Objetivo:</b> Los participantes obtendrán conocimientos básicos como son los conflictos en pareja, habilidades de comunicación asertiva y obtención de estrategias de afrontamiento en momentos hostiles y de mal humor.			
<b>Actividades desarrolladas</b>	<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Tiempo estimado</b>
1) Bienvenida y recapitulación de sesión anterior		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	5 min
2) ¿Cómo son los conflictos en la pareja? Y causas por las que una persona puede ser no asertiva de Arrabal (2019)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
3) Habilidades de comunicación asertiva de Arrabal (2019): Autoestima, empatía, habilidades sociales, escucha activa y respeto.	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
4) Brindar estrategias de afrontamiento en momentos hostiles y de mal humor brindadas por Caceres (1996)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
5) Revisión de modalidades de comunicación durante conflicto de Caceres (1996)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10min
6) Revisión en grupo de casos hipotéticos y mejor estrategia a usar en cada uno.	Ensayo conductual y retroalimentación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva - Listado de casos hipotéticos	15 min

<b>Sesión 3</b>		<b>Duración:</b>	60 min
<b>Tema:</b>	La importancia de nuestros pensamientos y control de emociones en el asertividad	<b>Fecha:</b>	28 de abril 2021 20:00 a 21:00
<b>Objetivo:</b> Los participantes obtendrán información sobre la importancia la importancia de los pensamiento y control de emociones. Así como técnicas específicas para minimizar pensamientos negativos, relajación muscular y respiración profunda.			
<b>Actividades desarrolladas</b>	<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Tiempo estimado</b>
1) Bienvenida y recapitulación de sesión pasada		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
2) Explicación de importancia del pensamiento dentro de la TCC acorde a Vallejo (2019) y como ayuda a ser asertivo	Tratamiento de aspectos cognitivos	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
3) Técnica de creencias irracionales de Arrabal (2019)	Manejo de creencias irracionales	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
4) ¿Qué hacer si siento que tengo la razón en una discusión?	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
5) ¿Qué hago si la otra persona se enfada?	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
6) Explicación de técnicas de relajación muscular y respiración profunda de Ibañez & Manzanera (2012)	Relajación muscular y respiración profunda	-Aula de Zoom -Presentación en Canva - Instrucciones de técnicas.	10 min

<b>Sesión 4</b>		<b>Duración:</b>	60 min
<b>Tema:</b>	Escucha activa y recibir retroalimentación de manera asertiva	<b>Fecha:</b>	29 de abril 2021 20:00 a 21:00
<b>Objetivo:</b> Los participantes obtendrán conocimientos sobre la importancia de la escucha activa para una comunicación asertiva.			
<b>Actividades desarrolladas</b>	<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Tiempo estimado</b>
1) Bienvenida		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	5 min
2) Verificar con grupo que entienden por escucha activa	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
3) Role playing de una plática común en pareja donde no se tenga escucha activa.	Role Playing	-Aula de Zoom -Presentación en Canva -Video de pareja discutiendo	10 min
4) Discusión sobre importancia de escucha activa	Role Playing	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
5) Revisión de errores comunes dentro de la escucha activa acorde a García (2016)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	5 min
6) 10 formas de comunicarse asertivamente acorde a García (2016)	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	5 min
7) Apertura a recibir retroalimentación	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	5 min
8) Role playing al recibir retroalimentación. Al finalizar la sesión se solicita a los asistentes, llevar un registro diario sobre su trabajo diario en mejora de habilidades de escucha dentro de su "Diario de habilidades"	Ensayo conductual y retroalimentación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min

<b>Sesión 5</b>		<b>Duración:</b>	60 min
<b>Tema:</b>	Expresión de sentimientos de manera asertiva	<b>Fecha:</b>	30 de abril 2021 20:00 a 21:00
<b>Objetivo:</b> Los participantes obtendrán técnicas específicas para la expresión de sentimientos tanto negativos como positivos de una manera asertiva, a través de técnica Role Playing y práctica guiada.			
<b>Actividades desarrolladas</b>	<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Tiempo estimado</b>
1) Bienvenida y recapitulación de sesión pasada.		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
2) Explicación de importancia de expresión de sentimiento negativos de manera asertiva	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
3) Revisión de Técnica X-Y-Z de Caceres (1996)	Modelado	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
4) Role playing en equipo para expresión de sentimientos negativos con casos hipotéticos	Role Playing	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
5) Explicación de la importancia de la expresión de sentimientos positivos	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
6) Revisión de técnicas para aumentar y potenciar el intercambio positivo de Caceres (1996) Al finalizar la sesión se les solicita a la pareja realizar diariamente expresión de sentimientos positivos a su pareja y registro en "Diario de habilidades"	Modelado	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min

<b>Sesión 6</b>		<b>Duración:</b>	60 min
<b>Tema:</b>	Entrenamiento en resolución de problemas con asertividad	<b>Fecha:</b>	1 de mayo 2021 20:00 a 21:00
<b>Objetivo:</b> Los participantes obtendrán información sobre habilidades de resolución de problemas con asertividad, adquisición de sistemática diferente para la resolución de problemas. Explicación de tipos de contratos conductuales en pareja.			
<b>Actividades desarrolladas</b>	<b>Estrategias de aprendizaje</b>	<b>Material didáctico</b>	<b>Tiempo estimado</b>
1) Bienvenida e introducción		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	5 min
2) Inicio con Role Playing grabado en video sobre una pareja intentando resolver sus conflictos y cometiendo errores clásicos	Role Playing	-Aula de Zoom -Presentación en Canva - Video de pareja en conflicto	5 min
3) Debate sobre la impresión externa de la discusión vista y realizar en conjunto una propuesta para resolver el problema expuesto	Role Playing	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
4) Explicación de sistemática diferente para resolver el problema acorde a Caceres (1996) Incluyendo fase de planteamiento y fase de soluciones.	Entrenamiento en solución de problemas	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	15 min
5) Revisión de técnicas para llegar a acuerdos asertivamente. Tipos de acuerdos: Qui pro quod y contratos paralelos de Caceres (1996)	Contratos conductuales	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min
6) Revisión de video de resolución y acuerdo en una pareja. Práctica en equipo con problemas hipotéticos	Modelado y ensayo conductual	-Aula de Zoom -Presentación en Canva - Video de resolución de conflicto y acuerdo	15 min

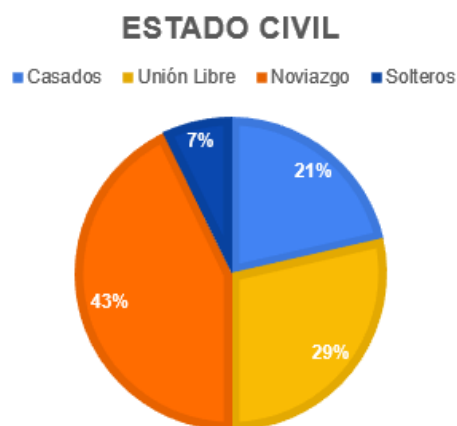
Sesión 7		Duración:	90 min
<b>Tema:</b>	Cierre y Reflexión Final	<b>Fecha:</b>	2 de mayo 2021 20:00 a 21:30
<b>Objetivo:</b> Durante esta sesión se busca realizar un sondeo sobre el seguimiento de técnicas aprendidas en pareja. Crear compromisos a futuro en la pareja.			
Actividades desarrolladas	Estrategias de aprendizaje	Material didáctico	Tiempo estimado
1) Bienvenida y revisión de aplicación de técnicas durante la semana fuera del taller, registros en "Diario de habilidades" escuchar opinión o dudas de los participantes	Auto registros	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	15 min
2) Revisión de formas de comunicación asertiva y valores en la relación de pareja.	Psicoeducación	-Aula de Zoom -Presentación en Canva	15 min
3) Aplicación de instrumentos post prueba, agradecimientos y cierre del taller.	Aplicación Post Test	-Aula de Zoom - Ligas de cuestionarios	45 min
4) Aplicación de encuesta de opinión del taller		-Aula de Zoom - Liga de encuesta	5 min
5) Creación de compromisos a futuro en la pareja y recapitulación de lo aprendido		-Aula de Zoom -Presentación en Canva	10 min

## Resultados

Durante el proceso de inscripción al taller se recibieron 36 inscripciones; de los cuales 9 no se presentaron a ninguna sesión del taller, 6 solo acudieron a 1 sesión, 5 acudieron a 2 sesiones, 9 acudieron a 5 o 6 sesiones y 7 tuvieron el 100% de asistencia.

Durante la etapa de pre test, se obtuvieron 22 respuestas a la aplicación de instrumentos, y durante la etapa de post test se obtuvieron 14 respuestas, por lo que para cuestiones de análisis e investigación solo se consideraron los 14 participantes que contestaron en ambas etapas para la muestra de análisis, de los cuales 6 de ellos tomaron el taller en pareja.

Aunque en un inicio el taller estuvo pensado para parejas en matrimonio, dado a que la mayor demanda de personas interesadas en el taller fueron personas en noviazgo y unión libre e incluso personas solteras, se decidió ampliarlo para ellos también. Le edad promedio de la muestra fue de 38 años, donde el 43% indico encontrarse en una relación de noviazgo, el 29% viviendo en unión libre, 21% en matrimonio y 7% solteros.



### Resultados de Pre Test

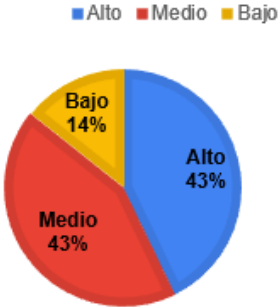
Durante la aplicación de pre test, se obtuvieron los siguientes resultados en la aplicación de instrumentos de medición.

Dentro de la Adaptación de Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade dentro del factor de satisfacción con la interacción marital el 43% mostró una satisfacción alta, 43% satisfacción media y el 14% una satisfacción baja. (Gráfica 1.1)

En cuanto aspectos emocionales, el 57% mostró una satisfacción baja, el 29% una satisfacción alta y el 14% una satisfacción media. (Gráfica 1.2)

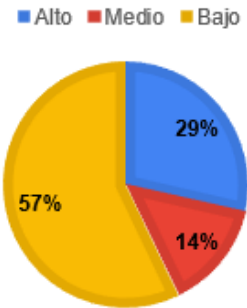
Respecto a los aspectos organizacionales en pareja, reflejaron que 50% mostraba una satisfacción media, seguido de un 36% con satisfacción baja y un 14% con satisfacción alta (Gráfica 1.3)

### INTERACCIÓN MARITAL



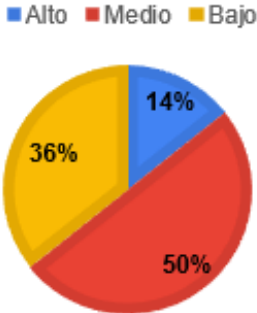
Gráfica 1.1 Porcentaje de satisfacción en la interacción marital

### ASPECTOS EMOCIONALES



Gráfica 1.2 Porcentaje de satisfacción aspectos emocionales

### ASPECTOS ORGNIZACIONALES



Gráfica 1.3 Porcentaje de satisfacción aspectos organizacionales

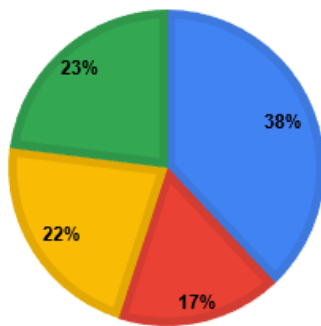


Dentro de los cuestionarios del Cuestionario de Aserción en la pareja de J. Carrasco, en la Forma A que se dirige a la autoevaluación de sí mismo respecto a su forma de comportarse ante situaciones maritales conflictivas, se obtuvieron los siguientes resultados; el promedio de la muestra se consideró 38% de las veces asertivo, 23% agresivo pasivo, 22% sumiso y 17% agresivo. (Gráfica 2.1)

Considerando solo el comportamiento con mayor puntaje de cada participante, se obtuvo que el 72% se comporta de manera asertiva en una situación conflictiva en pareja, el 21% agresivo pasivo y 1% de manera sumisa. (Gráfica 2.2)

### PROMEDIOS DE AUTOPERCEPCIÓN

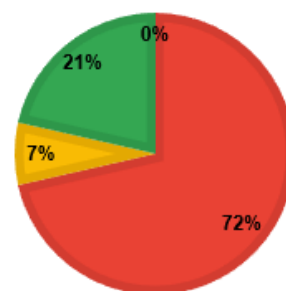
■ Asertivo ■ Agresivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



Gráfica 2.1 Promedio de comportamientos auto percibido

### COMPORTAMIENTO MÁS ALTO

■ Agresivo ■ Asertivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



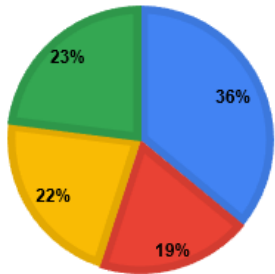
Gráfica 2.2 Promedio de comportamiento auto percibido más alto.

Dentro de los cuestionarios del Cuestionario de Aserción en la pareja de J. Carrasco, en la Forma B que se dirige a la evaluación del comportamiento del cónyuge ante situaciones maritales conflictivas, se obtuvieron los siguientes resultados; el promedio de la muestra se consideró a su cónyuge o pareja el 36% lo percibe asertivo, 23% agresivo pasivo, 22% sumiso y 19% agresivo. (Gráfica 3.1)

Considerando solo el comportamiento con mayor puntaje de cada participante, se obtuvo que el 93% se comporta de manera asertiva en una situación conflictiva en pareja, mientras que el 7% de manera sumisa. (Gráfica 3.2)

**PROMEDIOS DE COMPORTAMIENTO PERCIBIDOS EN LA PAREJA**

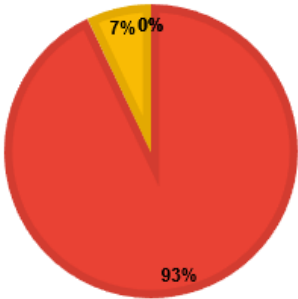
■ Asertivo ■ Agresivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



Gráfica 3.1 Promedio de comportamientos percibidos en la pareja.

**COMPORTAMIENTO MÁS ALTO**

■ Agresivo ■ Asertivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



Gráfica 3.2 Promedio de comportamiento percibido en la pareja con puntaje más alto.

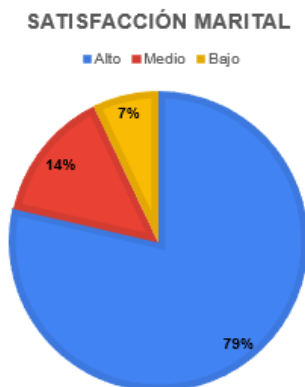
## Resultados de Post Test

Durante la aplicación de post test, se obtuvieron los siguientes resultados en la aplicación de instrumentos de medición.

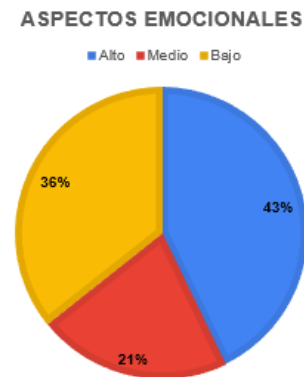
Dentro de la Adaptación de Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade dentro del factor de satisfacción con la interacción marital el 79% mostró una satisfacción alta, 14% satisfacción media y el 7% una satisfacción baja. (Gráfica 4.1)

En cuanto aspectos emocionales, el 43% mostró una satisfacción alta, el 36% una satisfacción baja y el 21% una satisfacción media. (Gráfica 4.2)

Respecto a los aspectos organizacionales en pareja, reflejaron que 67% mostraba una satisfacción alta, seguido de un 27% con satisfacción baja y un 6% con satisfacción media (Gráfica 4.3)



Gráfica 4.1 Porcentaje de satisfacción en la interacción marital



Gráfica 4.2 Porcentaje de satisfacción aspectos emocionales



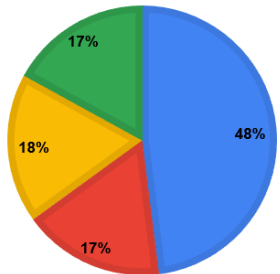
Gráfica 4.3 Porcentaje de satisfacción aspectos organizacionales

Dentro de los cuestionarios del Cuestionario de Aserción en la pareja de J. Carrasco, en la Forma A que se dirige a la evaluación de la autopercepción ante situaciones maritales conflictivas, se obtuvieron los siguientes resultados; el promedio de la muestra se consideró el 48% asertivo, 18% sumiso, 17% agresivo pasivo, y 17% agresivo. (Gráfica 5.1)

Considerando solo el comportamiento con mayor puntaje de cada participante, se obtuvo que el 93% se comporta de manera asertiva en una situación conflictiva en pareja, mientras que el 7% de manera agresiva. (Gráfica 5.2)

**PROMEDIOS DE AUTO PERCEPCIÓN**

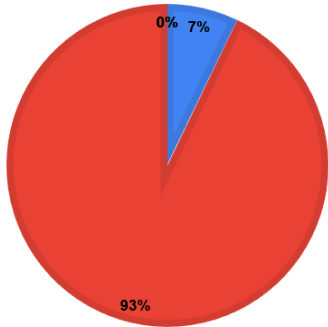
■ Asertivo ■ Agresivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



Gráfica 5.1 Promedio de comportamientos auto percibido

**COMPORTAMIENTO MÁS ALTO**

■ Agresivo ■ Asertivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



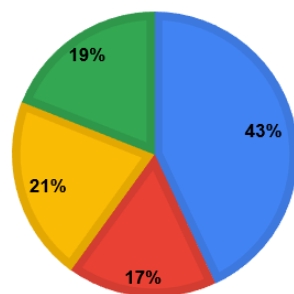
Gráfica 5.2 Promedio de comportamiento auto percibido más alto.

Dentro de los cuestionarios del Cuestionario de Aserción en la pareja de J. Carrasco, en la Forma B durante el Post Test, donde se evalúa la percepción de la pareja o cónyuge en situaciones conflictivas, se obtuvieron los siguientes resultados; el promedio de la muestra se consideró a su pareja el 43% de las veces asertivo, 21% sumiso, 19% agresivo pasivo y 17% agresivo (Gráfica 6.1)

Considerando solo el comportamiento con mayor puntaje de cada participante, se obtuvo que el 83% percibe a su pareja con un comportamiento asertivo antes una situación conflictiva y el 17% de manera sumisa. (Gráfica 6.2)

### PROMEDIOS DE COMPORTAMIENTOS PERCIBIDOS EN LA PAREJA

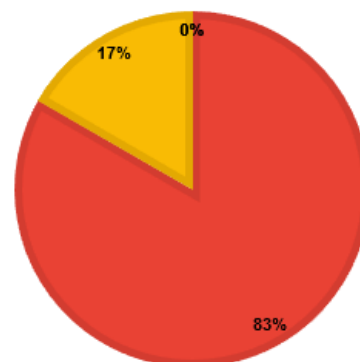
■ Asertivo ■ Agresivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



Gráfica 6.1 Promedio de comportamientos percibidos en la pareja.

### COMPORTAMIENTO MÁS ALTO

■ Agresivo ■ Asertivo ■ Sumiso ■ Agresivo Pasivo



Gráfica 6.2 Promedio de comportamiento percibido en la pareja con puntaje más alto.

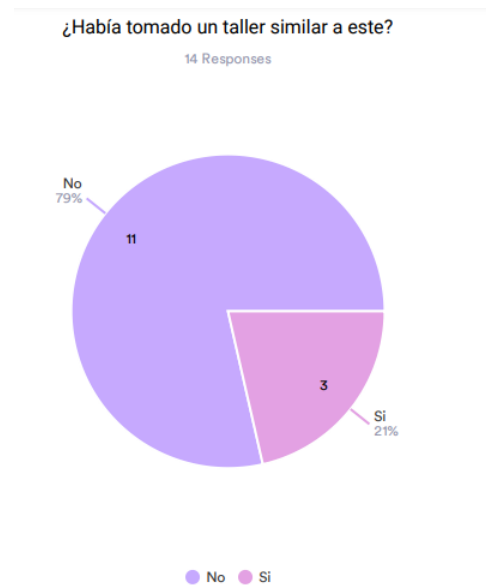
## Resultados de encuesta de opinión

Durante la última sesión del taller se realizó la aplicación de una encuesta de satisfacción donde se obtuvieron los siguientes datos:

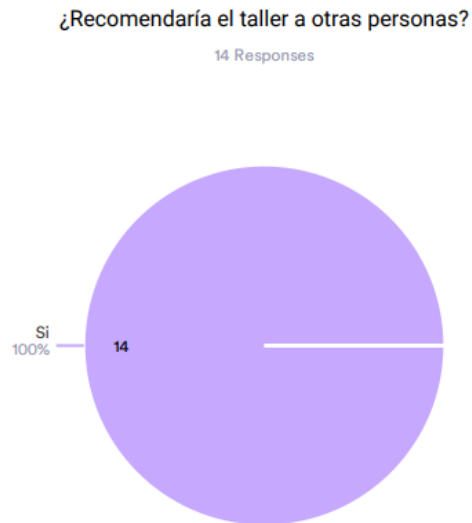
El 86% evaluó el taller como totalmente satisfecho, mientras que el 14% restante lo evaluó como satisfecho.



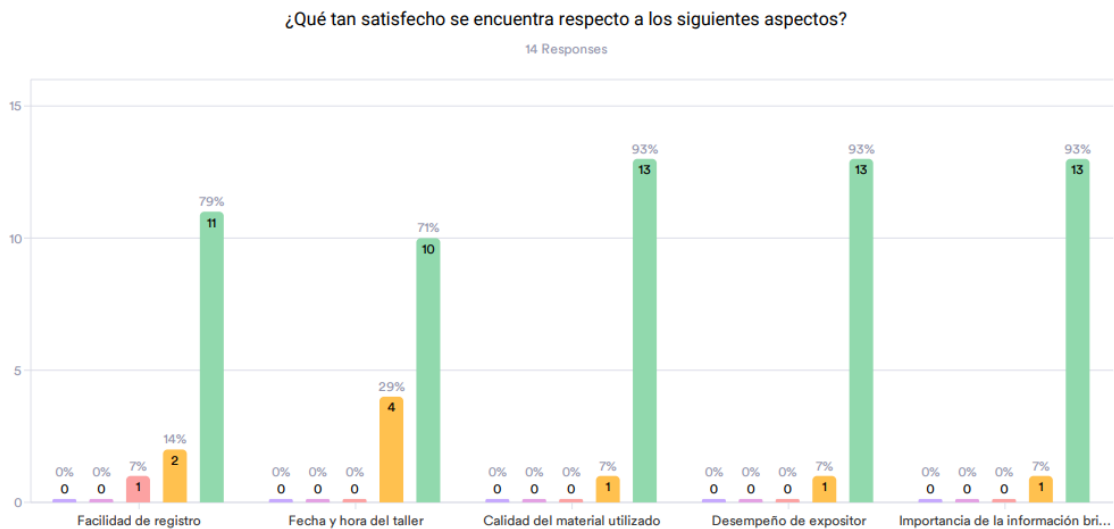
El 79% de los participantes indica no haber tomado antes un taller similar mientras que el 21% indica que no es la primera vez que toma uno igual.



El 100% de los participantes recomendaría el taller a otras personas.



Entre algunas áreas de oportunidad que arroja la encuesta es la mejora de facilidad de registro con 7% de la población que lo evaluó como neutral, mientras que la fecha y hora del taller, calidad del material, desempeño del expositor e importancia de la información brindada fueron evaluadas como satisfechos y totalmente satisfecho



Finalmente, se apertura espacio dentro de la encuesta para aspectos cualitativos que los participantes pudieran compartir:

Data	Responses
Felicito a la expositora por su puntualidad, claridad y eficiencia Muchas gracias	2
Me gustó mucho el taller, me ayudó mucho en ver que error cometia al tratar de comunicarme con la pareja o mi familia y ver que técnicas puedo utilizar para mejorarla, la maestra muy clara en su exposición, paciente, alegre y profesional felicidades y gracias	2
Agradezco mucho la aportación, es bueno saber que hay cosas que con práctica y atención, se pueden mejorar	1
Felicidades por tocar este tema y me gustó la forma de como se impartió	1
Me gustó mucho fue concreto dinámico entendible, gracias	1
Gracias por invitarme al taller, estoy muy satisfecha con la información que Melina nos brindó, y muchas felicidades porque domina muy bien el tema. Infinitas gracias!!	1
Agradezco la invitación al taller, fue mucho mejor de lo que esperaba y felicidades a Meli ya que se ve que se preparó muy bien e hizo todo para que lo participantes nos sintieramos comodos en todo momento e interactuamos todos. Eso es genial.	1
Agradezco la atención y oportunidad de que me permitieran el poder tomar el curso, y en lo personal recomiendo mucho este taller	1

¿Cuáles son las razones por las que se interesó en el taller?

14 Responses

Data	Responses
Por aprender más sobre el tema	2
Mejorar y aprender la comunicación con mi pareja pero también familiar y hasta con la gente	2
Conocerme más y beneficiar a mi relación	1
Mejorar personalmente para poder mejorar la relación	1
Mejorar la relación de pareja	1
Aprendizaje, me gusta aprender	1
Para mayor conocimiento de tener mejor relación de pareja	1
Me interesa mi pareja, por esta razón quise que tomarnos el taller	1
Aprender más para ser una mejor pareja.	1



## Análisis de Resultados

### Satisfacción Marital

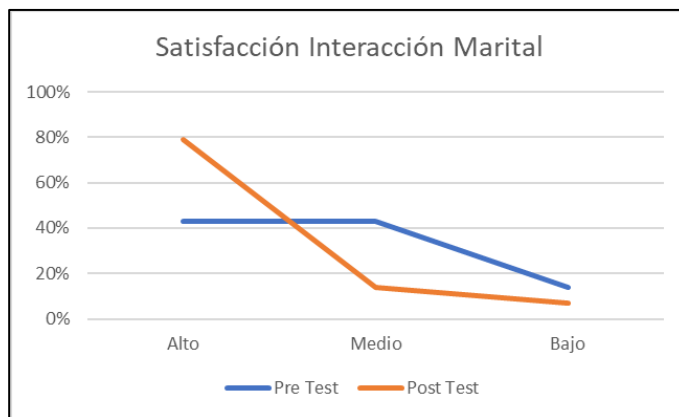
Después de realizadas las aplicaciones de Pre Test y Post Test, se realizaron los comparativos de cambios entre ellos para cada rubro evaluado.

Dentro de los rubros del Adaptación de Escala de Satisfacción Marital de Pick y Andrade donde se evaluaron 3 aspectos: satisfacción en Interacción Marital, satisfacción aspectos emocionales y la satisfacción en aspectos organizacionales se obtuvieron las siguientes diferencias:

Para el rubro de satisfacción en la interacción marital se tuvo un aumento en el porcentaje de satisfacción alta de 36%, 14% en satisfacción alta de aspectos emocionales y 53% en satisfacción alta de aspectos organizacionales.

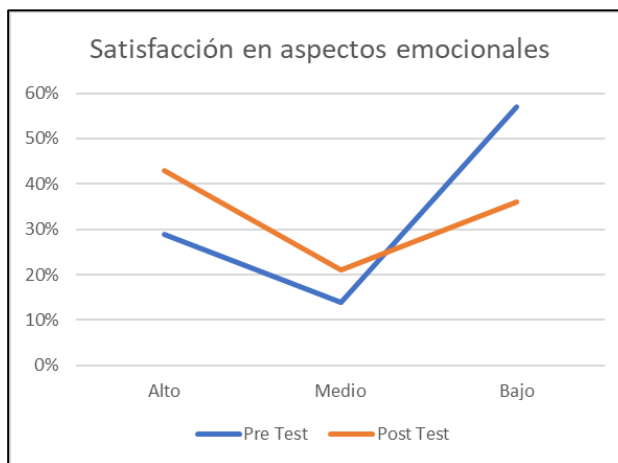
Así mismo, se tuvo reducción en satisfacción media y baja en cada rubro, en cuestiones de interacción marital se disminuyó un 29% la evaluación de satisfacción media y 7% menos la evaluación de satisfacción baja.

Satisfacción Interacción Marital			
	Pre Test	Post Test	Dif
Alto	43%	79%	36%
Medio	43%	14%	-29%
Bajo	14%	7%	-7%



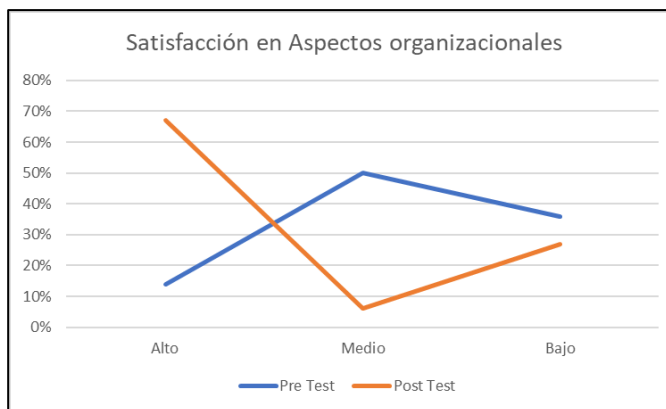
Para aspectos organizacionales, se tuvo una disminución del 44% en la percepción de satisfacción media y disminución del 9% en satisfacción baja.

Satisfacción en Aspectos Emocionales			
	Pre Test	Post Test	Dif
Alto	29%	43%	14%
Medio	14%	21%	7%
Bajo	57%	36%	-21%



Finalmente, para aspectos emocionales, se redujo 21% la evaluación en satisfacción baja, pero un alta en satisfacción media.

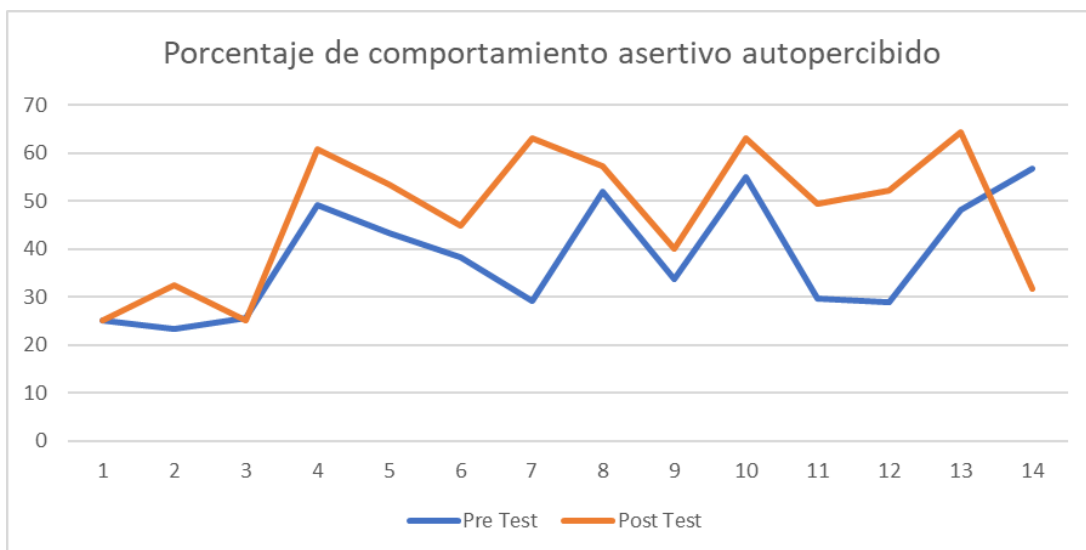
Satisfacción en Aspectos Organizacionales			
	Pre Test	Post Test	Dif
Alto	14%	67%	53%
Medio	50%	6%	-44%
Bajo	36%	27%	-9%



## Comportamientos de comunicación

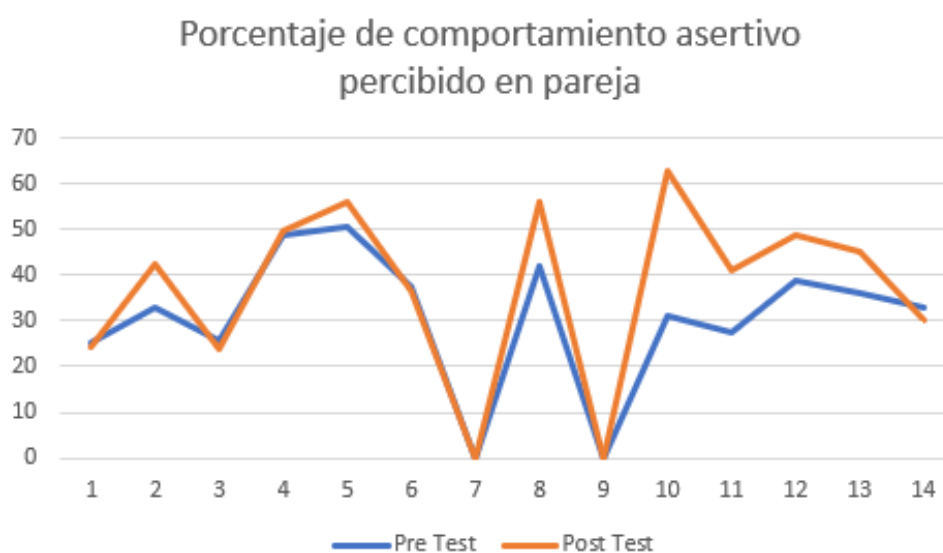
Se realizó un enfoque en los resultados del Cuestionario de Aserción en la pareja, dentro de la Forma A enfocados en el comportamiento asertivo auto percibido en cada uno de los participantes antes y después de la intervención, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

% de comportamiento asertivo autopercebido			
Participantes	Pre Test	Post Test	Dif
1	25	25	0
2	23	32	9
3	26	25	-1
4	49	61	12
5	43	53	10
6	38	45	7
7	29	63	34
8	52	57	5
9	34	40	6
10	55	63	8
11	30	49	20
12	29	52	23
13	48	64	16
14	57	32	-25



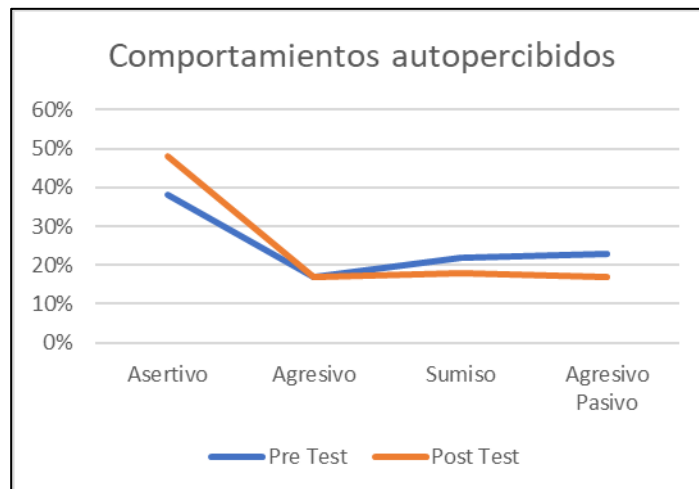
De igual forma, se realizó un enfoque en los resultados de la Forma B enfocados en el comportamiento asertivo percibido en cada uno de los participantes antes y después de la intervención, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

% de Comportamiento asertivo percibido en pareja			
Participantes	Pre Test	Post Test	Dif
1	25	25	0
2	33	43	10
3	26	24	-2
4	49	49	1
5	51	56	6
6	38	36	-1
7	0	0	0
8	42	56	14
9	0	0	0
10	31	63	32
11	27	41	14
12	39	49	10
13	36	45	9
14	33	30	-3



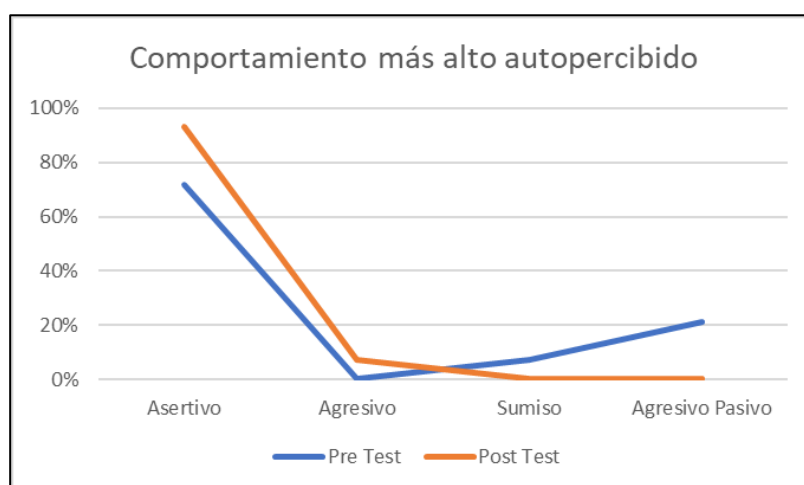
Dentro de los cuestionarios del, en la Forma A que verifica evaluación de la auto percepción ante situaciones maritales conflictivas; se obtuvo un incremento de 10% de auto percepción en comportamiento asertivo con una reducción en comportamiento sumiso del 4% y agresivo pasivo del 6%.

Comportamientos autopercebidos			
	Pre Test	Post Test	Dif
Asertivo	38%	48%	10%
Agresivo	17%	17%	0%
Sumiso	22%	18%	-4%
Agresivo Pasivo	23%	17%	-6%



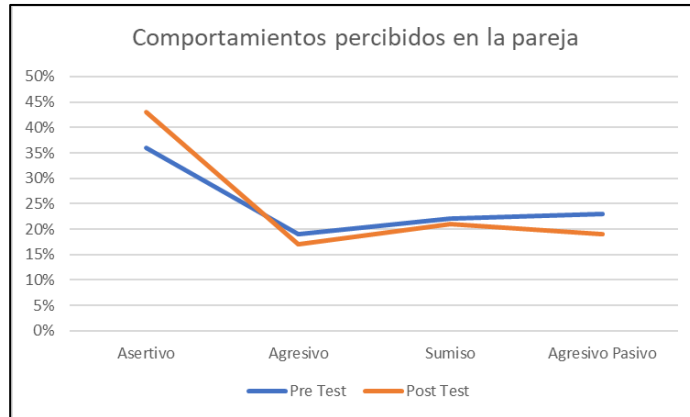
Al revisar el comportamiento con mayor puntaje en cada participante en pre test y post test, se revisa un incremento del 21% en comportamiento asertivo, logrando una reducción del 21% en autopercepción de comportamientos agresivo pasivos y del 7% en comportamiento sumiso.

Comportamiento más alto autopercebido			
	Pre Test	Post Test	Dif
Asertivo	72%	93%	21%
Agresivo	0%	7%	7%
Sumiso	7%	0%	-7%
Agresivo Pasivo	21%	0%	-21%



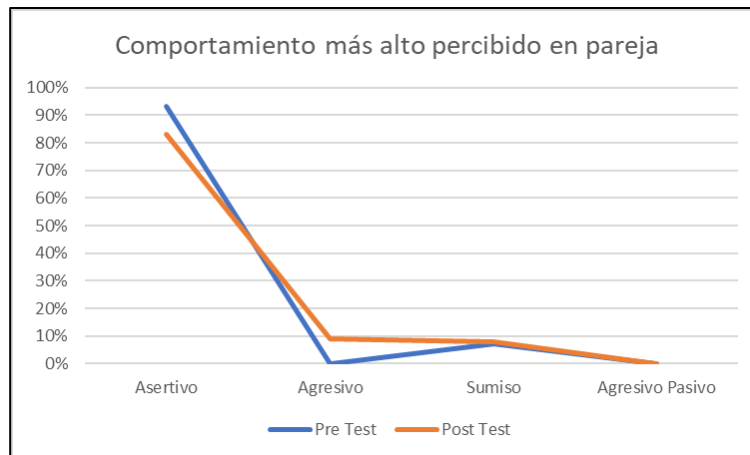
Dentro de los cuestionarios del Cuestionario de Aserción en la pareja, en la Forma B que verifica percepción de comportamiento del cónyuge ante situaciones maritales conflictivas; se obtuvo un incremento de 7% de autopercepción en comportamiento asertivo con una reducción en comportamiento en percepción de comportamiento agresivo en pareja del 2%, sumiso del 1% y del 4% agresivo pasivo.

Comportamientos percibidos en la pareja			
	Pre Test	Post Test	Dif
Asertivo	36%	43%	7%
Agresivo	19%	17%	-2%
Sumiso	22%	21%	-1%
Agresivo Pasivo	23%	19%	-4%



Al revisar el comportamiento con mayor puntaje en cada participante en pre test y post test, se revisa una reducción en la percepción de comportamiento asertivo en la pareja del 10% en comportamiento asertivo e incremento del 9% en comportamiento agresivo y 1% en sumiso.

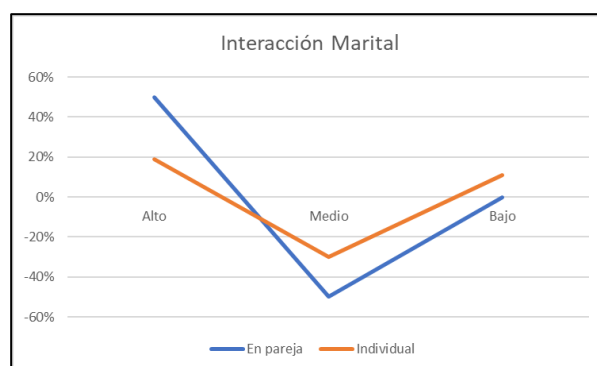
Comportamiento más alto en pareja			
	Pre Test	Post Test	Dif
Asertivo	93%	83%	-10%
Agresivo	0%	9%	9%
Sumiso	7%	8%	1%
Agresivo Pasivo	0%	0%	0%



Por otro lado, se realizó comparativa entre aquellos participantes que tomaron el taller en pareja, respecto aquellos que tomaron el taller de manera individual, sin pareja.

En cuanto a satisfacción en la interacción marital la diferencia es mayor por un 31%, para aquellos tomaron el taller en pareja, quienes incrementaron un 50% su satisfacción en comparación con un 19% incrementado por aquellos que tomaron el taller de manera individual.

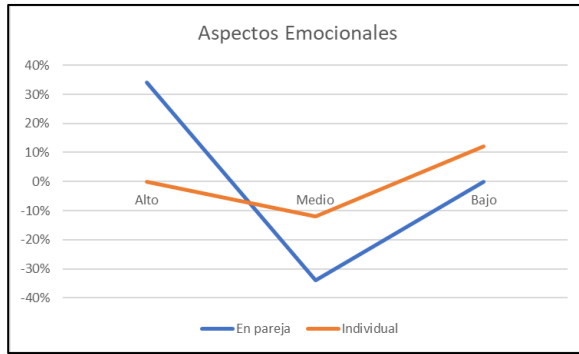
Satisfacción Interacción Marital			
	En pareja	Individual	Dif
Alto	50%	19%	-31%
Medio	-50%	-30%	20%
Bajo	0%	11%	11%



En cuanto a satisfacción en aspectos emocionales la diferencia es mayor por un 34%, para aquellos tomaron el taller en pareja, quienes incrementaron un 34% su satisfacción en comparación con un 0% incrementado por aquellos que tomaron el taller de manera individual.

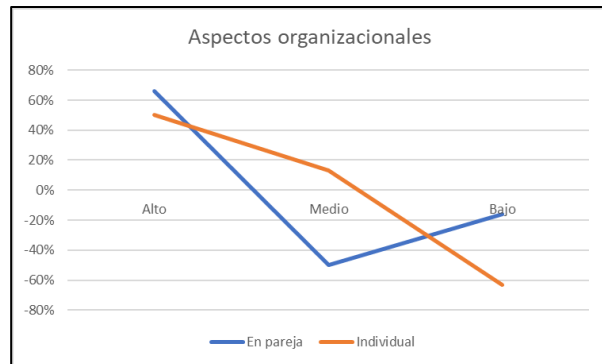
Satisfacción en Aspectos Emocionales			
	En pareja	Individual	Dif
Alto	34%	0%	-34%
Medio	-34%	-12%	22%
Bajo	0%	12%	12%





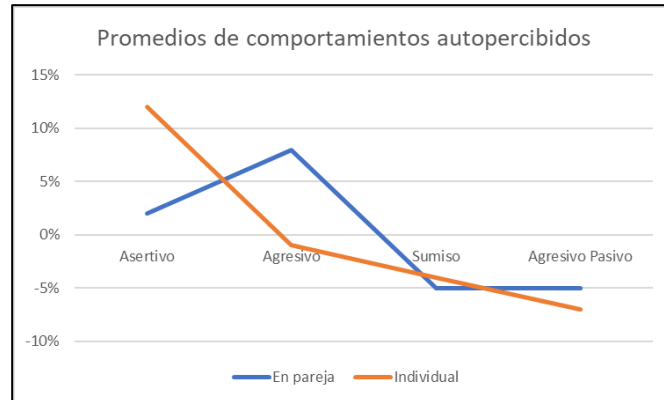
En cuanto a satisfacción en aspectos emocionales la diferencia es mayor por un 16%, para aquellos tomaron el taller en pareja, quienes incrementaron un 66% su satisfacción en comparación con un 50% incrementado por aquellos que tomaron el taller de manera individual.

Satisfacción en Aspectos Organizacionales			
	En pareja	Individual	Dif
Alto	66%	50%	-16%
Medio	-50%	13%	63%
Bajo	-16%	-63%	-47%



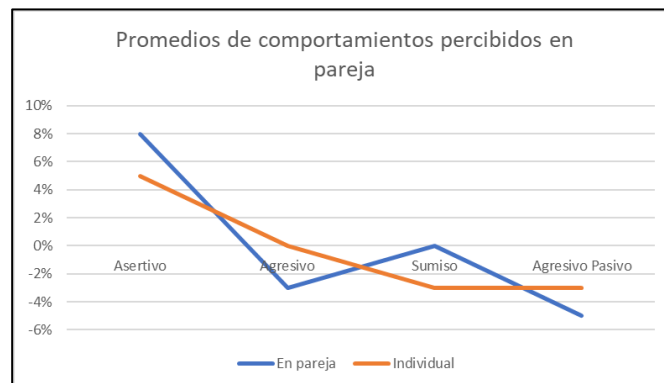
Para el análisis de diferencias en comportamiento asertivo auto percibido tuvo un mayor incremento en aquellos que tomaron el taller de manera individual de un 10%, ya que aquellos que tomaron en pareja mostraron un incremento del 2% en comparación con un 12% en los que tomaron de forma individual.

Comportamientos autopercebidos			
	En pareja	Individual	Dif
Asertivo	2%	12%	10%
Agresivo	8%	-1%	-9%
Sumiso	-5%	-4%	1%
Agresivo Pasivo	-5%	-7%	-2%



Para el análisis de diferencias en comportamiento asertivo percibido en su pareja o cónyuge, tuvo un mayor incremento en aquellos que tomaron el taller en pareja de un 3%, ya que aquellos que tomaron el taller de forma individual mostraron un incremento del 5% en comparación con un incremento en los que tomaron en pareja del 8%.

Comportamientos percibidos en la pareja			
	En pareja	Individual	Dif
Asertivo	8%	5%	-3%
Agresivo	-3%	0%	3%
Sumiso	0%	-3%	-3%
Agresivo Pasivo	-5%	-3%	2%



## Aplicación de T de Student

Finalmente, se aplicó un t de student para muestras para muestras dependientes o relacionadas con el objetivo de conocer si sus diferencias antes y después de la intervención son significativas, y si se pueden atribuir estos cambios al taller. El valor de significancia con el cual estimo la prueba fue de .05.

Para el aspecto de satisfacción en interacción marital se utilizaron los siguientes datos:

Satisfacción	Clave
Alto	3
Medio	2
Bajo	1

Interacción marital		
Participantes	Pre Test	Post Test
1	3	3
2	1	1
3	2	3
4	3	3
5	2	3
6	2	3
7	3	3
8	3	3
9	2	2
10	2	3
11	3	3
12	2	3
13	1	1
14	3	3

	Variable 1	Variable 2
Media	2.285714286	2.642857143
Varianza	0.527472527	0.554945055
Observaciones	14	14
Coefficiente de correlación de Pearson	0.771822241	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	-2.687419249	
P(T<=t) una cola	0.009317783	
Valor crítico de t (una cola)	1.770933396	
P(T<=t) dos colas	0.018635567	
Valor crítico de t (dos colas)	2.160368656	

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

(t=2.68, p< .05)

Ho: No existen diferencias significativas en el promedio de satisfacción de interacción marital después de realizar la intervención

H1: Existen diferencias significativas en el promedio de satisfacción de interacción marital después de realizar la intervención

**Por lo que se comprueba que si existen diferencias significativas en este rubro después de la toma del taller.**

Para el aspecto de satisfacción en aspectos emocionales se utilizaron los siguientes datos:

Satisfacción	Clave
Alto	3
Medio	2
Bajo	1

Aspectos emocionales		
Participante	Pre Test	Post Test
1	3	3
2	2	3
3	2	2
4	3	3
5	3	2
6	1	1
7	2	2
8	2	2
9	2	1
10	2	3
11	3	3
12	2	3
13	1	1
14	2	2

	Variable 1	Variable 2
Media	2.14285714	2.21428571
Varianza	0.43956044	0.64285714
Observaciones	14	14
Coefficiente de correlación de Pearson	0.66151858	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	-0.43405737	
P(T<=t) una cola	0.33568181	
Valor crítico de t (una cola)	1.7709334	
P(T<=t) dos colas	0.67136362	
Valor crítico de t (dos colas)	2.16036866	

Se acepta la hipótesis nula y en consecuencia se rechaza la hipótesis alterna (t=0.43, p> .05)

Ho: No existen diferencias significativas en el promedio de satisfacción de aspectos emocionales después de realizar la intervención

H1: Existen diferencias significativas en el promedio de satisfacción de aspectos emocionales después de realizar la intervención

**Por lo que se comprueba que no existieron diferencias significativas en este rubro después de la toma del taller.**

Para el aspecto de satisfacción en aspectos organizacionales se utilizaron los siguientes datos:

Satisfacción	Clave
Alto	3
Medio	2
Bajo	1

Aspectos organizacionales		
Participante	Pre Test	Post Test
1	3	3
2	1	3
3	1	3
4	3	3
5	1	2
6	2	3
7	2	3
8	1	3
9	1	2
10	1	3
11	2	3
12	2	3
13	1	2
14	2	1

	Variable 1	Variable 2
Media	1.64285714	2.64285714
Varianza	0.55494505	0.4010989
Observaciones	14	14
Coefficiente de correlación de Pearson	0.1979825	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	-4.2661458	
P(T<=t) una cola	0.00045961	
Valor crítico de t (una cola)	1.7709334	
P(T<=t) dos colas	0.00091921	
Valor crítico de t (dos colas)	2.16036866	

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

(t=4.26, p< .05)

Ho: No existen diferencias significativas en el promedio de satisfacción de aspectos organizaciones después de realizar la intervención.

H1: Existen diferencias significativas en el promedio de satisfacción de aspectos organizaciones después de realizar la intervención.

**Por lo que se comprueba que si existen diferencias significativas en este rubro después de la toma del taller.**

Para la revisión de porcentaje de comportamiento asertivo auto percibido se utilizaron los siguientes datos:

% de comportamiento asertivo autopercebido		
Participantes	Pre Test	Post Test
1	25	25
2	23	32
3	26	25
4	49	61
5	43	53
6	38	45
7	29	63
8	52	57
9	34	40
10	55	63
11	30	49
12	29	52
13	48	64
14	57	32

	Variable 1	Variable 2
Media	38.41649718	47.32395841
Varianza	143.3859318	204.3260298
Observaciones	14	14
Coefficiente de correlación de Pearson	0.483989069	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	-2.470295743	
P(T<=t) una cola	0.014059525	
Valor crítico de t (una cola)	1.770933396	
P(T<=t) dos colas	0.02811905	
Valor crítico de t (dos colas)	2.160368656	

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

(t=2.47, p<.05)

Ho: No existen diferencias significativas en el porcentaje de comportamiento asertivo auto percibido después de realizar la intervención.

H1: Existen diferencias significativas en el porcentaje de comportamiento asertivo auto percibido después de realizar la intervención.

**Por lo que se comprueba que si existen diferencias significativas en este rubro después de la toma del taller.**

Para la revisión de porcentaje de comportamiento asertivo percibido en la pareja o cónyuge se utilizaron los siguientes datos:

% de Comportamiento asertivo percibido en pareja		
Participantes	Pre Test	Post Test
1	25	25
2	33	43
3	26	24
4	49	49
5	51	56
6	38	36
7	0	0
8	42	56
9	0	0
10	31	63
11	27	41
12	39	49
13	36	45
14	33	30

	Variable 1	Variable 2
Media	30.57060945	36.92800975
Varianza	226.9050507	379.5203218
Observaciones	14	14
Coefficiente de correlación de Pearson	0.879409644	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	-2.503316333	
P(T<=t) una cola	0.013211501	
Valor crítico de t (una cola)	1.770933396	
P(T<=t) dos colas	0.026423002	
Valor crítico de t (dos colas)	2.160368656	

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

(t=2.50, p< .05)

Ho: No existen diferencias significativas en el porcentaje de comportamiento asertivo percibido en la pareja después de realizar la intervención.

H1: Existen diferencias significativas en el porcentaje de comportamiento asertivo percibido en la pareja después de realizar la intervención.

**Por lo que se comprueba que si existen diferencias significativas en este rubro después de la toma del taller.**

## Discusión y conclusiones

Las habilidades de comunicación son habilidades importantes a desarrollar dentro de la interacción humana, la cual puede ayudar de manera importante dentro de la convivencia, específicamente en el caso de relaciones de pareja fomentan la confianza, conocimiento de la pareja, mejora en el manejo y resolución de conflictos.

El estudio e investigación sobre la terapia de pareja ha ido incrementando en los últimos años y por ende también evolucionado, diversos autores confirman los resultados obtenidos durante esta investigación sobre la importancia del desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja y su influencia para la satisfacción en la relación.

Wainstein & Wittner (2004) indican la importancia del desarrollo de habilidades precisas de resolución de problemas en la pareja, por ende, ser necesario y beneficioso un entrenamiento en solución de problemas que se ha llevado a cabo en la terapia cognitivo conductual ya desde hace algunos años. De esta manera la terapia de solución de problemas ha sido calificada como una de las terapias del futuro, así como la aplicación del modelo de terapia breve, focalizado y de solución de problemas.

En una investigación realizada sobre estilos de comunicación y niveles de satisfacción en pareja por la Facultad de psicología de la universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo México, dado que una de cada dos parejas se termina divorciando a causa de un bajo nivel de satisfacción, el objetivo fue averiguar cuáles son los factores que se relacionan con la satisfacción de pareja (Bustos et al, 2016). Los resultados mostraron que en efecto el estilo de comunicación tiene influencia en la satisfacción de las parejas, tal como lo pudimos corroborar en la presente investigación.

A través de los resultados obtenidos podemos comprobar nuestra hipótesis inicial, ya que los participantes elevaron su puntuación en el instrumento aplicado para la medición de satisfacción marital y cambió hacia un tipo de comunicación asertivo en la escala aplicada, después de la toma del taller para el desarrollo de habilidades



de comunicación en pareja, respecto a la revisión previa al taller. Con ello, podemos decir que en efecto entre mejores habilidades de comunicación tenga la pareja y se maneje una comunicación asertiva, la satisfacción marital se verá incrementada.

Flores (2011) dentro de su investigación sobre que tanto impactan en la satisfacción marital la comunicación y el conflicto, mostró que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital, sin embargo, también nos indica que la satisfacción marital va a estar influenciada por diferentes factores individuales y sociales culturales que influyen significativamente en su evolución. En la medida que la pareja utiliza estilos de comunicación positivos, disminuye la percepción del conflicto y aumenta la satisfacción marital, por lo que los programas de intervención deberán considerar este elemento para la promoción de relaciones saludables.

El desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos no solo puede traer beneficios en la satisfacción, también en la prevención de violencia como lo menciona Blázquez, Moreno & García- Baamonde (2009) la revisión de áreas emocionales desarrollo de autoconcepto, autoestima, asertividad, autoconciencia, manejo de estrés y control de impulsos ayudaron a la introducción de cambios de actitud y comportamiento en la pareja. Por lo que haber trabajado aspectos como el control de pensamientos, emociones, técnicas de expresión de sentimientos positivos y negativos, así como entrenamiento en resolución de problemas fueron un factor importante para la eficacia del taller en los participantes y su percepción hacia un comportamiento más asertivo.

Así mismo, se comprobó que el nivel de cambio en la satisfacción y elevación en la percepción de comportamiento de comportamiento asertivo es mayor en personas que tomaron el taller en pareja, en comparación que lo tomaron de manera individual. Esto debido a que ambos aprenden técnicas de comportamiento alternativo y técnicas a aplicar para la implementación de una comunicación asertiva, siendo más fácil cuando ambos tienen el conocimiento, reforzarse mutuamente en las conductas que tengan en el día a día.

Derivado de la aplicación de prueba T de Student para prueba de diferencias significativas, se comprobó que los aspectos de satisfacción en interacción marital, satisfacción en aspectos organizacionales, porcentaje de comportamiento asertivo auto percibido y porcentaje de comportamiento asertivo percibido en la pareja tuvieron diferencias significativas entre el pre test y post test. Sin embargo, el único aspecto que no obtuvo diferencias significativas fue la satisfacción en aspectos emocionales, lo cual podemos atribuirlo a que es un rubro que tiene cambios de una manera más lenta que los demás debido a que es requerido un seguimiento por un tiempo más prolongado que permita explorar a la pareja diferentes escenarios emocionales en donde puedan poner a prueba sus habilidades aprendidas para la mejora de la comunicación de una manera sostenida.

### **Limitaciones de la investigación**

Derivado de la pandemia por COVID 19, el taller fue desarrollado por medio de plataforma digital Zoom, la cual tuvo sus beneficios como la participación de personas de diversas partes de la República Mexicana. Sin embargo, también representó una limitación en cuanto a fallas técnicas por velocidad en el internet, así como cuestiones meteorológicas como lluvias fuertes en la ciudad al momento de las sesiones, incluso algunos participantes mencionaron en un par de ocasiones no haberse podido conectar a sesión por cuestiones de falta de luz o fallas en internet.

Por otro lado, aunque durante este tiempo de confinamiento se hayan desarrollado habilidades tecnológicas en todos, algunos participantes tuvieron dificultades para la adaptación al sistema virtual y para mí como facilitador del tema, complejo el poder auxiliarlos de manera remota, específicamente en actividades donde no pudieran escuchar o ver correctamente la sesión, así como el uso de salas en zoom, para el trabajo en equipos, donde para varios era la primera vez que usaban esta plataforma.

Debido a estas dificultades técnicas, también me fue requerido el apoyo de una persona adicional que estuviera al pendiente de cuestiones técnicas y resolución de situaciones de esta índole, mientras yo estaba dando las sesiones. Por lo tanto, se

recomienda que para la realización de talleres virtuales se considere al menos una persona adicional para soporte técnico, lo cual mejorará la percepción de los participantes sobre la calidad y apoyo del taller online, así como al facilitador centrar la atención en el desarrollo del tema.

Otra limitante que se tuvo durante la aplicación del taller, es la reducción de audiencia desde las inscripciones hasta la finalización del taller. De 33 personas inscritas solo 14 concluyeron el taller, esto derivado a cuestiones de tiempo, planes de último momento, motivos de salud y fallas técnicas, por lo que es importante que los investigadores que quieran explorar el desarrollo de talleres similares consideren este aspecto, realizando una convocatoria con una audiencia mayor de ser requerido.

Así mismo, aunque un inicio el taller estaba pensado para tener un enfoque solo a personas en matrimonio, a lo largo de la investigación se pudo comprobar que actualmente diversas parejas están interesadas en el desarrollo de habilidades para la mejora de la relación de pareja, ya sea que estén viviendo en unión libre, noviazgo o solteros, por lo que se tuvo que ampliar la población objetivo para ellos y debido a la demanda que se tuvo por parte de los mismos. Sin embargo, aunque el instrumento utilizado nos indica la medición de satisfacción marital, consideramos dentro de la investigación el significado de ello como la satisfacción que muestra una persona ante las acciones y convivencia con la pareja, indistintamente del estado civil que tuvieran.

### **Líneas futuras y relevancia de los resultados**

Como bien lo mencionamos, en un inicio, el taller estaba pensado para realizarse solo con parejas, sin embargo, a lo largo de la convocatoria llegaron diversas personas que estaban interesadas en desarrollar sus habilidades de comunicación, aunque estuvieran solteros o bien su pareja no pudiera unirse al taller por cuestiones de tiempo o los horarios del taller no se adaptaban a los horarios de su pareja, es por ello, que se decidió abrir la convocatoria para que tantas personas en pareja o sin pareja pudieran tomar el taller. Sin embargo, también se notó que hay una diferencia tanto en vivencias, formas de pensar y aplicación de instrumentos, ya que

se tuvo que adaptar uno de ellos para las personas solteras, por lo tanto, una propuesta a futuro es la apertura de talleres segmentados para cada uno de ellos, siendo uno de los más altos en demanda un taller dirigido a personas solteras que quieren mejorar sus habilidades de comunicación que les permita un trabajo personal, para después verse reflejado en pareja.

Finalmente, los comentarios de los participantes (Anexo 8) permitieron dar a conocer la importancia de tener talleres con estrategias prácticas y aplicables en la vida diaria en pareja, así como ser un parteaguas dentro de la relación para notar cambios importantes que pueden realizar para la mejora de comunicación y por ello satisfacción dentro de la pareja. Estoy cierta, que poco a poco el mito que la psicología es para casos “graves”, está siendo afortunadamente tirado y la gente ha ido acrecentando la búsqueda de profesionales que puedan apoyarlos a la mejora de su salud mental y satisfacción personal. Normalmente, cuando la pareja tiene algún problema, acude a principalmente a amigos o familiares para ser escuchados, pero esto no les brinda estrategias clave para la mejora oportuna, a comparación de un profesional de la salud que tiene una perspectiva objetiva de la situación y puede ayudar a ambos para la implementación de estrategias efectivas.

Por lo tanto, el profesional de la salud debe estar preparado continuamente para brindar estrategias actualizadas y acorde a cada caso hacer un análisis efectivo que permita el trabajo efectivo en la pareja, con ello si todos los profesionales que queremos dedicarnos a este campo empezamos a llevar a cabo un trabajo efectivo y profesional, podemos ser parte de una gran contribución dentro de la sociedad, en el trabajo de la mejora de habilidades en pareja que por ende pueda contribuir a que en un futuro se detengan o disminuyan las tasas de divorcios en el país, pero más que ello, incrementar la satisfacción de las parejas que serán claro ejemplo para los hijos y personas a su alrededor, quienes también aprenderán las habilidades de comunicación efectivas, haciendo una cadena que en un futuro idílico nos pueda llevar a una comunidad mucho más asertiva, mejor comunicada y con una mejor solución de conflictos.

## Referencias

- Arana, S. (2017) Estilos de comunicación y satisfacción marital, en parejas pastorales de la Unión Peruana del Norte y Sur, Perú. Universidad Peruana Unión. Escuela de Posgrado. Tesis para la obtención de Maestro en Ciencias de la Familia con Mención en Terapia Familiar.
- Arrabal, E.M. (2019) *Asertividad*. Editorial Elearning S.L. España
- Armenta, H. C. & Díaz-Loving, R. (2006). *Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción de pareja*. La Psicología Social en México, pg. 173-178.
- Báez, C. (2000) *La comunicación efectiva*. Instituto Tecnológico de Santo Domingo. Pg. 1-3.
- Bishop, S. (2000). *Desarrolle su asertividad*. Editorial Gedisa.
- Bustos Solorio, S. D. M., Téllez Girón Sicars, G., Obregon Velasco, N., & Pádro Blázquez, F. (2016). Estilos de comunicación y niveles de satisfacción en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- Caceres, J. (1996) *Manual de Terapia de pareja e intervención en familias*. Fundación Universidad- Empresa. Colección Terapia de Conducta y Salud.
- Carrasco, J. (2005) ASPA Cuestionario de Aserción en la Pareja. Publicaciones de Psicología Aplicada. Tea Ediciones.
- Castanyer, O. (2010) La asertividad: Expresión de una sana autoestima. *Crecimiento Personal*. Colección Serendipity. Editorial Descleé De Brouwer.
- Chiavenato, I. (2006). *Introducción a la teoría general de la administración*. Mc Graw Hill Interamericana. Pg. 110-111.

- Díaz-Loving, R., & Rivera, S. (2010). *Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especies en la promoción de parejas positivas*. Antología psicosocial de la pareja, pg. 737-761.
- Díaz, J. (2006) *Adaptación de la Escala de Satisfacción Marital de Pick & Andrade*. Trujillo- Perú.
- Elizondo, M. (2005). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. Sevilla: Trillas. Faxas, Y. y Gutiérrez, A.
- Fitzpatrick, G., & Lebowitz, D. (2003). *Method and apparatus for providing call recipient local information for pervasive communication devices*.U.S. Patent Application.
- Fitzpatrick, M. A., & Winke, J. (1979). *You always hurt the one you love: Strategies and tactics in interpersonal conflict*. Communication Quarterly, Pg.3 -11.
- Flores Galaz, M. M. (2011). *Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?* Acta de investigación psicológica, Pg 216-232.
- Fonseca, M (2000). *Comunicación oral: fundamentos y práctica estratégica*.
- García, A. (2016) *Matrimonios bien comunicados. Guía práctica para mejorar la comunicación en tu pareja*. Editorial Imagen. Pg. 4-30
- García, J.A (2002) *La Terapia de pareja desde la perspectiva Cognitivo Conductual*. Centro de psicología clínica y psicoterapia.
- Gavidia, J.A (2008) *Lenguaje y comunicación*. Ediciones de la U. Bogotá Colombia. Pg 22-40.
- González, F. Guzón, J.L, Castaño, R. & Iglesias, C (2018) *La comunicación en la pareja. Aspectos para su mejora*. VI Congreso Internacional de investigación. ANAIS. Universidad Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missoes.
- González, S. (2011) *Habilidades de comunicación*. Editorial General: Graciela Lelli. Grupo Nelson.

Hernández, R. Fernández, C & Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. México. Editorial Mc.Graw Hill.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020) *Resultados de estadística de divorcios 2019*. Comunicado de Prensa No.445/20. Pg 1-2

Interiano, C. (2003). *Semiología y comunicación*. Editorial Estudiantil Fénix, Guatemala.

Jones, F., & Fletcher, B. (1996). *Taking work home: a study of daily fluctuations in work stressors, effects on moods and impacts on marital partners*. Journal of occupational & Organizational Psychology, Pg. 521-537.

Kaplan, M. & Maddux, J. M. (2002). *Goals and Marital Satisfaction: Perceived Support for Personal Goals and Collective Efficacy for Collective Goals*. Journal of Social and Clinical Psychology, Pg. 157-164

Mancilla, B. (2007) *Problemas de comunicación e insatisfacción sexual, principales causas de infidelidad*. Boletín UNAM- DGCS-338.

Marizán, J. (2016) *Terapia de pareja: Una guía conductual para encontrar paz, amor, reconocimiento e intimidad*. Editorial Createspace Independent Publishing Plattform.

Maya, A (2007) *El Taller Educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Colección Aula Abierta. Cooperativa Editorial Magisterio.

Pick de Weiss, S., & Andrade Palos, P. (1988). *Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital*. Psiquiatría, 4 (1), 9-20.

Ramos, E. (2008) *Métodos y técnicas de investigación*. Artículo electrónico. Gestipolis.

Urroz, A (2007) *Intervención preventiva con un modelo de Counseling conductual en un programa de entrenamiento en habilidades de comunicación*

*entre parejas*. Universidad de Panamá. Tesis presentada para la obtención de Magister en Psicología Clínica.

Vallejo, A. (2019) *Terapia Cognitivo Conductual. Como eliminar la depresión y controlar las emociones usando la terapia cognitivo conductual*. DW Bookgs. Pg 9-20.

Van der Hofstadt Román, C. J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. Ediciones Díaz de Santos.

Vera, A., Peña, M. & Calderón, N.G (2009) *Prácticas de crianza y educación inicial en la etnia*. Estudio Social. Pg.1-9

Wainstein, M., & Wittner, V. (2007). *Aplicación de un modelo de resolución de problemas y desarrollo de habilidades sociales en parejas jóvenes que consultan por dificultades para afrontar el primer hijo*. In XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.


Wainstein, M., & Wittner, V. (2004). *Enfoque psicosocial de la pareja: Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas*. *Psicodebate*. psicología, cultura y sociedad.



# **Anexos**

## Anexo 1

70



**ASPA**  
CUESTIONARIO DE ASERCIÓN  
EN LA PAREJA

### FORMA A

A continuación se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique, por favor, con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte **de forma exacta** a la descrita, imagínese comportándose **de forma parecida** y señale **con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera**. Por favor, conteste a todas las situaciones planteadas.

Las respuestas deben anotarse en la hoja de respuestas preparada al efecto, marcando con una aspa el círculo que contiene el número adecuado. No debe hacer ninguna anotación en este cuadernillo.

Indique la frecuencia con que tiende a comportarse de la forma descrita según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE

Si, por ejemplo, cree que se comporta de esa manera OCASIONALMENTE, debe marcarlo así:

① ②  ③ ④ ⑤ ⑥

1. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/a y distante.
2. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le amenazo con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.
3. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tema o le doy la razón para evitar una pelea.
4. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo «mala cara» y decido no volver a interesarme por sus cosas.
5. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.
6. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me meto con él/ella por su mal gusto y discuto para conseguir lo que quiero.

7. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, no digo nada pero me muestro frío/a y distante.
8. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», me muestro distante y frío/a para darle una lección.
9. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, no insisto.
10. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar y sigo con su tema.
11. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada pero espero que se dé cuenta de la situación.
12. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar pero busco la ocasión para, sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.
13. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y «poniéndole verde».

14. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.
15. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, no le contesto, pero durante un tiempo estoy «en silencio» enfadado/a.
16. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo para evitar una pelea.
17. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le digo qué es exactamente lo que me parece injusto.
18. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», intento no hacer caso y olvidarlo.
19. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, me siento herido/a, dejo de hablarle y pongo «cara de enfado».
20. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar pero decido no tener relaciones sexuales cuando él/ella las desee.
21. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, le digo que comprendo que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiero que dividamos las tareas.
22. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le recuerdo que quiero que lo haga.
23. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me callo y pongo «cara de enfado».
24. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarlo y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.
25. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le ataco verbalmente y «desahogo» así mis sentimientos.
26. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo.
27. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, me siento herido/a pero intento que no se dé cuenta.
28. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me «duele».
29. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, le grito por no prestarme atención.
30. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, me enfado y comienzo a atacarle por ser un reprimido/a o no importarle el tema.
31. Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.
32. Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar antes que armar lío.
33. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, yo, con calma, le repito, las veces que sea necesario, cuáles son mis ideas.
34. Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que está tan pendiente de sí mismo que ni siquiera se da cuenta de lo que los demás hacen por él/ella.
35. Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.
36. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.
37. Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego me arrepiento de las cosas que le he dicho.
38. Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece «humillante», intento humillarle también para recuperar el respeto por mí mismo/a.
39. Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, se lo pregunto de nuevo.
40. Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.

## Anexo 2



### FORMA B

A continuación se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique, por favor, con qué frecuencia **su cónyuge** tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte **de forma exacta** a la descrita, imagínese lo comportándose **de forma parecida** y señale **con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera**. Por favor, conteste a todas las situaciones planteadas.

Las respuestas deben anotarse en la hoja de respuestas preparada al efecto, marcando con una aspa el círculo que contiene el número adecuado. No debe hacer ninguna anotación en este cuadernillo.

Indique la frecuencia con que tiende a comportarse de la forma descrita según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE

Si, por ejemplo, cree que se comporta de esa manera OCASIONALMENTE, debe marcarlo así:

① ② ~~③~~ ④ ⑤ ⑥

1. Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espera que me dé cuenta de la situación mostrándose frío/a y distante.
2. Si no hago algo que prometí, mi cónyuge me amenaza con hacerme la vida imposible hasta que lo haga.
3. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, mi cónyuge cambia de tema o me da la razón para evitar una pelea.
4. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, no dice nada, pone «mala cara» y decide no volver a interesarse por mis cosas.
5. Cuando digo algo que hiera a mi cónyuge, intenta que no me dé cuenta del daño que le he hecho.
6. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, se mete conmigo por mi mal gusto y discute para conseguir lo que quiere.
7. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, no dice nada pero se muestra frío/a y distante.

8. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», se muestra distante y frío/a para darme una lección.
9. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, no insiste.
10. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, lo deja pasar y sigue con mi tema.
11. Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no dice nada pero espera que yo me dé cuenta de la situación.
12. Si no hago algo que prometí, mi cónyuge lo deja pasar pero busca la ocasión para, sutilmente, echarme en cara que no cumplo mis promesas.
13. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acaba dando gritos y «poniéndome verde».

14. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, se rinde e intenta esconder sus sentimientos por mi rechazo.
15. Cuando digo algo que hiere a mi cónyuge, no me dice nada, pero durante un tiempo está «en silencio» enfadado/a.
16. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cede para evitar una pelea.
17. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, me dice qué es exactamente lo que le parece injusto.
18. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», intenta no hacer caso y olvidarlo.
19. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, se siente herido/a, deja de hablarme y pone «cara de enfado».
20. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, lo deja pasar pero decide no tener relaciones sexuales cuando yo las desee.
21. Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, me dice que comprende que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiere que dividamos las tareas.
22. Si no hago algo que prometí, mi cónyuge me recuerda que quiere que lo haga.
23. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, se calla y pone «cara de enfado».
24. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, me dice que está intentando ayudarme y que se siente mal cuando no reconozco su esfuerzo.
25. Cuando digo algo que hiere a mi cónyuge, me ataca verbalmente y «desahoga» así sus sentimientos hacia mí.
26. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me sugiere que lo hablemos y busquemos un acuerdo.
27. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, se siente herido/a pero intenta que no me dé cuenta.

28. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», me hace saber sus sentimientos y que eso que le he dicho le «duele».
29. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, me grita por no prestarle atención.
30. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, se enfada y comienza a atacarme por ser un reprimido/a o no importarme el tema.
31. Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acaba gritándome y me llama todo tipo de cosas de las que luego se arrepiente.
32. Si no hago algo que prometí, mi cónyuge lo deja pasar antes que amar llo.
33. Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, con calma, me repite, las veces que sea necesario, cuáles son sus ideas.
34. Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, me dice que estoy tan pendiente de mí mismo que ni siquiera me doy cuenta de lo que los demás hacen por mí.
35. Cuando digo algo que hiere a mi cónyuge, me expone sus sentimientos y que no le gusta lo que he dicho.
36. Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cede y muestra su disgusto quejándose.
37. Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, me ataca verbalmente y luego se arrepiente de las cosas que me ha dicho.
38. Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece «humillante», intenta humillar me también para recuperar el respeto por sí mismo/a.
39. Cuando mi cónyuge me pregunta algo y yo no le respondo, me lo pregunta de nuevo.
40. Cuando mi cónyuge intenta hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero yo le quito importancia a la cuestión y cambio de tema, me dice que le parece mal que me niegue a hablar de ello.

## Anexo 3

### ESCALA DE SATISFACCION MARITAL

(Pick y Andrade, 1998)

Estado civil:

Edad:

Cada uno de nosotros espera diferentes cosas en su relación de pareja, y en base a lo que espera, le gusta o no le gusta lo que está pasando.

A continuación se presenta la lista con tres opciones de respuesta. Por favor conteste cada una de ellas en base a la siguiente lista de opciones:

- 1 = Me gustaría que pasara de manera muy diferente
- 2 = Me gustaría que pasara de manera algo diferente.
- 3 = Me gusta cómo está pasando.

1. El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio	1	2	3
2. La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito.	1	2	3
3. El grado el cual mi cónyuge me atiende	1	2	3
4. La frecuencia con que mi cónyuge me abraza	1	2	3
5. La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia.	1	2	3
6. La comunicación con mi cónyuge.	1	2	3
7. La conducta de mi cónyuge frente a otras personas.	1	2	3
8. La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.	1	2	3
9. El tiempo que me dedica a mi	1	2	3
10. El interés que mi cónyuge pone en lo que hago.	1	2	3
11. La forma en que se comporta cuando esta triste.	1	2	3
12. La forma en que se comporta cuando está enojado (a)	1	2	3
13. La forma en que se comporta cuando está preocupado (a)	1	2	3
14. La forma en que se comporta cuando esta de mal humor.	1	2	3
15. La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales	1	2	3
16. El tiempo que dedica así mismo (a)	1	2	3
17. La forma como mi cónyuge se organiza.	1	2	3
18. Las prioridades que mi cónyuge tiene en la vida.	1	2	3
19. La forma como pasa el tiempo libre.	1	2	3
20. La puntualidad de mi cónyuge	1	2	3
21. El cuidado que mi cónyuge tiene a su salud.	1	2	3
22. El tiempo que pasamos juntos	1	2	3
23. La forma con que mi cónyuge trata de solucionar sus problemas	1	2	3
24. Las reglas que mi cónyuge hace para que sigan en casa.	1	2	3

## Anexo 4



¿Les gustaría mejorar su comunicación?

# TALLER:DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

Taller Gratuito Online

Dirigido a parejas y matrimonios que busquen el desarrollo de una comunicación asertiva.

26 DE ABRIL AL 2 DE MAYO 20:00HRS  
PLATAFORMA ZOOM



## Anexo 5

### "Taller para el desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja"

Este documento tiene la finalidad de explicarle todas las cuestiones relativas a tu participación y la utilización de tus datos, en el "Taller para el desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja".

El cual se llevará a cabo en la modalidad online vía plataforma Zoom del 26 de abril al 2 de mayo 2021.

La realización del mismo tiene fines de desarrollo profesional para la alumna Melina Nayeli González Sánchez; alumna de 9no semestre de la Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM, como parte de las actividades para la elaboración de Manuscrito Recepcional, el cual tiene como objetivo que los participantes obtengan conocimientos y técnicas aplicadas para el desarrollo de habilidades de comunicación asertivas en pareja.

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación y elaboración de manuscrito recepcional, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información y atendiendo a un estricto cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

En ningún caso se harán públicos sus datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

En caso de decidir participar y consentir inicialmente, si en algún momento de la intervención deseas dejar de participar en el taller, se dejarán de utilizar los datos recabados en cuanto lo solicites.

\* Required







# "Taller para el desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja"

\* Required

## Escala de Satisfacción Marital

Cada uno de nosotros espera diferentes cosas en su relación de pareja, y con base a lo que espera, le gusta o no le gusta lo que está pasando.  
A continuación se presenta la lista con tres opciones de respuesta. Por favor conteste cada una de ellas en base a la siguiente lista de opciones:

- 1 = Me gustaría que pasara de manera muy diferente
- 2 = Me gustaría que pasara de manera algo diferente.
- 3 = Me gusta cómo está pasando.

1. El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio \*

	1	2	3	
Me gustaría pasara de manera muy diferente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me gusta como está pasando

2. La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito \*

	1	2	3	
Me gustaría pasara de manera muy diferente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me gusta como está pasando

## Anexo 7



# Taller: Desarrollo de habilidades de comunicación en la pareja

Elaborado por Melina González



Presentación completa a través del link:

<https://drive.google.com/file/d/1tQjCG1HKEI2K4uPIyt7EBPIbZw4l-CSs/view?usp=sharing>

## Anexo 8

Felicito a la expositora por su puntualidad, claridad y eficiencia Muchas gracias

Me gustó mucho el taller, me ayudó mucho en ver que error cometía al tratar de comunicarme con la pareja o mi familia y ver que técnicas puedo utilizar para mejorarla, la maestra muy clara en su exposición, paciente, alegre y profesional felicidades y gracias

Agradezco mucho la aportación, es bueno saber que hay cosas que con práctica y atención, se pueden mejorar

Felicidades por tocar este tema y me gustó la forma de como se impartió

Me gustó mucho fue concreto dinámico entendible, gracias

Gracias por invitarme al taller, estoy muy satisfecha con la información que Melina nos brindó, y muchas felicidades porque domina muy bien el tema. Infinitas gracias!!

Agradezco la invitación al taller, fue mucho mejor de lo que esperaba y felicidades a Meli ya que se ve que se preparó muy bien e hizo todo para que lo participantes nos sintieramos comodis en todo momento e interactuamos todos. Eso es genial.

Agradezco la atención y oportunidad de que me permitieran el poder tomar el curso, y en lo personal recomiendo mucho este taller

Hola, no al contrario, gracias a ti, por permitirme tomar tu taller. Y decirte muchas felicidades por el mismo, estuvo increíble y en lo personal agradecerte por lo aprendido, y pues nada, desearte mucho éxito.

Gracias 😊

21:51

