



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

“ Aplicación de un Programa de Entrenamiento
de Comunicación entre Parejas en Población
Mexicana y sus Efectos ”

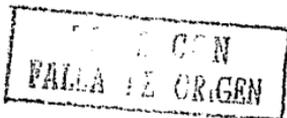
T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N

Fernández Jiménez Adriana
Sánchez Aragón Rozzana

DIRECTOR DE TESIS : DR. ROLANDO DIAZ LOVING
DIRECTOR DE LA FACULTAD: MTRO. JAVIER URBINA SORIA

México, D.F.



Marzo de 1993



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 está 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.

I N D I C E

Introducción

CAP. 1 Familia y Pareja en México	1
1.1 Concepto e importancia de la familia y sus características.	1
1.2 Concepto e importancia de la pareja y sus características.	5
CAP. 2 Aspectos que integran la relación de Pareja	11
2.1 La pareja y su percepción.	12
2.2 Amor.	13
2.3 La pareja y su satisfacción con la interacción.	15
2.4 Infidelidad.	19
2.5 Celos.	24
2.6 Conflicto.	27
2.7 Comunicación.	30
CAP. 3 Comunicación en la Pareja	31
3.1 Concepto e importancia de la Comunicación.	32
3.2 Dimensiones de la Comunicación.	33
3.3 Factores de la Comunicación.	35
3.3.1 Contenido de la Comunicación.	36
3.3.2 Estilos de la Comunicación.	38

CAP. 4 Aproximaciones al estudio de la comunicación en la pareja.	49
4.1 Propuestas de Instrucción no estructuradas.	49
4.2 Propuestas de Instrucción estructuradas.	55
CAP. 5 Programa de Entrenamiento de Comunicación entre Parejas de Minnesota.	61
5.1 Antecedentes.	61
5.2 Premisas.	63
5.3 Metas y Objetivos.	64
5.4 Dimensiones Fundamentales del Modelo.	65
5.4.1 Orientación Evolucionista-Educacional.	65
5.4.2 Enfoque del Sistema.	66
5.4.3 Habilidades Orientadas.	67
5.4.4 Presentación de las Redes Conceptuales.	67
5.4.5 Opción de Participación y Voluntarismo.	68
5.4.6 El contexto grupal como un ambiente para aprender.	69
5.5 Estructura y Areas del Programa.	70
5.5.1 Conducción de la Consciencia.	70
5.5.2 Proceso de Significados Compartidos.	72
5.5.3 Estilos de Comunicación.	73
5.5.4 "Yo valgo, tú vales".	74
5.6 Ventajas.	75
5.7 Precauciones y Limitaciones del Programa.	76
5.8 Investigaciones Realizadas.	76
Método.	81
Análisis de resultados.	97
Observaciones.	104
Discusión.	134

Limitaciones y sugerencias.

140

Anexos.

- 1) Instrumentos.**
- 2) Dinámicas Originales.**
- 3) Rotafolios.**
- 4) Lecturas.**

Bibliografía.

INTRODUCCION

En México, dentro del área de la Psicología Social se han realizado varios estudios que demuestran la importancia que tiene la relación de pareja en el desarrollo de la institución familiar. Es por esta situación que en el presente estudio se abordarán aspectos relacionados a la pareja.

Así, la conceptualización que se considera de la pareja es la siguiente: "relación sostenida entre dos personas de diferente sexo que establece un compromiso emocional y social, y en cuya estructura se encuentran ciertos aspectos que determinan su funcionamiento.

Entre tales aspectos, surge con singular importancia la comunicación, misma que determina en gran medida el curso que toma la relación de pareja. Es posible afirmar esto, ya que la comunicación es el vínculo central de la interacción entre dos personas, permite mediante sus dos formas (verbal y no verbal) y dimensiones (contenido y estilo) el intercambio de información relacionada con sentimientos, expectativas, pensamientos, impresiones, actitudes, y todo aquello que de una manera u otra afecta la dinámica de dicha relación. Asimismo, se ha encontrado que existen deficiencias en la comunicación marital, lo cual se considera es producto de la carencia de ciertas habilidades que les permitan desarrollar de mejor forma su relación.

Lograr una comunicación adecuada no es una tarea fácil, y esto es debido a que la mayoría de las personas se ven influenciadas por creencias, valores, sentimientos, sensaciones, etc., que determinan sus interacciones y que frecuentemente distorsionan en forma parcial o total el significado de los mensajes, llevando como consecuencia malos entendidos y así, un mal funcionamiento de la relación entre los miembros que la componen.

Por lo anterior ha surgido un interés creciente con respecto al proceso mismo de la comunicación, lo cual ha impulsado a diversos investigadores a abordar la problemática resultante mediante una orientación ya sea estructurada o no para las parejas a fin de capacitarlos en el desarrollo de habilidades o estrategias que les permitan incrementar su comunicación y mejorar su relación.

El presente trabajo pretende abordar a la comunicación marital y enseñar mediante un curso estructurado, algunas herramientas que proporcionen a las parejas información útil en el desarrollo y mejoramiento de su relación. Dichas herramientas están encaminadas a cubrir ciertos aspectos de la relación de pareja se fundamentan en las investigaciones realizadas por Miller, S., y col. (1975a, 1975b, 1976), así como por las propuestas de intervención de V. Satir (1986), M. Ehrlich (1989) y Y. Bernhard (1991), quienes han estudiado a la relación de pareja como origen de la familia y como una entidad vital. Tal fundamentación se considera importante debido a la consistencia en resultados de los estudios que han utilizado dichas aproximaciones; sin embargo, este estudio pretende aplicar dicho curso a parejas mexicanas, cuyas características particulares difieren de las parejas con las cuales se han aplicado.

Mediante tres escalas de medición, se pretende evaluar la efectividad del curso. tales escalas son: Satisfacción Marital (Pick de W. y Andrade P., 1988), Comunicación Marital y Estilos de Comunicación (Nina E., 1990). Dicha evaluación estará basada en la aplicación de un pretest y postest una semana antes y una semana después de la impartición del curso.

La hipótesis esperada es que tras la impartición del curso, las parejas incrementen su cantidad de información, reconozcan que hay ciertos estilos de comunicación que se consideran "mejores", que puede beneficiar su interacción impidiendo que se den aquellos que afectan a la relación y logren aumentar su satisfacción marital.

LA PAREJA EN MEXICO

1.1 FAMILIA

Una de las características fundamentales del ser humano es el hecho de vivir en sociedad; el hombre, para poder satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, requiere siempre participar y moverse dentro de diferentes grupos en su vida diaria. Es, por medio de esa permanente interrelación como se van obteniendo los satisfactores que nos permiten cubrir las amplias necesidades que todo ser humano tiene. De estos grupos resalta por su importancia la familia, considerada como el núcleo primario y fundamental para proveer la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y, sobre todo, de los hijos, quienes por su carácter dependiente deben encontrar plena respuesta a sus carencias, como requisito para lograr un óptimo resultado en su proceso de crecimiento y desarrollo (Sánchez A., 1974).

Existen varias definiciones con respecto a la familia, por un lado Bricklin y Bricklin (1981), la definen como "el conjunto de dos o más personas que viven juntas y están emparentadas, ya sea por vínculos de sangre, de matrimonio o de adopción" (pág. 19).

Por otro lado, para Sánchez Azcona (1974), la familia es: "una asociación que se caracteriza por una relación sexual lo suficientemente precisa y duradera para proveer a la procreación y crianza de los hijos. La familia ha demostrado históricamente ser el núcleo indispensable para el desarrollo del hombre, el cual depende de ella para su supervivencia y su crecimiento" (pág. 15).

Para dicho autor, algunas de las funciones de la familia son:

- * *Fortalecer la personalidad.*
- * *Formar los papeles sexuales.*
- * *Preparar para el mejor desempeño de los papeles sociales.*
- * *Estimular las actitudes de aprendizaje y apoyo de la creatividad de la iniciativa individual.*
- * *Transmitir valores morales e ideológicos.*

Asimismo, confirma: "la familia es un troquel en donde el ser humano va formando una personalidad emotiva y social que le irá fortaleciendo o disminuyendo en todos los casos un conjunto de capacidades, que si bien son congénitas, se sabe que la única forma de realizarlas es a través de la sociedad" (pág. 40).

Pichón Rivieré (cit. en Soifer, R., 1979), define a la familia como una estructura social básica que se configura por el interjuego de roles diferenciados (padre, madre, hijo) el cual constituye el modelo natural de interacción grupal. La autora de este libro amplía dicha definición para abarcar en el concepto de familia al "grupo de personas que conviven en una casa habitación, durante un lapso prolongado, que están unidos (o no) por lazos consanguíneos ya que se asisten recíprocamente en el cuidado de sus vidas". Este grupo, a su vez, se halla relacionado con la sociedad, la que le suministra una cultura e ideología particulares, al tiempo que recibe de él su influencia peculiar.

La autora da especial énfasis a la convivencia por considerar que la relación cotidiana es esencial en la formación de los vínculos, no solamente desde el punto de vista afectivo, sino también en la consolidación de los elementos culturales. Considerando a la cultura como "la manera en que las personas, familias, pueblos y sociedades enfrentan la realidad" (Leñero O., 1977). Asimismo, la cotidianidad, el hecho de irse a acostar y despertarse en compañía, comer juntos, compartir los distintos hechos del diario vivir, van formando ese sentimiento de pertenencia que se denomina familia.

Cada grupo familiar forja su ideología, la cual está por lo general en consonancia con las ideologías privilegiadas por la sociedad de la que se deriva y a la que imparte su sello propio. Por ideología de la familia se entienden sus aspiraciones, su anhelo de obtener determinadas adquisiciones dentro de una amplia gama que va desde las ventajas materiales (objetos, bienes, muebles o inmuebles); las ventajas sociales (status, fama o reconocimiento); los valores morales o corporales hasta los valores familiares (determinado número de hijos, el grado de relación con otros parientes); los valores derivados del conocimiento, de lo artístico, de los deportivos, así como los caracterológicos, etc.

Leñero (1977), plantea que la familia mexicana se encuentra en un proceso continuo de transformación, lo cual da lugar a una tipología plural de la familia que obedece a múltiples factores característicos, siendo estos: subcultura a la que pertenece, clase social, ubicación ecológica, tipo de autoridad, etapa, tamaño, etc. La combinación de estos factores proporciona más de 100 tipos distintos de familias existentes en nuestro país" (pág. 129-131).

El autor menciona: "Cuando pretendan modificarse o promoverse patrones de conducta y actitudes tales como la planificación familiar, educación familiar, etc., habrá que partir de este panorama de la diversidad tipológica si no se quiere caer en fórmulas estereotípicas artificiales" (pág. 131).

Por lo anterior podemos afirmar que existe la necesidad de conocer y tomar en cuenta la pluralidad de la estructura y la dinámica familiar. Con ello, pueden superarse los estereotipos únicos de la familia mexicana (Leñero O., 1977).

De acuerdo a Ehrlich (1989) la familia mexicana es tradicional y tiene roles familiares rígidamente definidos.

Así, este autor plantea cuatro características generales de la familia mexicana tradicional: a) aceptación de la supremacía del padre; b) demandas de abnegación casi absoluta por parte de la madre; c) deseo de demostrar especial paciencia, sensibilidad, respeto y dedicación hacia la unidad familiar y, sobre todo, d) deseo de evitar ofender al otro.

La supremacía masculina en la familia puede estar relacionada con el marcado carácter religioso de la sociedad mexicana... Dado también que la religión católica es paternalista, no extraña que el hombre en México, país predominantemente católico, mantenga su supremacía, y la mujer manifieste su noción de sacrificio.

El niño varón recibe mensajes conflictivos a lo largo de su desarrollo. Puede ser agresivo en su juego, demandante de atención inmediata y básicamente indiferente a la mayoría de las tareas del hogar. El niño observa la relación de su padre con su madre y aprende desde edad muy temprana la naturaleza de la jerarquía familiar y sabe que él heredará el poder.

Por otro lado, el niño aprende mucho acerca de él mismo y del mundo mediante el contacto con su madre (con base principalmente en la norma social de que el padre no interviene demasiado en la socialización diaria del niño). Por medio del proceso de identificación, el niño asimila muchas de las cualidades "femeninas" de la madre" (pág. 195).

"El proceso simultáneo de identificación materna y socialización de las conductas sexuales apropiadas lleva al niño, en muchos casos, a sentir ansiedad respecto a su identificación con el papel masculino. Para reducir esta ansiedad, muchos jóvenes prefieren negar o minimizar las cualidades femeninas de su personalidad y destacar los rasgos masculinos. Así se crea la personalidad del <macho>... El hombre mexicano tiende a sufrir las consecuencias de su ansiedad de identidad al tener patrones de interacción rígidos y fríos, además se preocupa de

su potencial sexual y de su habilidad para mantener su apariencia de <macho> " (pág. 195-96).

"La joven mexicana sale de las mismas raíces religiosas y sociales, y aprende desde una edad muy temprana que fue puesta en este mundo para hacer feliz a su hombre. Así, ella aprende a cocinar, a limpiar y a satisfacer los diferentes deseos de su esposo; también se le enseña a negar sus propios deseos y necesidades..." (pág. 196).

"A pesar de la existencia de algunos patrones de interacción conflictivos en la familia, la familia es el grupo primario. La dedicación a otros miembros de la familia es lo más predominante en la socialización de los hijos. A los niños se les enseña a respetar y obedecer a su madre y hermanas. a las niñas se les adiestra a apoyar y ayudar a la madre en sus responsabilidades del hogar" (pág. 196).

Los hallazgos antes mencionados concuerdan con el estudio realizado por Fromm (1970), en el cual reporta que el hombre se preocupa más por cumplir sus obligaciones de trabajo y por proveer económicamente a su familia que por la protección y educación de sus hijos. La esposa es sumisa, protectora y cariñosa con sus hijos, su responsabilidad es encargarse del amor y no de lo material. El punto de vista de los hombres es creer que la mujer es inferior a él por naturaleza y generalmente la mujer lo acepta.

Por otro lado, de acuerdo a Ramírez S. (1954), la familia mexicana surge del choque de dos culturas: la indígena y la española, donde ésta última dominó a la primera a pesar de que posea un sentido de autoafirmación y autosuficiencia. Debido a esto, el autor supone que de esta dualidad de culturas se originó la sumisión femenina frente al hombre.

De esta forma, la SEP afirma que la mujer mexicana, y más precisamente la indígena, sufre el peso de dos desventajas; una, producto de las circunstancias, y otra que viene de una larga tradición cultural.

"La primera desventaja proviene del predominio masculino en el grupo de los conquistadores. Los españoles se unieron con mujeres indígenas, y parece que de aquí resultó una imagen doblemente desfavorable para ellas: por ser mujeres y por ser indígenas o ser hijas de los vencidos. La segunda desventaja viene también de la imposición del papel tradicional de las mujeres en el contexto cultural mediterráneo. Los conquistadores traían consigo un concepto de la mujer como subordinada y como irresponsable; por otra parte descargaba en ella la responsabilidad agobiante del honor familiar, y precisamente del honor sexual" (SEP, 1982, pág. 74).

En la relación familiar el esposo es el que trabaja y el que provee económicamente al hogar. Nada le interesa de lo que sucede en la casa, solo le importa que se le obedezca y que su autoridad sea indiscutible. Por otro lado a la mujer se le considera como sumisa, que debe servirle a su esposo. Como madre es afectuosa, tierna y sobreprotectora con sus hijos (Díaz G., 1982).

De igual forma, variados estudios demuestran la importancia que la madre tiene dentro de la cultura mexicana como sostén de la estructura familiar. Pick de Weiss (1979), afirma que la madre es vista como el centro de la familia debido a la falta de apoyo emocional por parte del padre y a la ausencia total o parcial de éste.

Datos obtenidos en el Instituto Nacional de Ciencias del Comportamiento y de la Actitud Pública, muestran que el área donde más se ha afectado a la mujer mexicana es en su desarrollo cognoscitivo e intelectual (Díaz G., 1990). Elú de Leñero (1971), observó en una de sus investigaciones que, aunque generalmente es el hombre quien toma las decisiones en el hogar, la mujer se dirige hacia una mayor autoridad, independencia e igualdad en la relación conyugal, lo cual es demostrado por Díaz Guerrero (1982).

En México, se han hecho algunos estudios (Sánchez A., 1974) sobre la dinámica de la familia urbana, se ha encontrado que las principales quejas de los maridos en relación con sus esposas son las siguientes: la mujer es regañona, egoísta, desconsiderada y poco afectuosa, se queja constantemente, impide al marido realizar sus actividades favoritas, descuida su aspecto personal. A su vez, las quejas de las esposas fueron: que los maridos eran egoístas y desconsiderados, desordenados en el trabajo, mentirosos, demasiado vagos al quejarse, nada inclinados a demostrar cariño, enemigos de compartir con la mujer las responsabilidades de la vida diaria, y bruscos con sus hijos.

Con respecto a las funciones de la familia, Bricklin y Bricklin (1981) mencionan que ésta se encarga de la satisfacción sexual, de la procreación y del cuidado, alimento y educación de los hijos. Proporciona compañía y una forma de expresar y recibir afecto.

1.2 PAREJA

Para el presente estudio se considera necesario aclarar que los conceptos de pareja y de matrimonio (esposo-esposa o cónyuges), serán usados de manera indistinta debido a que el interés está centrado en el análisis de la interacción de dos personas de diferente sexo unidas por un compromiso emocional y los factores que la integran; y no en las condiciones legales y/o religiosas de dicha unión.

El matrimonio es una institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta (Leslie, 1979; cit. en Dfáz L., 1990). "Las normas son parte de la cultura y la herencia social, derivadas del pensamiento común, colectivo, religioso y filosófico de un pueblo que lo transmite de generación en generación a través del proceso de socialización (Dfáz L. y col., 1990).

El matrimonio, en el contexto de la familia occidental tiene sus raíces primordialmente en las tradiciones hebreas, griegas, romanas y cristianas (Leslie, 1979,; cit. en Dfáz L., 1990). En México, esta última ha sido fundamental en la especificación de normas conductuales adecuadas dentro del matrimonio y a través de este en el noviazgo (Dfáz L., y col., 1990).

La visión clásica del matrimonio menciona que es, "una asociación de dos personas en un propósito familiar común o concurrente" (Escardo, F., 1974, pág. 26).

Para Sánchez Azcona (1974), el matrimonio es, "un modo para valorarse y relacionarse, para trascender en el sentido más genuino del humanismo. Es fundamental que los padres hayan logrado esa relación de madurez y de realización personal que se reflejará en un mundo amable y feliz para los hijos" (pág. 40).

La pareja también es entendida como "una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que es más que la suma de sus componentes" (Escardo, F., 1974, pág. 26).

Cada pareja es una entidad psicológica y social absolutamente inédita, esto es, que ha de fijarse cada vez los principios y canones de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencias previas.

Escardo (1974), considera que la estructura interna de la pareja reposa sobre tres postulados fundamentales: "la consciencia de pareja como entidad diferenciada y autónoma superior a la suma de sus componentes individuales; la intimidad en el sentido de la seguridad en el otro antes que como persona singular como miembro de la pareja y, por fin, en el mantenimiento de la personalidad de cada cual con la preservación de elementos biográficos intransferibles, lo que entraña la aceptación conciente de diferencialidades y la decisión, a partir de ello, del cumplimiento de experiencias vitales comunes. La pareja es el único centro posible de formación de seres emocional y convivencialmente sanos" (Escardo, F., 1974, pág. 32-33).

La consciencia de la pareja como tal, consiste en la vivencia continua de que se pertenece a una estructura no ajena pero sí diferente de la estructura personal.

Toda la higiene mental del matrimonio reside en esa vivencia de pareja, si ante cada situación que enfrenta la pareja, cada uno de los miembros se preguntara no en qué medida lo que se resuelva convendría o beneficiaría a la < familia >, sino cómo o cuánto fortalecería a la pareja como estructura autónoma y diferenciada, les ayudaría a sacar mayor provecho de su relación y a valorarse mutuamente. Es en la relación de pareja donde se da el mayor grado de intimidad y que puede ofrecer una relación interpersonal (Huston L. y Levinger G., 1978).

El matrimonio resuelve muchos de los problemas del hombre, así como el afecto mutuo, la comunicación emocional y la formación del hogar, ya que permiten al hombre tener una defensa frente a la problemática física, psicológica y social de un mundo tan complejo y tan enajenado como el nuestro.

Por otro lado, según Satir (1986), la relación de pareja posee ciertos elementos importantes para su desarrollo, siendo estos: tu, yo y nosotros. Dos personas, tres elementos, cada uno significativo, cada uno con vida propia, y cada uno haciendo posible al otro. "...la realización plena del amor inicial de una pareja depende de cómo las dos personas hagan funcionar los tres elementos" (pág. 127).

La forma de funcionar de esos tres elementos es parte de lo que la autora llama "el proceso", el cual tiene una importancia crucial en el matrimonio; el amor puede realmente florecer sólo cuando hay cabida para estos tres aspectos y ninguno domine. El factor crucial para entender cómo se realiza la relación amorosa inicial es el sentimiento de estimación que cada uno tiene de sí mismo, junto con la manera en que lo expresa y qué exigencias le hace al otro, y como resultado, la manera de actuar de cada quién respecto al otro.

"El proceso se refiere al cómo del matrimonio; consiste en las decisiones que ambos toman y la forma de actuar de acuerdo a esas decisiones, por ejemplo, las cosas que ahora tienen que hacer en común y que antes hacían solos. El amor es el sentimiento que da principio al matrimonio, pero el proceso es lo que lo hace funcionar" (pág. 127-128).

Por otro lado, para Miller S. y col. (1976), dos personas tienen una relación cuando tienen una historia juntos y anticipan algún tipo de futuro, esto es, cuando tienen expectativas semejantes. Asimismo estos autores distinguen cuatro estados específicos de la relación de pareja:

- 1.- Unidos: en el cual los miembros de la pareja están involucrados al compartir, cuidar, jugar, hablar seriamente acerca de eventos en su

relación, o quizá discutiendo o peleando. El punto clave en este estado es que ambos están involucrados y unen sus energías. Dicho estado, frecuentemente, es visto en relaciones con poco tiempo de haberse formado, aunque no exclusivamente.

- 2.- **Dirigir/Mantener:** ocurre cuando uno de los miembros toma el mando, eligiendo hacia donde le interesa dirigirse y su compañero (a) lo sigue.
- 3.- **Empujar/Resistir:** ocurre cuando uno de los miembros de la pareja presiona al otro hacia enfocar su energía en una dirección certera. Al igual que en los otros estados, pueden aparecer sentimientos positivos o negativos.
- 4.- **Separados:** es el estado casi opuesto al primero. Ocurre cuando la pareja esta enfocando su energía hacia diferentes metas. Poseen intereses distintos y existe una falta de acuerdo en su relación. Este estado es probablemente doloroso.

La vida en pareja requiere gran esfuerzo, paciencia y tolerancia a la frustración, pero generalmente se hace creer que con el matrimonio acabarán todas las preocupaciones y problemas anteriores, por eso es importante tomar en cuenta los mitos más comunes acerca del matrimonio (Lederer W., 1968):

- a) "Las personas se casan porque se quieren." La gente se casa por varias razones, de las cuales la menos frecuente es por amor. Generalmente se confunde el amor con un deseo sexual intenso y miedo de estar solo.
- b) "La gente que vive felizmente casada se quiere tanto como al inicio de su matrimonio." El romance que generalmente caracteriza al matrimonio cambia durante la vida en pareja y el amor se convierte en un sentimiento basado en razones más prácticas y realistas.
- c) "El amor es necesario para un matrimonio satisfactorio." El amor romántico y el amor matrimonial son diferentes, el primero se basa en imágenes acerca del otro no es lógico y muchas veces tampoco razonable. Estar enamorado románticamente crea expectativas acerca del matrimonio imposibles de cumplir.
- d) "Tener hijos automáticamente mejora el matrimonio no satisfactorio." Si un matrimonio se tambalea, un hijo lo destruirá aun más.
- e) "El matrimonio cura la soledad." La soledad se tolera mejor si se vive

solo, el matrimonio no la cura sino que generalmente hace que la persona solitaria se vuelva aún más solitaria.

- f) "Si dices a tu pareja que <se vaya al diablo> tendrás un mal matrimonio." Una pareja sana pelea ocasionalmente expresando sus diferencias de opinión, de valores e intereses. Se enojan pero utilizan su amor constructivamente para saber qué áreas enfrentar. El enojo es justificable en ocasiones y se puede utilizar para mejorar.

La relación de pareja sigue un proceso evolutivo constituido por una serie de etapas las cuales tienen ciertos patrones característicos. De estas se considera importante mencionar las siguientes:

Etapas Nupcial

"...se caracteriza por la vida conjunta de los cónyuges, desde el matrimonio hasta el nacimiento de los hijos. Se ha considerado siempre que el primer año de vida en común representa el momento más difícil de ajuste y de conocimiento de la pareja. En esta etapa se crean los cimientos de lo que la familia llegará a ser en el futuro; representa el ambiente natural donde el ser humano debe encontrar la plena realización de sus expectativas. Es al inicio del matrimonio donde se empiezan a afirmar los roles que el padre y la madre van teniendo de acuerdo con los antecedentes señalados. En la cultura que vivimos se da un tipo de familia cuyo denominador común la ubica dentro de lo que algunos autores llaman la familia tradicional, con el padre como centro donde gira la actividad económica y social. El da el marco de referencia de los valores filosóficos, morales y religiosos para la mujer y para los hijos, y además, el que de acuerdo con su ocupación y con el monto de sus ingresos, determina la clase social a la que pertenecen. Por otro lado, la madre viene a representar el centro afectivo, da la seguridad emocional a los miembros de la casa, es la administradora del hogar tanto en lo económico como en lo emocional" (Sánchez A., 1974; pág. 33).

Etapas de la Formación de los hijos

"Una de las principales expectativas de todo matrimonio es la de tener hijos...Las corrientes antropológicas y psicoanalíticas actuales han demostrado que la sexualidad va mucho más allá del mero acto de reproducción, que la relación sexual es una comunicación emocional intensa y profunda de los seres humanos" (Sánchez A., 1974; pág. 38).

Es importante hacer énfasis en que "... la paternidad y la maternidad son

actos eminentemente culturales y que tener hijos debe ser fruto de una profunda meditación de un conocimiento real y de una absoluta responsabilidad. Es necesario que los hijos sean amados, que venga a un hogar en donde el papel que van a desempeñar haya sido valorado con toda objetividad, pero que no lleguen a un hogar como fruto de prejuicios y convencionalismos sociales. Los padres deben hacer un acto de valorización y de autocrítica antes de encargar un hijo. Así como se hablaba de los antecedentes de madurez física, psíquica y social del matrimonio, hay que insistir en que también se den entre los cónyuges estos prerequisites antes de decidir sobre la procreación, el sentir que se ha logrado efectivamente dentro de las áreas mencionadas, un ajuste que permita a los futuros hijos entrar en un ambiente de protección física, de seguridad emocional y de integración social adecuadas para que logren crecer al máximo las potencialidades hereditarias que tienen" (Sánchez A., 1974; pág. 39).

ASPECTOS QUE INTEGRAN LA RELACION DE PAREJA

En el contexto de la relación de pareja se han realizado varias investigaciones de tipo social con el fin de conocer cuáles son los aspectos que la integran. **Particularmente en México, se han reportado los siguientes aspectos como los más sobresalientes dentro del área de la atracción interpersonal:**

- 1) **La percepción que se tiene de la pareja (Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988).**
- 2) **La concepción de lo que es el amor y su impacto sobre la relación de pareja (Nadelsticher M., 1990; Díaz L., Canales L. y Gamboa M., 1990).**
- 3) **La satisfacción con la relación y la pareja (Pick de W. y Andrade P., 1990).**
- 4) **La infidelidad (Casas S., Gudiño M. y Nadelsticher M., 1988).**
- 5) **Los celos (Díaz L., Rivera A. y Flores G., 1988)**
- 6) **El conflicto (Jones E. y Gallois C., 1989; White, B. 1989; Noller, P. y Fitzpatrick, M.A., 1990).**
- 7) **La comunicación (Nina E., 1985, 1991; Satir, V. 1986; Bernhard, Y., 1991; Miller, S. y col., 1976; O'Neill, N., 1974; Ehrlich, M., 1989).**

Todos los factores mencionados afectan la presencia y el funcionamiento de la pareja, así como su dirección y magnitud; algunos de ellos fortalecen la relación, otros la facilitan y otros la deterioran (Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988).

Ya que se ha hecho referencia al área de la atracción interpersonal, se considera oportuno dar su concepto; y se entiende por ésta a la manifestación de estar cerca de alguien o de hacer algo con alguien (Lindzey y Byrne, 1968, cit. en Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988) Cabe mencionar que dicha parte de la premisa que menciona la existencia de la gran dependencia que los seres humanos tienen respecto de otros para poder sobrevivir, y de que la interdependencia se demuestra

a través del apego y la afiliación hacia aquella persona por quien se siente atracción y por como se expresa.

Entre las diversas explicaciones que se le han dado a la atracción interpersonal, destaca la de Newcomb (1956, cit. en Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988) quien menciona que ésta es un sentimiento que está en función de la medida en que otras personas recompensan (refuerzan) o castigan al sujeto.

En toda explicación que se de a la atracción interpersonal, deben ser tomados en cuenta los aspectos o variables situacionales. Tanto la atracción interpersonal como su desarrollo tienen que ser entendidos dentro de algún contexto: una cultura, una situación, un momento histórico o una determinada relación (Kerchoff, 1974, cit. en Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988).

Existen varias situaciones que resultan reforzantes para el sujeto, como son las características del compañero, su personalidad, la similitud, la complementariedad, la reacción ante la interacción de la pareja y la satisfacción marital. Así, la atracción es un factor determinante en el éxito que hay en la interacción de dos personas y determinan hasta cierto punto los patrones de asociación, comunicación e influencia que ocurren entre los individuos (Secord, 1976, cit. en Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988).

2.1 LA PAREJA Y SU PERCEPCION

Con respecto a la percepción de las características de la pareja se han reportado hallazgos (Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988), que demuestran estar relacionados con la satisfacción. Se encontró que cuando la percepción de las características en la pareja es positiva (afectiva, educada, honesta, instrumental) hay mayor satisfacción con la relación de pareja, no así cuando la percepción es negativa (temperamental, neurótica, expresiva negativa y depresiva). Cuando a la pareja se le evalúa en forma positiva, le gusta conocerla, interactuar con ella, darle afecto, no así cuando a la pareja se le percibe con características negativas ya que las reacciones se tornan negativas (temor, enojo y frustración).

"En México, el hombre tiende a percibir a su pareja como más afectiva, esto debido quizá a que en la mujer se presenta más características expresivas que instrumentales; de igual forma este tiende a percibir a la mujer con aspectos expresivos-negativos (caprichosa, insegura, presumida, mentirosa) (Díaz L., Díaz G., Helmreich, R. y Spence, I., 1981)" (Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1988).

En cuanto al estado civil se observa que los solteros perciben a su pareja como más honesta, y se sienten más satisfechos en su relación, debido quizás a que se encuentran en la etapa de enamoramiento y el casado ya se involucró en la relación, es decir, que en el noviazgo percibe mayor número de características positivas que en el matrimonio (Díaz L., Gamboa M. y Canales L., 1988). La atracción es debida a una serie de variables situacionales como son las diferentes reacciones ante la pareja y la satisfacción que se tiene con la relación.

2.2 AMOR

Con respecto al factor "amor" en la pareja, varios autores coinciden en que éste es un sentimiento de expresión multifacética, es decir, existen varios tipos de amor. Kerchoff (1979, cit. en Díaz L., Canales L. y Gamboa M., 1986), aclara con respecto de esto que se debe contemplar la acepción del constructo amor, para tener una visión más completa del amor en México, dentro de su contexto cultural, situacional, histórico y personal. Es decir, se tiene que extraer el significado de cada tipo de amor para mexicanos de diferente edad, sexo y estilo de vida. A continuación, se exponen diversas explicaciones acerca del amor:

El neo-freudiano Theodor Reig diferencia al concepto de sexo (de Freud) del de amor. Explica que el objeto del sexo es la desaparición de una tensión física mientras que el amor es una relación personal que busca el goce y la felicidad (Nadelsticher M., 1988).

Según Nadelsticher (1988), la explicación que el concepto del amor que dan los psicólogos sociales se manifiesta en la teoría de las emociones de Stanley Schachter, en la cual se afirma que para considerar una emoción como "verdadera" es necesario sincronizar la mente (la parte cognitiva) y el cuerpo (la parte fisiológica).

Donn Byrne (1971, cit. en Nadelsticher, M., 1988), señala que el amor es un modelo de atracción basado en la proporción recibida de reforzamiento, o lo que es lo mismo, que amamos a quienes nos refuerzan positivamente.

"Quizá la explicación contemporánea sobre el amor más popular entre los teóricos cognoscitivistas y psicólogos sociales en general, es la teoría de la equidad (Walster, Walster y Berschid, 1978), la cual esencialmente afirma que debe haber un equilibrio entre lo que se da y lo que se recibe" (Nadelsticher, M., pág. 373).

Rubin (1970, cit. en Nadelsticher, M., 1988), define al amor como "la actitud que posee una persona hacia otra persona en particular involucrando predisposiciones a pensar, a sentir y a comportarse de cierta manera con esa otra persona, involucrando sentimientos de atracción física, dependencia, congenialidad, respeto y altruismo entre ellas."

"Stenberg (1986), al hacer una revisión de los trabajos de Rubin, (1970, 1973) y de Pam, Plutchik y Conte (1975), concluye que cualquier definición de amor debería incluir tres aspectos: a) intimidad, que se refiere a los sentimientos de cercanía y calidez; b) Pasión, que se refiere al romance, atracción física y consumación sexual en una relación; c) Compromiso, que es el deseo o interés por mantener la relación a largo plazo. Stenberg indica que la combinación de la presencia y ausencia de estas características produce lo que es conocido como amor romántico, amor pasional, amor de compañía, etc. Así, cita a Albertoni (1984) quien indica que en el amor romántico hay una idealización de la naturaleza de la relación y una búsqueda constante de reciprocidad. En el amor pasional hay sufrimiento y el que se expone a él es vulnerable, vive del exceso del sentir y del actuar y se dice que es fundamentalmente asocial y se supedita al principio del placer. Existe también el amor de compañía, el de todos los días, el cotidiano, el amor conyugal, este amor es el conidente, es el que asume permanecer fiel, ser paciente, congenial, altruista y respetuoso (Rubin, 1970)" (Díaz L., Canales L. y Gamboa M., 1986, pág. 160).

Haciendo referencia al papel que juega el amor en México, Díaz Guerrero y Díaz Loving (1990), lo relacionan con el poder, mencionando que puede ser que un aspecto crucial de la sociocultura mexicana como el resultado de históricas y dramáticas relaciones interpersonales como por ejemplo en el siglo XVI, la unión del conquistador, el poderoso, el macho, el español y la conquistada, la hembra, la subyugada, la indígena. Esta relación de hombre mujer cristalizó en una decisión que parece ser la clave que explica la mayor parte de las interacciones dentro de la familia y sociocultura mexicana. La decisión fue que todo el poder quedaría en manos del hombre y todo el amor en las manos de la mujer. Desde entonces todo parece indicar que el varón obtiene el amor de la mujer a través de una mítica mezcla de poder y amor. Si algún poder adquiere la mujer es a través de su conducta amorosa. A medida que los hijos crecen en este ambiente, experimentan variadas mezclas de poder y amor.

Díaz Guerrero (1975, cit. en Díaz G. y Díaz L., 1990), postula como definición conductual del amor a la siguiente: es cualquier tipo de conducta que acerca a las personas, sea física, emocional, cognitiva, social o espiritualmente. Al poder lo define como cualquier tipo de conducta a través de la cual se logra que los otros hagan lo que nosotros como individuos queremos que se haga. Estos autores concluyen que: a) al amor se le da poder en México y b) el significado subjetivo del amor en México

es más poderoso que en muchas otras partes del mundo. Existe poco desacuerdo respecto de lo que significa el amor entre los mexicanos.

Por su parte, Valdéz M., Reyes L. y Valladares S. (1990), concluyen, de acuerdo a Szalay y Bryson (1974), que cada persona tiene su propia forma de expresar y de sentir el amor. El significado psicológico del amor queda entendido como la unidad fundamental de la organización cognoscitiva, compuesta de elementos afectivos y de conocimientos que crean un código subjetivo de reacción, el cual refleja la imagen del universo y la cultura subjetiva de una persona.

Se llega a la conclusión de que el amor es una categoría muy amplia que no tiene conformación estática, por lo que sería muy difícil postular una definición psicológica universal que vaya más allá de la simple ubicación del mismo, como un ente cognoscitivo y motor de comportamientos amorosos.

2.3 LA PAREJA Y SU SATISFACCION CON LA INTERACCION

Con respecto a la satisfacción marital se han dado diversas definiciones: "es la evaluación subjetiva de la relación en una pareja de casados" (Spanier y Lewis, 1980, cit. en Rivera A. y col., 1990) Burr y col. (1979, cit. en Rivera A. y col., 1990) la define como la relación subjetiva experimentada al matrimonio de uno. Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) la definen como la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge. Estos autores encontraron que la satisfacción con la interacción marital y con aspectos estructurales y de organización del cónyuge son significativamente mayores en los hombres que en las mujeres.

Para Will, Weiss y Patterson (1974, cit. en Rivera A., y col. 1990), la diferencia entre los sexos se debe al significado que tiene para cada uno el concepto de satisfacción marital, afirmando que para los hombres son más importantes las conductas instrumentales, mientras que las mujeres consideran más importantes las conductas afectivas (que son aquellas que ayudan a mantener la atracción interpersonal entre la pareja). Otros autores no marcan diferencias entre hombres y mujeres (Rollins y Cannoin, 1974, cit. en Rivera A. y col., 1990) concluyen que la pareja de ambos sexos se ven influidos de manera similar en lo que respecta a la satisfacción marital, por eventos que ocurren en diferentes etapas del ciclo vital.

Hicks y Platt (1974), mencionan que la satisfacción marital se puede considerar como un posible indicador de estabilidad y felicidad en una relación marital.

Entre los modelos teóricos para el estudio de la satisfacción marital, se mencionan los siguientes: Miller S. y col. (1976), establecen siete antecedentes para la satisfacción marital (antecedentes de socialización, roles de transición en la familia, número de hijos, años de casados, frecuencia y duración de la convivencia, nivel socioeconómico y espacio para los niños); sin embargo, el autor, al verificar el modelo concluye que de estos siete, solo el de transición de roles y la duración de la convivencia afectan directamente a la satisfacción matrimonial.

Otro modelo es el de Rollins y Galligan (1978), en el cual se concluye que la satisfacción marital depende principalmente de la presencia, el número y la edad de los hijos.

En cuanto al curso que sigue la satisfacción marital "se ha encontrado que es mayor al principio y al final de la relación marital que en el período intermedio, es decir, en forma de 'U' (Burr, 1970). Otros autores han encontrado un decremento lineal en la satisfacción (Pineo, 1961; Pick de W. y Andrade P., 1988, pág. 399; Blood y Wolf, 1960), es decir que la satisfacción matrimonial decae en función de los cambios que se dan en la vida familiar. En cambio, otros estudios (Rollins y Feldman, 1970; Burr, 1970) demuestran que la satisfacción marital disminuye con el nacimiento del primer hijo, se mantiene estable en etapas subsiguientes de la vida familiar y aumenta en la etapa de jubilación o cuando los hijos abandonan el hogar. Sin embargo no se puede decir que estos patrones son similares en familias latinoamericanas debido a que no se conoce estudio alguno que haya analizado esta relación".

Particularmente para la familia mexicana, se menciona la investigación de Elú de Leñero (1971), quien obtuvo resultados similares en cuanto a la decadencia de la satisfacción marital a través de los años de casados; concluye que a medida que avanza el tiempo, parece ser que las circunstancias de la vida matrimonial hacen más difícil el mantenimiento de las primeras ilusiones y esperanzas con que iniciaron la relación conyugal.

Dentro de las variables demográficas que han sido consideradas para el estudio de la satisfacción marital, están los cambios en la misma con el tiempo.

Pineo P. (1961), plantea un descenso en la satisfacción matrimonial al aumentar los años de casados. Y menciona:

"... este proceso de desencanto se manifiesta como consecuencia del romanticismo presente durante la selección de la pareja, lo que provoca una idealización que decae en el decurso del matrimonio, la monotonía rutinaria y cotidianidad de la vida diaria acaba con las bases románticas sobre las

cuales se inició la relación" (Nina E., 1985, pág. 14). Sin embargo, se aclara que este estudio tiene problemas de historia y de maduración, pues no se tomo en cuenta de forma global la duración del matrimonio.

Nina Estrella (1985) encontró que en las parejas satisfechas tiende a disminuir la satisfacción y en las parejas insatisfechas aumenta esta condición con el tiempo, pero en general existe un desencanto más para el caso de las mujeres que para los hombres, además que al tener más años de casados una pareja percibe menos cualidades positivas en su cónyuge.

Se ha investigado el cambio de la satisfacción marital a través del ciclo vital en relación a la edad de los cónyuges, número de años de casados y edad del hijo mayor; sin embargo, se ha visto que estas variables aunque son un correlato significativo de la satisfacción marital, no la explican del todo (Andrade P., Pick de W. y Díaz L., 1990).

La satisfacción dentro de la relación de pareja depende de muchos factores (Rivera A., Díaz L. y Flores G., 1990) de los cuales algunos afectan la satisfacción marital como son el afecto, en el cual, las personas que presentan afecto, amor, amistad e interés se sienten más satisfechas en su relación otros aspectos que influyen en la satisfacción marital son el empleo, nivel socioeconómico, los celos (Hansen, 1983); la personalidad, etc.

Por otro lado en un estudio realizado por Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) con respecto a la satisfacción marital de parejas mexicanas, se encontró que:

- * *El decremento de la satisfacción se da en lo que se refiere a la interacción con el cónyuge no en aspectos del cónyuge mismo.*
- * *La satisfacción decrementa en la medida en que pasa más tiempo y los miembros de la pareja tienen mayor edad.*
- * *La satisfacción se ve afectada por el número de hijos, esto es, se observa que el tener tres o más hijos, disminuye la satisfacción, esto puede ser explicado en términos de las presiones y posibilidades de interacción de la pareja. Cuando hay que criar y cuidar muchos hijos, la organización, la dedicación, el tiempo, las reglas que requieren son muy diferentes a las que necesitan cuando la pareja vive sola y no tiene que preocuparse por el desarrollo y bienestar de niños (Glen y Weaver, 1978; cit. en Pick de W. y Andrade P., 1988). En cuanto a esto mismo, Nye, Carlson y Garret (1970, cit. en Pick de W. y Andrade, P., 1988) encontraron que las*

parejas que tienen menos hijos (1 ó 2) tienen una relación satisfactoria. Sin embargo, al respecto de estos resultados, Nina Estrella (1985), comenta que son ambiguos, ya que esta relación puede depender de otros factores como son el sexo del niño, la edad, su personalidad, etc.

- * *La satisfacción está en cierta medida determinada por el nivel de escolaridad. Se ha encontrado que las personas de nivel escolar bajo muestran una mayor insatisfacción con su matrimonio.*

La satisfacción marital también se ha estudiado en relación a la asignación de roles que cada miembro de la pareja desempeña en la relación. Aún cuando los diferentes roles atribuidos a hombres y mujeres en la pareja varían entre los teóricos, el rol primario del hombre es uniformemente visto como el de sostén económico de su familia. Este sostén es intercambiado por los diferentes servicios de la mujer, que incluyen generalmente el cuidado de los niños y el trabajo del hogar. De acuerdo con este punto de vista, el matrimonio se apoya en este intercambio recíproco de roles (Grezemkovsky Z. y col., 1988).

Asimismo Luckey (1964, cit. en Grezemkovsky Z. y col. 1988), encontró que la satisfacción marital está relacionada con la congruencia que exista entre esposo y esposa en cuanto al rol del hombre y la posición de éste como él quiere que sea; la esposa generalmente adaptándose al esposo, como ambos esperan que suceda. Tharp (1963, cit. en Grezemkovsky Z., 1988) concluye que la felicidad marital está relacionada con la percepción que la esposa tiene sobre la congruencia que existe entre la percepción que tiene de su esposo y la suya propia.

"En cuanto a la conformidad de la conducta del cónyuge a las expectativas del otro, Hicks y Platt (1970) y Laws (1971) encontraron que la conformidad de la mujer acerca de las expectativas del marido es más importante que la conformidad del marido con las expectativas de la mujer en relación a satisfacción marital" (Grezemkovsky Z. y col. 1988, pág. 413).

Grezemkovsky Z. y col. (1988) concluye, de acuerdo a Laws (1971), que lo que predice la satisfacción marital, es el acuerdo entre los cónyuges con respecto al desempeño de los roles.

De igual forma se ha estudiado la relación existente entre la satisfacción marital y la familia de origen (Pick de W. 1988) las personas que tuvieron experiencias sanas en su interacción familiar van a estar más satisfechas con su situación marital que aquellas que no tuvieron dicha oportunidad. En México y en otras culturas se ha encontrado que una vida sana con la familia de origen se relaciona positivamente con el ajuste marital.

relaciona positivamente con el ajuste marital.

La forma por medio de la cual las experiencias con la familia de origen afectan la satisfacción marital pueden explicarse con base al modelamiento que es un proceso mediante el cual los niños modelan su comportamiento en su vida adulta, de acuerdo a lo que vieron en el hogar paterno. Se ha visto que parejas no satisfechas muestran más conflicto marital que las satisfechas (Jacobson y Martin, 1979; Patterson, Weiss y Hops, 1979, cit. en Pick de W., 1988). Si estas demostraciones de conflicto e insatisfacción ocurren delante de los niños se podría argüir que estos desarrollan relaciones conflictivas e insatisfechas semejantes a las que vivieron en el hogar paterno, pudiendo explicar la insatisfacción marital que se presenta en sus propios matrimonios (Pick de W., 1988).

2.4 INFIDELIDAD

Generalmente, las personas que se unen en matrimonio hacen un compromiso de fidelidad como elemento esencial para el mantenimiento de una relación estable. Al paso del tiempo, las relaciones cambian y se presentan cambios en los patrones de comunicación, madurez y en sus experiencias, a nivel de sentimientos, acercamiento e intimidad (Romero J. y col. 1990). De acuerdo a esto, Casas Soberón y col. (1988) mencionan que entre las diversas explicaciones propuestas para la presencia de relaciones extramaritales, se encuentra el aburrimiento resultante del paso de los años (Brayshaw, 1962) el cual conlleva a una falta de novedad (Lee y Casebier, 1971) y de pasión, el cual es incompatible con la expresión de erotismo (Walster, 1971).

Romero J. y col. (1990), citan a Boylan (1972) y Trodman (1989), quienes señalan que la mayoría de las personas definen a la infidelidad como adulterio, es decir, el acto físico del intercurso o relaciones sexuales extramaritales, puesto que la fidelidad sexual es de primera importancia para la mayoría de las parejas y ponen un alto valor en la exclusividad sexual. Asimismo, estos autores afirman por un lado que la génesis de la infidelidad es multicausal e involucra tanto factores emocionales como psicológicos; y por otro que, "la infidelidad se ha considerado como el síntoma más conocido de una relación de pareja no saludable y que incluye, entre otras causas; indiferencia, ausencia de gratificación afectiva, curiosidad, frustración o no acoplamiento de la genitalidad, factores inconscientes como la necesidad de reproducir patrones de la infancia, tentaciones accidentales en la comunidad, cambios del noviazgo al matrimonio, una preparación inadecuada para el mismo y ciertos rasgos caracterológicos en algunos de los miembros <narcisismo, depresión, egoísmo, etc. >".

De acuerdo a Casas Soberón y col. (1988), existe un incremento considerable en el índice de infidelidad conyugal. Parece ser que socialmente es cada vez más natural y menos sancionada. Asimismo, diversas investigaciones han coincidido en que los factores más íntimamente relacionados con la infidelidad son: la atracción física de la pareja, el amor, la satisfacción marital, la comunicación en la pareja y los celos. Así, se ha encontrado que los tres mejores predictores de infidelidad son: el paso del tiempo, el amor sentido y dado y la actividad sexual (a mayor actividad sexual en la pareja, menor la infidelidad).

Strean Herbert (1986), habla de la infidelidad en la pareja haciendo referencia a dos cosas: por una parte el cambio ocurrido en las relaciones interpersonales que ha tenido lugar en la interacción entre hombres y mujeres. En la actualidad, más de la mitad de las mujeres casadas trabajan fuera del hogar. A medida que ingresan en sectores de la órbita económica tradicionalmente reservados a los varones, las mujeres están compitiendo activamente con hombres y rechazando sus anteriores papeles de subordinación. En vez de someterse a la autoridad de sus maridos en todos los asuntos las mujeres casadas en las sociedades occidentales están intentando expandir sus horizontes personales.

Por otra parte, este mismo autor habla de la ilusión que las parejas antes de casarse se hacen con respecto al matrimonio, debido al amor romántico, el cual lleva consigo las semillas de su propia destrucción, porque, con el tiempo, la realidad empieza a imponerse. Entonces se produce un extraño fenómeno: los amantes que fueron originalmente suficientes uno para el otro, ya no lo son...Es la coincidencia de dar menos y esperar más lo que deteriora el ideal romántico y provoca muchos conflictos entre los esposos.

Milton Sapirstein (cit. por Strean H., 1986), señala que el amor romántico, como prejuicio abrumador, parece ser un estado temporal y tarde o temprano tiene que ser reemplazado por una relación funcional conveniente a una vida eficaz a nivel de adulto. Muchas parejas que parten de un alto nivel romántico se sienten <desenamoradas> cuando empieza esta transición normal y, por consiguiente, tienen necesidad de buscar relaciones extramaritales. Su insistencia en que su amor no cambiará de calidad, a pesar de la creciente madurez y de la experiencia sexual, obliga a sus miembros a regresar a los problemas emocionales de la adolescencia.

Pick de Weiss, Díaz Loving y Andrade Palos (1990), retoman de la aproximación a la infidelidad que menciona la relación que existe entre ajuste marital y relaciones sexuales. Citan a Silyn (1980) quien reporta haber observado que el aburrimiento sexual es citado más frecuentemente por los hombres que por las mujeres como motivo del fracaso marital. Una de las explicaciones que se han dado en cuanto a la diferencia entre sexos en este contexto es el proceso de

socialización, mientras que a los hombres se les enseña que la variedad sexual es importante, a las mujeres se les inculca la importancia de la duración de una relación (Allgeier y Allgeier, 1984).

Si se considera que la infidelidad se deriva de una falta de satisfacción sexual lo cual es parte básica de la satisfacción marital (Lee y Casebier, 1971; Persky, 1982) se puede argumentar que entre menor comprensión y apoyo habrá mayor probabilidad de infidelidad. La monogamia es una parte básica de la relación cuando se desarrolla con base en la satisfacción sexual, emocional y marital. En ese caos, la monogamia resulta funcional al mantenimiento de la relación; sin embargo, cuando la monogamia se exige por razones extrínsecas, y no por motivaciones internas, difícilmente puede ser mantenida. (Díaz L., Pick de W. y Andrade P., 1988).

Lake y Hills (1980, cit. en Casas S. y col., 1988), indican que la infidelidad es necesaria puesto que es una válvula de escape a todas las presiones que se ejercen sobre la estructura familiar. Es la manera de poder satisfacer las propias necesidades que la familia no puede proveer. Kinsey (1953, cit. en Casas S. y col., 1988) plantea, de acuerdo a estudios antropológicos, que el coito extramarital se considera necesario para liberar al ser humano de la presión de tener que mantener una relación estable. Sin embargo, las sociedades también han reconocido que es necesario restringir (no prohibir) este tipo de relaciones, ya que pueden alterar la estructura de la base de la sociedad: la familia. Otras explicaciones a la infidelidad de este mismo autor son: la variedad sexual, la insatisfacción del amor, la búsqueda de experiencias y aventuras, la curiosidad sexual, el aliciente social y cultural y la privación sexual.

Con respecto a la búsqueda de experiencias y aventuras, Williamson (1977, cit. en Casas S., 1988), señala que una aventura amorosa es el deseo de revivir el romance y la pasión que se pierde en la pareja estable. Una aventura puede ser una forma de mantener un matrimonio débil o insatisfecho, complementando la intimidad por medio de una compañía externa. Además, es una forma de separación de los cónyuges, de tal manera que obligue a la pareja afectada a tomar la decisión de separarse, que de otra manera sería muy difícil, aquí la infidelidad aparecería como una forma de difusión de responsabilidad.

Walster, Traupman y Walster (1978), interpretan la infidelidad desde la perspectiva de la teoría de la equidad, de tal manera que a mayor privación de la persona en su matrimonio, más concesiones espera de su pareja en el área sexual y mayores probabilidades que se arriesgue a tener una relación extramarital. Así, la infidelidad es prohibida y permitida al mismo tiempo, aunque se reconoce su necesidad.

Neubeck (1962, cit. en Casas S., 1988), realizó un estudio en el cual llegó a la

conclusión de que las relaciones extramaritales pueden tener una función positiva en el matrimonio, puesto que la pareja no puede satisfacer todas las necesidades de ambos cónyuges todo el tiempo. En este sentido, la infidelidad se convierte en un suplemento de la relación marital.

Unido a esto, Lake y Hills (1980, cit. en Casas S., 1988) han observado que los cónyuges infieles aprecian más a su pareja y le permiten compensar su insatisfacción sexual, que los no infieles. Afirman que las relaciones extramaritales probablemente preservan la familia.

Por otro lado, la monogamia es un comportamiento social aprendido bajo las influencias culturales a través de los siglos, mas no es una respuesta innata, por lo tanto, la relación heterosexual monógama es, probablemente, una de las relaciones más difíciles, complejas y exigentes. La monogamia se contrapone a la búsqueda de novedad, parte natural en el hombre. El hombre no puede negar ser atraído por situaciones nuevas o nuevas parejas sexuales. A través del tiempo de casados, la satisfacción sexual, la satisfacción marital y el deseo de estar con una compañía conyugal disminuyen, esto puede ser razón más que suficiente para ir en búsqueda de nuevas parejas (Casas S. y col. 1988).

Se ha encontrado que los hombres tienen una mayor probabilidad de ser infieles que las mujeres (Kinsey, 1948; Hunt, 1974). De estudios en México y Puerto Rico, Rainwater (1971) concluye que esto se debe en parte a que a los hombres se les enseña que es socialmente deseable recibir estimulación sexual de más de una mujer. Asimismo, existe una contraparte en el proceso de socialización (Silny 1980, Reedy, Birren y Schaie, 1981) en el cual para los hombres el factor más importante para estar en una relación marital es la lealtad de su pareja, mientras que para las mujeres es más importante la seguridad emocional. Rainwater (1971) reporta la preocupación del hombre en México por el hecho de que su esposa le pudiera ser infiel, lo cual llega al grado que procura que no se excite demasiado sexualmente por temor a que esto la lleve a serle infiel (Casas S. y col., 1988).

Casas Soberón y col. (1988) señalan que, en general, se puede señalar que las mujeres son infieles cuando están aburridas, cuando no se llevan bien con su pareja, cuando perciben poco amor, pasión o comprensión en su relación, cuando mantienen su relación por interés económico y cuando permanecen en la relación por otros motivos diferentes al amor, la atracción y la seguridad emocional. Se podría decir que en las mujeres, las relaciones extramaritales son un reflejo de bajo afecto y funcionamiento en la relación.

Para los hombres, el patrón es diferente, ellos son infieles porque sienten que su pareja no hace un esfuerzo por satisfacerlos sexualmente, porque no están

satisfechos con el número de relaciones sexuales que tienen con su pareja, porque hay mayor aceptación de infidelidad por parte de su pareja, o simplemente porque creen que es más factible que un hombre pueda ser infiel. En otras palabras, la relación extramarital masculina se origina en la insatisfacción sexual y en la laxitud normativa.

Se encontró que los hombres y las mujeres infieles tuvieron una menor satisfacción marital que los no infieles. Parece ser que en México, la satisfacción marital si juega un papel importante para tener relaciones extramaritales (Casas S., 1988).

La satisfacción marital fue significativamente mayor en los fieles que en infieles. Parece ser que el aspecto sexual cumple una función sumamente crítica dentro del matrimonio. Si la sexualidad de la pareja funciona bien, entonces las posibilidades de tener una relación extramarital son mínimas, pero si funciona mal, entonces el cónyuge buscará satisfacerse por fuera (Kinsey, 1948; Lake y Hills, 1980 cit. en Casas S., 1988).

Por otro lado se encontró que la infidelidad no es una variable lineal con respecto al tiempo de casados, sino que es curvilínea, lo cual hace pensar que la infidelidad es de tipo cíclico presentándose cada 5 a 7 años. Rogers (1980, cit. en Casas S., 1988) encuentra que la pareja de un primer matrimonio entre los 20 y 25 años de edad tiene más relaciones extramaritales durante los primeros dos años del matrimonio, que individuos más viejos durante toda su vida.

En un estudio llevado a cabo por Romero J. y col (1990), se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la percepción y descripción que cada uno de ellos da con respecto a la infidelidad. Las mujeres describen a la persona infiel con características socialmente aceptadas (agradable, simpática, divertida, audaz, etc.); mientras que los hombres evalúan a la persona infiel con elementos personalmente negativos (hipócrita, débil, tonta, deshonesto, irresponsable) y éticos (despreciable, enferma, mala e inmoral), de lo cual se puede inferir que la mujer, en su elección de pareja busca al "hombre ideal" y que en el momento de confrontarse con su realidad (que su compañero tiene tanto cualidades como defectos), sus necesidades afectivas y expectativas quedan frustradas, por lo cual deposita en el hombre infiel todas aquellas cualidades no cumplidas en su relación de pareja.

En tanto que para el hombre los resultados indican lo intolerable de infidelidad en su pareja, lo que remite al factor sociocultural de las diferencias sexuales. Al observar las diferencias entre la valoración que hombres y mujeres le dan a la persona infiel se observa que el hombre actualmente puede estar asumiendo

un control moral que antes asumió la mujer.

Díaz Loving, Canales L. y Gamboa M. (1990), encuentran resultados similares a los anteriores. Con pocas coincidencias, hombres y mujeres en general perciben el noviazgo, el matrimonio y la infidelidad en forma cualitativa y cuantitativamente diferente. El número de aspectos positivos y negativos descritos para el matrimonio y la infidelidad, son muestra de que estas normas conductuales están viviendo cambios y cuestionamientos importantes. Es decir, las personas se muestran ambivalentes ante su significado y su pertenencia.

La infidelidad es el lugar a donde las mujeres llegan por la falta de atención, desamor y aburrimiento con su relación, pero es un último recurso que les causa una gran culpa y al que describen como canallada. Los hombres por su parte sienten que puede lastimar y causar dolor, pero ven a la infidelidad como necesaria, natural y hasta saludable (Díaz L., Gamboa M. y Canales L., 1990).

Se concluye que, el hecho de que haya mayor probabilidad de que se presente la infidelidad en hombres que en mujeres y una mayor aceptación de ella en este aspecto, puede ser característica de una cultura como la mexicana en la que se ha visto que al hombre se le socializa dentro de la creencia de que tiene derecho a tener relaciones sexuales con varias mujeres (Rainwater, 1971, cit. en Díaz L. y col., 1990) y a la mujer con la perspectiva de aceptar este enfoque (Paz, O., 1959, cit. en Díaz L. y col., 1990). Para el hombre en una sociedad "machista" como la mexicana, es un orgullo mantener relaciones sexuales extramaritales puesto que son una verdadera prueba de hombría (Schwartz, 1975, cit. en Casas S., 1988).

2.5 CELOS

La percepción de que un miembro del grupo transgrede las reglas de interdependencia, produce una serie de sentimientos y conductas entre las cuales se encuentran aquellas vinculadas a los celos.

Diversos autores coinciden en que los celos son un concepto multidimensional ya que las reacciones pueden ser de enojo, de dolor, de suspicacia, intriga, necesidad de poseer y desconfianza, o de combinaciones de estas emociones (Díaz L., Rivera A., Flores G., 1986).

Los celos surgen a partir del quebrantamiento de ciertas normas de atracción, pertenencia y reciprocidad (Gouldner, 1960, cit. en Flores G. y col., 1990).

Los diferentes teóricos han definido los celos en función de una serie de emociones provocadas por la pérdida real o potencial de un ser amado ante algún rival real o imaginario (Hupka, 1981 cit. en Flores G. y col., 1990).

Toda interacción de la pareja está influida por la experiencia, la historia, el aprendizaje previo y la percepción que se tenga de su relación y del medio ambiente (Laing, 1978, cit. en Flores G. y col. 1990).

Se ha encontrado que las personas que tienen un mayor grado de insatisfacción en su vida son aquellas que tienen más sentimientos de celos que aquellos individuos que expresan mayor satisfacción en general (Pineo y Aronson, 1981, cit. en Andrade P. y col. 1990).

En lo que se refiere a la relación entre tiempo en la relación, celos e interacción se observa que el grupo que más tiempo tiene en la relación se siente más frustrado, con menos satisfacción, más temor a interactuar, menos celos y menos gusto por conocer, mientras que el grupo que lleva menos tiempo en la relación siente más dolor por celos, más temor a interactuar, más gusto por conocer y un nivel medio de frustración. A mayor tiempo dentro de la relación se observa mayor dolor, egoísmo y enojo, presentándose más aún en las mujeres que en los hombres, esto debido a que el paso del tiempo implica mayor edad y mayores conocimientos y por ende miedo a perder a la pareja por la creencia de que no se encontrará otra. El patrón que se refiere a edad muestra que mientras que el grupo más joven siente mayor enojo por celos, en el grupo de 26 a 30 años es cuando es mayor la satisfacción marital y menor la frustración, subiendo ésta a su máximo nivel entre los 31 y 35 años, y el grupo de mayor edad es el que presenta un menor grado de celos y de satisfacción marital (Flores G. y col., 1990).

Entre más edad y mayor tiempo se permanezca en una relación, más dolor causará perder a la pareja. A la vez más tiempo dentro de la relación implica más conocimientos y por lo tanto mayor confianza y menor intriga. Se ha encontrado que al aumentar la confianza disminuye la intriga y con el paso del tiempo disminuye el interés en la pareja (Díaz L. y col., 1986).

Para los hombres se observa que hay mayor dolor cuando el sujeto se percibe más amoroso y cariñoso, esto quizá se deba a que los sujetos afectuosos se involucran más en la relación y sienten más dolor ante la posible pérdida de la pareja. Los sujetos que son introvertidos, tienden a experimentar dolor ante la posible pérdida de la pareja. Se encontró que el sujeto que siente enojo no es un sujeto afectuoso ni cariñoso, ni tiene una salud emocional estable, las reacciones de enojo ante los celos son un claro indicio de una relación patológica (Rivera A. y Díaz L., 1990).

La mujer que se percibe leal, honesta, es decir, que enfatiza la fidelidad, y al mismo tiempo es capaz e inteligente, siente más dolor ante la posible pérdida de la pareja; se sentiría defraudada y triste si las reglas de lealtad y fidelidad que considera tan importantes son transgredidas. Además las mujeres que se perciben como tiernas, amorosas, expresivas, sociables, capaces e inteligentes (todas estas características indicativas de una autoestima alta) sienten más confianza en su relación. La literatura reitera consistentemente que una persona segura de sí misma deberá ser menos susceptible a sentir celos y por tanto a sentir confianza (Rivera A. y Díaz L., 1990).

El mayor índice de características positivas y negativas en la mujer, podría explicar la mayor vulnerabilidad emocional y susceptibilidad al dolor al perder la pareja en las mujeres. En cuanto a la mayor confianza descrita por los hombres, se podría deber a la creencia sociocultural mexicana de que las mujeres son más hogareñas (Díaz G., 1982).

Se observa que las personas que sienten dolor tienden a enojarse y deprimirse con facilidad, lo cual concuerda con la definición de celos hecha por Plutrich (1980, cit. en Díaz L., Rivera A. y Flores G., 1988) quien asevera que los celos son una combinación de enojo, dolor y lástima por uno mismo.

En un estudio realizado por Díaz L., Rivera A. y Flores G. (1988), se encontró que los sujetos que expresan dolor y enojo como reacción de celos, están con su pareja porque les da seguridad emocional. Pero difieren a los que presentan solo reacciones de dolor, se les satisfacen sus necesidades y no se llevan ni bien ni mal con el otro; mientras que los que reaccionan con enojo, la relación les da prestigio pero se llevan mejor con su pareja.

La confianza y sus efectos son opuestos a la intriga. A mayor confianza la pareja se lleva mejor, satisface sus necesidades y se siente más atraída en general. Además indica que el prestigio y el interés económico no son las razones por las que mantienen la relación. Rubin (1973, cit. en Díaz L., Rivera A. y Flores G., 1988) indica que la confianza mutua es la base del amor.

Con respecto al egoísmo, se observa que entre más preocupada esté la persona por satisfacer sus necesidades, menos positiva es la interacción con la pareja. Aunque es interesante destacar que a mayor confianza mayor egoísmo. Esto se podría deber a que para el egocéntrico no existe la posibilidad de que su pareja encuentre alguien mejor que él o ella (Díaz L., Rivera A. y Flores G., 1988).

Díaz Loving y col. (1986), encontraron que los aspectos negativos de los celos tales como el enojo y la intriga hacen que la persona perciba su interacción de

manera negativa y se sienta enojada, frustrada y con temor y no exista una buena interacción con la pareja. Asimismo, cuando la persona es egoísta, es decir, que se preocupa por satisfacer sus propias necesidades, tiene mayor gusto por interactuar con su pareja posiblemente debido a que en cierta medida, ésta cumple con la función de proveerle de reforzamientos. En cambio, cuando existen aspectos positivos dentro de los celos tales como la confianza, llevan a la persona a demostrar, sentir y percibir la interacción con la pareja más positiva, ya que a medida que se perciba que existe confianza, la relación de pareja será mejor, es decir, se llevarán mejor, satisficrán sus necesidades y se sentirán más atraídos en general (Flores G. y col., 1990).

Cuando se tiene la confianza como un aspecto positivo en la relación, las mujeres mencionan que esto, las hace sentirse menos frustradas y temerosas en la relación y en cambio, los hombres dicen que la confianza los lleva a tener mayor gusto por interactuar y a demostrar más su afecto. Estas diferencias se deben quizás a que la percepción de la relación entre hombres y mujeres difiere (Díaz L. y col., 1990).

La escolaridad tuvo un efecto en el cual a mayor escolaridad hay mayor gusto por interactuar y menor enojo-frustración y temor en la interacción; así como también a mayor escolaridad mayor confianza y menor enojo e intriga en la relación.

2.6 CONFLICTO

El factor conflicto en la pareja, va unido en gran medida con el de la comunicación, y ésta, a su vez, con la satisfacción marital (Noller P. y Fitzpatrick M. A., 1990).

Jones E. y Gallois C. (1989), citan a Gottman quien ha argumentado que el manejo exitoso del conflicto es crucial en la satisfacción marital. Estos autores afirman que el conflicto es omnipresente en el matrimonio y coincide con Argyle y col. (1985), quienes sugieren que los conflictos resultan de la intimidad de la relación marital, combinada con diferencias en los puntos de vista generados por los roles sexuales de la pareja y sus características previas.

Altman y Taylor (1973), también sugirieron que hay más oportunidades para el conflicto en el matrimonio porque los miembros de la pareja son dependientes mutuamente, son importantes para cada uno y tienen mayor conocimiento del otro.

Lo que diferencia a las parejas satisfechas de las no satisfechas es la forma en

que como se maneja el conflicto, más que su cantidad. Deutsch (1969, cit. en Jones E. y Gallois C., 1989) contrastó al conflicto destructivo, del conflicto constructivo, el cual es caracterizado por cooperación, flexibilidad, y habilidad para resolver problemas. Los hallazgos de Gottman, Markman y Notarius (1977), fundamentan esta distinción, en su estudio, las parejas con estrés tendieron a comprometerse en conflictos destructivos para perder el enfoque del tópico y culpar al otro, mientras que las parejas sin estrés, se comprometieron en un conflicto más constructivo. Recientemente, Canary y Cupach (1988) encontraron que las diferentes tácticas de conflicto fueron percibidas como portadoras de diferentes consecuencias en una relación en progreso. Estos hallazgos conducen a la hipótesis de que los conflictos maritales son manejados bien o mal, de acuerdo a una serie de reglas.

Jones E. y Gallois C. (1989), citan a varios investigadores que han sugerido por muchos años que las interacciones sociales son gobernadas por reglas (Argyle, Furnham y Graham, 1981; Goffman, 1963; Shimanoff, 1980). Argyle y col. (1985), definieron a las reglas como expectativas retenidas por los miembros de un grupo particular sobre las conductas que deberían o no ser ejecutadas en una situación dada. Así, las reglas incluyen conducta verbal y no verbal. La función de las reglas es coordinar la conducta y facilitar la comunicación, y de esta manera permitir que las metas sociales sean logradas.

Por otro lado, Noller P. y Fitzpatrick M. A. (1990), citan a Schaap, quien encontró que las parejas sin estrés reportaron mayor satisfacción en cuanto a los aspectos social-emocional de su relación, mientras que las parejas con estrés reportaron más conductas destructivas de comunicación y evitación de conflicto. Las parejas con y sin estrés, reportaron conflictos acerca de los mismos tópicos, aunque las parejas con estrés tuvieron conflictos con mayor frecuencia y usaron mas tiempo en el conflicto, sin embargo ellos lo evitaron en mayor medida. Las áreas de conflicto más alto fueron comunicación, sexualidad y características de disposición del otro miembro de la pareja.

Un número de conductas de comunicación negativas tales como criticar, reclamar y ser sarcástico, son típicas de las parejas con estrés. Schaap y col. (1988), encontró que las parejas no satisfechas eran más criticonas, dominantes, humillantes, no llegaban a acuerdos, etc., mientras que las parejas satisfechas son mas aprobatorias, consecuentes, llegan a acuerdos y usan el humor y la risa. El rango de acuerdo o desacuerdo es también un fuerte predictor de ajuste marital, como lo son los afectos positivos y negativos (Noller P., 1990). Aunque la investigación generalmente se enfoca en las conductas de comunicación durante el conflicto, esto distingue a las parejas satisfechas de las no satisfechas; un aspecto igualmente importante es la relación de varias conductas de comunicación hacia los resultados inmediatos de la interacción también como los niveles de satisfacción

marital. Un punto interesante es que algunas de las conductas de comunicación que predicen el conflicto exitoso son fuertemente correlacionadas con la insatisfacción marital (Noller P. y Fitzpatrick, M. A., 1990).

La evidencia continúa mostrando que las parejas sin estrés intercambian más recompensas y menos castigos que las parejas con estrés. En relación con las parejas sin estrés, las parejas con estrés intercambian significativamente más conductas negativas, las cuales guían sus interacciones. Las parejas con estrés son también altamente reactivas a eventos inmediatos relacionales, especialmente a los negativos, mientras que los matrimonios satisfechos son menos reactivos (Noller P. y Fitzpatrick M. A., 1990).

Estudios de interacción marital durante discusiones de problemas en la relación muestran diferencias sexuales; las esposas son más expresivas directamente en sus sentimientos negativos y son más críticas. De hecho, las esposas expresan más negatividad así como más actitud positiva. Tales hallazgos se relacionan con la falta de respuesta conductual de los esposos y su carencia general de expresividad en la relación (Noller, P. y Fitzpatrick, M. A., 1990).

Noller, P. y Fitzpatrick, M. A. (1990), citan a Gottman y Levenson (1988), quienes afirman que los esposos y sus esposas difieren en su habilidad para funcionar en el contexto de afectos altamente negativos. Los hombres pueden jugar el papel de reconciliación durante los bajos niveles de conflicto marital, se retiran durante el alto conflicto. Esta retirada impide ser relacionado con un alto nivel de respuesta fisiológica de los esposos en este tipo de situaciones, particularmente en los matrimonios no satisfechos.

Christensen y Heavey, encontraron las bases para la demanda de la esposa/patrón de retirada del esposo, pero agregaron que este patrón fue más probable durante la discusión de una respuesta elevada por la esposa. Mientras los esposos angustiados dan más consideraciones positivas de la conducta de sus parejas, la conducta de las esposas con estrés es probablemente más connotada como negativa que la de las esposas sin estrés, y las esposas con estrés intercambian más conductas negativas con sus esposos que las otras esposas. Las esposas pueden estar más tristes con respecto a su relación marital que los esposos, particularmente dado ya que las esposas con estrés son probablemente más indiferentes a sus esposos. Si ellas creen que sus esposos están minimizando las dificultades de la relación, ellas pueden estar actuando tan negativamente como pueden en un intento por terminar con ellos (Noller, P. y Fitzpatrick, M. A., 1990).

2.7 COMUNICACION

Algunos teóricos (Miller, S. y col., 1975; O'Neill, N., 1976; Satir, V., 1986; Bernhard, Y., 1991; Ehrlich, M., 1989; Nina, E., 1985, 1991), le han adjudicado a la comunicación marital una gran importancia al reconocer que una comunicación adecuada puede llegar a facilitar y enriquecer una relación conyugal.

"Se considera a la comunicación como uno de los elementos que más puede contribuir a la satisfacción en el matrimonio (Gilbert, 1976; Hutchinson y Powers, 1979) ya que la cantidad e intimidad de información intercambiada entre los cónyuges puede ser un indicador de que existe una relación positiva entre ellos" (Nina E., 1985, pág. 17).

Al analizar la relación entre la comunicación y la satisfacción marital con parejas mexicanas, Eld de Leñero (1972, cit. en Nina E., 1985) mostró que casi el 70% de las parejas que sentían satisfechas con su relación conyugal tenían un alto grado de comunicación entre ellos; sin embargo, en otro estudio que realizó, encontró que el 60% de los matrimonios mexicanos se comunican con grandes deficiencias y de manera equívoca o convencional, propiciando un bajo nivel de comprensión. por esto es que el presente estudio se aboca principalmente a tratar de incrementar el bajo grado de comunicación que pudiera existir entre algunas parejas mexicanas.

El siguiente capítulo conceptualiza ampliamente el fenómeno de la comunicación en la pareja.

COMUNICACION EN LA PAREJA

Partiendo de la importancia de la comunicación marital (Fitzpatrick, M. A., 1988; Nina E., 1985, 1991; Noller, P. y Fitzpatrick, M. A., 1990; Bernhard, Y., 1991, Miller, S. y col., 1976) es posible asegurar la trascendencia que tiene dicho proceso en el enriquecimiento de la relación de pareja (Miller, S. y col., 1975; O'Neill, N., 1976; Satir, V., 1986).

Los estudios sobre comunicación en la relación de pareja nos ofrecen repetidas evidencias de que, frecuentemente:

- Los mensajes se distorsionan en su tránsito desde los labios del que los envía (transmisor), hasta el oído del que los recibe (receptor).
- Los estilos de vida difieren pero es posible llegar a un acuerdo, por lo que deben establecerse, de común acuerdo, los roles que cada uno de los miembros desempeña en la relación de pareja.
- Tener una buena comunicación con la pareja no implica transmitir indiscriminadamente todo lo que les sucede o perder el derecho de reservarse cierta información.
- La confianza en la pareja no debe estar basada en la cantidad de información que se transmite.
- Debe verbalizarse la aseveración de la importancia mutua de una relación a manera de reforzamiento positivo.
- El conocimiento incuestionable del otro es una fantasía que debe exponerse a fin de manejar la realidad del ser de cada quien.
- Existen áreas problema o bloqueos en el sistema de comunicación de la pareja debido a su estado emocional, lo cual puede revelar ciertas limitaciones para escuchar (Bernhard, Y., 1991).

Por lo anterior, se considera importante para el presente estudio, profundizar en los principales aspectos de la comunicación de pareja.

3.1 CONCEPTO E IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION.

La comunicación es vista como un proceso social por medio del cual una persona puede influir en otra o en otras, al mismo tiempo que al comunicarse va logrando su individualidad y autoconocimiento sosteniendo relación con el medio que lo rodea (Jackson, 1983, cit. en González Núñez, J., 1992).

Así, la comunicación ha sido conceptualizada por otros autores; como un proceso de interacción entre dos o más elementos de un sistema (Salazar, J., y col., 1979), el cual, en general, se manifiesta a través de dos formas: la comunicación verbal que se refiere al lenguaje ya sea en forma oral o escrita, y la comunicación no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, silencios, contacto visual, manera de sentarse, caminar, etc. (González Núñez, J., 1992).

La comunicación es un elemento importante para mantener la relación de pareja (Noller, P. 1982; Bochner, A. 1983). "... Por medio de la comunicación, la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia la pareja (Jorgensen, S. y Gaudy, J., 1980; González Núñez, J., 1992), impresiones y pensamientos (Fitzpatrick, M. A., 1987; González Núñez, J., 1992), asimismo como sobre su vida pasada, actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente (Navran, L., 1967), y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento de la relación familiar (Lewis, J. Y col., 1986, Satir, V., 1986)".

Según Fitzpatrick, M. A. (1988), la comunicación en la pareja cumple las siguientes funciones: 1) organizar la relación, 2) construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo y 3) proteger vulnerabilidades.

De acuerdo a Satir, V. (1986), la comunicación resulta ser el factor más importante que determina el tipo de relaciones que un individuo vaya a tener con los demás y lo que le suceda en el mundo que lo rodea.

La comunicación abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información; incluye la información que proporcionan y reciben, la manera en que ésta se utiliza y el sentido que las personas atribuyen a esta información.

Satir, V. (1986), considera que los elementos de la comunicación son: a) el cuerpo porque posee movimiento, forma y figura; b) los valores porque determinan lo que se considera correcto, o no, sobre una manera de vivir; c) las expectativas cuyo origen son las experiencias pasadas; d) los órganos sensoriales que permiten

ver, oír, oler, saborear, tocar, etc.; e) la habilidad para hablar haciendo uso de la palabra y la voz; f) el cerebro que es el almacén de todos sus conocimientos.

Para el presente estudio, la comunicación en la pareja, será definida como: el vínculo que se establece entre los miembros de una pareja, cuyo propósito es intercambiar información relacionada con uno mismo, con la relación y con aspectos que pueden ejercer influencia sobre ella.

3.2 DIMENSIONES DE LA COMUNICACION

Como ya se mencionó la comunicación posee dos formas o que la caracterizan.

Por un lado se encuentra la comunicación no verbal, la cual, según O'Neill, N. (1974), se manifiesta en un alto porcentaje durante la interacción personal. Esta comunicación se refiere a la transmisión de información expresada por gestos, ademanes, posiciones y movimientos corporales, etc. La importancia de este tipo de comunicación radica en el conocimiento mutuo que una pareja puede obtener entre sí mediante el reconocimiento de los mensajes que se transmiten, para lo cual se vale del contacto visual y físico.

Por otro lado se tiene a la autodivulgación, la cual ha sido definida por Nieto Cardoso (1983), como una actitud interna de apertura del mundo íntimo para comunicarlo a otro u otros. Dicha actitud se manifiesta en la habilidad que tiene una persona para comunicar verbal o conductualmente a otros, sus sentimientos de enojo, miedo, duda, afecto, emoción, o de cualquier otra idea en la relación interpersonal.

Jourard, S. (1971), propone el concepto de autodivulgación como un factor determinante para la salud mental y la define como el acto de revelar información personal al otro. Anteriormente, este mismo autor (1958) mencionó que cuando una persona llega a divulgar información personal a otra, en ésta última crea un sentimiento de confianza y, como consecuencia de atracción.

Goodstein, D. y Reinecker, M. (1974), sugieren que la autodivulgación se produce a través de una comunicación verbal privada; sin embargo, añaden un aspecto de circunstancias especiales, el cual se refiere a que el individuo escoge el momento preciso para divulgar.

Jourard, S. y Lasakow, P. (1958), en investigaciones realizadas muestran que, en general, los miembros de la pareja son los que más divulgan información de sí mismos entre sí, lo cual puede deberse a que consideran a la pareja como la mejor

persona en quien confiar sus intimidades.

Asimismo, en otros estudios, se ha encontrado que las discrepancias en divulgación afectiva entre los miembros de parejas casadas (Chelune, G. y col., 1984; Davidson, B., 1983, y la divulgación de sentimientos negativos, están relacionados con la insatisfacción en el matrimonio.

Noller, P. (1984), encontró que los hombres codifican y decodifican los mensajes más parecidos que sus mujeres en la satisfacción marital. Las parejas con estrés son menos precisas al descifrar la comunicación no verbal de sus parejas que de los extraños.

Por otro lado, "... se encontró que las mujeres autodivulgan más que los hombres (Jourard, S. y Lasakow, P., 1958; Bath, R. y Daly, D. 1972; Chelune, G. 1979). Sin embargo Sermat y Smith (1973) encontraron que los hombres divulgan más y hacen más preguntas personales que las mujeres, mientras que otros investigadores han demostrado que los hombres y las mujeres divulgan la misma cantidad de información (Centener, B. 1973; Shapiro, A. y Swensen, C. 1969; Hoffman-Graff, M. 1977)."

Nina Estrella (1985) menciona que la anterior inconsistencia encontrada sobre las diferencias en la divulgación en hombres y mujeres puede deberse a factores de socialización (Komorasky, M. 1962, Jourard, S. 1971; Derlega, V. y Chaikin, A. 1975). La explicación que estos últimos autores dan sobre la socialización, basándose en las normas culturales es que desde la infancia se les enseñan los patrones más apropiados de comunicación. Mencionan que a los niños se les enseña a ocultar sus sentimientos y a ser poco expresivos, y, por el contrario, a las niñas se les condiciona para ser expresivas emocionalmente, por lo tanto, en su desarrollo irán adquiriendo estas formas conductuales a través de una combinación de recompensa-castigo y modelamiento.

Komorasky, M. (1962), analiza la influencia que puede ejercer el nivel educativo en la autodivulgación de la pareja conyugal, encontrando que los sujetos con mayor nivel educativo, autodivulgan más en su relación marital que los de menor nivel.

Mayer (1967), quien estudió el efecto que puede ejercer el nivel socioeconómico al querer divulgar problemas a otros, encontrando que amas de casa de clase baja divulgan menos sus problemas maritales, y, en el caso de que divulgaran, preferirían hacerlo con sus familiares más cercanos, mientras que las amas de clase media disculpan sus problemas con sus esposos.

En cuanto al factor de trabajo con respecto a la autodivulgación marital, Burke y otros (1976), encontraron que a la mujer que trabaja le agrada divulgar más con su esposo. Entre los motivos que ellos encontraron en la pareja para autodivulgar, se encuentra el buscar un consejo o solución al problema, el poder relajarse socialmente y buscar la comprensión del cónyuge. "Encontraron también que en ciertas ocasiones no se divulga, en el caso de las esposas debido a no querer preocupar a sus esposos con sus problemas, además de que a veces preferían no decir nada a los esposos por estar poco interesados en sus divulgaciones. En cambio, los esposos no llegaban a divulgar pensando que sus esposas no tenían conocimiento de su problema por el cual estaban pasando. Aparte de que tienen la creencia de que los problemas del trabajo no se llevan a la casa" (Nina E., 1991, pág. 29).

Díaz Guerrero (1982) menciona que las parejas mexicanas autodivulgan más sobre sentimientos y emociones, así como de gustos y necesidades. Parece ser que para la pareja mexicana es importante expresar afecto verbalmente al igual que intercambiar ideas sobre la relación en general. Los hallazgos de su estudio acerca de la necesidad que tienen los cónyuges mexicanos de ser expresivos ofrece una idea del valor cultural que tiene este atributo en las relaciones familiares en donde existen fuertes lazos de unión, solidaridad e identificación entre los miembros.

Por su parte, Nina Estrella (1991) menciona que, en el caso de la mujer mexicana, el divulgar no es algo relevante para su relación, ella sigue asumiendo una actitud pasiva y sumisa como consecuencia de los factores de socialización. Para la pareja mexicana, la autodivulgación es una variable que puede contribuir en gran medida a la satisfacción de los miembros de la pareja.

3.3 FACTORES DE LA COMUNICACION

Inmersos en el proceso de la comunicación se encuentran dos dimensiones que, de forma implícita, determinan la interacción, la afectividad y el conocimiento en la relación de pareja.

El contenido y el estilo de la comunicación comprenden respectivamente: los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, así como su frecuencia o cantidad, y la manera en que esa información verbal es transmitida.

3.3.1 Contenido de la Comunicación

El factor del contenido en la comunicación, según Boland, J. y Follingstad, D. (1987), se refiere a toda aquella información verbal que contenga el mensaje; se caracteriza por analizar de qué temas platican la pareja entre sí, así como la cantidad o frecuencia con que hablan de éstos. Entre los aspectos que se estudian, está la autodivulgación, antes descrita, y la solución de conflictos.

Dickson-Markman y Markman (1988, cit. en Noller, P. y Fitzpatrick, M. A. 1990) reportan un estudio donde los cónyuges fueron cuestionados con respecto a su interacción de más de diez minutos sobre un período de tres semanas. Los cónyuges reportaron un promedio de 1.24 interacciones por día con un promedio de duración de dos horas. Los tópicos más comunes de conversación fueron el trabajo o la escuela, el mantenimiento del hogar, otros familiares, otras relaciones, conversaciones con otros y comida.

En otro estudio, las parejas satisfechas reportaron estar juntas más o menos siete horas cada día comparado con solo cinco horas por día para las parejas no satisfechas. Las parejas satisfechas ocupan mayor tiempo hablando, discutiendo tópicos personales y menos tiempo en conflictos, en comparación con otras parejas (Noller, P. y Fitzpatrick, M. A., 1990).

En relación a los años de casados, se ha encontrado que las parejas con más años de casados y de mayor edad son las que menos se comunican entre sí sobre aspectos personales. Sin embargo, Wolf, L. (1976), consideró que estas diferencias tan solo se aplican en el caso de los hombres casados.

En un estudio realizado por Rosenfeld, L. y Welsh, S. (1985), encontró que los patrones de comunicación en los matrimonios donde ambos miembros de la pareja trabajan, son semejantes en cuanto a la cantidad de información; no obstante, son los hombres los que comunican más en situaciones íntimas. Contrario a esto, cuando en el matrimonio sólo uno de los miembros trabaja, son las mujeres las que comunican más íntimamente y de más temas.

Con respecto a la temática de la comunicación en la pareja, investigaciones realizadas mencionan la importancia de áreas como: solución de problemas (Miller, S. y col., 1976; Guerney, B. 1974; Bernhard, Y. 1990), la familia, la vida sexual, actitudes (Shapiro, A. y Swensen, C., 1968; Pick de W., 1986), sentimientos y/o afectos (Levinger, G. y Senn, 1967; Davidson, B. y col., 1983; Bernhard, Y., 1990; Satir, V., 1986; O'Neill, N., 1974) y ansiedades (Schumm, W. y col., 1979).

Ahora bien, al abordar el contenido de la comunicación en la pareja mexicana, Nina Estrella en su estudio sobre la comunicación marital, obtuvo doce áreas sobre las cuales la pareja se comunica:

- 1.- **Afecto:** información que da un cónyuge a otro respecto a sentimientos negativos o positivos hacia su pareja.
- 2.- **Emoción:** información que expresa el estado de ánimo hacia su pareja o hacia sí mismo.
- 3.- **Familia extendida:** información que se da sobre la familia del cónyuge o sobre su propia familia.
- 4.- **Vida sexual:** información sobre aspectos de la vida sexual de la pareja.
- 5.- **Amistades:** información sobre sus relaciones con amistades propias y de su pareja.
- 6.- **Hijos:** información que se refiere a aspectos relacionados con los hijos.
- 7.- **Vida laboral:** información referente al trabajo fuera del hogar que cada cónyuge desempeña.
- 8.- **Relación marital:** información sobre creencias, actitudes y opiniones de la relación de pareja.
- 9.- **Vida diaria:** información que se expresa sobre eventos cotidianos, sociales y temas superfluos.
- 10.- **Expectativas:** opiniones o pensamientos sobre su futuro con su pareja.
- 11.- **Economía y tiempo libre:** información que se expresa sobre la distribución del dinero y tiempo libre en la pareja.
- 12.- **Atracción:** información sobre el conjunto de cualidades que le agradan y hacen deseable al cónyuge" (Nina E., 1991, pág. 45).

Los cónyuges con menos de 5 años de casados hablan más con sus parejas sobre la relación marital, vida sexual, trabajo, sentimientos, emociones y disgustos, siendo que en los cónyuges entre seis y diez años de casados platican más sobre el tema de los hijos, esto quizá se deba a que están pasando por una etapa en que

tienen niños pequeños o en edad escolar y la comunicación sobre estos temas se hace necesaria (Nina E., 1991).

Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) encontraron en México que los cónyuges sin hijos hablan más de aspectos de la vida sexual, trabajo, relación marital, sentimientos, emociones y disgustos, lo que muestra que la comunicación requiere ciertas condiciones básicas de interacción para su desarrollo y el tener hijos implica que esto no se puede dar. Asimismo, se considera que cuando los cónyuges están sin hijos todavía, existe una visión romántica de la relación, lo que hace necesario que se dediquen más tiempo para conocerse (Satir, V., 1986).

3.3.2 Estilos de Comunicación

De particular interés para la investigación, son los mecanismos que pueden explicar la fuerte relación entre los patrones de comunicación de la pareja y el tipo de matrimonio que la pareja tiene. Este interés se ha manifestado en estudios realizados (Nina E., 1991; Honeycutt, J. y col., 1982), los cuales consideran que el estilo de comunicación en la pareja refleja la calidad, la exclusividad y la satisfacción en la relación.

Diversos reportes en investigación marital llegan a un acuerdo general en cuanto a que los patrones efectivos de comunicación y resolución de conflicto están altamente relacionados con la satisfacción en el matrimonio (White B., 1989).

En cuanto a los años de casados, se considera que "... el estilo de comunicación del cónyuge puede llegar a variar, según la situación que se presente. Debido a ello, es necesario que el cónyuge acepte diferentes estilos de comunicación de su pareja, para que la relación tenga continuidad" (Mitchell, C., 1982).

Por otro lado, "Norton (1986) establece en su estudio que a los cónyuges se les percibe al comunicarse con su pareja como más amistosos, abiertos, expresivos, atentos y precisos, si se compara su relación con otras personas" (Nina E., 1991, pág. 30).

Hawkins, J. y col., (1971) estudiaron la relación que existe entre la clase social del cónyuge y el estilo de comunicación que utiliza con su pareja. Para dicho estudio se analizaron cuatro tipos de estilos de comunicación, los cuales establecen como categorías: convencional (poco divulgador y estilo cerrado), especulativo, (poco divulgador y estilo abierto), afectuoso (muy divulgador, estilo abierto) y control (muy divulgador y estilo cerrado). Considerando como estilo cerrado, el que no le da

importancia a las experiencias del otro y por abierto al que da valor a la relación marital.

Estos autores encontraron en su estudio que, es más común que los cónyuges de clase baja usen estilos de tipo convencional y de control, mientras que, en la clase alta se muestran más estilos de tipos afectuoso entre las parejas.

Las mujeres no prefieren el estilo de control en su pareja, mientras que sus esposos prefieren utilizar dicho estilo. Además, los esposos valoran mucho menos el estilo convencional en sus esposas, que el valor que estas le dan a este tipo de estilo en sí mismas.

En un estudio realizado por Honeycutt, J. y col., (1982) se comparó el estilo de comunicación en el matrimonio con el estilo de comunicación en otro contexto y los autores observaron que:

- a) El estilo de comunicación en la relación marital es diferente al que se utiliza en otro tipo de situaciones.
- b) En la relación marital, un buen comunicador está determinado por un estilo amistoso, atento, preciso y expresivo; siendo en la relación marital, el estilo amistoso el más importante para una comunicación positiva.
- c) Existen diferencias entre los cónyuges. En los hombres el estilo expresivo es la variable que mejor predice el ser un buen comunicador, mientras que en las mujeres es el estilo amistoso, abierto e impresionante.
- d) Cuando existe una buena comunicación en el matrimonio, el estilo de comunicación más utilizado es el relajado, amistoso, abierto, dramático y atento.

Por lo anterior, se puede afirmar que ser agresivo se relaciona con una baja satisfacción marital.

Una explicación del origen y el manejo de los estilos en el proceso de la comunicación, es que... "posiblemente los estilos de comunicación marital son aprendidos a través de normas culturales y de socialización propios de cada país" (Nina E., 1991, pág. 157).

Miller, S. y col. (1976), describen cuatro diferentes estilos de comunicación verbal, partiendo de la idea de que los tres primeros estilos no son los correctos para la relación de pareja, siendo el cuarto especialmente importante cuando la pareja quiere clarificar y tratar con una relación significativa.

Estilo 1

Este estilo posee las características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista. El estilo 1 es esencial para llevar a cabo la mayoría de las actividades ordinarias. En él, la información es intercambiada en un camino que encuentra expectativas sociales. Usualmente, las intenciones del transmisor son ser agradable y amable, deseando comunicar de una manera confortable. Este estilo es bueno para mantener enfocado un tópico, pero no comunica mucho acerca de sí mismo.

Estilo 2

Usualmente este estilo tiene la intención de forzar un cambio en otra persona o situación; generalmente, su comunicación envuelve interpretaciones tales como "es correcto o es falso", y acciones "qué debería hacer o no hacer". Este estilo, por lo general es usado cuando la persona quiere ser persuasiva, o desea controlar lo que está sucediendo o lo que sucederá. Sus características son: demandante, persuasivo, competitivo, controlador, directivo, ofensivo, prejuicioso, "etiqueta" a los demás como: abusador, inconforme, etc. Generalmente envía un mensaje implícito como "tú estás equivocado", o "yo primero", o "mis metas valen más que las tuyas", o "yo no necesito un cambio, tú sí"

Estilo 3

Este estilo es reflexivo, explora y mira hacia lo que ha sucedido en el pasado y que puede suceder en el futuro. Es un estilo especulativo en el cual la persona elabora, investiga, desea y es propositiva. Este estilo usa en mayor medida la habilidad de hablar para sí mismo, iniciando sus expresiones con "yo pienso, yo tengo, yo haré, yo diré". Por otro lado, el estilo 3 hace un gran uso de cuestionamientos a los demás con respecto a su forma de ser. Generalmente, este estilo se expresa a nivel cognitivo e interpretativo, pero con poca emoción al tomar partido en discusiones o actividades.

Estilo 4

Este estilo expresa la intención de tratar un tema de manera abierta y directa más que evitándolo (diciendo a la pareja "yo quiero, o, no quiero, o, hablaremos sobre esto en determinado tiempo"). En este estilo se está en contacto con la conciencia; el primer enfoque es acerca del sí mismo sobre sus pensamientos, sentimientos, intenciones, con respecto a sí mismo, a su pareja y a la relación. La atención está centrada en la contribución que se hace. La mayor intención en este estilo, es comunicar la conciencia total y honestamente a la pareja. Finalmente, en este estilo se tiene también la intención de responsabilizarse sobre su propia vida, no dejando pasar ninguna oportunidad. En resumen, las características son, ser conciente, activo, congruente, responsable, comunicador, comprensivo, cooperativo, etc.

En otra investigación, Hawkins, J. y col., (1980) definieron cuatro estilos de comunicación -convencional, controlado, especulativo y sociable. En un nivel psicológico, los estilos convencional y controlado son cerrados, esto es, ellos minimizan la importancia de la experiencia del otro o son irrespetuosos de la realidad interna del otro. Los discursos del especulativo y sociable son abiertos en el sentido de que ellos se interesan en el otro, lo respetan y consideran válidas las realidades internas de ellos mismos y del otro. Los discursos del controlado y el sociable son altos en divulgación en el sentido de que las evidencias del transmisor son relativamente fuertes emocionalmente al expresar sentimientos, intenciones, interpretaciones, datos sensitivos y acciones (Miller, S. y col., 1975).

Los estilos convencional y especulativo son, en contraste, estilos de baja divulgación. Los cuatro estilos son muy similares a los descritos por Miller, S. y col. (1975a). El estilo controlado inhibe verbalización explícita de realidades internas por comunicación cerrada. Este estilo es de divulgación alta, sin embargo, mucho de la divulgación es acompañada por significados de señales extra-verbales, dejando significados implícitos. El estilo convencional acompaña la misma inhibición de verbalización explícita en una baja divulgación mediante la evasión haciendo uso de conversaciones sobre una fiesta, el clima, etc. lo cual sirve para mantener las relaciones mientras mantiene la ignorancia del único y privado punto de vista de los transmisores.

El estilo especulativo es abierto hacia la exploración de varias facetas de una situación, el transmisor comunica un deseo para hacer explícitas verbalizaciones tentativas de creencias, ideas, etc. El estilo especulativo es analítico, su discurso implica la actitud abierta y respetuosa hacia los puntos de vista alternativos, pero es bajo en divulgación, especialmente de sentimientos. El estilo sociable también se relaciona a verbalizaciones explícitas, pero es alto en divulgación. Estos cuatro estilos

pueden ejemplificarse de la siguiente manera:

"El esposo está preocupado sobre algo..."

Convencional: El trata de actuar como si nada le preocupara.

Controlado: El se pasea alrededor de la casa, pero no menciona que él está preocupado.

Especulativo: El no permite que se sepa que está preocupado, pero él piensa con respecto a ese tema y empieza a explicarse que es lo que realmente piensa sobre eso.

Sociable: El dice que está preocupado y permite a su esposa saber lo que a él le preocupa.

Las conclusiones de estos autores fueron que: las esposas quieren menos la conducta controlada de sus esposos, siendo que los esposos prefieren comprometerse con la tradición del control del hombre sobre la mujer. Mujeres y hombres todavía difieren significativamente en cuanto al valor atribuido a la comunicación controlada (cerrada, irrespetuosa).

Es importante hacer notar en este punto que las actitudes de las mujeres en esta muestra representativa fueron completamente consistentes con la ideología del movimiento de las mujeres en su baja consideración de la dominancia del varón.

Los datos con respecto a las preferencias para la comunicación fueron igualmente reveladores. Las mujeres en la muestra claramente quieren acercarse más a sus esposos, o al menos ellas quieren que sus esposos sean más vulnerables y compartan más íntimamente con ellas. En cuanto a lo emocional, igualmente ellas exploran o buscan algo más profundo, más abierto, totalmente compartido, respetuoso y comprensivo. El estilo sociable incluye un movimiento hacia otra persona sin defensa o pretensión y es así psicológicamente arriesgado. Los esposos prefieren dar menos de esto de lo que a sus esposas les gustaría.

De acuerdo con los antecedentes del acuerdo entre esposos de que el estilo sociable representa la forma más alta de interacción marital (y el controlado el más bajo), el potencial para una considerable insatisfacción marital entre las esposas está claramente presente.

Los autores mencionan: "Este potencial es obvio si uno cree, como nosotros, que la calidad de la comunicación emocional es una dimensión primordial del

matrimonio moderno. En términos estrictamente de preferencias de estilo, el potencial de insatisfacción marital que surge entre los esposos, es mucho menos desde que los esposos quieren más cercanía de sus esposas de lo que ellas prefieren dar. Los esposos pueden también querer que sus esposas sean más especulativas que lo que las esposas prefieren ser" (Hawkins, J. y col., 1980).

Precisamente en los aspectos en los cuales los esposos están en desacuerdo, la mayoría de lo que respecta a la conducta de su esposo, las esposas juzgan a sus esposos como más malos de lo que los esposos creen que son, así, las mujeres perciben que los hombres son mucho más controlados y mucho menos sociables de lo que los hombres creen que son ellos mismos. Si los hombres fueran como creían, esto significa que han abandonado la tradición patriarcal al menos como lo manifestaron en cuanto a los estilos de comunicación marital. Si las mujeres fueran como ellas creen, los hombres estarían comprometidos con la conducta controlada (psicológicamente dominante) y no suficiente sociable (psicológicamente vulnerable).

Por otra parte Satir, V. (1986), plantea cuatro estilos de comunicación los cuales funcionan de la siguiente manera:

- 1.- Aplacar de tal manera que la otra persona no se enoje. El aplacador siempre habla de manera a congraciarse tratando de complacer, de disculparse, nunca está en desacuerdo en ninguna forma. Es alguien que habla como si no pudiera hacer nada por sí misma, siempre necesita tener la aprobación de otros.
- 2.- Culpar para que la otra persona le crea fuerte. El acusador siempre encuentra fallas, es un dictador, el manda. Se siente superior, la sensación interna es de tensión muscular, la presión sanguínea aumenta, la voz es dura, tensa y fuerte.
- 3.- Suprarazonar con el mensaje resultante que trata de enfrentar a la amenaza como si fuera inofensivo y establecer además, su propio valer empleando palabras altisonantes. El superrazonable es exageradamente correcto y razonable, y no demuestra ningún sentimiento. Es calmado, frío, e imperturbable.
- 4.- Distraer a manera de ignorar la amenaza, comportándose como si no existiera. El irrelevante dirá o hará cosas que tengan poca relación con lo que digan o hagan los demás. La sensación interior es de confusión. La voz es como un "desacuerdo" con las palabras.

Existe una quinta respuesta que Satir ha llamado abierta o fluida. "En esta reacción, todos los elementos del mensaje van en la misma dirección, la voz dice palabras que concuerdan con todo el conjunto. Las relaciones son fáciles, libres, honestas y hay pocas amenazas para la autoestima; únicamente esta respuesta tiene alguna posibilidad de suavizar rupturas, de eliminar desacuerdos, o de salvar las brechas. Otro aspecto de la reacción abierta es que representa la verdad de la persona en ese determinado momento; inspira confianza, se sabe cuál es la situación con esa persona y se siente uno bien en su presencia. El ser una persona abierta permite tener integridad, sentido de responsabilidad, honradez, intimidad, competencia, creatividad y, la habilidad para trabajar con problemas reales en forma real.

"Una vez que la persona decide enfrentar cada aspecto de su personalidad, puede desarrollar un sentido de perspectiva y de humor que le ayudará a tomar mejores decisiones. Logrará neutralizar las actitudes negativas hacia sus tendencias negativas lo cual le servirá de pauta para aprovechar estas tendencias en forma positiva.

El saber disculparse, sin suplicar, no estar de acuerdo, sin acusar, ser razonable sin ser inhumano o molesto, y ser capaz de cambiar el tema sin distraer, da una mayor satisfacción personal, menos angustia y más oportunidades de crecimiento y de relaciones satisfactorias con los demás"(Satir, V., 1986; pág. 80-85)

En el estudio realizado por Nina Estrella (1991), fueron construidos y validados dos instrumentos que miden comunicación marital y estilo de comunicación en población mexicana. La autora encontró cuatro estilos que son utilizados por la pareja para comunicarse, y son los que se contemplan para el presente estudio, tales estilos son:

El estilo de Comunicador Positivo, que se refiere a un estilo abierto, en donde la persona quiere escuchar al otro y trata de comprenderlo. Generalmente, entre los cónyuges al darse un intercambio de información e ideas, se expresan de manera amable, educada y afectuosa. A través de estas características se manifiesta el valor que los mexicanos le dan a las relaciones interpersonales, en donde les es importante tener gestos sociales positivos (Díaz G., 1982).

El estilo de Comunicador Negativo se refiere a conductas calificadas como conflictivo, rebuscado y confuso que afectan a la comunicación. Se puede presentar ante situaciones de conflicto o de desacuerdo en la relación de pareja produciendo que la comunicación sea inadecuada (Satir, V., 1986).

En cuanto al estilo Reservado, en el que la persona no es expresiva al comunicarse, es posible que se adopte este estilo para crear una barrera en el proceso de comunicación de la pareja, quizá con el objeto de evitar involucrarse en la relación (Nina E., 1991).

El estilo Violento se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación de pareja. Este estilo, según Nina Estrella (1991), reafirma el modelo de agresión verbal-físico de Stets (1989), el cual indica que los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto de un estado de agresión verbal a uno físico. "En consecuencia de ello, en algunas ocasiones se puede dar una ruptura en la pareja (Alvarez, G., 1987).

Los resultados de la investigación realizada por Nina Estrella muestran diferencias significativas en cuanto a que los hombres consideran que sus esposas utilizan más un estilo violento en la relación marital. Esto es, para ellos las mujeres al comunicarse son agresivas, nerviosas, temperamentales, etc. Esto quizá se deba a que las mujeres en el hogar generalmente tiene muchas presiones familiares por los responsabilidades adquiridas y como consecuencia de ello experimentan gran ansiedad que se manifiesta en reacciones agresivas o crisis nerviosas (Ehrlich, M., 1989). Por su parte las mujeres consideran que sus esposos utilizan más un estilo reservado en sus comunicaciones lo cual quizá se deba a las normas culturales que a través del proceso de socialización enseñan a los hombres a ser poco expresivos.

Se encontró también que a menos años de casados los cónyuges utilizan un estilo positivo en su relación marital y a medida que aumentan los años de casados los cónyuges perciben que sus parejas adoptan un estilo reservado. También se observó que al aumentar los años de casados la pareja utiliza un estilo violento especialmente los cónyuges entre seis y diez años.

En cuanto al número de hijos los resultados mostraron que cuando los cónyuges no tienen hijos poseen un estilo positivo en sus comunicaciones; al parecer la presencia de los hijos influye en el estilo de comunicación del cónyuge con su pareja.

Con respecto a la edad las parejas con menos de 25 años de edad asumen un estilo positivo de comunicación y las parejas de más de 30 años se perciben con un estilo reservado. Lo anterior hace suponer que a mayor edad las personas se caracterizan por ser más maduros y menos emotivos a diferencia de los más jóvenes.

Con respecto a la escolaridad y la ocupación se encontró que los cónyuges con baja escolaridad hacen uso de un estilo negativo en sus comunicaciones, lo cual puede deberse al estado anímico negativo que caracteriza al mexicano en su vida cotidiana

(Alvarez G., 1987), fueron los profesionales los que se percibieron con un estilo positivo en su comunicación; en cambio en las amas de casas y estudiantes se considera que utilizan un estilo reservado.

En el análisis de pareja se encontró que cuando el hombre adopta un estilo de comunicación sea positivo, violento, reservado o negativo, la esposa hará uso del mismo estilo en la relación. Posiblemente en esto exista un fenómeno de reciprocidad en como se utilizan los estilos en la relación.

Asimismo se encontró que en la pareja las mujeres son las que más tienden a usar un estilo positivo y considerar que su esposo también lo adopta en su comunicación.

Esta autora concluye que "entre el estilo del cónyuge y la percepción que tiene la pareja de este estilo existe una relación, dándose una concordancia en la percepción que tiene el cónyuge de su estilo y como lo percibe su pareja. Esto hace suponer que la manera en como el cónyuge se comunica el mensaje es claro y comprensible (Noller, 1984; Boyd y Roach, 1977). Por ello es que la pareja puede percibir el estilo que está expresando su cónyuge" (Nina E., 1991, pág. 176).

Fitzpatrick M. A. (1984, 1988, cit. en Noller, P. y Fitzpatrick, M. A., 1990), ha desarrollado un esquema de clasificación, en el cual, las parejas son categorizadas de acuerdo a su estilo de comunicación basado en tres dimensiones de la vida en pareja: ideología, interdependencia y evitación de conflicto/expresividad, las cuales proveen tres definiciones básicas de matrimonio: tradicional, independiente y separado.

Los tradicionales están dominados por valores convencionales acerca del matrimonio y la familia, son muy interdependientes en el matrimonio, y de buena voluntad se fundan en respuestas serias.

Los independientes son más liberales en su orientación hacia los valores maritales y familiares, son moderadamente interdependientes en sus matrimonios, y están habituados al conflicto.

Los separados son ambivalentes acerca de sus valores familiares, no muy interdependientes en sus matrimonios y tienden a evitar el conflicto marital.

La tipología va más allá de la asignación de un estilo individual a uno de los miembros de la pareja y usa a la pareja como la unidad de análisis: los esposos y sus esposas son comparados en las tres definiciones básicas y categorizados como un tipo puro si ellos no están de acuerdo y un tipo mixto si ellos están de acuerdo. Un

hallazgo importante es que ser un tipo de pareja y no tener una asignación individual regula la interacción marital.

Los tipos de pareja difieren en términos de estrategias que usan al intentar conseguir el control; sus estilos generales de persuasión; las señales no verbales que usan en la expresión de afectos e intimidad, las estrategias lingüísticas que usan en el manejo del conflicto y su acuerdo en la autodivulgación (Fitzpatrick, M. A., 1988). El trabajo realizado con la tipología también ha dado evidencia de que la relación entre la comunicación marital y la satisfacción marital puede depender de las creencias de la pareja cerca del matrimonio (Sillars y col., 1983, cit. en Noller, P. y Fitzpatrick, M. A., 1990). Por esto, con énfasis en la sinceridad, la satisfacción fue relacionada con altos niveles del compartir información, mientras que, se establece que en autonomía y distancia, la satisfacción marital fue positivamente relacionada con la evitación del conflicto.

Nina Estrella, en su investigación, obtiene tres tipos de matrimonios en México: comunicativos, disparejos y callados, lo cual apoya los estudios de Fitzpatrick, M. A. (1977, 1988).

Las parejas de callados adoptan más un estilo con connotaciones negativas (reservado y negativo). Ambos cónyuges muestran utilizar un estilo reservado al hablar de sentimientos, emociones, disgustos, trabajo y aspectos de la relación. También en estas parejas se observó que al hablar de la relación marital usan un estilo negativo y la mujer adopta el mismo estilo al hablar del trabajo.

Las disparejas utilizan estilos con connotación negativa pero, en relación a temáticas diferentes. Aquí el hombre asume un estilo negativo al hablar sobre su vida sexual, en cambio la mujer hace uso del mismo estilo cuando habla de la familia. Por otra parte ambos cónyuges adoptan un estilo reservado cuando hablan sobre su vida sexual. Particularmente el hombre también usa este estilo al hablar sobre aspectos de la familia y los hijos.

Las parejas comunicativas usan un estilo positivo en sus comunicaciones. La mujer al hablar de todos los temas antes mencionados usa un estilo positivo y el hombre sobre familia, trabajo y relación marital. Se puede decir que estas áreas de comunicación son aspectos relacionados con la organización y funcionamiento de la pareja. Aunque para la mujer también es importante usar un estilo positivo al hablar de sentimientos debido posiblemente a los patrones de socialización.

En general, las parejas comunicativas se pueden considerar como matrimonios funcionales debido a que el intercambio de información que existe entre ellos puede contribuir a que mantenga estable el matrimonio (Derlega, V. y Berg, J. 1987).

A manera de conclusión, y de acuerdo con O'Neill (1974) "el verdadero puente que permite a la pareja conocerse y amarse en la intimidad y establecer y mantener relaciones profundas y duraderas es el lenguaje verbal" (pág. 119) lo cual va a servir primordialmente para que la pareja se conozca mutuamente en profundidad. Asimismo, menciona que la pareja que puede abrirse recíprocamente para explorar verbalmente el contenido de sus verbalizaciones logrará realizarse en lo individual y una verdadera compenetración mutua.

La comunicación no puede producirse con base en suposiciones ya que estas generalmente causan conflictos, malentendidos y problemas en la relación. Para evitar las suposiciones con respecto a los sentimientos los miembros de la pareja deben conocerse cada uno a sí mismo e intentar ser honestos consigo mismos. Esta comunicación aporta revelaciones, autoanálisis y revaloraciones íntimas que permiten el conocimiento entre la pareja. El autor enfatiza la necesidad que existe de una mayor comunicación en la pareja.

APROXIMACIONES AL ESTUDIO DE LA COMUNICACION EN LA PAREJA

Recientemente se ha incrementado la atención en el estudio de la comunicación en la pareja. Así existen diversas aproximaciones, abordadas por distintos autores (Satir, V., 1986; Bernhard, Y., 1991; Guernsey, B., 1964, 1976, 1985; Miller, S., 1975, Miller, S. y col., 1976) cuyo propósito es enriquecer la relación de pareja y habilitar a sus miembros en el manejo de estrategias que les permitan lograr una comunicación más eficiente. Estos enfoques han sido aplicados en forma de terapia familiar, de pareja, como grupos de parejas, etc. Ahora bien, la información que es proporcionada a las parejas es dada, ya sea como programas de entrenamiento estructurados o, como instrucción no estructurada en forma de programa.

En primer lugar, se revisará la información relacionada con las propuestas de instrucción no estructuradas y posteriormente se hablará de los programas de entrenamiento estructurados.

4.1 PROPUESTAS DE INSTRUCCION NO ESTRUCTURADAS.

Bernhard, Y. (1991), propone un proceso educativo-terapéutico de reacondicionamiento de la conducta en el que se fijan tareas probadas contra la realidad y orientadas a metas concretas. La autora menciona que a partir de esta información acerca de un patrón de conducta que produce daño, se enfoca en una meta fácil de alcanzar, es decir, realista; la terapia, para ella, es un instrumento educativo. "En la relación entre paciente y terapeuta, la responsabilidad de este último es escuchar, remarcar, respetar al individuo, detectar significado y propósito, plantear alternativas, y hacer interpretaciones. La responsabilidad del paciente es aceptar, rechazar o modificar estas interpretaciones o presentar una diferente" (pág. 29).

La retroalimentación en grupo es una ventaja ya que representa un espejo más del impacto del paciente. Se enseña a los individuos a escuchar para así aprender a llegar a conocer diversos tipos de individuos. Así se trata de demostrar la importancia de todos los aspectos de la comunicación al transmitir un mensaje -no sólo las palabras. En realidad el que transmite el mensaje muchas veces no está conciente de todo lo que comunica.

"El receptor está igualmente limitado, pero de manera diferente. También él está obstaculizado por una percepción selectiva debido a su estado emocional, esto, a veces, puede revelar ciertas < limitaciones para escuchar > o < juegos >. Pero el punto de vista desde afuera es útil porque puede ayudarnos a enfocar áreas problema o bloques en el sistema de comunicación del individuo o de la pareja que se está examinando" (Bernhard, Y., 1991, pág. 29).

"Lo que más me interesa es enseñar a los pacientes a ingerir un proceso de comunicación con los demás así como un proceso para modificar la conducta... Un elemento esencial en aprender a comunicarse efectivamente es aprender a escuchar con atención. Esto implica una clara retroalimentación de los mensajes y la verificación de los supuestos acerca del otro. El proceso implica lo que ocurre al hacer esto. Resulta en una mayor consciencia personal e interpersonal" (Bernhard, Y., 1991, pág. 29).

"Cuando uno solicita y recibe autorización de expresar hostilidad en forma específica, ha comenzado un proceso:

- 1.- de considerar al otro al solicitar permiso para ventilar verbalmente las emociones en ese momento en particular,
- 2.- de reconocer para uno mismo y para el otro, que no tiene necesidad de ese estallido emocional, y
- 3.- liberar los sentimientos acumulados en una forma predeterminada y prescrita (con tiempo limitado).

En mi sistema, los miembros de una pareja aprenden a trabajar como aliados en los esfuerzos mutuos por cambiar. La base para el cambio es el coraje y la inteligencia de la persona en conflicto: coraje para enfrentarse a uno mismo y reconocimiento de que lo que está haciendo no está obteniendo los resultados que busca (un acto de autocrítica), e inteligencia para contemplar un cambio mediante la ampliación de horizontes de alternativas y opciones (arriesgarse al cambio)... Mi enfoque está centrado en el conflicto, la confrontación y la comunicación: las técnicas de comunicación son métodos estructurados mediante los cuales pueden diluirse o eliminarse los corrosivos que separan a las personas; un proceso de disminución del sabotaje que el individuo hace de sus propios potenciales y de su relación con los demás. Al mismo tiempo, es un sistema para cuidar de uno mismo a fin de poder tolerar mejor las diferencias con otras personas importantes para uno" (Bernhard, Y., 1991, pág. 30 y 31).

Las premisas básicas de ésta autora se mencionan a continuación:

- 1.- **La hostilidad, la ira, la agresión, la frustración y el enojo son cualidades, manifestaciones naturales del ser. El enojo no es algo deplorable, es algo que hay que saber manejar.**
- 2.- **La hostilidad puede usarse destructivamente o puede manejarse en forma constructiva y liberarse de manera no letal.**
- 3.- **La modificación de la conducta y el cambio son procesos aprendidos que son posibles a cualquier edad.**
- 4.- **Cómo y qué cambiar en la conducta son implementados por el aprendizaje de la capacidad de comunicarse.**
- 5.- **La buena voluntad hacia las personas que nos importan y el compromiso autoimpuesto de trabajar para una relación son los cimientos sólidos sobre los cuales se puede construir el cambio de conducta deseado.**
- 6.- **La ausencia de buena voluntad y de compromiso para mejorar una relación, dificulta el cambio de conducta entre los miembros de una pareja, pero no lo hace imposible. Siempre hay otras alternativas como por ejemplo, formas menos destructivas de vivir y de ser.**
- 7.- **Conceptos a considerar:**
 - a) *Confianza: tomarse el riesgo de creer para poder participar del proceso de nuevas conductas acordadas mutuamente, una prueba de compromiso sobre bases reales.*
 - b) *Autoexpansión: ceder con el fin de alcanzar un objetivo autoimpuesto y una mejor compenetración en la relación, esto es, realizar lo que uno no preferiría hacer buscando relacionarnos mejor.*
 - c) *Autocuidado: para lograr construir una autovaloración, autoestima y autorespeto.*
 - d) *Autoconsciencia: saber por qué hacemos, sentimos, o pensamos ciertas cosas, para así manejar una conducta que puede cambiarse por decisión propia, responsabilizándose e invirtiendo esfuerzos para lograrlo.*

Satir, V. (1986), considera a la relación de pareja como un determinante en la homeostasis familiar, como un eje en torno al cual se forman todas las otras relaciones familiares. Asimismo cree que cuando dicha relación es "penosa" tiende a producir acciones parentales disfuncionales.

Esta autora aborda dentro de otros, dos aspectos que se considera importante mencionar, tales se refieren a las diferencias individuales y al proceso de comunicación.

"Con el término <diferencias individuales> deseo cubrir toda el área de la individualidad, todas las formas en las cuales cada persona es innatamente distinta a cualquier otra persona. Las personas son físicamente distintas, poseen una personalidad diferente, su educación y capacidad varía, etc. La presencia de diferencias individuales en otra persona puede utilizarse destructivamente y no como una oportunidad de enriquecerse" (Satir, V., 1986, pág. 13).

Ahora bien, los tipos especiales de diferencias individuales se refieren a las preferencias, deseos, hábitos, gustos, expectativas y opiniones diferentes.

La autora establece la necesidad de que la pareja descubra algún tipo de equilibrio dentro de la realidad que viven, para así balancear: lo que quieren, lo que hacen mejor, lo que piensan, de lo que se responsabilizan, etc. Y de que aprendan a afirmar sus propios pensamientos, deseos, sentimientos y conocimientos sin destruir, invadir y obstruir al otro, y además encontrar juntos un resultado adecuado para cada situación.

De acuerdo con ella la comunicación es concebida como una interacción o transacción entre las personas, por medio de conductas verbales y no verbales dentro de un contexto social. El concepto incluye todos aquellos símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado. Así, la autora asegura que las técnicas de comunicación que las personas utilizan pueden considerarse como indicadores confiables del funcionamiento interpersonal, es por esto que, para tener la capacidad de dar información a los otros, la gente tiene que comunicarse con claridad y lograr que los demás sepan lo que está sucediendo dentro de ellos.

Sin embargo existen algunas dificultades que se presentan en la comunicación verbal, por ejemplo, una misma palabra puede denotar diferentes cosas (tener significados diferentes) y a la vez tener connotaciones diferentes. El problema -según Satir- es que las palabras son abstracciones, símbolos que solo sustituyen a aquello a lo que se refieren, y muy a menudo creemos que el símbolo y su significado son lo mismo. Además existen palabras a diferentes niveles de abstracción y muchos aspectos de la experiencia no son posibles de describir con palabras.

Así, el significado de las palabras es un aspecto elemental de la comunicación, ya que la gente con gran frecuencia sufre embrollos solo porque A utilizó una palabra en un sentido y B la escuchó como si quisiera oír algo totalmente diferente.

Las palabras son herramientas que se usan para dar y recibir la información. Si un individuo no se da cuenta de que las palabras solo son abstracciones tenderá a generalizar demasiado y supondrá que los demás comparten sus sentimientos, sus pensamientos y sus percepciones. Supondrá que sus percepciones o evaluaciones son completas y que lo que él percibe no cambiará. Supone también que solo hay dos posibles alternativas, cuando estima percepciones o evaluaciones es decir, dicotomiza o piensa en términos de todo o nada. Supone que las características que atribuye a las cosas o a las personas, son parte de ellas, y supone que puede entrar en la piel del otro, esto es, actúa como si tuviera una "esfera de cristal" y se comporta como el portavoz de los otros. Asimismo supone que el otro puede entrar en su mente, da por hecho y permite que el otro sea su portavoz.

Si el receptor de estos mensajes es un comunicador tan disfuncional como el emisor responderá asintiendo o disintiendo. Si asiente, no habrá comunicación clara, puesto que el receptor no puede estar seguro de aquello con lo que está de acuerdo. Si disiente, tampoco puede estar seguro de aquello con lo que no está de acuerdo. Sin embargo, el hecho de disintir puede estimularlo o estimular al emisor para que aclare más tarde los mensajes de ambos.

Si en este intercambio el receptor es un comunicador funcional no se limitará a asentir o disintir. Primero pedirá al emisor que aclare y califique.

Una vez que el emisor recibe estas peticiones de aclarar y calificar, si es un comunicador funcional responderá que quizá generalizó demasiado y dará pauta a otros puntos de vista o alternativas. Por el contrario, si el emisor es un comunicador disfuncional, puede responder de muchas formas a las peticiones de aclarar o calificar, pero todas tienden a bloquear la retroalimentación que el otro individuo proporciona.

En resumen, una persona que se comunica de una forma funcional, puede:

- a) Expresar con firmeza su opinión,
- b) pero al mismo tiempo aclarar y calificar lo que dice,
- c) pedir la réplica,
- d) y ser receptivo a la réplica cuando la recibe.

Si se quiere que la comunicación verbal sea razonablemente clara, tanto el emisor de un mensaje como el receptor tienen la responsabilidad de que así sea.

- * *La aclaración y la calificación mutuas reducen las generalizaciones.*
- * *Permiten a ambas partes ser específicas y probar sus afirmaciones.*
- * *Permiten a una persona verificar su "realidad" y compararla con la "realidad" de la otra persona.*
- * *Ayudan a separar a quien percibe las cosas de lo que está siendo percibido.*
- * *Frena la tendencia a proyectar en otros los propios deseos, pensamientos y percepciones.*
- * *Frena los esfuerzos de una persona de hablar por otra.*

Desde luego, ninguna persona se comunica de una manera tan ideal o tan intelectual.

- a) **Todos generalizamos cuando nos comunicamos.**
- b) **Alguien que generalmente estuviera aclarando y calificando parecería tan disfuncional como la persona que rara vez lo hace. El aclarador excesivo podría producir en el receptor la duda de si existe alguien en la interacción con quien interactuar.**
- c) **Un emisor que generalmente pidiera del receptor retroalimentación, se pondría en la posición de ser inundado por dicha retroalimentación y nunca formular su propio mensaje.**
- d) **Un receptor que generalmente pidiera al emisor que aclarara, parecería quisquilloso, poco cooperador e irritante.**

Las generalizaciones son peligrosas si se utilizan en exceso, pero también son atajos indispensables.

- a) **Nos ayudan a organizar nuestra experiencia.**
- b) **Nos ayudan a hablar acerca de una multitud de diferentes observaciones**

al mismo tiempo.

- c) Nos liberan de la necesidad de evaluar cada nuevo evento empezando en cero.
- d) La teoría misma es un cuerpo de generalizaciones. Como tal, ha sido una herramienta útil en todas las ciencias.

Pero la persona que se comunica en forma disfuncional se comporta como si no se diera cuenta del hecho de que generaliza o de que actúa basándose en suposiciones, de que envía mensajes incompletos, utiliza pronombres en forma vaga, suprime en sus mensajes fragmentos enteros que sirven de conexión, se comportan como si hubiera enviado un mensaje no enviado, etc. (Satir, V., 1986).

4.2 PROPUESTAS DE INSTRUCCION ESTRUCTURADAS.

En cuanto a los programas de entrenamiento estructurados se observa que los fundamentos teóricos de la mayoría de ellos están comprendidos en tres teorías: teoría de los sistemas, teoría del aprendizaje social y teoría del intercambio social. El enfoque de sistemas prepara a las parejas a dirigir la relación hacia un acuerdo conjunto sobre las finalidades o metas.

El énfasis se centra en hacer al sistema más "internamente abierto", esto es, incrementar la sinceridad de cada miembro de la pareja hacia los mensajes del otro. Procurar que los mensajes sean enviados de una manera clara, congruente y no atacante, lo cual no produce una actitud defensiva, e incrementa el acceso a la información que resultase de las mejoras del funcionamiento del sistema (Russell, C. col., 1984).

El enfoque de casi todos los programas maritales es realzar las habilidades de comunicación, ampliar y profundizar la vida emocional y/o sexual, y reforzar y fomentar la fuerza de la existencia marital.

A continuación se resumen y se describen globalmente, los aspectos estructurales de los programas de enriquecimiento marital, que han sido publicados (Gurman, S., y col., 1977). El 86% de los estudios han sido conducidos con programas no aplicados en iglesias, de los cuales cerca del 75% han incluido voluntarios recluidos de comunidades universitarias. El 93% de los programas han sido llevados a cabo en grupos, los cuales se basan en encuentros semanales (76%) sobre un promedio total de duración de 7 semanas. Estos grupos en promedio se

encuentran durante 14 horas con rangos de 3 a 36 horas. Sólo sobre un 24% han sido conducidos en una semana o tres días consecutivos.

Los criterios de los resultados usados en los estudios mencionados caen dentro de tres categorías generales:

- 1) Satisfacción marital y ajuste.
- 2) Habilidades de la relación, esto es, habilidades de comunicación, habilidad empática, autodivulgación, resolución de conflictos y habilidades para la solución de problemas.
- 3) Variables individuales de la personalidad, esto es, introversión-extroversión, estabilidad, inestabilidad, autoactualización, autoestima, percepción de la pareja, etc.

Así, es demostrado un cambio positivo en, aproximadamente 60% de las pruebas de criterios en cada categoría general. En cuanto a los criterios manejados podemos notar que en el 58% de los estudios se usan autoreportes, por lo cual se consideran poco confiables debido a la subjetividad de su contenido. (Ver cuadro)

A continuación se hablará del Programa de Realce de las Relaciones (C.R.E.) ampliando la información que acerca de él se tiene, debido a que es, junto con el M.C.C.P., uno de los programas que más aplicaciones tiene y que ha mostrado mayor eficacia con respecto a la comunicación entre pareja, y en consecuencia en su ajuste marital. Ambos programas emplean habilidades específicas de comunicación, pero difieren, como se verá a continuación, tanto en su duración como en las premisas teóricas de las cuales parten.

Partiendo de la idea de que en la orientación a matrimonios, la comunicación efectiva entre la pareja conyugal es un ingrediente esencial para una relación funcional y satisfactoria, Guernsey, B. (1964, 1990), desarrolló un modelo educativo para el implemento de una comunicación en diada, ya que la diada es percibida como un sistema en evolución donde el tratamiento u orientación es más eficaz que si se realizara con cada uno de los miembros por separado (Rappaport, F.A. cit. en Olson D.H., 1976). Asimismo se ha argumentado (Ross, R. y col., 1985) que las diadas son la unidad de análisis más apropiada para estudios de pareja que análisis individuales, ya que se ha visto que cada miembro percibe la relación de manera diferente y en consecuencia se conduce también diferente.

El C.R.E. combina principios humanísticos, psicodinámicos, interpersonales, conductuales y de aprendizaje social. El C.R.E. intenta cambiar actitudes, percepciones, sentimientos y comportamientos de las personas a través de instrucciones sistemáticas enfocadas a las siguientes habilidades: expresión, empatía, facilitación, solución de conflictos, autocambio, cambio en el otro, generalización del cambio y mantenimiento del cambio.

Los métodos de instrucción incluyen demostraciones, modelamiento, reforzamiento social y reforzamiento social vicario. Con la ayuda del instructor, las parejas seleccionan sistemáticamente los tópicos a tratar y el instructor no interviene en su discusión. Los tópicos seleccionados son discutidos por la pareja bajo la supervisión del instructor, pero ésta sólo comprende el uso de estrategias, es decir, al instructor no le atañe el contenido en sí de lo que se discute; la supervisión de las habilidades adquiridas por las parejas en las sesiones deben ser puestas en práctica también en sus casas.

La terapia filial que subyace al C.R.E. está basada en los principios terapéuticos centrados en el cliente de Rogers, en los cuales se busca que las personas expresen de forma sincera sus verdaderos sentimientos, tanto a su pareja como a las demás personas que los rodean; es decir, que no los oculten a los demás ni a sí mismos. Esto se aplica de igual manera tanto a los sentimientos negativos (resentimiento, enojo, vergüenza, celos, desagrado, etc.) como a los positivos (ternura, admiración, amor, agrado, etc.).

La experiencia de Rogers con sus pacientes sugiere que la expresión de sentimientos resulta profundamente satisfactoria una vez que han aprendido a hacerlo y el no expresarlos significaba antes algo destructivo. El proceso de expresión de sentimientos conlleva al hecho de que el cliente, al poder expresarlos, con toda la acumulación de angustia y desesperación, puede entonces aceptarlos como propios y éstos pierden entonces su carácter explosivo.

Lo anterior lleva a asegurar que una relación puede ser vivida sobre la base de sentimientos auténticos y que no es necesario escudarse tras simulaciones defensivas. El hecho de comprobar que pueden expresarse sentimientos negativos sin destruir por ello la relación, inspira seguridad. Así, las personas aprenden a mantener una auténtica comunicación bidireccional y a comprender los verdaderos sentimientos y pensamientos en uno mismo y en el otro. El sentirse comprendido representa un alivio y esto disminuye las defensas frente a los demás.

En este programa, las parejas son entrenadas por los instructores en habilidades interpersonales específicas de comunicación para maximizar la expresión directa de sentimientos y escucha empática. Cuando dichas técnicas se aplican a la

relación de pareja, el programa se titula C.R.E. (Conjugal Relationship Enhancement Program), ya que el programa tiene también aplicaciones en otras relaciones en diada: padre-hijo, madre-adolescente, etc. Por ejemplo, el programa aplicado a padres e hijos, los padres, una vez entrenados, asumen algunas de las actitudes propias del instructor dándole a su hijo la oportunidad de poder platicar acerca de temas socialmente inaceptables entre ellos, y se pueden ir integrando más miembros de la familia.

A la pareja conyugal se le enseña básicamente a tener una forma de comunicación libre, a reconocer y expresar sus sentimientos sin temor; se maximiza la motivación y se minimiza la resistencia. Se les enseña a diferenciar sus roles, las técnicas interpersonales deben ser puestas en práctica en casa con el fin de consolidar las mejoras logradas.

Los métodos del C.R.E. han sido refinados al paso del tiempo y se han expandido en una gran variedad de formas, pero siempre manteniendo el objetivo de prevenir problemas con respecto al área de la comunicación y al enriquecimiento de la relación. Particularmente, se pretende que las parejas:

- * *Aprendan a hablar más efectivamente con su pareja.*
- * *Aprendan a escuchar más empáticamente a su pareja.*
- * *Demuestren mejoras en su ajuste marital.*
- * *Demuestren mejoras en su comunicación marital.*
- * *Demuestren más confianza en la intimidad de su relación.*
- * *Indiquen mejoras en su relación.*
- * *Indiquen más satisfacción con su relación.*
- * *Indiquen mejora en su habilidad para resolver problemas de la relación en forma exitosa.*

En cuanto a la comunicación, las parejas aprenden tres roles específicos para elevarla: transmisor, receptor y facilitador. Una pareja adopta los roles de transmisor y receptor, mientras otras parejas y el entrenador observan, escuchan y ocasionalmente actúan como facilitadores. El primer paso es entender sus propios sentimientos y comunicarlos tan abierta y honestamente como sea posible a su pareja. Se pone énfasis continuamente en los sentimientos propios más que en hechos

categoricos o acusaciones.

Así, el C.R.E. es un programa educativo diseñado para entrenar a parejas que están interesadas en tener una mejor relación emocional entre ellos utilizando habilidades interpersonales de comunicación para lograr compartir y tener una mayor intimidad psicológica.

El C.R.E. se ha adaptado para su impartición en grupos, familiares o no, y con variaciones en su duración, a largo y a corto plazo. Por ejemplo, Ely, y col., (1973, cit. en Olson D.H., 1976), encontraron que las parejas de matrimonios aprendieron a utilizar las técnicas del programa en 8 semanas de tratamiento. Existe el C.R.E. intensivo, que consiste en dos sesiones de cuatro horas, y dos de ocho horas durante un período de dos meses.

Para resumir, el objetivo que se persigue tras la aplicación del C.R.E. es el perfeccionamiento de la comunicación, ya que se ha observado que esta es inefectiva debido a: a) la falta de habilidades tanto en el transmisor como en el receptor, b) el no compartir significados al momento de comunicarse, y c) el envío de mensajes ambiguos. Asimismo se hace énfasis en la comunicación verbal y no verbal, en la expresión constructiva de agresión, de intimidad, de afectos y de sentimientos.

La franqueza, la empatía y una relación cálida y no posesiva son tres principios terapéuticos altamente correlacionados con el perfeccionamiento de las parejas bajo el C.R.E., esto es: el receptor (instructor) es enseñado para interactuar con el transmisor (pareja) en una forma reflexiva centrada en el cliente.

La experiencia clínica en la aplicación del C.R.E. en grupos de parejas ha mostrado que la presión del grupo -más que las intervenciones dadas de forma privada- es un mejor vehículo que puede mover efectivamente a la gente hacia conductas honestas, responsables y espontáneas.

Para la evaluación de la eficacia del C.R.E. en las parejas, se utilizan dos tipos de medidas: conductuales y autoreportes. Al hacer la comparación del C.R.E. con otros métodos, se ha demostrado mayor eficacia en el C.R.E. (Ginsberg, 1977; Wieman, 1973, cit. en Ross, R. y col., 1985), así más poderoso y eficiente para producir cambios significativos y duraderos.

El Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P.), es un programa educativo diseñado para implementar comunicación entre miembros de parejas (casados, amigos, compañeros de clase, unión libre, etc.), mediante el enfoque de los procesos de comunicación flexible y efectiva. El programa no es una dirección hacia la solución de problemas específicos

de la relación, sino que está centrado en la enseñanza de habilidades para manejar más efectivamente con ciertos aspectos de las relaciones.

Los grupos consisten en grupos de 5 a 7 parejas que se encuentran por 3 horas, una noche por semana durante 4 semanas consecutivas con un instructor certificado. Cada sesión es construida partiendo de las sesiones previas.

El programa es estructurado y tiene metas específicas. Enfatiza el aprendizaje experiencial, a través de ejercicios y retroalimentación complementado por pequeñas lecturas para ayudar a las parejas a entender mejor los patrones de una comunicación efectiva. Los miembros de las parejas identifican habilidades específicas de comunicación que deseen aprender. Los ejercicios les capacitan para la práctica de dichas habilidades durante las sesiones de grupo. Los miembros de las parejas experimentan con las nuevas habilidades de comunicación entre las sesiones de grupo y manifiestan al grupo su experiencia.

Antes de que las parejas se encuentren en grupo, cada una de ellas se encuentra con el instructor para informarse acerca del programa (actividades, objetivos, hora y lugar) y deciden si quieren participar.

Los instructores son generalmente personas con amplios antecedentes profesionales y con una experiencia considerable en el área de la educación de las relaciones interpersonales.

En el siguiente capítulo se profundizará la información respectiva a este programa.

AUTOR	TIPO DE PROGRAMA (POBLACION)	CRITERIOS DE RESULTADOS (FUENTES)	RESULTADOS
Bruder (1972)	Grupos de fines de semana (4) Ejercicios de comunicación y de la relación; 5 sesiones de 3 horas cada una Parejas catolicas romanas 15 parejas experimental 22 parejas control	Percepción de la relación marital Habilidades de comunicación Ajuste marital general Aceptación y confianza percibida	Cambios significativos en los cuatro criterios
Burns (1972)	Grupo de encuentro de 24 horas 3 días consecutivos, 8 horas diarias Parejas de estudiantes 10 parejas experimental 5 parejas control	Percepción del sí mismo Percepción del cónyuge Congruencia perceptual	Cambios significativos en opiniones después de 10 días, pocos cambios en la percepción del cónyuge
Campbell (1974)	M. C. C. P. 4 sesiones de 3 horas cada una Parejas reclutadas de iglesias 30 parejas experimental 30 parejas control Con supervisión de un entrenador	Autodivulgación Efectividad de la comunicación Estilo de comunicación	Cambios significativos en todos los criterios
Collins (1971)	Modificación al C.R.E. 24 sesiones semanales de 1.5 horas cada una 24 parejas experimental 21 parejas control	Habilidades de comunicación Ajuste marital general	Cambios significativos en una medida de cada criterio
Ely et al (1973)	Modificación al C.R.E. 8 sesiones de 2 horas cada una 12 parejas experimental 21 parejas control	Expresión de sentimientos y responsabilidad Habilidades de comunicación Aceptación y confianza Expresión de sentimientos y clarificación en tareas en el juego de papeles (con supervisión)	Cambios significativos en los tres primeros criterios
Hazrel y Guernsey (1976)	Programa de intercambio conductual 8 sesiones grupales de 2 horas cada una Parejas reclutadas de una comunidad universitaria 15 parejas experimental 15 parejas control	Habilidades para la negociación del conflicto (con supervisión) 5 medidas de ajuste general, satisfacción y cambio	Cambios significativos en la mitad de las medidas conductuales, no hubo cambios en autorreporte
Hines (1978)	1. Entrenamiento en comunicación 2. Terapia de grupo por "insight" Ambos grupos 5 sesiones de 2 horas cada una Grupos comparativos 4 parejas experimental 4 parejas control	Ayuda mutua (con supervisión)	Entrenamiento superior en 1
Larsen (1974)	M. C. C. P. 4 sesiones de 3 horas cada una 16 parejas experimental 0 parejas control	Comunicación marital Auto percepción Percepción del cónyuge	Individuos con alta comunicación en pre no mostraron cambios significativos en post y los bajos en pre cambiaron significativamente

AUTOR	TIPO DE PROGRAMA (POBLACION)	CRITERIOS DE RESULTADOS (FUENTES)	RESULTADOS
McIntosh (1975)	Programa estructurado de intercambio conductual Model Carkhuff parcialmente estructurado Centrado en el cliente no estructurado 3 parejas experimental 1 pareja control	Comunicación Ajuste marital Introversión-extroversión Estabilidad-inestabilidad	Cambios no significativos en ningún tratamiento experimental ni control.
Nadeau (1971)	7 sesiones semanales enfocadas a ejercicios de comunicación 13 parejas experimental 13 parejas control	Comunicación no verbal Papel marital y la satisfacción Auto percepción Pruebas de interacción (con supervisión)	Cambios significativos en los tres primeros criterios y autoreportes mantenidos
Oring (1976)	Entrenamiento en comunicación 5 sesiones semanales de 1.5 horas cada una Parejas reclutadas de iglesias Luterianas	Ajuste marital Auto percepción	Cambios significativos en ambos criterios
Püder (1972)	Curso-taller de 23 horas enfocado a habilidades interpersonales 15 parejas experimental 15 parejas control	Habilidades interpersonales (con supervisión) Percepción del conyuge Cuidado Estilo de relación	Cambios significativos en los primeros dos criterios
Reppaport (1976)	C. R. E. 4 sesiones quincenales de 8 horas cada una 20 parejas experimental 2 semanas de espera como su propio control	6 escalas de cambios en la relación Ajuste marital y satisfacción Habilidades de comunicación y solución de problemas	Cambios significativos en todos los criterios.
Roberts (1975)	3 sesiones de 1 hora cada una 3 sesiones de 1 hora cada una 15 parejas experimental 5 parejas control	Ajuste marital Cambio en la relación Evaluación del curso-taller Análisis con prueba Taylor y Johnson	Programa conductual superior en ambos grupos
Schwager y Conrad (1974)	M.C.C.P. 18 sesiones de 1.5 horas cada una 15 parejas en desventaja y 2 mujeres divorciadas asignadas aleatoriamente	Autoaceptación Aceptación de los otros	Cambios significativos en ambos grupos
Swicgood (1974)	Retiro de fin de semana por la asociación de enriquecimiento marital 25 parejas experimental 24 parejas control	Integración marital Comunicación (con supervisión) Percepción de la relación	Cambio significativo en la mayoría de los índices algunos resultados no se mantuvieron a largo plazo

AUTOR	TIPO DE PROGRAMA (POBLACION)	CRITERIOS DE RESULTADOS (FUENTES)	RESULTADOS
Travis y Travis (1976)	Programa de enriquecimiento apareado. Relio de fin de semana Seguido por 3 semanas de biblioterapia 8 parejas experimental 8 parejas control	Autoactualización	Cambio significativo, los esposos mostraron mayor cambio en la escala de contacto que sus esposas
Travis y Travis (1976)	(Tal como en el anterior pero solo con 12 parejas experimental)	5 dimensiones del involucramiento en la relación y el afecto	Cambio significativo
Venema (1976)	1 Intercambio conductual 2 Entrenamiento en comunicación 3 Tx 1 más Tx 2 Parejas reclutadas de Iglesias protestantes	Ajuste marital Cambio en la relación Comunicación Análisis de Taylor y Johnson Placer y displacer	Cambios mínimos en cualquier tratamiento, tratamiento combinado superior
Wieman (1973)	1 Modificación C.R.E. 2 Terapia del reforzamiento recíproco 8 sesiones semanales 12 parejas experimental 12 parejas control	Ajuste marital Habilidades expresivas y de respuesta (tratamiento 1 con supervisión) Manifestaciones positivas sobre el conyuge (tratamiento 2) Economía de fichas en ambos tratamientos	Cambios significativos en ambos grupos Resultados mantenidos 10 semanas después
Weinstein (1975)	Seminario educativo 80 parejas experimental 20 parejas control	Autoconcepto Concepto del conyuge Autoactualización	cambios significativos en todas las medidas
Williams (1975)	1 Grupo de enriquecimiento marital 2 Programa de intimidad de Bell y Howell 6 sesiones semanales 29 parejas experimental en dos grupos 13 parejas control	Ajuste marital Comunicación marital	Cambios no significativos en ningún grupo
D'Augelli et al (1974)	Modificación C.R.E. 8 - 10 sesiones semanales sesiones de 1.5 a 2 horas 34 parejas experimental 34 parejas control	Empatía autoexploración (ambas con supervisión)	Cambios significativos en ambos criterios
Ehrentsult (1976)	Asesoramiento premarital donde al menos uno de los miembros tenía 18 años 60 parejas experimental 60 parejas control	Comunicación marital Ajuste marital	No diferencias en el control
Meadows y Teplin (1970)	Entrevistas premaritales individuales y conjuntas 1 - 3 Juntos, 1 - 4 individuales 6 parejas de estudiantes comprometidos	Satisfacción con entrevistados (un mes después)	9 / 11 respondieron a favor de entrevistas conjuntas 4 sesiones consideradas muy beneficiosas 7 consideradas algo beneficiosas

AUTOR	TIPO DE PROGRAMA (POBLACION)	CRITERIOS DE RESULTADOS (FUENTES)	RESULTADOS
Miller (1971)	Entrenamiento en comunicación 4 sesiones de 3 horas cada una 7 parejas experimentales 15 parejas control Todas comprometidas	Autodivulgación Patrones de trabajo (con supervisión) Evaluación del programa por sujetos y entrenador	Cambios significativos en los dos últimos criterios
Nunnally (1971)	Entrenamiento en comunicación 4 sesiones de 3 horas cada una 16 parejas experimentales 15 parejas control	Conciencia de la interacción Precisión empática Recuerdos de interacción	Cambios significativos en los criterios primero y tercero
Schlien (1971)	Modificación C.R.E. 8 - 10 sesiones semanales 1.5 - 2 horas cada una 15 parejas experimentales 27 parejas control	Aceptación (con supervisión) Sinceridad (con supervisión) Habilidades de comunicación Calidad de la relación Solución de problemas	Cambios significativos en todos los criterios a excepción del tercero
Van Zoost (1973)	Entrenamiento en comunicación 4 sesiones de 2 horas cada una 6 parejas experimentales 0 parejas control	autodivulgación Empatía Calidad de la comunicación Conocimiento de la comunicación	Cambios significativos en el primer y cuarto criterio

Garcés, Ana & Kastner, David. "Evaluating Research on Marital Enrichment Programs". *Journal of Marriage and Family Counseling*, April, 1977, 4-7

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE COMUNICACION ENTRE PAREJAS DE MINNESOTA

5.1 ANTECEDENTES

La gente aprende acerca de sus relaciones mediante la participación en ellas, pero la mayoría de las personas tienen limitado el alcance de sus experiencias. Así, este alcance tiende a incluir fallas de comunicación y en los patrones de la relación, lo cual impide el desarrollo y crecimiento de ésta. Poca gente tiene la capacidad de construir su relación sobre bases que faciliten el crecimiento personal y de la relación (Miller, S. y col., 1975a).

El programa intenta mediante la enseñanza de un sistema de habilidades ayudar a la gente a responsabilizarse de su relación. El énfasis del programa se centra en incrementar el repertorio de habilidades de la gente y sus opciones para modelar sus relaciones.

En 1968, un pequeño grupo de teóricos, investigadores y terapeutas del Centro de Estudios de la Familia de la Universidad de Minnesota y del Servicio de la Familia y los Niños de Minneapolis comenzaron a enfocarse en el papel crítico de la transición del compromiso en el matrimonio (Rappaport, 1963, cit. en Miller, S. y col., 1975b).

Las tareas del programa incluyen el establecimiento de un ajuste sexual mutuo y satisfactorio, un sistema de comunicación, habilidades para la solución de problemas, relaciones con amigos, familiares, etc.

Foote y Cottrell (1955, cit. en Miller, S. y col., 1975a) sugirieron que las habilidades interpersonales pueden ser aprendida y debe incluir capacidades que vayan de acuerdo a un mundo cambiante.

Los autores del programa están concientes de lo inadecuado que es del intentar enseñar a parejas papeles conductuales dentro de la relación marital. Tal hecho asumiría que hay conductas maritales "correctas" para aprender y estándares normativos por encontrar. Este tipo de programa reprobaría para equipar a parejas con habilidades interpersonales para crear su propio "libreto marital". No enseñaría una serie de principios los cuales podrían ser aplicados en diferentes situaciones para inventar roles y patrones de la relación que fueran satisfactorios y complementarios

para ambos miembros de la pareja (Miller, S. y col., 1975a).

Se pensó si las parejas comprometidas o casadas podrían aprender algunos principios y habilidades para entender y modificar sus relaciones, si podrían dirigir más efectivamente sus propias vidas juntos. Así, para aprender más sobre las dinámicas teóricas de las relaciones, el grupo se basó en la Teoría de los Sistemas y la Teoría de la Comunicación (Miller, S. y col., 1975a).

En la Teoría de los Sistemas, la familia es caracterizada como "Un sistema gobernado por reglas" (Watzlawick, y col., 1991, Estas reglas delimitan como interactúa el sistema, y tienen un impacto poderoso en como funciona efectivamente. "En la cultura occidental, la familia nuclear está compuesta por un hombre y una mujer adultos que habitan bajo un mismo techo, conviven y participan de la abundancia o escasez y mantienen relaciones sexuales socialmente aceptadas. Comúnmente, ésta pareja procrea hijos que se desarrollan en su seno. La relación de los padres es el eje alrededor del cual se establecen el resto de las relaciones familiares. Una relación conyugal satisfactoria determina que una familia sea sana y una relación conflictiva puede afectar las funciones de la familia y de sus miembros".

"La familia debe ser concebida como un sistema en constante transformación o como un sistema que se adapta a las diferentes exigencias de los diversos estadios de desarrollo por los que atraviesa, con el fin de asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a los miembros que la componen" (Minuchin, S., 1985).

La familia como una unidad social, se enfrenta a una serie de tareas de desarrollo, si bien estas podrán diferir de acuerdo a parámetros de las diferencias culturales, poseen raíces universales. Al comienzo del matrimonio, una pareja debe enfrentar cierto número de tareas, los cónyuges deben acoplarse mutuamente a un gran número de pequeñas rutinas. En este proceso de mutua acomodación, la pareja desarrolla una serie de transacciones, formas en cada uno estimula y controla la conducta del otro y, que a su vez, es influido por la secuencia de la conducta anterior. Estas pautas transaccionales según las denomina Minuchin (1985), constituyen una trama invisible de demandas complementarias que regulan muchas situaciones de la familia.

El proceso de comunicación entre los miembros de un sistema es visto como un índice para entender el sistema y como un vehículo para alterar el sistema (Scherz, 1966, cit. en Miller, S. y col., 1975a). En relaciones prósperas, la naturaleza de la relación no puede ser eternamente fluctuante e inestable. Tal condición es característica de una relación disfuncional (Watzlawick, y col., 1991). Por otro lado,

las relaciones que son definidas y conformadas rápidamente y no poseen procedimientos para reordenarse así mismas, son limitadas en su capacidad de enfrentarse con demandas internas y externas del sistema, para modificarse con el tiempo.

Así se considera que para lograr el cambio y la estabilidad en el sistema, las parejas tienen que aprender dos series de habilidades:

- **Habilidades de capacitación para entender sus reglas, sus patrones de interacción (Habilidades relacionadas con la toma de consciencia).**
- **Habilidades de capacitación hacia el cambio de sus reglas y patrones de interacción (Habilidades de comunicación).**

Los humanos son capaces de hablar con respecto a su relación, su interacción con otras personas, explicar cómo hablan, como toman decisiones, como manejan la tensión entre ellos mismos, etc. En el proceso de aprender como metacomunicarse efectivamente, las parejas establecen procedimientos para automonitorearse, regular y dirigir las reglas de sus relaciones, y consecuentemente, la relación por sí misma (Miller, S. y col. 1975a).

5.2 PREMISAS

Miller, S. y col. (1976), parten de las siguientes premisas en la elaboración de su propuesta:

- **"Soy la autoridad de mi propia experiencia.**
- **Mi contribución a nuestra relación está bajo mi control no así, de la de mi pareja.**
- **La conducta de mi pareja no es causa mía.**
- **No puedo confiar en mí a menos que confie en mi pareja también.**
- **No puedo forzar a mi pareja a confiar o desconfiar de mi mismo (a) y mi pareja no puede forzarme.**
- **Mi conducta me hace atractivo (a).**

- **Una vez que estoy conciente, no puedo dejar de estarlo después.**
- **El como tratar con mi consciencia es mi elección.**
- **Trabajar hacia el encuentro de la consciencia completa y congruente es un estilo de vida.**
- **La consciencia expande mis opciones y estas a mi consciencia.**
- **Cuando yo cambio, mi relación cambia.**
- **Esperar que mi pareja cambie significa que yo puedo cambiar o no.**
- **Puedo pedirle un cambio a mi pareja.**
- **Los desacuerdos y conflictos en mi relación son inevitables, sin embargo me dan oportunidad de crecimiento.**
- **El crecimiento y cambio se dan por fases.**
- **El miedo y el dolor son parte del cambio.**
- **El <tratar> siempre es constructivo.**
- **Mi pareja y yo podemos crear nuestras propias soluciones y desarrollar nuestra relación si queremos.**
- **Mantener el desarrollo, incrementa para ambos nuestras oportunidades de ganar satisfacción de nuestra relación.**
- **La comunicación efectiva toma tiempo y energía.**
- **Los comunicadores efectivos son flexibles.**
- **Trabajo y juego son elementos importantes en las relaciones.**
- **La naturaleza de nuestra relación es ascendente para mi y para mi pareja."**

5.3. METAS Y OBJETIVOS

El programa es operacionalizado por las siguientes metas:

- 1.- Incrementar la habilidad de cada pareja para reflexionar sobre la percepción exacta de su proceso diádico.
 - a) Refinar la autoconsciencia privada de cada miembro.
 - b) Incrementar la consciencia de cada miembro de la pareja con respecto a su propia contribución a la interacción.
 - c) Ayudar a las parejas a explorar sus propias reglas de la relación particularmente lo relacionado a sus reglas de situaciones conflictivas y sus patrones de mantenimiento de autoestima y la estima del otro.
- 2.- Incrementa la capacidad de cada pareja para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación (especialmente metacomunicación) sobre su relación.

El equipo de estudio creyó que estas metas podrían ser traducidas dentro de un programa enfocado conductualmente en el cual podrían enseñar a las parejas cómo conseguir reestructurar sus relaciones. Más que intentar resolver problemas patológicos de la relaciones, se intentaba equipar a parejas con perspectivas comunes y habilidades para monitorear y alterar sus propios patrones de interacción a su propio ritmo y elección (Miller, S. y col., 1975b).

5.4 DIMENSIONES FUNDAMENTALES DEL MODELO

Las dimensiones siguientes combinan la formación de una red interrelacionada de principios para conducir efectivamente los grupos del M.C.C.P.:

5.4.1 Orientación Evolucionista-Educacional

- a) Equipar vs. Reparar

M.C.C.P. está diseñado para equipar a las parejas con una perspectiva y habilidades que los capaciten para dirigir el curso de su relación, en

decisiones diarias, Está diseñado para incrementar las habilidades de comunicación- negociación en parejas. (Miller, S. y col., 1975b)

- b) **Procedimiento de aprendizaje y principios para una comunicación efectiva.**

Es importante que la pareja posea un entendimiento mutuo y acepte una serie de procedimientos de comunicación. Las parejas pueden integrar útilmente las emociones y los aspectos conductuales de su vida más. Ellos pueden reducir malentendidos los cuales interfieren con su crecimiento. La pareja puede aprender junta. (Miller, S. y col., 1975b)

5.4.2 Enfoque de Sistema

- a) **Diada vs. Sistema**

La instrucción de una comunicación efectiva para parejas debe incluir dos patrones simultáneamente: proveer de "mapas mentales" comunes para ayudar a la pareja a elevar su consciencia de sus patrones típicos de comunicación (mientras aprenden métodos para alterar su interacción en las direcciones que ellos elijan) y, evitar al máximo que sólo una de las partes participe en el sistema, ya que esto provoca una desventaja a ambos.

- b) **Enfoque "¿Cómo?" más que "¿Por qué?"**

Asumimos que el "¿cómo?" un mensaje es enviado (estilo) es tan importante como el "¿por qué?" es enviado. Aquí el mal funcionamiento es importante. Cuando las parejas aprenden cómo describir las cosas que ellos ven y escuchan, y unen sus sensaciones con significados alternativos, ellos han llegado a construir, han aprendido a examinar cómo relatan al otro sin echar a un lado o tratar de encontrar la razón de por qué se dijo o se hizo algo.

- c) **Flexibilidad Incrementada**

Aquí son presentados cuatro tipos de estilos de comunicación. un completo repertorio de estilos interaccionales que dentro de la relación sugiere flexibilidad y un potencial de adaptabilidad a una variedad de impedimentos encontrados por el sistema. Sin embargo hemos

encontrado que lagunas parejas poseen un repertorio completo.

- d) Cuando los miembros de la pareja comparten perspectivas y estrategias necesarias para la habilidad interpersonal, sus opciones se incrementan. (Miller, S. y col., 1975b)

M.C.C.P. intenta incrementar la autonomía de la pareja y su habilidad para enfrentar sus recursos internos y así reducir la dependencia en sus recursos externos tal como un profesional.

5.4.3 Habilidades Orientadas

- a) Consciencia de pareja limitada vs. expandida

Se asume que al equipar a cada miembro de la pareja con habilidades para elevarse así mismo y al otro, así como al hacerlos conscientes de su situación y capacidades se está dando el primer paso hacia la suma de una mayor variedad de información útil a su relación.

- b) Habilidades de Comunicación

Cuando se conoce como reconocer la información de uno mismo (pensamientos, sentimientos, intenciones) y como expresarla efectivamente es muy satisfactorio y productivo. Esta expresión envuelve ciertas habilidades de comunicación. Las parejas quienes no ejercitan estas habilidades de comunicación dependen "gravemente" de conjeturas. Pero las parejas que pueden expresar efectivamente autoinformaciones importantes y saben como elicitar la información de sus parejas, interactúan de diferente manera que las parejas quienes no hacen esto. Esta investigación indica que los ingredientes de la comunicación efectiva pueden ser descubiertos, pensados y usados por las parejas para mejorar sus habilidades para comunicar directa, congruente y fundamentalmente juntos. Algo importante de este programa es su capacidad de identificar y enseñar habilidades específicas, lo cual no se encuentra en muchos programas de entrenamiento. (Miller, S. y col., 1975b)

5.4.4 Presentación de las Redes Conceptuales

En M.C.C.P., son presentadas cuatro diferentes redes conceptuales. Tales son:

Conducción de la Consciencia
Proceso de significados compartido
Red de Estilos de Comunicación
"Yo valgo, tú vales"

Estas redes son pensadas especialmente para parejas por diversas razones. Primero, eliminan algunos de los misterios alrededor de la relación, ayudando sistemáticamente a las parejas a entender las propiedades de las relaciones. Segundo, sirven como "organizadores avanzados" para aprender habilidades específicas y dar sentido a su experiencia en el programa (Ausbel, 1963; cit. en Miller, S. y col., 1975a). Tercero, proveen de bases comunes en las cuales las parejas pueden ampliar su consciencia de sus propios patrones de comunicación y negociar sus propios cambios. Cuarto, proveen una estructura para evaluar los efectos del programa (Miller, S. y col., 1975b).

5.4.5 Opción de Participación y Voluntarismo

a) Contrato Máximo

Se cree que el aprendizaje es más efectivo cuando la experiencia de aprendizaje es voluntario. Antes de unir al grupo, cada pareja tiene un encuentro con el instructor para descubrir las características del programa y qué es lo que enseña, así como qué es lo que la pareja está buscando. Si el programa no cumple con sus expectativas, se les ayuda a encontrar una alternativa apropiada.

El propósito de esta entrevista es establecer un contrato máximo con cada miembro de la pareja para comprometer la participación conjunta de la pareja en el programa. Cualquier pareja puede unirse al programa si ambos miembros quieren:

- Identificar (con ayuda del programa) habilidades de comunicación las cuales ellos desean mejorar.
- Practicar estas habilidades durante las sesiones de grupo.

- Transferir y experimentar con estas habilidades fuera de las sesiones y traer de regreso un reporte de su experiencia al grupo.
- Asistir a las cuatro sesiones juntos.

b) Contrato Mínimo

Una vez que el programa ha comenzado, la participación permanece voluntaria. En cualquier punto durante la sesión de grupo, uno o ambos miembros de la pareja puede escoger o no participar en un ejercicio o recibir retroalimentación del grupo con respecto a su proceso de interacción. Se ha descubierto que obligar a las parejas impide la buena voluntad de la pareja hacia mirar dentro de sí mismos para aprender. Cuando una pareja establece su propio Contrato Mínimo (expresa la intención de trabajar, explorar, descubrir), en ese momento el aprendizaje inicia.

En general, el contrato mínimo posee cinco partes:

- Identificación de eventos o situaciones.
- Intención de trabajar (ambos miembros de la pareja).
- Que exista un acuerdo en el procedimiento.
- Que se dé una autodivulgación congruente y completa por ambos miembros.
- Que ambos miembros usen una orientación "Yo valgo, tú vales" (Miller, S. y col., 1975a).

5.4.6 El Contexto Grupal como un ambiente para aprender.

En M.C.C.P., el grupo es considerado primeramente como un contexto social significativo (Lennard y Bernstein, 1969; cit. en Miller, S. y col., 1975b).

El grupo establece una estructura a corto término en la cual la confianza puede crecer, y de la cual el fundamento puede ser trazado. La función del grupo es crear y salvar el ambiente de aprendizaje, donde las parejas pueden descubrir que explorar y experimentar con sus propios patrones de la relación puede ser interesante y provechoso. Aquí ellos aprenden habilidades para descubrir y dirigir su propia relación.

El hecho de que se encuentre la pareja con otras permite más observadores, más puntos de vista, es decir, mayor retroalimentación lo cual es una ventaja que le reditúa a los participantes. Cuando un grupo desarrolla consciencia del peso de la colectividad es usualmente tomado con seriedad.

Además, en un grupo de seis parejas, cada pareja tiene múltiples modelos inmediatamente posibles para observar y cuestionar. Son usualmente accesibles varios estilos de comunicación -un amplio rango de conductas por producir o evitar-. Como una consecuencia de exposición de diferentes estilos de interacción, es posible generar, considera alternativas que vienen de cada pareja (Miller, S. y col. 1975a, 1975b, 1976).

5.5 ESTRUCTURA Y AREAS DEL PROGRAMA

Los grupos están compuestos de cinco a siete parejas. Ellas se encuentran con uno o dos instructores certificados en M.C.C.P. en sesiones de tres horas, una noche por semana durante cuatro semanas consecutivas. Cada sesión construye experiencias de ejercicios previos, simulaciones, discusiones y lecturas del libro "Alive and Aware. Improving Communication in Relationships" cuyas lecturas dan un número de ejercicios para ayudar a las parejas a practicar en casa y desplazar su aprendizaje fuera del contexto grupal.

Cada una de las cuatro sesiones de grupo se enfoca a un área específica. A lo largo de cada sesión son presentadas y practicadas una serie de habilidades. Las cuatro áreas son descritas de la manera siguiente en el orden de su presentación en el programa (Miller, S. y col., 1975a, 1975b)

5.5.1 Conducción de la Consciencia

Esta es la primer área presentada en el M.C.C.P.. Ayuda a que el participante identifique los diferentes tipos de Información que él tiene acerca de sí mismo.

Las sensaciones, pensamientos, sentimientos, intenciones y acciones son siempre parte del individuo, pero no están siempre en su consciencia. Al hablar de autoconsciencia, Miller, S. y col.(1976) están hablando acerca de estas cinco dimensiones. Estas partes del individuo pueden ser positivas, tal como cuando está realmente sintiendo emoción o felicidad y/o querer ayudar a otros, o pueden ser estados que frecuentemente se consideran como negativos, porque no es agradable perpetuarlos, por ejemplo la tristeza, el enojo, etc. Pero independientemente de que

sean positivos o negativos son parte del individuo.

Esta área es básica en la estructura del programa porque es el pivote sobre el cual el participante aprende a organizar y usar su autoinformación. El área es usada en dos caminos: primero, ayudar al participante a organizar su autoinformación e incrementar su autoentendimiento; segundo, incrementar su opción con respecto a la información que él quiere comunicar a los otros.

Por el segundo uso, seis habilidades son enseñadas para ayudar al estudiante más efectivamente expresar su autoinformación. La primera habilidad enseñada en conjunción con la Conducción de la Consciencia es "hablar para sí mismo". Aquí es puesto un énfasis substancial en ayudar al estudiante a aprender a aceptar la responsabilidad de su propia autoinformación (sus sensaciones, pensamientos, sentimientos, etc.) e incrementar su comodidad en comunicar ésta. Las otras cinco habilidades ayudan al estudiante a comunicar cada dimensión de la Conducción de la Consciencia, tales son:

- Manifestación de sensaciones.
- Manifestación de interpretaciones.
- Manifestación de sentimientos.
- Manifestación de intenciones.
- Manifestación de acciones.

Cuando los autores hablan de interpretaciones, sentimientos e intenciones, se refieren a:

- Interpretaciones: impresiones, creencias, conclusiones, asunciones, evaluaciones, ideas, opiniones, expectativas, estereotipos y razones.
- Sentimientos: complacido, confortable, calmado, satisfecho, aburrido, jubiloso, miedoso, confundido, emocionado, solitario, necio, asombrado, enojado, confiado, ansioso, solemne, triste, orgulloso, etc.
- Intenciones: persuadir, aproximar, soportar, estar divertido, ignorar, aclarar, evadir, cooperar, defender, ser amistoso, ayudar, aceptar, demandar, ser honesto, jugar, explorar, cuidar, escuchar, entender, etc.

Se pone un mayor énfasis en los significados que el individuo hace con respecto a sus datos sensoriales. Esto se hizo porque los autores se enfocaron en los tipos de interpretaciones que el individuo hace de los eventos que suceden fuera de él, sin embargo, dichas interpretaciones poseen un contacto con esas cosas por lo cual dependen en gran medida de la autoinformación, especialmente los sentimientos e intenciones.

Quando el individuo usa su "Conducción a la consciencia" es posible:

- * *Incrementar la información posible de él para entender e interpretarse a sí mismo.*
- * *Eliminar la confusión y ayudarlo para comprender su experiencia.*
- * *Ayudar a aclarar y entender cómo es que tantas dimensiones del sí mismo están relacionadas.*
- * *Incrementar las opciones de conocer "¿hacia dónde se dirige?, ¿qué piensa?, ¿qué siente?, ¿qué quiere?"*
- * *Incrementar la autoconsciencia incluyendo su relación de su pareja y otras. El individuo escoge comunicar verbalmente a su pareja sólo aquella información de la cual está conciente, incrementando -como ya se mencionó- el rango de posibilidades de lo que puede comunicar.*

Finalmente cuando el individuo tiene una clara visión sobre sus pensamientos, sentimientos, intenciones y acciones, es muy probable que comience a estar conciente de su cualidad única, nadie en el mundo es como él; en cualquier momento, es la única persona que se encuentra pensando, sintiendo, queriendo exactamente como él lo hace (Miller, S. y col., 1975a, 1975b, 1976).

5.5.2 Proceso de Significados Compartidos

Esta es la segunda área presentada en M.C.C.P.. Ayuda al participante a incrementar la exactitud de su comunicación con otros y le provee con una serie de habilidades para elevar su consciencia de los otros.

"La autoconsciencia es una cosa, y la consciencia de los otros es otra". Cuando el individuo está conciente de sí mismo, él sabe que es lo que sucede con su

"Conducción de la Consciencia", -sus sensaciones, pensamientos, sentimientos, intenciones y acciones-. La consciencia de los otros significa involucrarse en su propia experiencia.

Cuando se está íntima y exactamente conciente de las sensaciones, pensamientos, sentimientos e intenciones de alguien más, y el significado de sus acciones, se está ciertamente conciente de él o ella. Esto no es fácil, pero se puede empezar a ser un poco más conciente de los otros. Para lograr esto, existen tres caminos:

El camino más típico en el cual se comienza a compartir significados es cuando el receptor no está seguro de que está recibiendo exactamente el mensaje enviado por su pareja.

Un segundo camino, es cuando el transmisor quiere estar seguro de que está siendo o será entendido. Así, él simplemente presenta su intención de compartir un significado, envía el mensaje que quiere, comparte y pregunta a su pareja acerca del conocimiento de su mensaje por medio de un reporte en sus propias palabras de lo que ha escuchado. Aquí es importante no agregar cualquier significado propio.

Y por último, el transmisor entonces, confirma la exactitud del conocimiento del receptor, o si es necesario, aclararlo para ayudar al receptor a entenderlo exactamente. Algo importante es que aclarar no significa cambiar el mensaje original.

Tarea

- 1.- El transmisor envía un mensaje inicial.
- 2.- El receptor recibe el mensaje y lo reestablece.
- 3.- El transmisor confirma la exactitud del mensaje.

El área describe esencialmente un proceso en el cual la exactitud del intercambio de información puede ser incrementada substancialmente. La meta del proceso es lograr que el mensaje enviado sea equivalente al mensaje recibido. Las habilidades específicas del proceso incluyen: para el transmisor, enviar un mensaje directo, corto, claro al comenzar el proceso, y confirmar o clarificar los mensajes; para el receptor, reflexionar sobre los mensajes y regresar los significados recibidos. El propósito del área es enseñar al estudiante que ambos, el transmisor y el receptor tienen responsabilidades en intercambiar comunicación, las cuales están intentando elevar la exactitud (Miller, S. y col., 1975a, 1975b, 1976).

5.5.3 Estilos de Comunicación

Esta área es una formulación modificada de la matriz de interacción de Hill, desarrollada por William Hill (1965) para analizar la interacción en grupos de terapia. Los estilos son descritos en términos de ambas intenciones típicamente asociadas con el estilo y varias conductas usadas en la expresión del estilo.

Así, los autores describen cuatro diferentes estilos de comunicación verbal, partiendo de la idea de que los tres primeros estilos no son los correctos para la relación de pareja, siendo el cuarto especialmente importante cuando la pareja quiere clarificar y tratar con una relación significante (Ver capítulo III).

Cabe mencionar que se considera a los estilos uno y dos como no adecuados para la vida en pareja y los estilos tres y cuatro como adecuados.

El área es usada para ayudar a los participantes a identificar los tipos de alternativas de comunicación que tienen y los tipos de impactos de diferentes estilos que tienen en otros.

En conjunción en el área de estilos de comunicación, las parejas están expuestas a patrones alternativos de comunicación para así indicarles claramente la naturaleza interdependiente de la comunicación con otros (Miller, S. y col., 1975a, 1975b, 1976).

5.5.4 "Yo valgo, tú vales"

Esta área apoya alguna semejanza de la perspectiva desarrollada en Análisis Transaccional de Harris (1967). Sin embargo, difiere en cuanto a que, es puesto mayor énfasis en la responsabilidad de la persona en elevar su propio proceso de autoestima y la de los otros.

Cada persona tiene una imagen mental de sí mismo, en ella se encuentran una especie de "fotografías instantáneas" de sí mismo solo y en interacción con otras personas -de tiempo pasado, presente y futuro-. Acompañando a esta imagen de sí mismo, está una serie acumulada de evaluaciones y juicios: exitoso, fracasado, aprobado, reprobado, competente, no eficiente, cariñoso, frío, etc. A estos se agregan otra serie de sentimientos acumulados acerca de sí mismo: admiración, vergüenza, confianza, calidez, esperanza, culpa, placer, etc. Esta serie de evaluaciones, juicios y sentimientos comprenden el sentido de la propia valía, la

autoestima de uno. Algunas de estas evaluaciones y sentimientos parecen predominar más que los otros y se puede hablar de la autoestima alta de un individuo (aprobar y sentirse bien con respecto a sí mismo la mayoría del tiempo) o autoestima baja (usualmente desaprobando y sentirse mal acerca de sí mismo).

La autoestima afecta lo que el individuo ve en las situaciones y los significados que entiende, los sentimientos que experimenta, las intenciones que tiene y las acciones que elige. Y un individuo no puede comunicar sus evaluaciones y sentimientos acerca de sí mismo, ellos están siendo comunicados en su tono de voz, cuerpo, postura, expresiones faciales y gestos también como en las palabras que usa. Su comunicación está constantemente dando señales acerca de cómo se valora a sí mismo. Esto tiende a influenciar como los otros le valoran, lo cual refuerza su autovalor original.

El principal factor para llevar a cabo la decisión que el individuo considera, es su aceptación total de autoconsciencia -poseer y atender a sus propias percepciones, impresiones, sentimientos, intenciones y acciones-.

En el desarrollo de las relaciones, se pretende hacer al individuo más conciente de:

- * *Como se valora a sí mismo y a su pareja.*
- * *Como acepta su consciencia y la de su pareja.*
- * *Como comunica su estima mediante el uso de su consciencia.*

En esta área, existen dos aspectos importantes:

- "Yo valgo o Yo confío en mí" cuando: "trato de estar completa y congruentemente en contacto con mi autoconsciencia y acepto dicha consciencia de quien soy realmente no importando que tan difícil o doloroso esto puede ser. Admitir la consciencia, sin intentar escapar."
- "Tú vales o Confío en ti" cuando: "pongo atención a tus expresiones de consciencia y mantengo y poseo mi consciencia de ti. Respeto y confío en tu autodivulgación como un reporte de tu autoconsciencia, aunque no me guste lo que escucho."(Miller, S. y col., 1975a, 1975b, 1976).

5.6 VENTAJAS

La primera es que el programa ha sido encontrado ser beneficioso para parejas en cuanto a cualquier punto en su trayectoria (antes, después, durante el matrimonio). La segunda, es que los grupos han sido conducidos en diversas ocasiones, en diferentes lugares como iglesias, universidades, agencia, etc., y su orientación educativa no nos habla de su uso exclusivo en ambientes terapéuticos. Tercera, el programa ofrece un suplemento alternativo hacia los métodos tradicionales de preparación para el matrimonio (Miller, S. y col., 1975a, 1975b).

5.7 PRECAUCIONES Y LIMITACIONES DEL PROGRAMA

Este particular modelo educativo opera de la mejor manera cuando los grupos son formados por parejas que están buscando una experiencia educativa más que terapéutica.

Otra desventaja del programa deriva de la necesidad de limitar el número de parejas en el grupo siendo éste de cinco a siete por grupo; esto se debe a que cuando se está trabajando con sistemas vivos es necesario tener tiempo y atención suficiente para ellos y así completar las experiencias del entrenamiento elevando la consciencia.

También es una limitación el hecho de que atraiga a la gente con relativamente altos niveles de educación (al menos algún colegio), un campo no probado es su aplicación con gente menos educada y no son conocidas las modificaciones que pueden ser necesarias para esas parejas (Miller, S. y col., 1975a, 1975b).

5.8 INVESTIGACIONES REALIZADAS

Durante el período de 1970 a 1980 el M.C.C.P. comenzó a ser uno de los programas más populares de enriquecimiento marital. Ha sido también de los más ampliamente investigados y se considera que tiene una base relativamente fuerte de investigación a diferencia de otros programas (Gurman, S. y Kniskern, P., 1977). Para 1982, 25 estudios de investigación de M.C.C.P. habían sido completados en 23 diferentes muestras. Desafortunadamente, la mayoría de estos estudios han aparecido en fuentes relativamente inaccesibles ya que provienen de tesis doctorales y reportes no publicados y la mayoría no han sido incluidas en revisiones previas de investigación en programas de enriquecimiento marital.

La calidad del diseño de cada estudio fue determinado por criterios desarrollados por Gurman y Kniskern (1978, cit. en Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980) para evaluar estudios de terapia familiar y marital. Usando estos criterios, el 50% de los estudios fueron considerados como "muy buenos", el 20% como "buenos", y el 30% como "regulares". Ninguno fue considerado "pobre". Con la excepción de Campbell (1974, cit. en Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980) quien usó un solo diseño de postest. La mayoría incluyó un grupo control sin tratamiento. Debido a las dificultades para recluir a las parejas, las parejas no fueron asignadas azarosamente en seis estudios. Se encontró en la mitad de los estudios algunos datos a largo plazo, de tres semanas a seis meses después de la aplicación del programa. Con pocas excepciones, los entrenadores habían recibido un entrenamiento típico de M.C.C.P. con información relacionada a la confiabilidad y validez del programa.

Los participantes de la investigación fueron obtenidos de una amplia variedad de fuentes incluyendo universidades (9 estudios), agencias de orientación marital (7 estudios), iglesias (4 estudios), y listas de correo (4 estudios). Con excepción de un estudio (Davis, 1979, cit. en Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980), la mayoría de las parejas en las investigaciones fueron de clase media, con educación y blancos. La mayoría de las muestras incluyeron una mezcla de edades, partiendo al menos de 30 años. 13 muestras consistieron en parejas casadas, una en parejas comprometidas y tres en una mezcla de parejas (comprometidas, casuales, en unión libre, casadas). Los participantes en todos los estudios fueron parejas heterosexuales quienes estaban románticamente involucrados el uno con el otro.

Los efectos de las aplicaciones del M.C.C.P. fueron estadísticamente significativos entre pre y postest en el grupo con M.C.C.P.. Si el estudio incluía un grupo control, los cambios del grupo experimental fueron significativamente más grandes que en el grupo control.

Los resultados mezclados con respecto al efecto del M.C.C.P. en la calidad de comunicación y la satisfacción en la relación fueron debido parcialmente a variaciones en la calidad del estudio. Todos los estudios con un diseño considerado como "muy bueno" con un adecuado tamaño de muestra y que incluía medidas de comunicación y/o satisfacción en la relación reportaron efectos positivos del programa en comunicación y/o satisfacción en la relación (Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980).

Todas las medidas conductuales se basaron en cintas grabadas de cinco minutos por los participantes. La decodificación fue hecha con adecuados niveles de acuerdo por observadores. Ningún estudio fue más allá de la consideración de un simple observador para asesorar la confiabilidad y validez de las medidas usadas.

La evidencia para la inmediata efectividad del M.C.C.P. basada en medidas conductuales fue muy consistente. Con respecto al tipo de medida usada, las parejas mejoraron significativamente su comunicación entre el pre y el postest. Cuando un grupo control y/o otra comparación de grupos fue usada, los grupos M.C.C.P. mejoraron en mayor medida que los otros grupos.

Las ganancias sobre los niveles del pretest, no fueron mantenidas por ningún grupo en el estudio de Wampler, K. y Sprenkle, D. (1980).

Los estudios que usaron un tratamiento comparativo con un grupo control como una medida de prueba para los efectos de factores no específicos, encontraron que M.C.C.P. es superior a todas las alternativas probadas. Dos estudios compararon a M.C.C.P. con programas de tratamiento conductual, pero en ambos casos, las muestras fueron demasiado pequeñas para los diseños de los estudios, haciendo conclusiones acerca de la imposible efectividad diferencial del tratamiento. La investigación está ahora en progreso comparando M.C.C.P. con otros programas típicos de comunicación los cuales son conocidos como efectivos (Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980).

Dos estudios compararon grupos regulares de M.C.C.P. (conjuntos) con grupos en los cuales ambos miembros de la pareja fueron entrenados pero en diferentes grupos de M.C.C.P. (Concurrentes). Beaver (1978, cit. en Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980), encontró efectos positivos, pero los efectos no fueron claramente relacionados al M.C.C.P., en ninguna condición.

La mayoría de los estudios incluyeron más de un equipo de entrenadores. Así puede ser concluido que los efectos del M.C.C.P. no fueron atribuidos a las características particulares de los instructores (Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980).

La evidencia de la investigación sobre los primeros diez años de su existencia indica que el M.C.C.P. es un programa efectivo en la enseñanza de habilidades de comunicación a parejas. No se encontraron efectos negativos del M.C.C.P. en ningún estudio. Además, los efectos del programa al parecer están debidos al programa en sí mismo más que a factores no específicos como atención la relación de la pareja o a habilidades particulares de los instructores. Con la mayoría de los aprendizajes de habilidades las parejas indican menos uso de las habilidades después del impacto inmediato del programa, sin embargo, algunos efectos de las habilidades del M.C.C.P. persisten aproximadamente seis meses después de la aplicación.

Los resultados obtenidos por medidas de autoreporte fueron menos consistentes. Sólo cuando los estudios son considerados como los mejor diseñados y los bien ejecutados, el M.C.C.P. parece tener un impacto positivo en la calidad de

la comunicación y de la relación, lo cual persiste después del impacto inmediato del programa que ya ha desvanecido.

Sólo en dos estudios de M.C.C.P. incluyeron un grupo control y medidas de autoreporte y conductuales para ver los efectos a largo plazo. Por esta razón y porque los resultados de estudios a largo plazo han sido inconsistentes, es necesario contar con más evidencia sobre su mantenimiento (Wampler, K. y Sprenkle, D., 1980).

La calidad de la investigación puede ser caracterizada como buena y enriquecedora. Diversos estudios incluyeron medidas en pre y postest en grupos experimental y control. Algunos problemas que se suscitaron en estos estudios fueron: a) tamaños relativamente pequeños de muestras, b) falta de una asignación aleatoria de sujetos, c) fracaso de estudios a largo plazo con grupos experimental y control d) falta de evidencia de que el formato de M.C.C.P. típico fue llevado a cabo y, e) fracaso en el control por alguna falta de equivalencia del grupo con tratamiento y el control en el pretest.

Más tarde se realizaron otros estudios, entre los cuales está la tesis de Carole Anne Busick (1982) cuya principal propuesta fue determinar la efectividad del M.C.C.P. en el mejoramiento de habilidades de comunicación, satisfacción marital y autoconcepto. La suposición fundamental fue que si los esposos a través de su participación en el programa, podrían mejorar la efectividad de su comunicación, ellos incrementarían su satisfacción, y experimentarían un cambio positivo en el camino viéndose así mismos como individuos, como esposos y como seres sociales. Los hallazgos mostraron que M.C.C.P. resultó una manera de incrementar la satisfacción en sus matrimonios y sobre todo en el nivel del autoconcepto, además fue encontrado que ese aspecto del yo maleable a su tipo de intervención fue el yo personal. El programa también produjo incrementos altamente significativos en habilidades de comunicación, pero debido a las diferencias de tratamiento de ambos grupos, es difícil interpretar el hallazgo.

En 1983, Brock, G. y Joanning, II. compararon al M.C.C.P. con el Programa de Enriquecimiento Conyugal. En el análisis de resultados se encontró que el M.C.C.P. tuvo mayor impacto y fue más agradable y aceptado por las parejas.

Russell, C. y col. (1984) realizaron también una comparación entre el M.C.C.P. y el Contrato Estructurado de Intercambio Conductual, en la cual después de un período de 120 días al postest, se encontró que ambos entrenamientos incrementan la calidad percibida de la relación siendo mayormente aceptada por las esposas. Cabe mencionar que en éste trabajo, el M.C.C.P. fue extendido a seis semanas más que el formato usual de cuatro semanas debido a que se practicaron

más dos áreas.

Finalmente, Witkin y col. (1983, cit. en Brock, G. y Joanning, H., 1983) reportan una comparación del M.C.C.P. y el Taller de habilidades de comunicación (Witkin y Rose, 1977) un programa basado en conceptos de la teoría del aprendizaje social, teoría del intercambio y de la comunicación. Usan medidas conductuales y autoreportes. Sin embargo hubo cierta dificultad en interpretar los resultados debido a que los entrenadores de ambos grupos difieran en cuanto a edad, educación, experiencia, etc.

METODO

Se empleó un diseño de tipo experimental ya que se controló la aplicación de la Variable Independiente por medio de un diseño bivalente antes-después con grupo experimental y grupo control. Para esto se establece la necesidad de distribuir en forma aleatoria independiente a una muestra de parejas en dos grupos que conformen un grupo control y un experimental, además, cada uno de los sujetos de las muestras va a actuar como su propio control en el momento del pre y postest.

VARIABLES

Variable Dependiente: Comunicación Marital, cuyos indicadores son: los instrumentos de satisfacción marital, estilos de comunicación marital.

Satisfacción Marital: es definida como "la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge" (Pick de Weiss y Andrade Palos, 1988).

Comunicación Marital: es definida como el intercambio de información dentro de una relación de pareja sobre sentimientos, temores, percepciones, pensamientos y actitudes y sobre lo que se relaciona con la organización y funcionamiento de la relación marital (Nina E., 1991).

Estilo de Comunicación: se define como la forma en que cada pareja intercambia información relativa a su relación marital (Nina E., 1991).

Variable Independiente: Aplicación de Programa de Entrenamiento sobre habilidades de comunicación en parejas mexicanas.

MUESTRA

La muestra estuvo constituida por 10 parejas, las cuales fueron distribuidas en forma aleatoria para la conformación de los grupos experimental y control. Quedando conformado el primero por cinco parejas las cuales tenían 1, 1, 2, 4 y 6 años de vivir juntos y 0, 0, 0, 1 y 1 hijos. La edad de los hombres iba de 27 a 35 años y de las mujeres de 21 a 27 años. Los hombres y tres de las mujeres de este grupo trabajan, dos de ellas estudian. El grupo control constó de cinco parejas las cuales tenían 3.5, 7, 7, 7 y 15 años de vivir juntos y, 0, 0, 1, 2 y 2 hijos. La edad de

los hombres iba de 32 a 38 años y de las mujeres de 30 a 35 años. Los hombres y dos de las mujeres de este grupo trabajan, dos de ellas se dedican al hogar. La escolaridad de los miembros de las parejas en ambos grupos fue mínima de media superior.

ESCENARIO Y MATERIALES

Para la realización de este trabajo se hizo uso del material que a continuación se enlista:

- 1.- Carteles cuyo propósito es la invitación a participar en el curso-taller sobre habilidades de comunicación.
- 2.- Un local con sillas, cuyas medidas son de 5 por 4 metros.
- 3.- Papelería en general (plumas, lápices, hojas blancas, tarjetas, etc.).
- 4.- Rotafolios.

INSTRUMENTOS

- 1.- Escala de Satisfacción Marital (Pick de Weiss y Andrade Palos, 1985). La satisfacción marital en dicha escala se define como la actitud que existe con respecto a la interacción conyugal y aspectos del cónyuge. Se ofrecen tres opciones de respuesta que son: me gusta como me está pasando, me gustaría que pasara algo diferente, me gustaría que pasara muy diferente. Esta escala está constituida por tres subescalas: a) satisfacción con la interacción marital, b) con aspectos emocionales del cónyuge y c) con aspectos estructurales y organizacionales del cónyuge.
- 2.- Escala de Comunicación Marital (Nina Estrella, 1991). La base de esta escala son las definiciones de las áreas de comunicación marital y la evaluación de la cantidad con que platican los cónyuges. Dicha escala está compuesta por 6 subescalas: sentimientos, emociones y disgustos; familia extendida, vida sexual, hijos, trabajo y relación marital.
- 3.- Escala del Estilo de la Comunicación (Nina Estrella, 1991). Esta escala está conformada por dos subescalas que son: una para el estilo del cónyuge y otra para el estilo de la pareja, lo cual hace suponer que en

la medida en que el cónyuge perciba su estilo, de igual manera va a evaluar el estilo de su pareja. Los estilos de comunicación que se consideran son: el positivo, negativo, reservado y violento. La forma de respuesta se compone de un diferencial semántico que va de una cualidad a la no cualidad (muy amable _ _ _ _ _ nada amable, por ejemplo).

Las Escalas, tal como se emplearon durante el pre y el postest se pueden ver en el Anexo 1.

PROCEDIMIENTO

La invitación a participar en el Curso-Taller se hizo por medio de carteles distribuidos en puntos estratégicos y de manera personal a parejas conocidas. La asignación de las parejas a los grupos fue al azar. Previo al tratamiento se dieron entrevistas a las parejas que conformaron el grupo experimental, con el fin de brindarles información básica e importante del contenido del curso, así como sus objetivos, duración y lugar de reunión. El tratamiento tuvo una duración de 4 sesiones semanales de aproximadamente 3 horas cada una.

Es importante mencionar que durante la primera sesión, que fue la de presentación para el grupo experimental, se aplicó el pretest a ambos grupos pero en diferentes horarios, al grupo experimental en el local y al grupo control en sus propias casas. El postest fue aplicado una semana después de finalizado el tratamiento.

Cabe mencionar que en el curso-taller realizado, la manera en que se procedió a actuar estuvo basada en lo que Guerny y col. (1970) consideran es el fundamento de la labor del instructor, esto es, abstenerse de dar juicios y calificativos con respecto al comportamiento de sus clientes, no es necesario que estos se consideren como "enfermos" o "desadaptados" para poder recibir el curso, sino solo personas que, de acuerdo a sus necesidades, van a aprender una serie de habilidades interpersonales que les ayudarán a mejorar su relación.

Se resalta la importancia de enseñar dichas habilidades en grupo, ya que debido a la experiencia, estas son más eficaces. Con las instrucciones otorgadas en los programas no se busca la eliminación o cura de síntomas, sino solo que la parejas por medio de las estrategias aprendidas logren, por sí mismos, resolver sus problemas y eleven por lo tanto su satisfacción.

Los instructores deben poseer ciertas características importantes para poder lograr una retroalimentación al proporcionar la instrucción, tales son: la empatía, el respeto, la confianza; lo que puede crear un ambiente propicio para que las parejas logren obtener una relación marital íntima e igualitaria y llegar a convenios y compromisos que los beneficien a ambos, por lo tanto, la responsabilidad del instructor es actuar como mediador, para que mediante la participación, las parejas trabajen sobre sus problemas, más no resolvérselos.

Se considera conveniente aclarar que el curso impartido representa una aportación del presente estudio y que las dinámicas utilizadas en el curso fueron retomadas de diversos autores (Satir, V., 1986; Bernhard, Y., 1991; Ehrlich, M., 1989), sin embargo se modificaron de tal forma que se adaptaran al fundamento del M.C.C.P. (Las dinámicas originales se pueden ver en el Anexo 2). La selección de dichas dinámicas y su asignación a cada una de las sesiones, se basaron en la base teórica del Programa de Entrenamiento de Comunicación entre Parejas de Minnesota (M.C.C.P.) y en las cuatro áreas contempladas en el mismo por Miller, S. y col. (1976).

SESION DE PRESENTACION

1.- Información sobre el programa.

Objetivo: Que el grupo conozca los aspectos básicos del programa que les será impartido.

Duración: 15 minutos.

Descripción: "Este curso está basado en un programa desarrollado en la Universidad de Minnesota cuyo propósito es mejorar la calidad de la comunicación en la pareja mediante el aprendizaje de habilidades y estrategias específicas. El programa comprende cuatro áreas que integran la comunicación en la relación de pareja, dichas áreas serán abordadas en las sesiones siguientes."

"Este curso, precisamente intenta acercarlos a las características que esperan de sus parejas, mediante su participación en el grupo, la aplicación de lo aprendido en sus casas y su esfuerzo constante. Entre todos vamos a tratar de crear un ambiente familiar en el que nos sintamos a gusto y sin temor de ser criticados, burlados o agredidos; por lo que es necesario nos comprometamos a escuchar y respetar las

expresiones de pensamientos, ideas, sentimientos, opiniones, etc. de los otros."

"El motivo por el cual estamos aquí es, aprender de nosotros mismos y de los demás mediante la sinceridad y así enriquecer nuestra comunicación."

"Mediante la experiencia adquirida en este curso-taller, es posible elevar y trasladar los beneficios obtenidos hacia la interacción familiar tratando de comunicarnos cada vez mejor."

2.- Dinámica de presentación

Objetivo: Que el grupo conozca algunas de las características propias de cada pareja.

Duración: 15 minutos.

Material: Hojas blancas de papel, plumones, seguros, sillas.

Descripción: Separar a las parejas y pedirles: "Anoten sus nombres en la tarjeta que se les dio y préndanla de su ropa en un lugar visible. Ahora cada miembro de la pareja se presentará ante los demás mencionando su nombre, los años que tiene viviendo con su pareja, el motivo por el cual están aquí, cómo consideran a su relación (dando algunas características) y, si tienen hijos, hablar sobre ellos."

3.- Dinámica ¿qué es la pareja? ¿qué es la comunicación?

Objetivo: Conocer opiniones acerca de la comunicación en pareja.

Duración: 45 minutos.

Material: Hojas blancas de papel, plumas y sillas.

Descripción: "Ahora, les vamos a repartir hojas en las cuales cada miembro de la pareja deberá anotar lo que considera que es la pareja, la comunicación, la función que tiene ésta en la relación de pareja y si creen que es importante. Describan para qué sirve la comunicación en la pareja y posteriormente entre los dos formulen una sola definición".

4.- Dinámica de presentación por grupos de dos parejas.

Objetivo: Integrar al grupo mediante la conversación entre las parejas reunidas, comentando cada una las características que creen componen su relación.

Duración: 40 minutos.

Material: sillas.

Descripción: Se formarán equipos de dos parejas y se les dirá: "Ahora cada pareja les dirá a las demás parejas algunas de las características de su relación."

"Acomódense como estaban y cada pareja exprese como se sintió al conversar con las otras dos parejas."

5.- Dinámica de presentación por parejas en grupo.

Objetivo: Integrar al grupo total mediante la presentación de cada una de las parejas con las demás.

Duración: 40 minutos.

Material: sillas.

Descripción: Se asignará al azar uno de los miembros de cada pareja y se le pedirá a cada uno de ellos que durante cinco minutos diga su opinión, su percepción y su impresión acerca de otra pareja también elegida al azar.

SESION I

Objetivo:

Identificar diferentes tipos de información que cada uno de los miembros de la pareja tiene acerca de sí mismo, tales tipos son: sensaciones, pensamientos,

sentimientos, intenciones y acciones. Dicho objetivo será cumplido mediante las siguientes tareas:

- a) Organizar dicha información con el fin de comprenderla.
- b) Considerar qué de esta información se quiere comunicar a la pareja.
- c) Ser honesto consigo mismo acerca de la propia información.

1.- Dinámica

Duración: 30 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Para empezar, siéntense cómodamente en su silla y simplemente miren a su pareja tratando de no desviar sus miradas. Dese el lujo de observar cuidadosamente y sin hablar fíjense en todas las partes móviles de su rostro. Observen lo que hacen los ojos, párpados, cejas, ventanas de la nariz, músculos de la cara y del cuello, y cómo se colorea la piel...Fíjense en el cuerpo, su tamaño, forma y la ropa que llevan, podrán notar cómo se mueve el cuerpo, que postura tiene la espalda y que hacen sus brazos y piernas. Sigán así durante un minuto y luego cierren los ojos. Traten de reconstruir la cara y el cuerpo de la otra persona, si falta algo, miren y traten después...Muy bien, ahora vuelvan a cerrar los ojos, reflexionen en lo que sienten por su pareja. Después de un momento, abran los ojos y compartan su sentimiento con su pareja."

"Cierren los ojos por un instante. Tomen consciencia de lo que estaban sintiendo y pensando cuando se miraban, de las sensaciones de su cuerpo y también de lo que sentían acerca de sus pensamientos y sentimientos. Imagínense que le dicen a su pareja todo lo que pueden acerca de lo que pasó en su mundo interior. ¿Cómo se sintieron al decirlo? Digan todo lo que quieran y/o puedan acerca de sus pensamientos, hablando lenta y tranquilamente sobre lo que pasó en ustedes, con una actitud de compartir."

"Ahora, compartan con su compañero sus impresiones sobre el tono de

su voz y pídale que haga lo mismo."

"Siéntense a una distancia a la que puedan tocar a su compañero y mírense el uno al otro durante un minuto. Luego tómense de las manos y cierren los ojos. Vayan explorando cuidadosamente las manos de su pareja, mediten sobre su forma y su textura. Tomen consciencia de cualquier actitud que asuman respecto a lo que descubran en esas manos. Experimenten la sensación de tocarlas y que toquen las suyas. Dense cuenta cómo sienten el pulso de las puntas de los dedos... Después de un par de minutos, abran los ojos y sigan con el contacto físico al mismo tiempo que lo observen. Sientan la experiencia de lo que acontece. Después de medio minuto, cierren los ojos, sigan tocando y experimentando cualquier cambio. Al cabo de un momento, retiren las manos con un gesto de separar pero sin rechazar. Acomódense bien para sentir el impacto de toda la experiencia. Abran los ojos y compartan su sensación interior con su compañero."

2.- Dinámica

Duración: 20 minutos.

Material: lámina con dibujo, sillas.

Descripción: "Observen este dibujo durante dos minutos." "Ahora cada uno de ustedes pensará sobre las razones por las cuales ustedes creen que esta pareja está preocupada." "Ahora, de manera ordenada cada uno de ustedes expresará su opinión."

3.- Dinámica

Duración: 20 minutos.

Material: tarjetas, sillas, plumas y rotafolios.

Descripción: "Lean las siguientes frases relacionadas con su pareja, y después de reflexionar sobre ellas, contéstenlas de forma individual en las tarjetas."

Es importante para mi, que mi pareja...

Me gustaría sentir con mi pareja...

Yo necesito que mi pareja...

Yo quiero que mi pareja...
Soy realmente feliz cuando mi pareja...
Me siento orgulloso cuando mi pareja...
Me siento celoso cuando mi pareja...
Me siento ansioso cuando mi pareja...
Me siento egoísta cuando mi pareja...
Me siento confundido cuando mi pareja...

4.- Dinámica

Duración: 20 minutos.

Material: sillas, tarjetas, plumas y rotafolios.

Descripción: "Las intenciones son un poco difícil de identificar porque pueden fácilmente ser mezcladas con lo que a uno le gustaría que los otros hicieran. Lean las siguientes expresiones y escriba en la tarjeta la intención que usted crea va implícita en la frase, empezando dicha intención con <yo quiero>, <me gustaría>, <yo intento>.

¿Te gustaría venir conmigo al cine?

Tú no deberías hacer eso...

Deberías llegar temprano.

¿Te gustaría ayudarme con el trabajo de la casa?

¿Te importaría ir al mercado a comprar lo que hace falta?

5.- Dinámica

Duración: 30 minutos.

Material: sillas.

Descripción: Se elegirá a una pareja para que pase a escenificar la siguiente situación: "Sara y Luis, se encuentran en el teatro viendo una comedia muy entretenida, mientras Luis disfrutaba de la obra, Sara se mantenía pensativa y parecía aburrída". "Durante la cena, Sara comenta a Luis <Luis, yo se que tú te diste cuenta de lo indiferente que yo estuve durante la obra, pero quiero que sepas que no fue porque yo estuviera a disgusto o no hubiese querido ir, sino porque estoy

preocupada por algo que me dijo mi hermana esta tarde, por lo que me era difícil concentrarme en la obra."

SESION II

Objetivos:

- a) Ayudarlos a incrementar la exactitud de su comunicación con otros.
- b) Dar entrenamiento sobre una serie de habilidades para tomar en cuenta a los otros.

1.- Dinámica.

Duración: 15 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Comuniquen a su compañero una afirmación que estimen verdadera. El debe entonces repetírsela verbalmente, imitando su voz, tono, inflexión, expresión facial, la posición de su cuerpo, y sus movimientos. Compárenlo en cuanto a exactitud y si encaja bien, díganse. Si no es exacto, demuéstrense con pruebas. Sean explícitos no hagan de esto un juego de adivinanzas. Luego inviertan los papeles."

2.- Dinámica.

Duración: 15 minutos.

Material: sillas.

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

3.- Dinámica.

Duración: 15 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Ahora, uno de ustedes mencione algo que crea que su pareja piensa de usted, con un enunciado que empiece: <Yo creo que tu piensas...>, y el otro miembro diga <cierto o falso> dependiendo de su opinión." (Si es falso se realiza un intercambio de opiniones de ambos miembros hacia el acuerdo en sus percepciones del otro)

4.- Dinámica.

Duración: 15 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Siéntense de tal manera que se miren de frente. Tomen turnos para decirse uno al otro las cosas que serían completamente inaceptables en su relación. Sus comentarios pueden comenzar con: <No me gustaría...>. Durante el tiempo en que uno esté hablando, el otro no debe reaccionar a sus comentarios hasta que ambos hayan terminado....Ahora, cada uno de sus razones para que su pareja entienda por qué usted no aceptaría cierta situación. Asegúrense de expresar a su pareja su desacuerdo, si sus expectativas son diferentes."

5.- Dinámica.

Duración: 30 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Ahora, cada uno de ustedes diga a su pareja lo que espera de ella y lo que piensa que su pareja espera de usted." (Si hay diferencias, verificar el mensaje recibido mediante la repetición y establecer la realidad de cada miembro).

"Existen ciertas diferencias en cuanto a sus expectativas y las de su pareja, por lo cual sería bueno para la relación que ustedes tomaran en cuenta las expectativas planteadas para lograr cumplir sus necesidades."

6.- Dinámica.

Duración: 15 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Aquí lo que vamos a realizar es una evaluación de la relación, durante 10 minutos cada pareja hablará entre sí sobre su relación, esto es: ¿Cómo era su relación antes?, ¿Cómo es ahora?, ¿Cómo creen que será en el futuro?, y ¿Cómo creen que debería ser en el futuro?"

SESION III

Objetivo:

Identificar las diferentes maneras de comunicarse que tienen ustedes y el efecto que causan a los otros.

1.- Dinámica.

Duración: 15 minutos.

Material: sillas.

Descripción: "Ahora volteen sus asientos espalda con espalda, a una distancia aproximada de treinta centímetros y siéntense. Empiecen a platicar sobre un tema de importancia para ambos. Pronto notarán algunos cambios. Se sienten incómodos físicamente, la sensación de placer mutuo disminuye y les cuesta trabajo oírse. Agreguen otra dimensión a su ejercicio y separen sus sillas a una distancia de cinco metros, manteniéndolas en la posición anterior. Observen los cambios drásticos que ocurren en su comunicación."

"Ahora, decidan cuál de ustedes será A y cuál B. Primero A, estará parado y B sentado en el suelo directamente frente a él. Platiquen de cómo se sienten al estar así, y compartan la sensación de conversar en esa posición. Después de dos minutos cambien de lugar y vuelvan a platicar... Sigam ocupando las mismas posiciones y noten cómo sienten el cuerpo."

2.- Dinámica.

Duración: 45 minutos.

Material: tarjetas, plumas, sillas, rotafolios (características de estilos).

Descripción: "Escriban en la tarjeta sin mostrar a su pareja, cuáles de las características escritas son las que usted cree que su pareja generalmente emplea al comunicarse...Ahora pasen al frente y actúen conforme a las características que escribieron de su pareja, es decir, adoptando el papel del otro, con respecto al siguiente problema: Es diciembre y acaban de recibir su aguinaldo, se encuentran en el comedor de su casa hablando con respecto a los gastos que tienen que hacer y la cantidad que tienen para hacerlo. Tienen que reparar la casa, comprar algunas cosas necesarias para sus hijos, pagar deudas contraídas y gastos normales de renta y servicios. Decidan en qué cosa (s) emplearán el dinero y por qué. Denle un orden de prioridad y expliquen las razones."

3.- Dinámica.

Duración: 60 minutos.

Material: Tarjetas, plumas, sillas.

Descripción: Entregar fichas de estilos y pedirles actúen conforme a las características escritas en la tarjeta (se conformarán las diez posibles combinaciones entre los estilos) y traten de resolver el siguiente problema: Su hijo de 10 años de edad tiene reprobadas al finalizar el año escolar 4 materias y además se duerme durante las clases. La mamá se enteró de esto por la mañana en la entrega de boletas y decidió esperar a la tarde para comunicárselo al papá y tomar una decisión sobre la actitud que tomaran con su hijo, sus ventajas y sus desventajas. Las fichas dicen:

(Estilo Positivo) cariñoso, amable, comprensivo, cooperativo, optimista.

(Estilo Negativo) pesimista, evasivo, mandón, huraño, grosero, enojón.

(Estilo Reservado) callado, poco expresivo, serio, reservado, tono bajo al hablar.

(Estilo Violento) gritón, insultante, impulsivo, poco tolerante, brusco.

4.- Dinámica.

Duración: Depende de cada uno de los miembros de la pareja. La tarea se dirá en 5 minutos.

Descripción: "Como actividad adicional es necesario que para el próximo encuentro, cada uno de ustedes, elabore por separado en un papel una lista de todas aquellas cosas que les molestan acerca de sus parejas en orden de importancia."

SESION IV

Objetivo:

Darse cuenta del valor y la importancia de uno mismo y del otro dentro de la relación de pareja.

1.- Dinámica.

Duración: 90 minutos (30 por pareja y 60 por grupo).

Material: sillas.

Descripción: En la primera parte de esta dinámica, se dividirá al grupo en dos subgrupos en los cuales, cada pareja trabajará sobre aquellos puntos de la lista que sean más fáciles y más difíciles de solucionar (tres y tres). En la segunda parte, se unirán ambos subgrupos y entre todo el grupo se sugerirán soluciones a los puntos difíciles de solucionar. Después a cada pareja se le dirá:

"Determinemos mediante sus opiniones en qué puntos de la lista consideran no poder llegar a un acuerdo...por qué?...(Hacer sugerencias de acuerdos, y si no es posible)...Como ustedes creen que en este punto (s) no se puede llegar a un acuerdo, hagan un compromiso para perdonar e intenten olvidarse de ello y no usarlo para lastimar a su pareja...Sellen este compromiso con un beso, abrazo, etc."

"Ahora revisemos la lista nuevamente. Coloquen un número en cada punto colocando un uno en el punto más fácil en el cual consideren que pueden llegar a un acuerdo, hasta el más difícil."

(En aquellos puntos de discordia, uno de los miembros hace la solicitud) "Para llegar a un acuerdo, uno de ustedes inicia con una solicitud de cambio, por ejemplo <¿Negociamos juntos un cambio?> ... (Ahora el otro miembro de la pareja acepta la negociación)... Ahora usted manifieste el cambio que desea... Usted responda ante la petición sugiriendo, aceptando o negando."

2.- Dinámica.

Duración: 10 minutos.

Material: Hojas blancas de papel, plumas, sillas.

Descripción: "Ahora cada uno de ustedes elabore una lista de los derechos básicos que crean son importantes para que se sientan valiosos y respetados." Posteriormente se les dirá que den su lista a su pareja para que la estudie.

3.- Dinámica.

Duración: 30 minutos

Material: Tarjetas, plumas, sillas.

Descripción: (Dar a las parejas tarjetas con las siguientes afirmaciones y pedir que completen). Después que cada miembro de la pareja lea en voz alta sus afirmaciones a su pareja.

- Me siento contento cuando mi pareja...
- Lo que más me gusta de mi pareja es...
- Las cosas que no cambiaría de mi pareja son...
- Lo que más admiro de mi pareja es...
- Me siento bien cuando mi pareja...

Durante cada sesión, y después de las dinámicas, se les mostraban a los participantes rotafolios que contenían el objetivo y función principal de cada

dinámica (ver Anexo 3). Asimismo, para completar el aprendizaje, al finalizar cada sesión, se les dieron a cada uno de los participantes lecturas que ellos podían llevarse a leer en casa y que contenían las premisas básicas en las que se fundamentaba cada sesión (ver Anexo 4).

ANALISIS DE RESULTADOS

Con el propósito de evaluar el impacto del programa de "Comunicación de parejas" se realizaron una serie de análisis estadísticos tanto en el pretest como en el postest, en los cuales se hizo una clasificación de los sujetos por género. La variable independiente se refiere al Programa aplicado en el grupo experimental y su no aplicación en el grupo control, mientras que las variables dependientes están dadas por los resultados obtenidos en las subescalas de las tres escalas aplicadas: Satisfacción Marital, Comunicación Marital y Estilos de Comunicación (con 3, 6 y 4 subescalas respectivamente).

PRETEST

Con la finalidad de asegurar la igualdad del grupo control y el experimental antes de la presentación del programa, se realizó un análisis de varianza con género y grupo como Variables Independientes y cada subescala como Variable Dependiente. En esta etapa no se observaron diferencias estadísticamente significativas en las siguientes subescalas:

1. - Escala de Satisfacción Marital.
- Satisfacción con la interacción marital.
- Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge.
- Satisfacción con aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge.
2. - Escala de Comunicación Marital.
- Sentimientos, emociones y disgustos.
- Familia extendida.
- Hijos.
- Relación Marital.
3. - Escala de Estilos de Comunicación.
- Estilo positivo del cónyuge.
- Estilo violento del cónyuge.
- Estilo negativo del cónyuge.
- Estilo violento de la pareja.
- Estilo negativo de la pareja.
- Estilo reservado de la pareja.

Por otro lado, se observaron diferencias estadísticamente significativas (tomando a F con 1 y 19) grados de libertad y como nivel de significancia máximo $p = .10$) en las siguientes subescalas (ver tabla I):

Clasificación por grupo

	Vida Sexual	Trabajo	Est.positivo (pareja)
	F = 5.44 p = .03	F = 6.22 p = .02	F = 6.78 p = .01
Control	2.81	3.63	3.03
Experimental	3.69	4.62	3.83

Clasificación por género y grupo

	Estilo reservado del cónyuge F = 5.70 p = .03	
	Hombres	Mujeres
Control	1.80	2.87
Experimental	2.87	2.20

TABLA I

2.- Escala de Comunicación Marital.

Vida Sexual. Como se puede observar, con respecto a la variable grupo, se encontró que los sujetos del grupo experimental hablaban más con respecto a su vida sexual en comparación con los sujetos del grupo control.

Trabajo. En cuanto a la variable grupo se encontró que los sujetos del grupo experimental hablaban más con respecto a su trabajo que los sujetos del grupo control.

3.- Escala de Estilos de Comunicación.

Estilo reservado del cónyuge. En relación a las variables género y grupo, se observó que las mujeres del grupo control se percibían más reservadas que sus parejas, en cuanto al grupo experimental, los hombres se percibían como más reservadas que sus parejas.

Estilo positivo de la pareja. En relación a la variable grupo, se observó que los miembros de las parejas del grupo experimental percibían a su pareja como más positiva que las parejas del grupo control.

Con el propósito de asegurar la igualdad de los grupos experimental y control antes de la aplicación de Programa de Comunicación de parejas, se realizó un Análisis de Covarianza (ANCOVA) en aquellos casos en los que aparecieron diferencias en el pretest, para saber si las diferencias estadísticamente significativas entre los grupos encontradas en la etapa de postest son debidas efectivamente a la participación del grupo experimental en el Programa antes mencionado, o bien, se deben a las diferencias que existían previamente, es decir, en el pretest; para tal efecto se tomaron como covariables las calificaciones del pretest.

Las variables independientes se refieren a las variables Grupo y Sexo (género), mientras que las variables dependientes son aquellas subescalas en las cuales hubo diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la etapa de pretest, tales son: Vida Sexual y Trabajo de la Escala de Comunicación Marital, Estilo Reservado del cónyuge y Estilo Positivo de la pareja de la Escala de Estilo de Comunicación.

A excepción de la subescala de Trabajo, en las otras tres volvieron a aparecer

diferencias estadísticamente significativas en la etapa de postest, sin embargo, debido a que tras el ANCOVA los valores del nivel de significancia (p) son mayores a .10, se puede concluir que las diferencias observadas en el postest no son debidas a la intervención del grupo experimental en el Programa de Comunicación, sino que se explican por las diferencias preexistentes.

En la subescala de Trabajo, con respecto a la variable grupo, el valor de $F(1, 19)$ fue igual a 3.16, con una $p = .09$, por lo tanto, se puede concluir que en esta área de comunicación, las diferencias encontradas en el postest son debidas a la aplicación del Programa de Comunicación otorgado en forma de Curso-Taller.

POSTEST

333

En esta etapa no se observaron diferencias estadísticamente significativas en las siguientes subescalas:

1. - Escala de Satisfacción Marital.
- Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge.
2. - Escala de Comunicación Marital.
- Sentimientos, emociones y disgustos.
- Familia extendida.
- Hijos.
- Vida Sexual.
3. - Escala de Estilos de Comunicación.
- Estilo positivo del cónyuge.
- Estilo violento del cónyuge.
- Estilo negativo del cónyuge.

Ahora bien, se observaron diferencias estadísticamente significativas en las siguientes subescalas (ver tabla II):

Clasificación por grupo

Escala de Satisfacción Marital		Escala de Comunicación	
Satis-Inter	Satis-Aspec	Relac. Marital	Trabajo
F = 4.73 p = .04	F = 3.15 p = .09	F = 6.18 p = .02	
Control	2.22	2.20	3.26
Exp.	2.70	2.58	4.33
			3.57
			4.25

Estilo de Comunicación de la pareja

	Violento	Negativo
	F = 9.46 p = .00	F = 3.58 p = .07
Control	3.23	2.53
Experimental	2.26	1.78

Clasificación por género y grupo

	Hombres	Mujeres
	Est. Reservado pareja. F = 3.14 p = .09	
Control	2.73	2.60
Experimental	1.67	3.33

TABLA II

1. - **Escala de Satisfacción Marital.**
 - **Satisfacción con la interacción.** Con respecto a la variable grupo, se observó que los sujetos del grupo experimental tenían mayor satisfacción al interactuar con su pareja en comparación con el grupo control.
 - **Satisfacción con aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge.** Con respecto a la variable grupo, se observó que el grupo experimental tenía mayor satisfacción en comparación con el grupo control.
2. - **Escala de Comunicación Marital**
 - **Relación Marital.** En relación a la variable grupo, el grupo experimental hablaba más de su relación marital que el grupo control.
 - **Trabajo.** En relación con la variable grupo, el grupo experimental hablaba más de sus actividades laborales que cada uno realizaba en comparación con el grupo control.
3. - **Escala de estilo de Comunicación.**
 - **Estilo violento de la pareja.** Con respecto a la variable grupo, se encontró que el grupo control percibía a su pareja más violenta que las parejas del grupo experimental.
 - **Estilo negativo de la pareja.** En relación a la variable grupo, se observó que el grupo control percibía como más negativa a su pareja que el grupo experimental.
 - **Estilo reservado de la pareja.** Con respecto a las variables género y grupo, se observó que los hombres del grupo control

percibían a sus parejas como más reservadas, mientras que las mujeres del grupo experimental percibían a sus parejas como más reservadas.

OBSERVACIONES

Sesión de presentación

Observaciones Generales :

- 1. Durante esta sesión sólo se presentaron cuatro de las parejas.**

Dinámica 1. No hubo dudas ni comentarios ya que la información les había sido dada en la entrevista previa.

Dinámica 2. En general la participación fue activa en un ambiente confortable y de confianza. Ninguno de los miembros del grupo mostró inhibición al tener que hablar de sí mismos y/o de su relación.

Dinámica 3. Al final se pidió a las parejas que expresaran al grupo las definiciones a las que habían llegado de común acuerdo. Después se hizo referencia al programa de entrenamiento basándose en las definiciones manejadas.

Pareja 1: Definió a la comunicación como "el arte de expresar nuestros sentimientos, pensamientos o conocimientos a otras personas y escuchar los de ellos", a la relación de pareja como "unión de dos personas para complementarse y que te otorga lo que tú no tienes (mutuamente)", y a la comunicación entre pareja como "que la pareja se transmita sus experiencias en forma activa y expresar lo que se desea de la otra persona."

Pareja 2: Definió a la comunicación como "la manera de expresar los problemas o sentimientos que se tienen con una persona", a la relación de pareja como "dos personas que se comprenden entre sí planteando sus decisiones a tomar", y a la comunicación entre pareja como "la forma en que se expresan ciertas decisiones sin llegar a una discusión."

Pareja 3: No asistió a esta sesión de presentación.

Pareja 4: Definió a la comunicación como "el intercambio de ideas entre dos o más personas mediante diferentes vías (verbal, escrita y corporal)", a la pareja como "la unión de dos personas que buscan un fin común mediante la ayuda mutua", y de la comunicación entre pareja dijeron: "tiene como objetivo expresar necesidades e inquietudes de cada uno de los integrantes

para conjuntar esfuerzos y lograr un fin común."

Pareja 5: Definió a la comunicación como "una forma de convivir con otras personas e intercambiarse información", a la pareja como "dos personas que unen sus vidas, para convivir y para procrear", y a la comunicación entre pareja como "mediante la convivencia llegar a un acuerdo común, saber entender y aceptar las diferencias en cada uno."

Dinámica 4. Se aplicó formando dos equipos de dos parejas.

Dinámica 5. Las parejas expresaron algunos de los aspectos de su relación como pareja a un nivel menos superficial de lo esperado, haciendo referencia a situaciones propias. Posteriormente cada uno de los miembros del grupo expresó su opinión con respecto a la pareja en cuestión.

Sesión I

Observaciones Generales:

1. Se integró a la pareja que no había asistido a la sesión de presentación mediante la presentación de las otras parejas (comentando características esenciales de su relación) y, la presentación de la nueva pareja dando el mismo tipo de información. Se pidió a las parejas que sí asistieron a la sesión de presentación que informaran lo sucedido en ella a manera de resumen.
2. Se expusieron algunas de las premisas del programa M.C.C.P. y del marco teórico que lo sustenta (capítulo III):
 - * *Cada persona es la autoridad de su propia experiencia.*
 - * *La contribución de cada uno de los miembros de la pareja a la relación está bajo el control de cada uno de ellos.*
 - * *La manera en como trata con su consecuencia es su elección.*
 - * *La consciencia amplía las oportunidades, y las oportunidades amplían la consciencia.*
 - * *Cuando uno de los miembros de la pareja cambia, su relación*

cambia.

- * *Cada miembro de la pareja puede pedirle al otro un cambio.*
- * *Los desacuerdos y conflictos en la relación son inevitables. Ellos les permiten crecer.*
- * *El crecimiento de la relación implica el crecimiento personal de sus miembros.*
- * *El crecimiento y el cambio se dan gradualmente.*
- * *El miedo y el dolor son parte del cambio.*
- * *Cada miembro de la pareja puede crear sus propias soluciones y desarrollar su propia relación, si lo desean.*
- * *La comunicación efectiva toma tiempo y energía.*
- * *Los comunicadores efectivos son flexibles.*
- * *El trabajo y el juego son aspectos muy importantes en la relación de pareja.*
- * *Los estilos de vida difieren, pero es posible llegar a un acuerdo.*
- * *Tener una buena comunicación no implica perder el derecho de reservarse cierta información.*
- * *Existen bloqueos causados por estados emocionales, los cuales pueden limitar el escuchar a la pareja.*
- * *Debe verbalizarse la importancia mutua de una relación.*

3. El objetivo de la sesión fue explicado así como sus tareas específicas.

Dinámica 1. Al final se invitó a las parejas a compartir con el resto del grupo su experiencia durante la dinámica. La participación fue principalmente expresada por los hombres. El grupo manifestó un estado de escepticismo al inicio, pero poco a poco se fueron involucrando en la dinámica. Se sugirió que la dinámica fuera practicada en sus casas.

Dinámica 2. No todos los miembros dieron su interpretación sobre el dibujo. Quienes lo hicieron, convergieron en la idea de una pérdida, de un dolor, de una pena, sin embargo, las interpretaciones variaron. Se habló de: la pérdida de un hijo, de una relación terminada, etc.

Al final de la dinámica, ante la exposición del rotafolios, se mostró duda por parte de uno de los miembros y fue otro quien aclaró la información contenida en el texto.

Dinámica 3. Esta dinámica se extendió al doble del tiempo previsto.

A cada una de las oraciones planteadas los miembros de las parejas expresaron lo siguiente:

Pareja 1

Hombre:

- 1) "No sea tan enojona, comprenda que somos un complemento el uno del otro. También es importante que se sienta bien conmigo y no quiera cambiar mis hábitos.
- 2) Una sensación de unión, de amor y comprensión mutuas, sentir que le importo siempre y que estoy junto a ella para ayudarle en todo.
- 3) No sea tan voluble, sea estable en su carácter.
- 4) Se sienta importante para mí.
- 5) Me mimas, me trata bien, me hace sentir importante para ella me hace el amor.
- 6) Logra lo que se propone. Ya sea un examen, una amistad o conmigo.
- 7) Me habla demasiado de alguien. Me dice que alguien es guapo.
- 8) Cambia bruscamente de carácter.
- 9) Me sentiría egoísta si mi pareja no me tomara en cuenta para nada.
- 10) Es callada y no externa lo que siente."

Mujer:

- 1) "Sienta o desee lo mismo que yo.
- 2) La máxima comunicación.
- 3) Haga las cosas sin pensarlas tanto.
- 4) Ponga mucha atención en nuestra relación.
- 5) Me propone hacer cosas nuevas en nuestra relación.
- 6) Habla.
- 7) Me sentiría celosa si él en algún momento me mintiera y yo lo descubriera.
- 8) No llega a casa.
- 9) Cuando solo piensa en él.
- 10) No llega a casa."

Pareja 2

Hombre:

- 1) "Me entienda que la quiero y le tengo confianza.
- 2) La misma confianza mutua para una mejor relación.
- 3) Estuviera más tiempo con mi hija y conmigo, pero la entiendo ya que está estudiando.
- 4) Se realice en su carrera ya que esto lo platicamos mucho cuando empezó a estudiar.
- 5) Me cuenta como le fue en la escuela y como le puedo ayudar para realizar sus trabajos.
- 6) Se siente segura de sí misma y en lo que está haciendo.

- 7) **Supongo que me sentiría celoso si mi pareja se fuera a algún lado, si no me dijera realmente a dónde va.**
- 8) **Me va a contar algo que le sucede y le da muchas vueltas al asunto.**
- 9) **Me pide ir a alguna parte con mi hija y yo me quedo viendo la televisión y me salgo con algún amigo.**
- 10) **Me demuestra mucho interés y cuando no parece demostrármelo."**

Mujer:

- 1) **"Sea muy sincera.**
- 2) **Alegría.**
- 3) **Me quiera mucho.**
- 4) **Nunca se sienta menos porque no tenga una carrera.**
- 5) **Cuando me escucha y me da su apoyo.**
- 6) **Está conmigo.**
- 7) **Nunca me siento celosa porque todo me lo cuenta.**
- 8) **No está conmigo.**
- 9) **Está con sus amigos.**
- 10) **Está muy callado y no expresa sus sentimientos."**

Pareja 3

Hombre:

- 1) **"Sea feliz o trate de ser feliz.**
- 2) **Unidad ante todo y mucho amor.**

- 3) Se sienta satisfecha de mi manera de ser.
- 4) Sienta que crece junto a mí (conmigo).
- 5) Es cariñosa sin motivo inmediato ("porque sí...").
- 6) Defiende mi manera de ser y la suya misma.
- 7) Me compara con otra persona (o con otras parejas) como pareja. Cuando la acosan sus buenos amigos para reír con ella.
- 8) No ha llegado a la casa, rompiendo lo cotidiano.
- 9) Me pide ayuda y yo simplemente estoy pensando o haciendo cosas que me interesan.
- 10) Cambia de carácter cuando platico otras cosas que me hacen o me hicieron también feliz."

Mujer:

- 1) "Se sienta feliz con lo que estamos formando.
- 2) Mayor aptitud para comunicarnos.
- 3) Sea cada vez más transparente y se sienta cada vez más seguro.
- 4) Llegue a sentirse pleno a mi lado.
- 5) Me dice que me ama y yo lo siento así.
- 6) Demuestre todo su potencial humano.
- 7) Se refiere a sus historias pasadas o también cuando alguna situación me pone en desventaja.
- 8) Guarda un silencio sepulcral en momentos importantes para ambos.
- 9) No me incluye en sus proyectos ya sean de familia, de trabajo, etc.

- 10) Se rompe con la armonía sin saber el por qué ni hacia donde podría conducir una situación dada."

Pareja 4

Hombre:

- 1) "Logre sus metas.
- 2) Los logros o satisfacciones de educar a un hijo (a).
- 3) Concientice sus sentimientos.
- 4) Siga siendo igual de cariñosa.
- 5) Me dice que me ama.
- 6) Me comenta de sus logros con sus alumnas.
- 7) Me sentiría celoso si no le prestara importancia a mis logros.
- 8) No me entiende en lo que trato de explicarle.
- 9) Cuando quiero salir solo en la bicicleta.
- 10) No me dice lo que le pasa a pesar de que yo sospecho que le sucede algo."

Mujer:

- 1) "Alcance todos sus objetivos.
- 2) Gustos, preferencias y sentimientos.
- 3) Me comprende y comparte sus metas a alcanzar.
- 4) Se supere cada día logrando todo aquello que quiere.

- 5) **Se siente feliz y satisfecho de lo que ha logrado.**
- 6) **Logre sus objetivos y metas.**
- 7) **Me sentiría celosa cuando mi pareja me dejara en un segundo o tercer plano dentro de las necesidades del hogar.**
- 8) **Tiene alguna preocupación, apuración, y yo no encuentro la manera de poder ayudarlo o bien, de encontrar la palabra y/o palabras precisas para confortarlo.**
- 9) **Necesita algo y yo hago caso omiso a sus necesidades y satisfago las mías.**
- 10) **Se molesta por situaciones que en otras circunstancias no le provocaron enojo ni disgusto o simplemente se mostró indiferente."**

Pareja 5

Hombre:

- 1) **"Me quiera y esté conmigo.**
- 2) **Mayor convivencia.**
- 3) **Me destine mayor tiempo y atención.**
- 4) **Logre algunas metas.**
- 5) **Me complace en lo que le pido.**
- 6) **Me acompaña con mi familia algún lugar.**
- 7) **No me toma en cuenta para decisiones, sale con amigos y no me avisa antes, platica con otros.**
- 8) **Se enoja conmigo.**
- 9) **Sale sin mi.**
- 10) **Cumple lo que dice y lo que se propone."**

Mujer:

- 1) "Trate de superarse día con día.
- 2) Que aún nos amamos y que las cosas mejorarán.
- 3) Me tenga confianza.
- 4) Cambie algunas cosas en su forma de ser.
- 5) Se interese por mí.
- 6) Logra lo que anhela.
- 7) No comparte conmigo ciertas situaciones.
- 8) Se queda callado sin explicar si está triste, enojado o qué.
- 9) Se divierte sin mí.
- 10) Deja de hablarme y ni siquiera me explica por qué."

Dinámica 4. Aquí se tuvo que hacer una explicación más detallada, ejemplificando. Se observó que todas las parejas lograron comprender la explicación relacionada con el tema de las intenciones, ya que en sus respuestas, la parejas plasmaron la "intención real" de las oraciones presentadas.

Dinámica 5. En esta dinámica se dio una amplia discusión acerca de los roles asumidos por la pareja participante, enfocándose en el tema de la comunicación de pareja.

Sesión II

Observaciones Generales:

1. Esta sesión se dio el mismo día que la sesión III.

2. Dos parejas no asistieron.
3. Las parejas mostraron cooperación en general.

Dinámica 1. Se mostraron cooperativos.

Dinámica 2. Se pidieron tres afirmaciones sobre su relación de pareja, y dos sobre sentimientos o pensamientos con respecto al otro miembro de la pareja.

Dinámica 3. Los tiempos marcados no fueron respetados debido a la naturaliza de la dinámica y al involucramiento de los participantes, no se creyó conveniente intervenir.

Nota: Entre las dinámicas 3 y 4 se dio una dinámica extra, la cual posee las siguientes características:

Duración: 20 minutos.

Material: sillas, tarjetas, plumas.

Descripción: "Acompleten las siguientes frases y reflexionen con respecto a sus respuestas. Contéstelas en forma individual en las tarjetas. Las frases son:

1. No es importante para mí que mi pareja....
2. No me gustaría sentir que mi pareja....
3. No necesito que mi pareja....
4. No quiero que mi pareja...
5. No me gustaría que mi pareja...."

Ante estas oraciones las parejas respondieron lo siguiente:

Pareja 1

Hombre:

1. "No quiera tener otro hijo pronto, o bien, no quiera lavar la ropa o cosas rutinarias.
2. El odio, el desprecio, el sentir que ya no nos necesitamos.
3. Me quite o me diga palabras soeces. Tampoco necesito que me amenace con alejarse de mi.
4. Deje de superarse cada día en todos los aspectos.
5. Se sienta sola e incomprendida."

Mujer:

1. "Me invite a salir a un lugar caro.
2. Indiferencia, odio.
3. Me dé tanta libertad.
4. Salga con mujeres muy atractivas.
5. Me odiara."

Pareja 2

Hombre:

1. "Tenga que desvivirse para saber que me quiere.
2. Una situación de celos que nos llevaría a pleitos o posiblemente a la separación.
3. Esté muy guapa para quererla.
4. Tenga desconfianza de mi cuando salgo solo.
5. Dejara sus estudios por broncas mías."

Mujer:

1. "Me esté ordenando sus cosas.
2. Un rechazo en mis sentimientos.
3. Me ayude en todas mis cosas.
4. Me deje de entender en mis problemas.
5. Me abandonara."

Pareja 3

Hombre:

1. "Tenga caprichos o actúe sólo porque si, sin motivo alguno (o sea, que quiera estar sola, o en algún lugar por el solo hecho de sentirlo así).
2. Una indiferencia total o cotidiana.
3. Se preocupe tanto por lo que hago cada segundo.
4. Se aleje de mi manera de ser y quiera cambiarme.
5. Pensara que vivimos juntos salvando la relación cada día y no creando algo más importante, a largo plazo."

Mujer:

1. "Sin fundamento o razón alguna sienta malestar por algún comportamiento de mi parte.
2. Competencia.
3. Adapte mecanismos de agresión o de defensa que acoracen la relación.
4. Me interprete.

5. Se sienta no entendido o comprendido."

Pareja 4

Hombre:

1. "Me pida permiso para ir a cualquier lugar.
2. Indiferencia o rutina en la vida diaria.
3. Se sienta comprometida con mi familia o con mis amigos.
4. Llegue a depender absolutamente de mí.
5. Se alejara de mí por mucho tiempo (más de un mes) solo de ser necesario, para su superación lo aceptaría pero no me gustaría."

Mujer:

1. "Ver o no televisión.
2. Indiferencia.
3. Me diga que me quiera para saberlo.
4. Cambie su forma de ver la vida.
5. Fracasara en sus intentos y objetivos a lograr."

Pareja 5

Hombre:

1. "Tenga arranques de ira y después se le pase.
2. Celos.
3. Visite a mi familia frecuentemente.

4. Tome decisiones sin tomarme en cuenta.
5. Y yo viviéramos en el desacuerdo."

Mujer:

1. "Realice sus actividades favoritas.
2. Sienta celos.
3. Este al pendiente todo el tiempo de mis cosas.
4. Continúe siendo tan necia e imprudente.
5. Prefiriera estar en otro lugar que conmigo."

Dinámica 4. Se observó que en una de las parejas esta dinámica provocó reacciones de enojo debido quizá a la naturaleza del tema que trataron.

Dinámica 5. La misma pareja reaccionó ante esta dinámica con llanto (ella).

Dinámica 6. En esta dinámica no se cuestionó a las parejas con respecto a su evaluación.

Sesión III

Dinámica 1. Cada participante manifestó las incomodidades que implicaban las posiciones que adoptaron. No se hizo uso del rotafolios pero se dio la información correspondiente a la dinámica, es decir, su objetivo.

Dinámica 2. Cada pareja actuó frente al grupo de acuerdo al estilo que caracteriza a su pareja. Después de cada actuación una de las otras parejas opinaba acerca del estilo imitado que cada miembro escenificó y esto sucedió con las demás parejas. Cada una expresó su acuerdo o desacuerdo con respecto a la opinión de los demás sobre el estilo adoptado por cada uno.

En esta dinámica se observó que, en general, las características que percibieron los miembros de las parejas con respecto al otro, no coincidieron del todo con los estilos planteados por Nina Estrella (1990).

- Pareja 1:** El hombre fue percibido por su pareja como positivo-negativo, mientras que la mujer fue percibida por el hombre como positiva-reservada.
- Pareja 2:** El hombre fue percibido por su pareja como positivo, y la mujer fue percibida por el hombre como positiva-negativa.
- Pareja 3:** El hombre fue percibido por su pareja como positivo-reservado, mientras que la mujer fue percibida por él como positiva-violenta.
- Pareja 4:** El hombre fue percibido por su pareja como positivo, y la mujer fue percibida como positiva-reservada.
- Pareja 5:** El hombre fue percibido por su pareja como reservado-negativo, mientras que la mujer fue percibida como positiva.

Dinámica 3. Aquí solo se realizaron seis de las diez posibles combinaciones de los estilos de comunicación debido a la ausencia de dos parejas. Tales combinaciones fueron:

1. Positivo-reservado.
2. Negativo-violento.
3. Negativo-reservado.
4. Positivo-positivo.
5. Positivo-violento.
6. Reservado-violento.

Se dio una explicación haciendo hincapié en las ventajas de poseer un estilo positivo de comunicación en la solución de conflictos ya que por sus características se demostró que permite llegar a un acuerdo que implique conocimiento, respeto y satisfacción entre la pareja. Se les hizo ver la importancia de la reflexión sobre el propio estilo que a cada uno lo caracteriza puesto que generalmente no se tiene consciencia de ello; asimismo, que la dinámica funciona como un "espejo" para ellos a nivel individual y de pareja.

Sesión II (Bis)

Observaciones Generales:

1. Las sesiones II y III (Bis) se dieron conjuntamente.

Dinámica 1. Las parejas fueron participativas, sin embargo se notó distracción y poco involucramiento en las dinámicas al inicio, probablemente debido a que la sesión se llevó a cabo en otro horario (19-22 Horas.) un día antes de la sesión IV.

Dinámica 2. En esta dinámica las instrucciones no fueron suficientemente claras para los participantes y fue necesario -después de algunos minutos- volver a explicar, además de la ejemplificación de una situación ficticia por parte de los instructores.

Dinámica 3. Esta no se aplicó dado que en la explicación y ejemplificación de la dinámica anterior se incluyó el contenido de esta, y por ello fueron consideradas iguales.

Dinámica Aplicada bajo las mismas condiciones que en la Extra sesión II.

Dinámica Se observó poco interés en el desarrollo de ambas 4 y 5 dinámicas, fue necesario acortar los tiempos debido a la desviación del contenido de las dinámicas.

Dinámica 6. Aplicada bajo las mismas condiciones que en la sesión II, sin comentarios adicionales.

Sesión III (Bis)

Dinámica Se aplicaron bajo las mismas condiciones que en la 1, 2 y 3 sesión III, sin embargo, en la dinámica 3 (debido a que sólo eran dos parejas), cada pareja actuó tres veces.

Sesión IV

Dinámica 1. No se dividió al grupo, y cada pareja por separado discutió seis puntos de la lista (tres fáciles y tres difíciles) de tarea. Después de 50 minutos se les preguntó si habían llegado a un acuerdo con respecto a dichos puntos a lo cual respondieron que sí cuatro de las parejas, siendo uno de los miembros el que preguntó con respecto a qué hacer en el caso de que no se llegara a un acuerdo por lo que se explicó que hay una opción en la que ambos miembros de la pareja pueden comprometerse a perdonar y olvidar dicho desacuerdo para no lastimarse. Posterior a esto, se preguntó si alguna pareja no había resuelto alguna diferencia a lo cual una de ellas asintió lo que condujo al planteamiento de alternativas: hacerlo público con el fin de que el grupo opinara y planteara posibles soluciones, o bien, que llegaran al acuerdo de discutirlo a solas en otro momento, con las mismas opciones (comprometerse a perdonar y olvidar o llegar a un acuerdo).

Pareja 1

Hombre:

1. "Que se enoje por cosas intrascendentes.
2. Que diga groserías ("estúpido", "idiota").
3. Que me grite enfrente de su familia.
4. Que crea que nada me afecta."

Mujer:

1. "Que se altere y que lleguemos a los golpes cuando dice groserías.
2. Que no sea acomedido. Su sonricita cuando sabe que hizo algo mal.
3. Cuando se la pasa todo el día en la calle."

Pareja 2

Hombre:

Fáciles.

1. "Que se enoje con demasiada facilidad.
2. Que a veces no le tiene mucha paciencia a nuestra hija.
3. Que sea un poco desaliñada en su persona, o que no le dé mucho interés."

Difíciles.

1. "Que algunas veces tenga que decirle lo que tiene que hacer para ver la casa más ordenada.
2. Que de cualquier cosa haga un drama y que sea muy fatalista."

Mujer:

Fáciles.

1. "Sus amigos.
2. Que le ponga mucha importancia a los problemas.
3. Que sea muy seco."

Difíciles.

1. "Que no platique mucho.
2. Que me hable fuerte.
3. Que me repita las cosas."

Pareja 3

Hombre:

Fáciles.

1. "Que insulte.
2. Que sea inconstante en sus actividades.

3. Que discuta por discutir.
4. Que sea posesiva.
5. Que sea celosa.
6. Que suponga cosas que no son ciertas (constantemente)."

Difíciles.

1. "Falta de fe en sí misma.
2. Su intolerancia hacia lo que a mí me gusta mucho.
3. Que sea demasiado violenta en nuestras diferencias."

Mujer:

Fáciles.

1. "Inseguridad -no lo solucionaron-.
2. La manera de comenzar el acto sexual.
3. Indiferencia (sobre todo en cosas importantes para mí)
4. Frialdad.
5. Que me interprete.
6. Volubilidad.
7. Falta de interés hacia las labores domésticas."

Difíciles.

1. "Egoísmo latente -no lo solucionaron-.
2. Subjetividad en asuntos referentes a su familia -no lo solucionaron-.

3. Romanticismo e idealismo.
4. Silencio en momentos importantes.
5. Irritabilidad temprana o rápida.
6. Que aparente tener dominio de un área que desconoce o no le interesa (por ejemplo el manejo de la economía familiar)."

Pareja 4

Hombre:

Fáciles.

1. "Que no me permita lavar la ropa.
2. Que me pique los ojos con su pelo.
3. Que no tome el medicamento que le receto."

Difíciles.

1. "Que no concrete sus ideas y divague mucho.
2. Que haga "suyos" los problemas de los demás."

Mujer:

Fáciles.

1. "Cuando ayudas al quehacer pidas mi colaboración para ayudarte."

Difíciles.

1. "Que no te pares temprano para que el tiempo te alcance."

Pareja 5

Hombre:

Fáciles.

1. "Que cuando está enojada conmigo, enfrente de otras personas no lo disimula.
2. Que tome muchas decisiones sin tomarme en cuenta."

Diffíciles.

1. "Que hablemos muchas veces de los mismo y nunca llegemos a ningún acuerdo.
2. Que no acepte muchas cosas de mi familia.
3. Que no se preocupe tanto ni mi apoye en problemas económicos que tengo."

Mujer:

Fáciles.

1. "Que no explique por qué es por lo que se molesta.
2. Que quiera las cosas en el momento en que se le ocurren.
3. Que no acepte su errores."

Diffíciles.

1. "Que cuando se enoje no hable para nada.
2. Que sea tan celoso.
3. Que en su familia siempre le den la razón en todo."

Dinámica 2. No se les cuestionó públicamente. La información se encuentra en tarjetas que los miembros de cada una de las parejas escribieron. Los derechos que cada miembro del grupo cree tener con respecto a su pareja son los siguientes:

Pareja 1
Hombre:

- "A exclusividad sexual.
- A que se respeten mis ideas aunque no esté de acuerdo con ellas.
- A que sea yo considerado un ser humano con sentimientos.
- A ser importante para mi pareja en todos los aspectos.
- A que mi opinión sea respetada y a que se haga en parte lo que yo diga (si es que se tomó mi opinión).
- A honestidad y franqueza.
- A no ser subestimado.
- A ser amado en la medida en que yo ame.
- A ser escuchado.
- Al diálogo."

Mujer:

- "A que se me respete.
- A hacer lo que quiera (obligaciones de pareja).
- A que él sea fiel.
- A que el tiempo que le dedico a él, él me lo dedique.
- A que respete mis decisiones.
- A que me mantenga.
- A que me ame como yo lo amo.

- A que cuide a su hija.
- A que no piense que sólo sirvo para hacer el amor y se dé cuenta que soy útil para muchas otras cosas."

Pareja 2

Hombre:

- "A tomarme el tiempo necesario en las relaciones de mi trabajo.
- A tomar la decisión definitiva en cuestiones de algún problema que nos afecte.
- A tener un lugar en la casa reservado especialmente para mi.
- A tener privacidad en mis cosas personales."

Mujer:

- "A descansar.
- A compartir más nuestros problemas.
- A que no me revise el monedero."

Pareja 3

Hombre:

- "Respeto a la manera de ser de cada quién.
- A ocupar un espacio y un tiempo en la vida en pareja.
- A expresar lo que uno siente.
- A demostrar afecto por los seres queridos.

- A intentar ser comprendido.
- A pensar y actuar con libertad.
- A guardar o callar sentimientos e ideas personales.
- A determinar si uno es feliz o no."

Mujer:

- "Al individualismo.
- A la equivocación.
- Al cansancio.
- A mi manera de ser, a mi temperamento, a mi estado de ánimo y a expresarlo, etc.
- A discutir con el objetivo de crecimiento de la pareja o personal.
- A expresar mi manera de pensar con toda libertad sin sentir miedo o necesidad de protección.
- A compartir mi espacio o a negarlo en una situación dada.
- A tener mi propia manera de buscar la felicidad.
- A sentirme satisfecha o no con lo que hago.
- A pedir satisfacción sexual."

Pareja 4

Hombre:

- "A expresar los sentimientos.
- A guardar un "secreto".

- A pasar momentos a solas.
- A "realizar, o no" lo que la gente espera de ti."

Mujer:

- "A ser respetada en todo lo que haga.
- A dormir mi siesta de 20 minutos.
- A compartir las experiencias positivas y negativas de mi pareja.
- A comer "bien".
- A sentirme enojada o molesta por algo, pues no me la puedo pasar sonriendo todo el día.
- A salir a pasear ocasionalmente en plan de descanso o vacacional, no en plan familiar (con mi pareja).
- A querer a mi pareja así como el me quiere a mí.
- A relacionarme con todo tipo de personas siempre y cuando éstos no afecten mi vida con mi pareja."

Pareja 5

Hombre:

- "A gastar algo de mi dinero en cosas personales sin tener siempre la necesidad de pedir opinión.
- A ser como soy.
- A criticar algo que me disguste o me enoje.
- A estar con mi familia, si tengo tiempo libre."

Mujer:

- "A estar sola de vez en cuando.

- A salir con mis amigas de vez en cuando.
- A ayudarle económicamente a mi mamá en algunas cosas que necesite.
- A decir si tengo ganas o no de algo que él quiera."

Dinámica 3. En esta dinámica se hicieron públicas las respuestas a cada una de las oraciones planteadas, dándoseles la opción de no responder si no querían; dichas respuestas son como siguen:

Pareja 1
Hombre:

1. "Me trata bien, me mimas, me hace sentir que soy importante para ella y me toma en cuenta en sus decisiones.
2. Son varias cosas: su cuerpo y sus detalles. Sus detalles para conmigo y también su buen gusto. Me gusta como piensa y el concepto de nuestro matrimonio.
3. Bien, creo que nunca cambiaría su forma de mirarme, su forma de pedirme algunas cosas, su buen gusto para vestir y su enfoque de ver la vida (su sensibilidad).
4. Su sensibilidad para comprender los detalles que para mí pasan inadvertidos. Admiro también su disposición a agradarme y admiro su capacidad de amar.
5. Tiene buen humor, por lo tanto, puedo hacerle bromas, besarla o pedirle cosas. también me siento bien cuando le ayudo a sus cosas o le aconsejo algo."

Mujer:

1. "Me toma en cuenta en sus decisiones, en sus propuestas, y cuando siento que soy importante para él (en su vida).
2. Su físico, su inteligencia, su facilidad para expresarse.
3. Su manera de tratar de alegrarme la vida, su comprensión, su deseo de superación, su manera de amarme.

4. Su deseo de sobresalir cada día más, de que está siempre pensando qué hacer con su dinero.
5. Platicamos y logramos llegar a un acuerdo común (beneficioso para los dos)."

Pareja 2

Hombre:

1. "Me recibe de buen humor cuando llego de trabajar.
2. Su forma de ayudarme cuando me aflige algo.
3. El amor que me tiene, aunque a veces mi amor no se lo demuestre tanto.
4. Su forma de ver las cosas cuando tenemos algunos problemas.
5. Salimos con nuestra hija a pasear al cine."

Mujer:

1. "Me da mucho apoyo en mis estudios.
2. Me ayuda mucho con la niña.
3. Sus sentimientos.
4. El cómo pone mucho interés para vestirse.
5. Salimos de paseo o vamos a algunas fiestas con mi hija."

Pareja 3

Hombre:

1. "Confía en mí.
2. Su alegría.
3. Su independencia, honestidad, ternura, entrega, inteligencia, astucia.
4. Su capacidad de olvidar y perdonar.
5. Ambos soñamos en que la relación será para siempre."

Mujer:

1. "Tiene un excelente estado de ánimo y es optimista.
2. Su sentido del humor y sus manos.
3. Su manera de ser, su disposición al cambio, su idealismo, su fuerza y lucha por buscar lo que quiere y en lo que cree.
4. Su conocimiento, su tolerancia, su creatividad.
5. Me hace sentir segura y amada y cuando él se siente satisfecho con lo que él está haciendo."

Pareja 4

Hombre:

1. "Me cuenta que obtuvo un logro con sus alumnos.
2. Su alegría y su paciencia.
3. Su honestidad y su dedicación.
4. Su responsabilidad.
5. Compartimos el momento exacto (coincidimos) para demostrarnos que nos amamos."

Mujer:

1. "Logra una meta y/o objetivo propuesto.
2. Su carácter y sus ojos.
3. Su forma de ser, su disponibilidad a ayudar a los demás. Sus aspiraciones profesionales y personales.
4. Su responsabilidad a cumplir los compromisos adquiridos. Su actitud ante la vida.

5. **Estamos juntos compartiendo cada una de las experiencias vividas por cada uno."**

Pareja 5

Hombre:

1. **"Me hace bromas.**
2. **Su cuerpo.**
3. **Su sinceridad y su forma de ser.**
4. **Su seguridad.**
5. **Estamos solos y no nos peleamos."**

Mujer:

1. **"Es abierto y cooperador.**
2. **Su forma de consentirme y mimarme.**
3. **Su voz.**
4. **Su paciencia para el trabajo.**
5. **Compartimos un momento agradable."**

DISCUSION

Partiendo del análisis realizado, es posible asegurar que el Curso de Habilidades de Comunicación de parejas impartido, cumplió parcialmente con los objetivos planteados inicialmente, tales fueron: a) Capacitar a las parejas con una serie de habilidades de comunicación que les permitieran tomar una mayor conciencia de su relación de pareja, b) incrementar su grado de comunicación y, c) darles a conocer las maneras en las cuales las parejas se comunican, así como la forma más adecuada de comunicarse. No obstante, no todas las subescalas de cada uno de los instrumentos de evaluación mostraron ser significativas en el postest; esto es quizás debido a que durante el curso no se puso particular énfasis en todos los aspectos que comprenden dichos instrumentos, lo que puede conducirnos a establecer la necesidad de crear para el futuro instrumentos que evalúen en particular el contenido del programa así como hacer modificaciones a este y abordar más de los aspectos que integran la relación de pareja. Esto permitiría evaluar más estrechamente la dinámica de la relación marital, así como la influencia del curso.

Particularmente, en el área de la Satisfacción Marital, se encontró que el grupo de parejas que participó en el Curso sobre Habilidades de Comunicación, incrementó su satisfacción en cuanto a la interacción conyugal por un lado, y los aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge por otro; dichos aspectos se refieren a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleva con su pareja, y la satisfacción que un cónyuge expresa de la forma de organización, establecimiento y cumplimiento de reglas de su pareja, respectivamente (Pick de Weiss y col., 1988).

Una posible explicación a lo anterior se basa en lo manifestado por Miller, S. y col. (1975), O'Neill, N. (1976), Satir, V. (1982), Nina Estrella (1991), entre otros, quienes afirman que la comunicación Marital tiene gran importancia ya que cuando se da en forma adecuada puede llegar a facilitar y enriquecer una relación conyugal. Asimismo se considera a la comunicación como uno de los elementos que más puede contribuir a la satisfacción en el matrimonio ya que la cantidad e intimidad de información intercambiada entre los cónyuges puede ser un indicador de que existe una relación positiva entre ellos.

Como se manifiesta en la literatura revisada, el curso-taller sobre habilidades de comunicación, posee ciertas áreas que se abocan al desarrollo de estrategias encaminadas a lograr una interacción más profunda partiendo de su intercambio de información. Con respecto a lo anterior, el Área de Autoestima (Sesión IV) se centra

en algunos aspectos que afectan a la satisfacción de la pareja como lo son: las cualidades que perciben los miembros de las parejas con respecto al otro, lo que nunca cambiarían, lo que les gusta, las situaciones que les parece difícil o fácil solucionar, los derechos que consideran tener dentro de su relación, la evolución de la relación, sus expectativas futuras, etc.

Al ser abordados estos aspectos, permitieron a las parejas evaluar su relación, así como crear conciencia de la importancia que tiene el comunicar al otro miembro información que en momento determinado influye tanto en la percepción que se tiene de la pareja como de la satisfacción percibida con respecto a la relación marital.

En relación a la satisfacción con la interacción, el grupo experimental incrementó dicha subárea como consecuencia del curso, mismo que proporcionó a las parejas:

- * *Espacio y tiempo para su relación, lo cual implica enfocar su atención a su dinámica. Esta situación -según comentarios de las parejas- no se presentaba en gran medida anteriormente.*
- * *Una serie de herramientas conceptuales que les permitieran evaluar su relación, así como manejar su interacción hacia un futuro común y llegar a acuerdos.*
- * *Un mayor conocimiento de su dinámica, basándose en expectativas, deseos, derechos, gustos y necesidades.*

Estos hallazgos confirman los datos encontrados por Grezemkovsky, Z. (1988), quién considera que para una adecuada interacción marital se requiere de cierto tiempo de convivencia con la pareja. Este aspecto fue también tratado en el curso, al establecer la importancia de la pareja como "sistema", como unidad en la cual son importantes elementos de responsabilidad, metas comunes, respeto, esfuerzo, trabajo, etc. (Miller, S. y col., 1976; Bernhard, Y. 1991; Satir, V. 1986; Ehrlich, M. 1989).

Este mismo autor, nombra la relación estrecha que se manifiesta entre la satisfacción con la interacción marital y la percepción que se tiene del cónyuge, afirma que en la medida en que la satisfacción con la interacción aumenta, la percepción se torna más positiva.

Con respecto a los aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge, se puede decir que la percepción de las características en la pareja cambió debido a que

durante el curso se enseñaron e invitaron a practicar ciertas habilidades orientadas al desarrollo e incremento de la toma de conciencia de sentimientos, sensaciones, pensamientos, intenciones y acciones, lo cual permite a la pareja organizar su autoinformación, incrementar su entendimiento y tener una disposición más abierta en cuanto a la autopercepción y la percepción de las características del cónyuge.

De igual forma al tomar conciencia, la pareja se da cuenta del rol de cada uno de ellos, de las reglas por cumplir dentro de la misma relación, lo cual se apoya en un intercambio recíproco (Grezemkovsky, Z. y col., 1988).

Ahora bien, al hablar de la percepción de características del cónyuge, Rivera Aragón y col. (1988), encontraron que cuando la percepción de las características en la pareja es positiva, hay mayor satisfacción con la relación de pareja, no así cuando la percepción es negativa. Esta percepción positiva de la pareja implica el querer conocer, interactuar, dar afecto, etc.

Por otro lado, en el área de comunicación marital, el grupo experimental incrementó el contenido de su información acerca de la relación marital y el trabajo; entendiéndose a la primera como los aspectos generales que tienen que ver con la interacción de la pareja, esto es, creencias, actitudes y opiniones de la misma relación; y, a la segunda como la información relacionada con la actividad laboral de cada uno de los miembros de la pareja (Nina, E., 1991).

Esto puede explicarse por la influencia directa del curso ya que, posiblemente al enfatizar la importancia de la comunicación en cuanto a su contenido y estilo, las parejas comprendieron que tanto el tema de trabajo como el de relación marital son aspectos significativos en la vida de los mexicanos (Nina, E. 1991). Siendo esta última de particular interés ya que para los cónyuges mexicanos es importante expresar sus ideas sobre el matrimonio en general y en particular de aspectos que se relacionen con el funcionamiento de la relación (Nina, E., 1985).

El hecho de que las parejas del grupo experimental hallan incrementado su comunicación en cuanto a los temas mencionados, da la pauta para que ellas generalicen tal conocimiento hacia otros temas, y así, se dé en mayor medida un sentimiento de confianza y, como consecuencia de atracción (Nina E., 1991).

En relación al tema de trabajo, Burke y col. (1976), afirman que cuando los miembros de la pareja trabajan, divulgan más acerca de ello. Asimismo, consideran que los motivos que impulsan a la pareja a divulgar, incluyen el buscar un consejo o solución a algún problema, el poder relajarse socialmente y buscar la comprensión del cónyuge.

Nina Estrella (1991), menciona que el hecho de que la pareja trabaje (como es el caso de las parejas del grupo experimental) ayuda a que la pareja se sienta más satisfecha.

En lo referente al tema de relación marital, Díaz Guerrero (1982) cita la importancia que tiene para la pareja mexicana expresar afecto verbalmente al igual que intercambiar ideas sobre la relación en general. Sin embargo, los resultados del presente estudio no concuerdan -probablemente por el tamaño de la muestra- con lo encontrado por Nina Estrella (1991) quien reporta que para la mujer mexicana no es relevante divulgar ya que mantiene su actitud pasiva y sumisa, producto de su educación.

Por otro lado, Pick de Weiss y col. (1987) al referirse al contenido de la información en parejas mexicanas, afirma que los cónyuges sin hijos y/o con menos de 5 años de casados hablan más sobre la relación marital, vida sexual, trabajo, sentimientos, etc., lo que muestra que la comunicación requiere de ciertas condiciones básicas de interacción para su desarrollo. Asimismo, se considera que cuando los cónyuges están sin hijos, todavía existe una visión romántica de la relación, lo que hace necesario que se dediquen más tiempo para conocerse (Satir, 1986).

En relación al Área de Estilos de Comunicación de la pareja, existe un acuerdo general de que los patrones efectivos de comunicación y resolución de conflicto están altamente relacionados con la satisfacción en la relación marital (White, B., 1989).

Una posible explicación del decremento en el uso de los estilos violento y negativo en la comunicación del grupo experimental, es que se debe a la asimilación del contenido de las dinámicas que se dirijan a enseñar ciertas habilidades durante el curso, así, la puesta en práctica de las mismas por cada uno de los participantes y el aprendizaje social en las sesiones dado mediante la escenificación de situaciones ficticias con estilos asignados, conllevó a que las parejas se concientizaran de que dichos estilos afectan negativamente a la relación de pareja así como a satisfacción percibida de ella, tal y como lo señalan Satir, V. (1986) y Nina E. (1991).

Asimismo, se ha reportado que los estilos violento y negativo de comunicación son factores que propician o generan conflicto, ya que quienes los utilizan se caracterizan por ser: agresivos, gritones, temperamentales y conflictivos (Nina, E., 1991). Al respecto, Noller, P. y Fitzpatrick, M. A. (1991) mencionan que la evitación del conflicto en la relación de pareja, va directamente relacionada con la satisfacción marital, ya que con ella se elimina la posibilidad de caer en malentendidos y

suposiciones en relación a los sentimientos y deseos de la pareja (O'Neill, N. 1974).

Sánchez Azcona (1974) afirma, en un estudio realizado en México, que las quejas de las mujeres en relación a sus cónyuges se refieren a que son egófstas, desconsiderados, desordenados, mentirosos, vagos al quejarse, no cariñosos y nada inclinados a compartir responsabilidades de la vida diaria. Algunas de estas características, se relacionan con lo encontrado en el grupo experimental, en el cual las mujeres percibían a sus parejas con un estilo reservado, cuyas características son ser: callado, seco y frío, lo que crea barreras en el proceso de comunicación.

Hawkins, J. y col. (1971) se refieren asimismo, al hecho de que las mujeres ocupan menos un estilo de comunicación controlado en comparación a sus parejas. Los autores concluyen que esto se debe, quizás, a que los hombres prefieren seguir manteniendo la tradición de su control sobre la mujer. Las mujeres desean acercarse más a sus esposos, a su vez, desean que ellos sean más vulnerables y compartan más íntimamente con ellas.

En cuanto al aspecto emocional, las esposas buscan algo más profundo, abierto, compartido, respetuoso y comprensivo de sus esposos, pero ellos prefieren dar menos de lo que sus esposas esperan que den. Por consiguiente, las esposas juzgan y perciben a los hombres mucho más controlados y menos sociables de lo que ellos creen de sí mismos. Esto coincide con lo que Nina Estrella (1985) reporta acerca de que la mujer en México es vista como centro de la familia debido a la falta de apoyo emocional por parte del hombre. Así, hay estudios (Hawkins, J. y col., 1980) que afirman el hecho de que tanto hombres como mujeres no llegan a un acuerdo en lo referente al estilo que perciben de su pareja, ya que muchas veces la percepción de uno varía con respecto a lo que el cónyuge cree que posee. Así, los resultados se tornan discordantes.

Por otra parte, Ehrlich, M. (1989), alude que las mujeres consideran que sus esposos utilizan más un estilo reservado en sus comunicaciones lo cual quizá se deba a lo que Nina Estrella (1991) manifiesta en su estudio sobre contenido y estilos de comunicación, en el cual da una explicación del origen y manejo de los estilos en el proceso de comunicación, y cita: "posiblemente los estilos de comunicación marital son aprendidos a través de normas culturales y de socialización propios de cada país" (pág. 157).

Ehrlich, M. (1989) y Alvarez Gutiérrez (1987), aluden a ciertos factores que modifican el estilo de comunicación que la pareja emplea, generalmente se modifica de un estilo positivo hacia un estilo reservado; tales factores son: los años de convivencia, el número de hijos, edad de los cónyuges y escolaridad. Sin embargo,

dichos hallazgos provienen de investigaciones con muestras representativas de la población mexicana, hecho que no contiene el presente estudio, por lo tanto, dichos hallazgos no pueden ser comparados.

A nivel grupal es necesario aclarar algunos puntos. Si tomamos como punto central -del contexto grupal- a la interacción de los miembros, es posible enfatizar su importancia como factor de cambio en las parejas ya que, dicha relación implica cambios en su forma de acción, de comunicación, de interacción emocional, intelectual, etc. Así mismo se considera que hay veces en las cuales los miembros de los grupos (en este caso los miembros de las parejas, o bien, las parejas mismas) se incorporan a un grupo porque creen que van a satisfacer alguna necesidad preexistente (González Núñez, J., 1992), aquí cabe mencionar que dicha necesidad representa una meta, la cual puede darse en dos proporciones; cuando la pareja posee una meta particular y cuando posee alguna que es común a las otras parejas del grupo. Por lo tanto la interacción y las metas (particular y común) pudieron haber influenciado ciertos cambios en los resultados expuestos.

Ahora bien, en cuanto a la comunicación a este nivel, el grupo interactuó y esto le dió un sentido dinámico a todo lo que en el grupo sucedió. La comunicación permitió que cada una de las parejas se sintieran pertenecientes al grupo y se apoyaran mutuamente.

A manera de conclusión, se puede decir que los participantes en el curso impartido incrementaron su interés por interactuar y conocer más a su pareja una vez que aprendieron ciertas habilidades y estrategias de comunicación. Lo anterior se ve reflejado por el hecho de que, posterior al curso las parejas se preocuparon más por hablar entre sí con respecto a su relación marital, a la vez que las formas que cada uno de los miembros empleaba al comunicarse con su pareja cambió positivamente en sus aspectos no deseables, estos son: violento y negativo.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Existen limitaciones que deben ser puestas a consideración para futuras investigaciones. En primer lugar, la obtención de la muestra representó una dificultad por el hecho de que varias de las parejas interesadas en el curso que se comunicaron después de haber visto los carteles de información, no acudieron a la entrevista previa al tratamiento ni a este. Por lo consiguiente, la muestra estuvo compuesta por algunas parejas, de las cuales uno de los miembros conocía a uno de los miembros de otra pareja; esto representó un impedimento ya que posiblemente limitaban su expresión frente al grupo con respecto a su relación de pareja. Debido a lo anterior, no se logró un control de variables sociodemográficas, lo cual quizás influyó en el desenvolvimiento de las parejas durante las sesiones.

En segundo lugar, no fueron abordados de manera específica todos los temas comprendidos en el área de la comunicación de pareja, ya que el énfasis del curso fue puesto en el aprendizaje y desarrollo de estrategias para el mejoramiento e incremento de la comunicación, más no en su empleo en determinadas áreas de la comunicación.

En tercer lugar, se considera la posibilidad de que las parejas pudieron haber tenido "necesidad de ayuda", esto es, que estuvieran predispuestas a participar en algo que les brindara cierta ayuda y en su momento, el curso impartido lo fue; así esto, pudiese considerarse como causante de sesgo en los resultados obtenidos.

En cuarto lugar, el hecho de haber sido el primer curso impartido, representa una limitación por la falta de experiencia.

Finalmente, no todas las parejas asistieron conjuntamente a las sesiones II y III, por lo que tuvieron que impartirse por separado. Esto posiblemente disminuyó la asimilación de las habilidades en lo que a aprendizaje social se refiere, asimismo, la retroalimentación recibida fue menor.

Por lo antes mencionado, se sugiere tomar en cuenta los siguientes aspectos para el mejor desarrollo y evaluación de próximos estudios:

- * *Abordar de manera más amplia los aspectos que integran a la relación de pareja, con el fin de que puedan aplicar lo aprendido en diversas áreas de su interacción.*

- * *Crear instrumentos que evalúen el contenido del curso o bien, emplear medidas alternativas de evaluación tales como: autoreportes y análisis de contenido mediante la grabación de las sesiones.*
- * *Intervenir también desde una perspectiva clínica la "necesidad de ayuda" existente en las parejas que participan en el curso.*
- * *Realizar un análisis de contenido de la información obtenida de las parejas, tal como: lo que más les gusta de su pareja, lo que más les disgusta, los derechos que tienen dentro de la relación, sus expectativas, etc.*
- * *Llevar a cabo un seguimiento de los cambios que pueden suscitarse en las relaciones maritales a fin de evaluar a largo plazo el curso.*
- * *Capacitar en lo relacionado a manejo grupal a las personas que estén interesadas en impartir el curso.*

ANEXOS

ESCALA DE SATISFACCION MARITAL

Nombre _____

En las siguientes afirmaciones usted debe responder de manera clara, lo que considera que sucede en cuanto a su relación marital, esto es, marcando con una "x" la opción correcta de acuerdo a su situación. Las opciones de respuesta son como sigue:

Me gusta como está pasando A

Me gustaría que pasara algo diferente B

Me gustaría que pasara muy diferente C

- | | | | | |
|------|---|---|---|---|
| 1.- | El tiempo que dedica a mí. | A | B | C |
| 2.- | El grado al cual mi cónyuge me atiende. | A | B | C |
| 3.- | Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa. | A | B | C |
| 4.- | La forma como pasa su tiempo libre. | A | B | C |
| 5.- | La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales. | A | B | C |
| 6.- | La conducta de mi cónyuge frente a otras personas. | A | B | C |
| 7.- | El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud | A | B | C |
| 8.- | El tiempo que dedica a sí mismo. | A | B | C |
| 9.- | La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito. | A | B | C |
| 10.- | La forma como se comporta cuando está preocupado. | A | B | C |
| 11.- | El interés que mi cónyuge pone en lo que yo hago. | A | B | C |

- | | | |
|------|---|-------|
| 12.- | La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales. | A B C |
| 13.- | El tiempo que pasamos juntos. | A B C |
| 14.- | La comunicación con mi cónyuge. | A B C |
| 15.- | La forma como se comporta cuando está enojado. | A B C |
| 16.- | Las prioridades que tiene en la vida de mi cónyuge. | A B C |
| 17.- | La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas. | A B C |
| 18.- | La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza. | A B C |
| 19.- | La forma como se porta cuando está triste. | A B C |
| 20.- | La forma como se organiza mi cónyuge. | A B C |
| 21.- | La forma como se comporta cuando está de mal humor. | A B C |
| 22.- | El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio. | A B C |
| 23.- | La atención que mi cónyuge pone en mi apariencia. | A B C |
| 24.- | La puntualidad de mi cónyuge. | A B C |

ESCALA DE COMUNICACION

Nombre: _____

A continuación encontrará una serie de temas de comunicación, en los cuales deberá marcar si usted habla con su pareja sobre ellos y con qué frecuencia.

Ejemplo: De los problemas sociales 1 2 3 4 5
Poco Mucho

Si cree que abordan este tema con mucha frecuencia, pondrá una X en el espacio 5, o si percibe que es de una frecuencia regular, esto es, ni mucho ni poco, la X será puesta en el 3.

	Poco		Mucho		
	■				■
1.- Lo que me hace sentir tranquilo (a).	1	2	3	4	5
2.- Lo que me disgusta de sus amistades.	1	2	3	4	5
3.- Los problemas que tengo en mi trabajo.	1	2	3	4	5
4.- De quién, debe tomar las diferentes decisiones en el hogar.	1	2	3	4	5
5.- Las cosas que me disgustan de él (ella).	1	2	3	4	5
6.- De visitar a su familia.	1	2	3	4	5
7.- De quién debe hablar de temas delicados con los hijos.	1	2	3	4	5
8.- De situaciones en que desconfío de él (ella).	1	2	3	4	5
9.- Lo que hago con el dinero.	1	2	3	4	5
10.- Lo que hago en mi trabajo.	1	2	3	4	5
11.- De que deben hacer los hijos en su tiempo libre.	1	2	3	4	5
12.- De quién debería administrar el dinero en el hogar.	1	2	3	4	5

13.- Lo que me disgusta físicamente de él (ella)					
14.- Lo que me disgusta de mi trabajo.	1	2	3	4	5
15.- Las situaciones en que me enojo con su familia.	1	2	3	4	5
16.- Las situaciones por las que siento rencor.	1	2	3	4	5
17.- De como reducir nuestros gastos.	1	2	3	4	5
18.- De lo que me da vergüenza.	1	2	3	4	5
19.- La situación económica que pasa el país.	1	2	3	4	5
20.- Nuestras diferencias en cuanto que hacer en el tiempo libre.	1	2	3	4	5
21.- De como me siento en mi trabajo.	1	2	3	4	5
22.- De quién, debe disciplinar a los hijos.	1	2	3	4	5
23.- Las cosas que me causan tristeza.	1	2	3	4	5
24.- Lo que me pasa en el día.	1	2	3	4	5
25.- Las amistades que no me gusta que tenga.	1	2	3	4	5
26.- El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio.	1	2	3	4	5
27.- La necesidad de educar a nuestros hijos dentro de una religión.	1	2	3	4	5
28.- Las cosas que me deprimen.	1	2	3	4	5
29.- De lo que no me gusta de mi familia.	1	2	3	4	5
30.- Del gobierno actual.	1	2	3	4	5
31.- Lo que pienso de él (ella).	1	2	3	4	5
32.- La conducta de los hijos fuera del hogar.	1	2	3	4	5
33.- Las cosas que no tolero de él (ella)	1	2	3	4	5
34.- A quién le toca hacer las tareas domésticas en el hogar.	1	2	3	4	5

35.- Los castigos a los hijos.	1	2	3	4	5
36.- De que me gustaría salir solo (a) con amistades de mi propio sexo.	1	2	3	4	5
37.- Las prioridades que tengo en la vida.	1	2	3	4	5
38.- De que debería hacer él (ella) en su tiempo libre.	1	2	3	4	5
39.- De que no se debe hablar con los hijos.	1	2	3	4	5
40.- Lo que me gusta de mis amistades.	1	2	3	4	5
41.- La forma como él (ella) trata a los problemas.	1	2	3	4	5
42.- Cuando su familia se mete en nuestras vidas.	1	2	3	4	5
43.- La frecuencia con que tenemos relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
44.- Lo que me hace sentir mal.	1	2	3	4	5
45.- Quién debería tomar las decisiones.	1	2	3	4	5
46.- Porque no quiero tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
47.- El número de hijos que deseamos tener.	1	2	3	4	5
48.- Las cosas que me dan miedo.	1	2	3	4	5
49.- De quién, es responsable de los problemas en la relación.	1	2	3	4	5
50.- Lo que me disgusta de su trabajo.	1	2	3	4	5
51.- A quién, le debería tocar las labores domésticas.	1	2	3	4	5
52.- Los aspectos negativos de nuestra relación.	1	2	3	4	5
53.- Cuando tenemos algún problema en nuestra relación.	1	2	3	4	5
54.- La necesidad de gastar parte del dinero en mis cosas personales.	1	2	3	4	5
55.- Los secretos que me confían los hijos.	1	2	3	4	5

56.- La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
57.- De visitar a mi familia.	1	2	3	4	5
58.- Lo que me gusta de su trabajo.	1	2	3	4	5
59.- Lo que me desagrada de su persona.	1	2	3	4	5
60.- De lo que no me gusta de su familia.	1	2	3	4	5
61.- De los momentos en que le tengo confianza.	1	2	3	4	5
62.- De que hago en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5
63.- Las reglas que mi pareja hace para que se lleven en el hogar.	1	2	3	4	5
64.- La opinión que tengo de su familia.	1	2	3	4	5
65.- El tiempo que le dedicamos a divertirnos.	1	2	3	4	5
66.- Su reacción cuando no quiero tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
67.- Quién administra el dinero en el hogar.	1	2	3	4	5
68.- Las cosas positivas de mi familia.	1	2	3	4	5
69.- Las amistades nuevas que hago.	1	2	3	4	5
70.- De mis creencias religiosas.	1	2	3	4	5
71.- Lo que me disgusta de su arreglo personal.	1	2	3	4	5
72.- Las cosas que me disgustan de nuestra vida sexual.	1	2	3	4	5
73.- De que nos visite su familia.	1	2	3	4	5
74.- El interés que mi pareja tiene en lo que yo hago.	1	2	3	4	5
75.- El uso de métodos anticonceptivos.	1	2	3	4	5
76.- La escuela a que deben asistir nuestros hijos.	1	2	3	4	5
77.- Las cosas positivas de su familia.	1	2	3	4	5

78.- Cuando me siento insatisfecho (a) sexualmente.	1	2	3	4	5
79.- El tiempo que dedica a sí mismo.	1	2	3	4	5
80.- De que nos visite mi familia.	1	2	3	4	5
81.- De que hace él (ella) en su tiempo libre.	1	2	3	4	5
82.- De los problemas sociales.	1	2	3	4	5
83.- Las situaciones en que me enojo con mi familia.	1	2	3	4	5
84.- Los problemas que tienen en su trabajo.	1	2	3	4	5
85.- Lo que me gusta de mi trabajo.	1	2	3	4	5
86.- De algún deporte.	1	2	3	4	5

ESCALA DE ESTILOS DE COMUNICACION

Nombre: _____

A continuación encontrará un grupo de adjetivos que sirven para describir **COMO ES USTED AL PLATICARLE A SU PAREJA**. Por favor, deberá dar una sola respuesta para cada renglón poniendo una **X** en el espacio que corresponda a su respuesta.

Ejemplo: Nada amoroso _____ Muy amoroso

Si cree que es **M** una persona muy amorosa al platicarle a su pareja, pondrá una **X** en el espacio más cercano a las palabras muy amoroso, si cree que es nada amoroso, pondrá la **X** en el espacio más cercano a las palabras nada amoroso; si no se percibe muy amoros pero tampoco nada amoros, pondrá la **X** en el espacio de enmedio.

Recuerde, cuando más cercano esté el espacio del adjetivo, esto indicará que se posee en un grado mayor la característica.

Conteste en los renglones de abajo como se explicó anteriormente.

CUANDO PLATICO CON MI PAREJA SOY:

1.- Nada conflictivo (a)	-----	Muy conflictivo(a)
2.- Nada callado (a)	-----	Muy callado (a)
3.- Nada seco (a)	-----	Muy seco (a)
4.- Nada activo (a)	-----	Muy activo (a)
5.- Nada amable	-----	Muy amable
6.- Nada accesible	-----	Muy accesible
7.- Nada irrespetuoso (a)	-----	Muy irrespetuoso (a)
8.- Nada superficial	-----	Muy superficial
9.- Nada afectuoso (a)	-----	Muy afectuoso (a)
10.- Nada frío (a)	-----	Muy frío (a)
11.- Nada cortés	-----	Muy cortés
12.- Nada nervioso (a)	-----	Muy nervioso (a)
13.- Nada conciliador	-----	Muy conciliador
14.- Nada fuerte	-----	Muy fuerte
15.- Nada agresivo (a)	-----	Muy agresivo (a)
16.- Nada dominante	-----	Muy dominante
17.- Nada inaccesible	-----	Muy inaccesible
18.- Nada gritón (a)	-----	Muy gritón (a)
19.- Nada distraído (a)	-----	Muy distraído (a)
20.- Nada débil	-----	Muy débil
21.- Nada rebuscado (a)	-----	Muy rebuscado (a)
22.- Nada confuso (a)	-----	Muy confuso (a)
23.- Nada temperamental	-----	Muy temperamental

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

CUANDO MI PAREJA ME PLATICA ES:

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

- 19.- Nada inaccesible
20.- Nada gritón (a)
21.- Nada distraído (a)
22.- Nada débil
23.- Nada rebuscado (a)
24.- Nada confuso (a)
25.- Nada temperamental

- Muy inaccesible
Muy gritón (a)
Muy distraído (a)
Muy débil
Muy rebuscado (a)
Muy confuso (a)
Muy temperamental

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Edad: _____

¿Cuántos años de vida en común tiene con su pareja? _____

Ocupación _____

¿Cuántos hijos tiene usted? _____

Escolaridad: _____

¿Cuál es su ingreso mensual? (por pareja) _____

Descripción: "Lean las siguientes frases y después de reflexionar

ROTA FOLIOS

SESION I

A las partes intangibles de nuestra persona las llamamos YO, y es todo aquello que incluye nuestras sensaciones (ver, escuchar, tocar, oler, saborear), las interpretaciones (pensamientos) en su cabeza, sus sentimientos (emociones), sus intenciones (deseos, anhelos, etc.) y sus propias acciones (conductas), son usted, su YO.

Estas partes de usted pueden ser positivas como cuando usted se siente realmente emocionado o feliz, o pueden ser estados negativos como tristeza, enojo, envidia, etc. Pero ya sean positivos o negativos, todas estas partes son valiosas porque son parte de usted.

Dinámica 2

"Ahora la persona está un poco más consciente de lo que siente internamente, la persona que describe sus sensaciones utilizará las palabras dependiendo de la confianza que exista entre ellos, de su seguridad, etc. Cuando una persona guarda demasiado de su mundo interno, pronto se forman barreras que con frecuencia conducen a la soledad y son el primer paso hacia una separación sentimental. Esta puede existir en diversos tipos de relaciones. Cuando se comparte lo interior, las barreras pueden ir desapareciendo."

Dinámica 3

"La voz de una persona ayuda o impide a los demás a captar el sentido de sus palabras."

Dinámica 4

"Algunas personas dirán que la situación es incómoda, otras dirán no sentir nada. En estos casos significa que las personas han levantado un muro a su alrededor y jamás podrán disfrutar la satisfacción que brinda el contacto físico. Cuando las parejas se adaptan a esta sensación, empiezan a disfrutar las caricias, y su relación mejora en todos los aspectos. El tabú que existe contra tocar y ser tocado explica bastante las experiencias frustrantes que mucha gente tiene en su vida sexual. Esta falta de conocimiento de cómo lucimos, sonamos y cómo nuestro tacto es sentido por otros, es muy común y también es responsable de muchas desilusiones y sufrimientos dentro de las relaciones humanas."

Dinámica 5

Las interpretaciones que usted hace dependen de la información que sus sentidos le dan y de los pensamientos que usted tiene, también como de sus sentimientos, deseos y anhelos inmediatos los cuales lo incluyen en la situación.

Dinámica 6

Sus sentimientos son usted, la persona que es. Ellos son importantes porque poseen diversas funciones.

La primera, pueden servir como un barómetro. Los sentimientos pueden alertarle con respecto a lo que está pasando y ayudarle a entender su reacción ante una situación.

La segunda, es ayudarle a clarificar sus expectativas. Algunos de sus sentimientos son sentidos debido a la diferencia entre lo que usted espera y lo que actualmente vive. Si, por ejemplo, usted espera ser aceptado por otra persona, pero en lugar de esto es usted rechazado, probablemente se sentirá sorprendido, lastimado, o furioso. Si usted se permite vivir sus sentimientos más que reprimirlos o evitarlos, le pueden ser útiles.

Dinámica 7

Las intenciones son un poco difícil de identificar porque pueden fácilmente ser mezcladas con lo que le gustaría que los otros hicieran. Cuando esto sucede, sus intenciones para los otros salen a la luz en la forma de preguntas u ordenes.

Dinámica 8

Puede ser útil para usted reflexionar sobre sus patrones de conducta; estar consciente de ella y sus acciones; las cuales repite en tipos particulares de situaciones le ayudará a cambiarlas si usted quiere, o al menos permitirle conocer qué mensaje está usted dando a su pareja.

SESION II

Dinámica 1

"Este ejercicio ayuda a desarrollar el escuchar y observar realmente a otra persona. Escuchar y mirar requieren una atención total. Pagamos un precio muy elevado cuando no vemos u no oímos con precisión y luego hacemos suposiciones

ante las que nos comportamos como si fueran hechos. Es importante concentrarse completamente cuando se escucha, no es válido aparentar pues significaría un error en la comunicación."

Dinámica 2

"Existen trampas de comunicación que resultan de la suposición que hacen muchas personas comúnmente de que todos los demás saben todo acerca de ellas. Por ejemplo: <¿Cómo pasaste el día?>, puede significar: <Por mi parte, me fue mal pero me alegra que ya estés aquí. Espero que ahora las cosas mejoren>. También puede significar: <Tengo interés en saber lo que te pasa, me gustaría oír algo interesante que te haya sucedido>. <Igual que siempre> puede significar: <¿Realmente te interesa?>, o puede significar <¿Qué quieres ahora? Tendré que andar con cuidado>.

"Otra trampa de comunicación es aquélla en que la gente con frecuencia supone que no importa cómo digan las cosas, todo el mundo tiene la obligación de entender lo que dicen.

La comunicación humana consiste siempre en formar imágenes mutuas, pero que las personas involucradas pueden no siempre compartir sus imágenes, ni el significado que se les dé, ni los sentimientos correspondientes."

"...Una de las mayores dificultades que entrañan las relaciones humanas, es la suposición de que tú siempre sabes lo que yo quiero decir. La premisa parece ser que si nos amamos el uno al otro, también podemos y debemos ser capaces de aprender el pensamiento."

Dinámica 3

"Ninguna relación puede ser positiva a menos que todos los estados y aspectos puedan comentarse libre y francamente. El hecho de compartir el mundo interno con otra persona, permite cumplir con dos tareas importantes: llegar a conocerla bien a fondo y así, convertir lo extraño en algo conocido, y emplear la comunicación para desarrollar relaciones fructíferas."

"Si los encuentros entre una pareja llegan a producir dudas, los individuos involucrados comienzan a buscar otros caminos, los hijos, otras compañías, etc. Si un esposo y una esposa comienzan a tener encuentros estériles y sin vida, eventualmente empiezan a aburrirse mutuamente y el aburrimiento conduce a la indiferencia. Si por el contrario, la comunicación entre una pareja produce algo nuevo e interesante y nace una nueva consciencia y/o una nueva vida, se desarrolla una relación profunda, satisfactoria, y cada uno se sentirá mejor acerca de sí mismo

y del otro."

"En el diálogo, todo el cuerpo comunica, no sólo con palabras, sino con gestos, entonación, respiración, movimientos, etc."

Dinámica 4

"Este ejercicio tiene por objeto determinar qué tan precisa es una persona acerca de la percepción del ser del otro. Estas verificaciones sólo determinan el estado de conocimiento o desconocimiento del otro en un momento particular de la vida en común."

Dinámica 5

"Con la verificación de la información es posible determinar si la pareja se adapta dependiendo de sus expectativas. Esto abre un camino para posibles negociaciones y alternativas en una vida común auténtica."

Dinámica 6

"Comprenda que estos comentarios pueden parecer duros y egoístas, pero deberán hacerlos para estar seguros de que tendrán un matrimonio satisfactorio. Si siente que se enoja con la conversación, tomen un descanso. No tiene que resolver todos sus desacuerdos en una sola vez, sin embargo, asegúrense de reconsiderar la misma discusión. Estén conscientes de su tendencia a vengarse. Es mucho más saludable hablar de su enojo que actuar con base en él."

Dinámica 7

"Es una confrontación de percepciones sobre la relación: con una verificación de similitudes y diferencias en la toma de consciencia."

SESION III

Dinámica 1 y 2

"Las buenas relaciones humanas dependen en gran parte de que la gente sepa interpretar las intenciones del uno para el otro, no importa qué palabras usen. Además como nuestras mentes funcionan mucho más aprisa que nuestras lenguas, a menudo usamos un tipo de lenguaje <taquigráfico>, el cual podría tener para la persona un sentido completamente diferente al que quisimos darle."

Dinámica 3 y 4

"El actuar como el otro, permite a cada uno de los miembros de la pareja darse cuenta de cómo es percibido, de qué enfoque da a la solución de problemas o al hablar sobre un tema determinado. Cada estilo muestra una gama de características que nos permite conocer las intenciones, sentimientos y pensamientos del otro."

Dinámica 5

"Es la base sobre la cual se trabaja para hacer más productivo el presente. Cada tarea se basa en la disposición emocional y la unión de la pareja."

SESION IV

Dinámica 1

"Es una técnica de comunicación que tiene por objeto establecer un proceso para manejar cualquier punto específico, un punto de discordia."

"Cada negociación está sujeta a una renegociación para que se adecue mejor en la realidad del espacio de la pareja. El elemento clave de este proceso es la técnica de retroalimentación. Elimina en forma directa el proceso de interpretación o suposición en el que recibe un mensaje. Su objetivo es evitar el enojo."

Dinámica 2

"Esta es una declaración de cada uno de ustedes a sus parejas acerca de los derechos básicos y fundamentales para la integridad personal, para generar un sentimiento de autorespeto, autoestima, autovaloración, etc."

Dinámica 3

"Aquí es posible valorar los aspectos positivos que tienen cada uno de ustedes como individuos únicos y como miembros de una relación de pareja. Son estos aspectos los que dan mayor importancia y valor a la relación, y son las metas propuestas por la pareja para mejorar día con día."

AREA I Conducción de la Consciencia

El primer paso en toda comunicación es identificar información que usted quiere comunicar a los otros. En la comunicación interpersonal, ésta información es acerca de sí mismo; todavía, encontramos frecuentemente que las personas tienen grandes problemas para identificar todos los tipos de información que tienen acerca de sí mismos.

¿Qué está sintiendo? ¿Qué está pensando, queriendo, haciendo...? Si usted es una persona que respira y vive, todas estas dimensiones están muy activas. Le están diciendo que está sucediendo dentro y fuera de usted. Le están permitiendo conocer las condiciones en las cuales está sumergido su propio mundo. Y cuando usted está con su pareja, usted está en contacto con muchos mensajes acerca del estado de su relación de pareja.

¿Quién es usted? Contestar esa pregunta no es fácil. Un fisiólogo se definiría a sí mismo en términos de su propia anatomía humana y composición química. Esta es una muy precisa descripción de quién es él fisiológicamente hablando, pero deja fuera otras descripciones importantes, como las partes intangibles de nuestra persona que llamamos YO. Aquello que incluye nuestras sensaciones (ver, escuchar, tocar, oler, saborear), las interpretaciones (pensamientos) en su cabeza, sus sentimientos (emociones), sus intenciones (deseos, anhelos, etc.) y sus propias acciones (conductas), son usted, su YO.

Estas partes de usted pueden ser positivas como cuando usted se siente realmente emocionado o feliz, o pueden ser estados negativos como tristeza, enojo, envidia, etc. Pero ya sean positivos o negativos, todas estas partes son valiosas porque son parte de usted.

Interpretaciones: Suponga que una persona está caminando en la calle, sonriendo. La gente que lo mira podría interpretarlo de distintas maneras:

"El está emocionado porque recibió un aumento en su sueldo"

"El está disfrutando el maravilloso día que estamos teniendo"

"El está contento porque pronto será fin de semana y saldrá fuera"

"El acaba de enterarse que obtuvo un 10 en un examen"

Las interpretaciones que usted hace dependen de la información que sus sentidos le dan y de los pensamientos que usted tiene, también como de sus

sentimientos, deseos y anhelos inmediatos los cuales lo incluyen en la situación.

Ejemplos de interpretaciones son: las impresiones, creencias, conclusiones, asunciones, evaluaciones, ideas, opiniones, expectativas, estereotipos y razones. Uno de los más importantes puntos que queremos plantear acerca de las interpretaciones es que estas no están simplemente basadas en como son realmente las cosas, sino en su percepción, más todos los sentimientos, intenciones e interpretaciones que usted tiene acerca de determinada situación.

Sensaciones: Las personas tienen dos problemas comúnmente: uno es que no ponen suficiente atención en la información que llega a sus sentidos, y el segundo es que reciben información confusa. Un tercer problema, es que la gente a veces llega a conclusiones demasiado apresuradamente sin estar conscientes de su información sensorial. Si usted está consciente de que sus interpretaciones y su información sensorial son distintas, usted será capaz de probar, clarificar y corregir sus interpretaciones cuando es importante.

Sentimientos. Sus sentimientos son sus respuestas espontáneas a las interpretaciones que usted hace y de sus expectativas. Estas respuestas emocionales están dentro de su cuerpo y muestran signos que hacen que usted se dé cuenta de ellas, por ejemplo: cuando usted se siente molesto, los signos que muestra son quizá: músculos tensos, piel sonrojada, alza la voz, habla rápidamente, etc.

Los sentimientos son, por ejemplo cuando una persona se siente: complacido, confortable, calmado, satisfecho, aburrido, jubiloso, miedoso, confundido, emocionado, solitario, necio, asombrado, enojado, confiado, ansioso, solemne, triste, orgulloso, etc.

Sus sentimientos son usted, la persona que es. Ellos son importantes porque poseen diversas funciones.

La primera, pueden servir como un barómetro. Los sentimientos pueden alertarle con respecto a lo que está pasando y ayudarle a entender su reacción ante una situación.

La segunda, es ayudarle a clarificar sus expectativas. Algunos de sus sentimientos son sentidos debido a la diferencia entre lo que usted espera y lo que actualmente vive. Si, por ejemplo, usted espera ser aceptado por otra persona, pero en lugar de esto es usted rechazado, probablemente se sentirá sorprendido, lastimado, o furioso.

Si usted se permite vivir sus sentimientos más que reprimirlos o evitarlos, le pueden ser útiles.

La mayoría de la gente, trata de evadir los sentimientos negativos, y otras veces también los positivos, ¿Por qué? Porque es frecuentemente incómodo reconocer y vivir lo importante que puede ser su pareja para usted, los buenos sentimientos que vienen de su pareja y lo mucho que se cuidan.

Es natural que usted posea sentimientos. Esperamos que aprenda a aceptarlos como suyos. Los sentimientos no tienen que ser justificados, explicados o disculpados. Usted es humano, por lo tanto usted siente. Conforme usted comienza a sintonizarse con sus sentimientos, aprenderá a reconocer que le están diciendo acerca de usted mismo y de la situación.

Una de las dificultades acerca de los sentimientos que es frecuentemente usted se siente en "combinaciones". Cuando usted siente un sentimiento, es usualmente mucho más fácil identificarlo. Usted puede, por ejemplo, sentirse irritado. Pero usted puede sentirse irritado y triste en combinación. Y puede sentirse irritado, triste y solo, todo al mismo tiempo. Así, cuando alguien le pregunta ¿qué estás sintiendo? es mucho más duro darse cuenta y decir exactamente que está sintiendo. También puede ser que un sentimiento se sienta en varias intensidades.

Finalmente, sus múltiples sentimientos pueden estar en conflicto. Cuando es así, usted está muy probablemente dando información confusa. Sin embargo, si usted puede identificarlos, podrá expresarlos.

Intenciones: Las intenciones son consideradas como sus inmediatos deseos, cosas que quiere o no quiere de sí mismo en una situación específica. Las intenciones son por ejemplo: persuadir, aproximar, soportar, estar divertido, ignorar, aclarar, evadir, cooperar, defender, ser amistoso, ayudar, aceptar, demandar, ser honesto, jugar, explorar, cuidar, escuchar, entender, etc.

Las intenciones son un poco difícil de identificar porque pueden fácilmente ser mezcladas con lo que le gustaría que los otros hicieran. Cuando esto sucede, sus intenciones para los otros salen a la luz en la forma de preguntas u ordenes. Por ejemplo:

"Deberías terminar tu trabajo tan pronto como sea posible", en lugar de "Me gustaría que"

Probablemente la función más importante de las intenciones es ayudarle a considerar acciones alternativas, cosas que usted quiere o no hacer.

Acciones. A la mayoría de nosotros nos gusta creer que "sabemos lo que estamos haciendo". Asumimos que estamos conscientes de que estamos haciendo o hemos hecho, pero frecuentemente algunas de nuestra acciones no son parte de

nuestra consciencia. Una parte de su conducta de la cual su pareja probablemente es más consciente que usted, es la puntuación de su conversación, esto es, sus interrupciones, pausas, frases incompletas, etc.

Puede ser útil para usted reflexionar sobre sus patrones de conducta; estar consciente de ella y sus acciones; las cuales repite en tipos particulares de situaciones le ayudará a cambiarlas si usted quiere, o al menos permitirle conocer qué mensaje está usted dando a su pareja.

AREA II Significados Compartidos

Hemos enfatizado a la autoconsciencia porque lo que usted quiere comunicar a los demás generalmente incluye información acerca de usted mismo. Consecuentemente, es importante conocer qué información se tiene, antes de comenzar a comunicarse con otra persona.

Es posible tener consciencia de los otros de diversas maneras. Una manera es poner mucha atención en la información sensorial que está usted recibiendo de la otra persona y las interpretaciones que está haciendo de esa información. Usted puede plantearse a sí mismo una serie de preguntas: ¿qué pienso que está sintiendo, mirando, escuchando, la otra persona? ¿qué pienso que está pensando -qué interpretaciones está haciendo de sus sensaciones?- ¿cómo pienso que se está sintiendo? ¿cuáles pienso que son sus intenciones -qué quiere que suceda?- ¿qué pienso que significan sus acciones -qué está haciendo-?

Deténgase por un minuto y trate de hacerlo usted mismo. Piense en el encuentro que tuvo con una persona especial para usted y conteste las preguntas anteriores. Después, piense acerca de como usted procesó la información. ¿Qué hizo la otra persona para que usted llegara a ciertas conclusiones? ¿Cómo eran sus movimientos, qué dijo, cómo era su voz, su respiración...?

"Confirmar" le ayuda a descubrir o aclarar la consciencia de su pareja. Esta habilidad consiste en preguntar a la otra persona lo que está sucediendo en su interior.

La manera más fácil de confirmar algo, es preguntar: quién, qué, dónde, cuándo, o cómo. Así entonces comienza un proceso para saber ¿qué está sucediendo con la otra persona?.

- 1.- ¿De quién estás hablando?
- 2.- ¿Qué piensas?
- 3.- ¿Qué estás haciendo?
- 4.- ¿Dónde escuchaste eso?
- 5.- ¿Cómo te sientes?

Estas preguntas puede ser muy útiles para ayudar a su pareja a describir que está viviendo. Son preguntas abiertas que le permiten a su pareja comunicar sobre

su consciencia y sobre su manera de vivirla. La manera en como usted pregunta a su pareja, viene dada por sus propias intenciones. Si usted sinceramente quiere ampliar su consciencia a la experiencia de su pareja, usted puede preguntarle directamente.

Poner mucha atención en su pareja y confirmar, son dos maneras para tener idea de lo que está sucediendo en el interior de su pareja de más precisamente.

El camino más típico en el cual se comienza a compartir significados es cuando el receptor no está seguro de que está recibiendo exactamente el mensaje enviado por su pareja.

Un segundo camino en el cual el proceso de significados compartidos es comenzado, es cuando el transmisor quiere estar seguro de que está siendo o será entendido. Así, él simplemente presenta su intención de compartir un significado, envía el mensaje que quiere, comparte y pregunta a su pareja acerca del conocimiento de su mensaje por medio de un reporte en sus propias palabras de lo que ha escuchado. Aquí es importante no agregar cualquier significado propio.

Y por último, el transmisor entonces, confirma la exactitud del conocimiento del receptor, o si es necesario, aclararlo para ayudar al receptor a entenderlo exactamente. Algo importante es que aclarar no significa cambiar el mensaje original.

Ahora bien, ¿cómo puede usted saber que ha mejorado su entendimiento sobre significados con su pareja? Si el transmisor y el receptor están satisfechos, o sea, que el mensaje del transmisor ha sido exactamente recibido y entendido, entonces usted y su pareja pueden sentirse bien, aunque tengan distintos puntos de vista con respecto al mensaje.

Compartir significados es un área muy importante entre la pareja. Puede ser de mucha ayuda para el desarrollo de su relación de pareja. Utilice este método cuando usted tenga un mensaje importante que quiera compartir con su pareja, cuando quiera estar seguro de que es entendido, y cuando piense que usted o su pareja tienen algún malentendido.

Para que usted y su pareja mejoren su entendimiento son importantes los siguientes puntos:

Para el transmisor: a) estar seguro del mensaje que se intenta transmitir, b) elaborar una idea corta, que incluya su sentir, pensar e intentar, c) trata de enviar el mensaje de manera clara y directa, d) recordar su significado y como decirlo, y e) confirmar el reconocimiento del mensaje, sin modificarlo.

Para el receptor: a) repetir en sus propias palabras el mensaje que recibió, b) no contestar al mensaje, y c) mantenerse sin repetir el mensaje hasta que el transmisor confirme la exactitud.

AREA IV Autoestima

Cada persona tiene una imagen mental de si mismo, en ella se encuentran una especie de "fotografías instantáneas" de si mismo solo y en interacción con otras personas -de tiempo pasado, presente y futuro-. Acompañando a esta imagen de si mismo, está una serie acumulada de evaluaciones y juicios: exitoso, fracasado, aprobado, reprobado, competente, no eficiente, cariñoso, frío, etc. A estos se agregan otra serie de sentimientos acumulados acerca de si mismo: admiración, vergüenza, confianza, calidez, esperanza, culpa, placer, etc. Esta serie de evaluaciones, juicios y sentimientos comprenden el sentido de la propia valía, la autoestima de uno. Algunas de estas evaluaciones y sentimientos parecen predominar más que los otros y se puede hablar de la autoestima alta de un individuo (aprobar y sentirse bien con respecto a si mismo la mayoría del tiempo) o autoestima baja (usualmente desaprobado y sentirse mal acerca de si mismo).

La autoestima afecta lo que el individuo ve en las situaciones y los significados que entiende, los sentimientos que experimenta, las intenciones que tiene y las acciones que elige. Y desde que un individuo no puede no comunicar sus evaluaciones y sentimientos acerca de si mismo, están siendo comunicados en su tono de voz, cuerpo, postura, expresiones faciales y gestos también como con las palabras que usa. Su comunicación está constantemente dando señales acerca de como se valora a si mismo. Esto tiende a influenciar como los otros le valoran, lo cual refuerza su autovalor original. Veamos ejemplos contrastantes de mensajes de dos distintas personas:

Gonzalo: (alegre, entusiasta) "Creo que tengo una buena idea, permíteme decírtela!"

Sergio: (monótono, sin entusiasmo) "He tenido una idea acerca de eso, pero no creo que sea algo especial, déjame ver si puedo recordarla."

El principal factor para que el individuo se considere, es su total aceptación de autoconsciencia - poseer y atender a sus propias percepciones, impresiones, sentimientos, intenciones y acciones, no importando que sean dolorosas o placenteras.

En cada situación, usted puede decidir y actuar de manera que comunique a usted mismo y a los otros su valor como individuo, puede en cada situación hacer una contribución a su concepto del otro y de su estima.

En el desarrollo de las relaciones, se pretende hacer al individuo más consciente de:

- * *Como se valora a si mismo y a su pareja.*
- * *Como acepta su consciencia y la de su pareja.*
- * *Como comunica su estima mediante el uso de su consciencia.*

Cada situación que usted enfrenta incluye una posición de valoración de sí mismo y de los demás, tales son:

- "Yo valgo o Yo confío en mí" cuando: "trato de estar completa y congruentemente en contacto con mi autoconsciencia y acepto dicha consciencia de quien soy realmente no importando que tan difícil o doloroso esto puede ser. Admitir la consciencia, sin intentar escapar."
- "Tú vales o Confío en ti" cuando: "pongo atención a tus expresiones de consciencia y mantengo y poseo mi consciencia de ti. Respeto y confío en tu autodivulgación como un reporte de tu autoconsciencia, aunque no me guste lo que escucho."

DINAMICAS ORIGINALES

Yetta Bernhard (1991) propone una serie de herramientas y técnicas que considera útiles al abordar la problemática de la comunicación en la pareja:

Herramienta I (El corte de pelo)

"Se trata de una liberación verbal del enojo, con límite de tiempo confinada a un evento específico actual. Es una especie de regaño autorizado, por algún <pecado> específico cometido por el otro. Este ritual comienza con una pregunta: <¿puedo hacerte un corte de pelo?>. El que recibe la petición tiene derecho de fijar los límites de tiempo así como el derecho a rechazar la solicitud. Si se acepta, el receptor está obligado a escuchar sin defenderse durante el tiempo acordado. Cuando se reconoce haber <pecado> de manera verbal, y la persona busca aliviar la alienación que crea, mediante la posibilidad de compensación por la ofensa (por ejemplo, dejar salir del aislamiento al que se tiene al otro)...Este es un procedimiento constructivo. La condición nunca debe ser excesiva, ni debe crear tensiones en la relación y debe ser aceptable y adecuada...Cuando se rechaza el ritual, puede aclararse la situación escuchando atentamente el punto de vista del otro, o bien se fija un período durante las 24 horas siguientes para discutir el caso según sea necesario...Cuando se niega el permiso para el ritual, surge el problema de manejar el enojo frustrado. Una de las primeras tareas es encontrar liberaciones del enojo alternativas e idiosincrásicas". pág. 34

Herramienta II (Liberación idiosincrásica del enojo)

"Esta, es una forma solitaria y específica que implica la exploración dentro de uno mismo para determinar cuál es el mejor método para hacer decrecer ese enojo. Aquí se trata de un ejercicio de autoconocimiento para encontrar un significado mediante ensayo y error. Para muchos, esta liberación se vuelve un asunto dual: una catarsis y el cumplimiento de una tarea necesaria (correr, hacer ejercicio, limpiar la casa, barrer, etc.)". pág. 34

Herramienta III (El vesubio)

"Es una liberación verbal de la rabia, con límite de tiempo (a su propia tolerancia del tiempo) contra cosas dentro y fuera del hogar. Proporciona información, mediante autorización, acerca de frustraciones, enojos, y humillaciones sufridas durante el día. Ofrece comodidad de contar con un oído receptor, atento y respetuoso, sin ningún tipo de represalia, consejo o acusación. Toda información que

requiera discutirse se referirá a un momento posterior, para lo cual se acuerda una cita dentro de las 24 horas siguientes. El propósito de esta separación de tiempo es evitar contaminación de un proceso racional por parte de emociones irracionales". pág. 35

Herramienta IV (La manzana de la discordia)

"Es un derecho mutuamente acordado de protestar y quejarse sobre un patrón específico de conducta del compañero, sin la obligación ni petición de que el otro cambie. Al designar un comportamiento en particular como <manzana de la discordia>, se da a cada persona la libertad de expresarse: uno de hacer lo que considera apropiado y el otro de verbalizar su descontento. Esto se convierte en una aceptación de idiosincrasias". pág. 35

Técnica I (El museo)

"Se trata de una lista de todos los resentimientos acumulados hasta la fecha a partir del inicio de la relación...Como tarea inicial para una pareja en conflicto, se puede confrontar a los miembros de la misma con sus listas de Museo separadas. Esto nos da una idea sobre las cosas que molestan, en pasado y presente. Luego el Museo se vuelve la base sobre la cual trabajar para hacer más productivo el presente. Cada tarea es específica para dos en base a la disposición emocional y el <estado de unión> de la pareja". pág. 36

"El primer paso es determinar qué puntos de la lista ya no son negociables. Sobre estos puntos se lleva a cabo una <Ceremonia Fúnebre>, incorporando un compromiso para perdonar y eliminar su uso como armas para castigar al compañero...Este procedimiento sugerido ofrece un escape de un mecanismo punitivo excesivo y abre el camino a un cambio en el estado de la unión". pág. 37

"El siguiente paso, es enumerar los puntos negociables en orden jerárquico. Este procedimiento puede implicar establecer la <línea del cinturón> (heridas dolorosas) y negociaciones para el cambio, comenzando por la que resulte más práctica de negociar...Al manejar el contenido de los Museos de una pareja, se inicia el proceso de descarga de la basura emocional que está ahogando la relación y que está erigiendo barreras contra la intimidad". pág. 37

Técnica II (Negociaciones para el cambio)

"Es una técnica de comunicación que tiene por objeto establecer un proceso para manejar cualquier punto específico, un punto de discordia...Comienza con una solicitud: <¿Negociamos juntos un cambio?>. Una respuesta afirmativa constituye el punto de partida del trabajo y del aprendizaje de un proceso de comunicación. El

terapeuta actúa como entrenador en el encuentro". pág. 37

"El primer paso en este proceso es meditar sobre el sentido y la verbalización exacta de la solicitud de cambio. Esto implica a menudo un monólogo oral por parte de uno de los miembros X proporcionando antecedentes y sus sentimientos molestos sobre el otro miembro Y, como una introducción a la presentación de la situación... Después de ser enviado el mensaje, se requiere una retroalimentación precisa. Si la respuesta de Y es incorrecta, se hace una corrección, seguida nuevamente de una retroalimentación al pie de la letra. Esto se repite hasta que el mensaje dado y el mensaje recibido sean idénticos...Después de asegurar que se recibió el mensaje de manera verbal, se solicita una reacción. Esta puede ser la negación, la aceptación total, la aceptación condicional o una sugerencia alternativa. Este mensaje se debe verificar como en el caso anterior...Si X se indigna por una aparente duda de Y en cuanto a acceder a la petición, puede hacerse una pausa para un < corte de pelo > o un < vesubio >, siempre que esté autorizado por el otro y que se hayan fijado los límites de tiempo. El uso de estos rituales durante una lucha por el cambio, a menudo tiene como resultado que los miembros de la pareja se escuchen con más atención". pág. 38

Antes de responder a la aceptación condicional del cambio solicitado, puede ser necesario un diálogo con el instructor para planear la negociación. El propósito de este diálogo es proporcionar información sobre los sentimientos y antecedentes para aclarar una situación, el otro miembro de la pareja escucha sin opinar ni defenderse. En este diálogo, se exponen las dificultades de la aceptación condicionada (si es que existe). Si la aceptación es total, la negociación se sella con una expresión no verbal (un beso, un apretón de manos, un abrazo, etc.), dependiendo del estado emocional de la unión en ese momento.

La platica con el instructor puede tener lugar en diferentes etapas del encuentro con alguno de los dos miembros. Permite que cada uno de ellos verbalice inmediatamente una inconformidad que de otra manera podría generar un enojo. Esta platica permite la ventilación a tiempo de las molestias internas, evita que tales molestias terminen con la negociación.

"Una negociación puede ser prematura o impracticable debido a circunstancias no consideradas o debe ser revisada periódicamente para asegurar un cambio en el patrón de conducta sostenido. Por consiguiente, se repasa semanalmente cada una de las negociaciones para determinar si se ajusta a las circunstancias. No hay un arreglo definitivo. Cada negociación está sujeta a una renegociación para que se adecue mejor en la realidad del espacio de la pareja...El elemento clave de este proceso es la técnica de retroalimentación. Elimina en forma directa el proceso de interpretación o suposición en el que recibe el mensaje". pág. 39

"Todo compromiso al cambio se vuelve parte de la tarea para la semana. En el reporte de la semana siguiente se determinará la realidad del compromiso y el grado hasta el cual se ha cumplido. A veces un compromiso resulta prematuro en una relación con muchas tensiones, entonces es necesario retroceder hasta el punto de llevar a cabo lo que es verdaderamente posible. Aquí se efectúa una renegociación. En esta forma, los compromisos se prueban pragmáticamente, y se cambian en forma realista, si fuera necesario, semana a semana". pág. 39

"La negociación para el cambio es un ejercicio en comunicación no contaminada por la intrusión de heridas emocionales no relacionadas con el punto en cuestión. Su objetivo es evitar la escalada del enojo, por medio de una atención estudiada, al punto inmediato: la interacción actual. Se hace énfasis en una retroalimentación exacta de cada mensaje, y se hacen correcciones precisas cada vez que se altera el mensaje. Luego se inicia un proceso de mantenerse apegado al punto en discusión, escuchando lo que se dice, respondiendo a una solicitud sin defenderse, considerando y ofreciendo alternativas cuando no puede aceptarse la petición". pág. 40

"El instructor facilita la comunicación e indica las situaciones incorrectas y señala las desviaciones del tema. Si el ejercicio se lleva a cabo en un grupo o en un taller, los miembros del grupo actúan como jueces de línea y reportan el intercambio, en base a un análisis crítico del estilo de comunicación...". pág. 40

Técnica III (Lectura de la mente)

"Este ejercicio tiene por objeto determinar qué tan precisa es una persona acerca de la percepción del ser del otro. Se verifica un supuesto para ver si encaja en la realidad. Comienza con un enunciado: <Creo que piensas...>. Esto va seguido de una verificación: <Cierto o Falso> y requiere aceptación del otro para tener autenticidad cuando la respuesta es contraria al supuesto formulado. Estas verificaciones sólo determinan el estado de conocimiento o desconocimiento del otro en un momento particular de la vida en común". pág. 40

Técnica IV (Declaración de Derechos)

"Esta es una declaración de cada uno de los miembros al otro acerca de los derechos básicos y fundamentales para la integridad propia, para generar un sentimiento de autorespeto, autoestima y autovaloración del individuo sin los cuales uno se siente esclavizado, utilizado, degradado, o encerrado. Este es un proceso en el cual se brinda información, afirmación de uno mismo, confrontación, limitación y negociación en la implantación y ejercicio de los derechos". pág. 41

Estos derechos se hallan relacionados con la toma de decisiones con respecto

a ciertas áreas de la vida en común de la pareja. Tales áreas son: trabajo, hogar, dinero, tiempo libre, hijos, etc. Técnica V (Gran Barata)

"Consiste en un ejercicio diario o semanal, en el cual se vacía todo el bagaje de molestias y reproches contra el otro. Es un encuentro específico, negociado, con límite de tiempo y lugar diseñado para que cada uno escuche las quejas, pesarse y frustraciones del otro. Es una práctica que favorece la apertura entre los miembros de la pareja y la comunicación donde sólo se proporciona información. No es un período de discusión. La necesidad emocional inmediata puede satisfacerse simplemente exponiendo las cosas que hacen daño o puede ser el contenido una negociación en un momento designado posterior". pág. 41

"La gran barata es un proceso en el cual se permite que el otro llegue a tocarnos las cuerdas más sensibles, un ejercicio de comunicación abierta". pág. 41

Técnica VI (Ejercicio de las Expectativas)

"Implica una confrontación para exponer la realidad de los papeles que un miembro asigna a su compañero y a sí mismo. La tarea es decir lo que un miembro supone que el otro sabe. Después de exponer, se verifica la información para ver si encaja y determinar si el otro miembro se adapta a las expectativas del primero. Esto abre el camino para posibles negociaciones y alternativas en una vida común auténtica". pág. 42

Técnica VII (Mensaje del Estado de la Unión)

"Se trata de una revisión periódica de la relación por cada miembro de la pareja (áreas problema, áreas de crecimiento, áreas de conflicto). Es una evaluación del pasado, del presente y del futuro de la relación: dónde estábamos, dónde estamos, hacia dónde vamos (metas que esperamos alcanzar). Es una confrontación de percepciones sobre la relación: con una verificación de similitudes y diferencias en la toma de consciencia". pág. 42

Técnica VIII (Establecimiento de líneas del cinturón)

"Una línea de cinturón es una herida letal, provocada por alusión a un pecado en el pasado que nunca se ha perdonado, o una etiqueta detractora tal como <borracho>. Al denominar línea del cinturón a una ofensa de este tipo se establece un proceso en el que se eliminan las actitudes venenosas y se utiliza al compañero como un aliado para cambiar, con el objeto de atraer la atención consciente sobre una conducta inconsciente...Las herramientas y las técnicas de confrontación implementan los procesos para alcanzar la liberación de la hostilidad inútil, proporcionan información, definen y negocian puntos actuales, establecen

responsabilidades y libertades individuales e interpersonales, incrementan la autenticidad y apertura en una relación se reduce el sabotaje de las expectativas fantasiosas y posibilita la confrontación de puntos reales. El vivir de manera auténtica (con autorespeto, autoresponsabilidad y amplitud de criterio) incluye perdonar los pecados del pasado, arriesgar a confiar y establecer áreas de libertad dentro de la vida en común. Si uno pone verdadero interés en cuidar de uno mismo, utilizando procedimientos en forma de ritual, la pareja puede alcanzar autonomía e intimidad, puede distinguir entre una adaptación que aniquile las características propias de cada miembro y una adaptación otorgada como regalo de amor, con expansión mutua".
pág. 42

Por su parte, Virginia Satir plantea (1986) las siguientes técnicas para abordar la dinámica de la relación de pareja en cuanto a su aspecto de comunicación.

Técnica I

"Para empezar, siéntate cómodamente en tu silla y simplemente mira a la persona que tienes en frente. Olvídate de lo que tus padres te hayan dicho respecto a que es una falta de educación mirar con insistencia. Date el lujo de observar cuidadosamente y no hables. Fíjate en todas las partes móviles de su rostro. Observa lo que hacen los ojos, párpados, cejas, ventanas de la nariz, músculos de la cara y del cuello, y cómo se colorea la piel...fíjate en el cuerpo, su tamaño, forma y la ropa que lleva., podrás notar cómo se mueve el cuerpo, que postura tiene la espalda y que hacen sus brazos y piernas. Sigue así durante un minuto y luego cierra los ojos. Trata de reconstruir la cara y el cuerpo de la otra persona, si falta algo, mire y trate después...Muy bien, ahora vuelve a cerrar los ojos, ¿te acuerdas a alguien? quizá un familiar, un novio, un amigo, un artista,.. si encuentras una semejanza reflexiona en lo que sientes por esa persona. Existe la posibilidad de que si los recuerdos son fuertes pudieras algunas veces haber estado reaccionando a él como si fuera otro. Si esto sucediera, tu compañero no comprenderá lo que pasa y se sentirá confuso... Después de un momento, abre los ojos y comparte tus deducciones con tu pareja. Si pensaste en otra persona mientras tenías los ojos cerrados, dile a tu compañero quién era esa persona y qué aspecto de él hizo que apareciera su recuerdo. Añade tu propia opinión al respecto. Naturalmente tu compañero hará lo mismo".

Ahora la persona está un poco más consciente de lo que siente internamente, la persona que describe sus sensaciones utilizará las palabras dependiendo de la confianza que exista entre ellos, de su seguridad, etc.

"Cierra los ojos por un instante. Toma consciencia de lo que estabas sintiendo

y pensando cuando mirabas, de las sensaciones de tu cuerpo y también de lo que sentías acerca de tus pensamientos y sentimiento. Imagínate que le dices a tu pareja todo lo que puedes acerca de lo que pasó en tu mundo interior. ¿Cómo te sientes al decirlo? ¿Podrás hacerlo?. Di todo lo que quieras y/o puedas acerca de tus pensamientos, hablando lenta y tranquilamente sobre lo que pasó en ti, con una actitud de compartir".

Cuando una persona guarda demasiado de su mundo interno, pronto se forman barreras que con frecuencia conducen a la soledad y son el primer paso hacia una separación sentimental. Esta puede existir en diversos tipos de relaciones, de hermanos, matrimonio, etc. Cuando se comparte lo interior, las barreras pueden ir desapareciendo.

"La voz de una persona ayuda o impide a los demás a captar el sentido de sus palabras".

Técnica II

"Comparte con tu compañero tus impresiones sobre el tono de su voz y pídele que haga lo mismo".

Técnica III

"Otra vez siéntate a una distancia a la que puedas tocar a tu compañero y mírense el uno al otro durante un minuto. Luego tómense de las manos y cierren los ojos. Ve explorando cuidadosamente las manos de tu pareja, medita en su forma y su textura. Toma conciencia de cualquier actitud que asumas respecto a lo que descubras en esas manos. Experimenta la sensación de tocarlas y que toquen las tuyas. Date cuenta cómo sientes el pulso de las puntas de los dedos... Después de un par de minutos, abre los ojos y sigue con el contacto físico al mismo tiempo que lo observes. Siente la experiencia de lo que acontece. Después de medio minuto, cierra los ojos, sigue tocando y experimentando cualquier cambio. Al cabo de un momento, retira las manos con un gesto de separar pero sin rechazar. Acomódate bien para sentir el impacto de toda la experiencia. Abre los ojos y comparte tu sensación interior con tu compañero".

Algunas personas dirán que la situación es incómoda, otras dirán no sentir nada. En estos casos significa que las personas han levantado un muro a su alrededor y jamás podrán disfrutar la satisfacción que brinda el contacto físico. Cuando las parejas se adaptan a esta sensación, empiezan a disfrutar las caricias,

y su relación mejora en todos los aspectos. El tabú que existe contra tocar y ser tocado explica bastante las experiencias estériles, frustrantes y monstruosas que mucha gente tiene en su vida sexual.

"Es importante que las personas se digan lo que sienten al tocarse. Esta falta de conocimiento de cómo lucimos, sonamos y cómo nuestro tacto es sentido por otros, es muy común y también es responsable de muchas desilusiones y sufrimientos dentro de las relaciones humanas".

Técnica IV

"Ahora, traten de olerse uno y otro. Esto es una prueba de cómo los demás nos perciben. Muchas relaciones potenciales de intimidad se han frustrado o permanecen distantes, debido a malos olores o aromas. Trate de ver qué pasa cuando rompes tus tabúes contra el olfato y comparte tus reacciones respecto a los olores".

Técnica V

"Ahora volteen sus asientos espalda con espalda, a una distancia aproximada de treinta centímetros y siéntense. Empiecen a platicar. Pronto notarán algunos cambios. Se sienten incómodos físicamente, la sensación de placer mutuo disminuye y les cuesta trabajo oírse. Agreguen otra dimensión a su ejercicio y separen sus sillas a una distancia de cinco metros, manteniéndolas en la posición anterior. Observen los cambios drásticos que ocurren en su comunicación".

Técnica VI

"Decidan cuál de ustedes será A y cuál B. Primero A, estará parado y B sentado en el suelo directamente frente a él. Platiquen de cómo se sienten al estar así, y compartan la sensación de conversar en esa posición. Después de dos minutos cambien de lugar y vuelvan a platicar...Sigan ocupando las mismas posiciones y noten cómo sienten el cuerpo. El que está sentado tiene que mirar hacia arriba lo cual representa un cansancio en hombros y cuello. El que está de pie tendrá que agacharse para poder mirar, y su espalda y músculos de cuello empezarán a molestar".

"Para que la gente realmente logre un contacto efectivo, necesita estar al mismo nivel, cada quien apoyado en los dos pies y frente a frente".

"Las buenas relaciones humanas dependen en gran parte de que la gente sepa

interpretar las intenciones del uno para el otro, no importa qué palabras usen. Además como nuestras mentes funcionan mucho más aprisa que nuestras lenguas, a menudo usamos un tipo de lenguaje <taquigráfico>, el cual podría tener para la persona un sentido completamente diferente al que quisimos darle".

Técnica VII

"Comunica a tu compañero una afirmación que estimes verdadera. El debe entonces repetírtela verbalmente, imitando tu voz, tono, inflexión, expresión facial, la posición de tu cuerpo, y tus movimientos. Compáralo en cuanto a exactitud y si encaja bien, díselo. Si no es exacto, demuéstreselo con pruebas. Sé explícito no hagas de esto un juego de adivinanzas. Luego invierte los papeles".

Este ejercicio ayuda a desarrollar el escuchar y observar realmente a otra persona. Escuchar y mirar requieren una atención total. Pagamos un precio muy elevado cuando no vemos y no oímos con precisión y luego hacemos suposiciones ante las que nos comportamos como si fueran hechos. Es importante concentrarse completamente cuando se escucha, no es válido aparentar significaría un error en la comunicación.

Técnica VIII

"Siéntate frente a tu compañero. Ahora, uno de los dos afirme algo, una frase que crea que sea verdad. El otro contesta con, <¿quieres decir que...?> para indicar si ha comprendido o no. Tu propósito es lograr que diga: sí, tres veces".

Existen trampas de comunicación que resultan de la suposición que hacen muchas personas comúnmente de que todos los demás saben todo acerca de ellas. Por ejemplo: Así pues la pregunta, "¿Cómo pasaste el día?", puede significar: "Por mi parte, me fue mal pero me alegro que ya estés aquí. Espero que ahora las cosas mejoren". También puede significar: "Tengo interés en saber lo que te pasa. Me gustaría oír algo interesante que te haya sucedido". "Igual que siempre" puede significar: "¿Realmente te interesa?" "Ojalá". Puede significar: "¿Qué querrás ahora? Tendré que andar con cuidado".

Técnica IX

"Esta vez asigne la tarea de confrontarlo con tres afirmaciones acerca de él, que tú creas sean ciertas, y otras tres que creas ciertas acerca de ti misma.

Probablemente estés consciente que éstas significan tus verdades en ese momento; más no constituyen una verdad constante. Para tener presente que vas a decir tus verdades del momento, trata de empezar con las palabras siguientes: <En este preciso instante, creo que ... y cosa acerca de ti son ciertas>. Si tienes una verdad negativa, haz lo posible por expresarla en palabras. Ninguna relación puede ser positiva a menos que todos los estados y aspectos puedan comentarse libre y francamente".

Finalmente Ehrlich (1989) considera algunos ejercicios para mejorar la Comunicación :

Ejercicio 1. Pensar cómo mejorar.

Este ejercicio requiere que la pareja se tenga suficiente confianza para permitirse la libre expresión, ser ellos mismos y quitarse las máscaras. Con esta confianza en la relación se siente menos presión de ser alguien que no somos y, por tanto, se reduce la cantidad de tensión y ansiedad interpersonal.

Dediquen un tiempo en silencio en un lugar donde puedan estar solos sin ser molestados. Piensen acerca de cómo puede mejorarse la relación. Piense cada uno tres cosas específicas que crean pueden mejorar su relación. Cuando están listos para expresar sus sugerencias, siéntense uno frente al otro. Tomen turnos para hablar, de modo que cada uno dirá sus comentarios sin interrupciones mientras el otro escuchará y después intercambian.

Precaución: No defienda sus sugerencias ni trate de refutar las de su pareja. Vea este ejercicio como una oportunidad para entender el punto de vista de su pareja, al mismo tiempo que prueba el grado de seguridad que existe en la libertad de expresión en la relación.

Ejercicio 2. Escuchar para entender.

Una de las habilidades más importantes en el proceso de conocerse es escuchar, lo cual requiere práctica, pues muchos han desarrollado el hábito de interrumpir y no poner atención al que habla. Uno de ustedes deberá ser quien hable y el otro quien escuche. El que hable deberá completar las oraciones siguientes con lo primero que se le ocurra. Quien escuche deberá poner atención en completo silencio y después retroalimentar a su pareja en lo que acabe de decir, refleje sus sentimientos, palabras y el significado de sus oraciones.

Primero, quien hable, leerá la oración en voz alta y la completará con dos o tres oraciones. "La mejor forma en que puedo describirme es..." Después de esto, quien escuche parafraseará (esto es, reflejará el significado del mensaje con sus propias palabras) lo que dijo quien habló. El que escuche no deberá preocuparse si está de acuerdo o no con lo que dijo su pareja, sino sólo deberá ser el espejo en el que se vea quien acaba de hablar. Cuando esté satisfecho el que habló de haber sido escuchado y entendido (la honestidad es muy importante en este punto) podrán cambiar los papeles. Quien escucha ahora será quien hable, de tal modo que complete la misma oración, y después podrá repetirse el proceso con las oraciones siguientes: "Lo que más me confunde es...", "las cosas más importantes para mí son..." y "las cosas que más me molestan son...".

Precaución: no vacile en indicar a su pareja que no entendió completamente lo que dijo. También es importante no cambiar de papeles hasta que su mensaje haya sido retroalimentado correctamente y usted esté satisfecho. El propósito de este ejercicio es desarrollar una buena habilidad para escuchar. Como resultado se reducen las adivinanzas y "leídas de mente", se minimizan los malos entendidos y los mensajes se vuelven más claros.

Ejercicio 3. Expectativas.

Siéntense de tal manera que se vean de frente. Tomen turnos para decirse uno al otro las cosas que serían completamente inaceptables al casarse. Sus comentarios pueden empezar con "no me gustaría" o "no me sentiría a gusto ni contento". Cuando uno termine, el otro podrá empezar. No deberán reaccionar a los comentarios del otro hasta que ambos hayan tenido su turno.

Precaución: entienda que estos comentarios pueden parecer duros y egoístas, pero deberán hacerlos para estar seguros de que tendrán un matrimonio satisfactorio. Pida una explicación para entender por qué su pareja no acepta cierta situación. Asegúrese de expresar a su pareja su desacuerdo si sus expectativas son diferentes. Si siente que se enoja con la conversación, tomen un descanso. No tienen que resolver todas sus desacuerdos en una sola vez; sin embargo, asegúrense de reconsiderar la misma discusión. Estén conscientes de su tendencia a vengarse. es muchomás sano hablar de su enojo que actuar con base en él".

Bibliografía

Altman I. and Taylor, D. (1973). "Social penetration: the development of interpersonal relationship". New York, Rinehart and Winston.

Alvarez Gutiérrez, A. (1987). "¿Cómo somos los mexicanos?". En Hernández, A. y Navarro, L. (Ed.) *Cómo somos los mexicanos*. México: CREA.

Andrade, Palos, P., Díaz Loving, R., Pick de Weiss, S. (1988) "Interacción Marital y Celos en hombres y Mujeres a través del ciclo vital". *La Psicología Social en México*, Vol. II, 190-196.

Andrade Palos, P., Pick de Weiss, S. y Díaz Loving, R. (1988). "Indicadores de la Satisfacción Marital". *La Psicología Social en México*, Vol. II, 167-171.

Bernhard, Y. (1991). "Cómo resolver conflictos de pareja". Ed. Pax-México, 11-48.

Blood, B. y Woolf, B. (1960). "Sociología del matrimonio". Ed. Pax. México.

Bochner, A. P. (1983). "The functions of human communication in interpersonal bonding". In Arnold, C. y Bowers, J. (Eds.) *Handbook of Rhetorical and Communication Theory*. Boston: Allyn and Bacon.

Bolland, J. and Follingstad, D. (1987). "The relationship between communication and marital satisfaction: a review". *Journal of Sex and Marital Therapy*. 13(4), 286-313.

Boyd, L. and Roach, A. (1977). "Interpersonal communication skills differentiating more satisfying and less satisfying marital relationships". *Journal of Counseling Psychology*. 24, 540-542.

Bricklin, B. y Bricklin, P.(1981). "Padres Liberales, hijos liberados". Ed. Pax-México, 19-25, 54-82.

Brock, G.W. and Joanning,H. (1983). "A Comparison of the relationship Enhancement Program and the Minnesota Couple Communication Program". *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(4), 413-421.

Burke, R., Weir, T. and Harrison, D. (1976). "Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners". *Psychological Reports*. 38, 531-542.

Burr, W. (1970). "Satisfaction with various aspects of marriage over the cycle". *Journal of Marriage and Family*, 32, 29-37.

Busick, Carole Ann (1982). "The effects of communication training on marital communication, marital satisfaction and self-concept". *Dissertation Abstracts International* Vol. 43(3) (September) 725-A.

Casas Soberón, M,E., Gudiño Méndez, S., Nadelsticher Mitrani, A. (1986). "La Infidelidad en los Matrimonios Mexicanos". *Universidad Iberoamericana. La Psicología Social en México*, Vol. I, 392-398.

Centener, B. (1973). "The exchange of self-disclosure in same sex group of strangers". *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 40, 292-297.

Chelune, G. (ed.) (1979). *Self Disclosure*. CA: Jossey-Boss Publication.

Chelune, G., Vosk, B., Sultan, F., Kirby, J. and Waring, E. (1984). "Self-disclosure patterns in clinical and nonclinical couples". *Journal of Clinical Psychology*. 40(1). 213-215.

Davidson, B., Balswick, J. and Halverson, C. (1983). "Affective self-disclosure and marital adjustment a test of equity theory". *Journal of Marriage and Family*. (February) 93-102.

Derlega, V. and Berg, J. (1987). "Self-disclosure: theory, research and therapy. New York: Plenum Press.

Derlega, V. and Chaikin, A. (1975). Sharing Intimacy. New York: Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs.

Díaz Loving, R., Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1988). "Génesis de la Infidelidad en Hombres y Mujeres". La Psicología Social en México, Vol. II, 204-212.

Díaz Loving, R., Gamboa, M. y Canales, L. (1988). "Exploraciones en la Configuración semántica del Amor, el Matrimonio y la Infidelidad". La Psicología Social en México, Vol. II, 172-178.

Díaz Loving, R., Canales, L. y Gamboa, M. (1988). "Desenredando la Semántica del Amor". La Psicología Social en México, Vol. II., 160-167.

Díaz Loving, R., Andrade Palos, P., Muñiz, A. y Camacho Valladares, M. (1986). "Percepción de Aspectos Positivos y Negativos en la Interacción de la Pareja: Reacción y Consecuencias". La Psicología Social en México, Vol. I, 367-371.

Díaz Guerrero, R., Díaz Loving, R. (1988). "El Poder y el Amor en México" Facultad de Psicología UNAM e Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población. La Psicología Social en México, Vol. II, 153-160.

Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. y Flores Galaz, M. (1986). "Celos: Reacciones ante la posible pérdida de la Pareja". La Psicología Social en México, Vol. I, 386-391.

Díaz Guerrero, R. (1990). "Psicología del Mexicano". México: Editorial Trillas, 48-51.

Díaz Loving, R. (1990). "Configuración de los factores que integran la relación de pareja". La Psicología Social en México. Vol. III, 133-138.

Elú de Leñero, C. (1971). "Mujeres que hablan". IMES, México.

Ehrlich, M. (1989). "Los Esposos, las Esposas y sus Hijos" México: Editorial Trillas. 10-15, 141-159, 191- 196.

Escardo, F. (1974). "Anatomía de la familia". Ed. El Ateneo. Buenos Aires, 26-34.

Fitzpatrick, M. A. (1987). "A typological approach to communication in relationships". In B. Rubin (Ed.) Communications yearbook. New Brunswick, New Jersey: Transaction Books.

Fitzpatrick, M. A. (1988). "Between husbands and wives, communication in relationships". In B. Rubin (Ed.) Communications yearbook. New Brunswick, New Jersey: Transaction Books.

Flores Galaz, M., Amador Arzola, A., Beltrán Herrera, L., Hernández de la Puente, A. y Pérez Bautista, V. (1990). "El Efecto de los Celos en las reacciones ante la interacción de la Pareja". La Psicología Social en México, Vol. III, 150-154.

Fromm, E. (1970). "Social Character in a mexican village". Ed. Prentice-Hall. U.S.A. 148-153

Goodstein, D. and Reinecker, M. (1974). "Factors affecting self-disclosure: a review of literature". In: Progress in Experimental Personality Research, Vol. 7, New York: Academic Press.

González Núñez, J. de J. (1992). "Interacción Grupal". Ed. Planeta Mexicana. México, 29-71.

Grezemkovsky, Z., Pastrana Herrera, Ma., Rubio Eteharren L., y Ruiloba Madero, I. (1986). "Estudio Preliminar de la relación entre: Satisfacción Marital, Conflicto y Competencia de los Roles Maritales". Universidad Anáhuac. La Psicología Social en México, Vol. I, 412-416.

Guernsey G., Bernard Jr., Stollak, E. Gary, and Guernsey, L. (1970). "A Format for a new mode of psychological practice: or how to escape a zombie." *The Counseling Psychologist*, 97-104.

Guernsey, B. and Maxson, P. (1990). "Marital and family enrichment research: a decade review and look ahead". *Journal of Marriage and the Family* 52 (November): 1127-1135.

Guernsey, B. Jr. (1964). "Filial Therapy: Description and Rationale". *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 28, No. 4, 304-310.

Gurman, S. Alan, Kniskern and P. David. (1977). "Enriching Research on Marital Enrichment Programs". *Journal of Marriage and Family Counseling*, (April) 3-10.

Hawkins, J., Weisberg C. and Ray, D. (1980). "Spouse differences in communication style: preference, perception, behavior" *Journal of Marriage and the Family*, (August): 585-593.

Hawkins, J., Weisberg C. and Ray, D. (1977). "Marital communication style and social class". *Journal of Marriage and Family*, 39, 479-490.

Hicks, M. and Platt, M. (1970). "Marital happiness and stability: a review in the sixties". *Journal of Marriage and the Family*, 32, 553-574.

Hoffman-Graff, M. (1977). "Interviewer subject sex pairing". *Journal of Counseling Psychology*, 24, 84-120.

Honeycutt, J., Wilson, C. and Parker, C. (1982). "Effects of sex and degrees of happiness on perceived styles of communicating in and out of the marital relationships". *Journal of Marriage and the Family*., 44, 395-406.

Huston, L. and Levinger, G. (1978). "Interpersonal attraction and relationships". *Annual Review of Psychology*, 29, 115-157.

Jorgensen, S. and Gaudy, J. (1980). "Self-disclosure and satisfaction in marriage: the relation examined". *Family Relations*, 29, 281-287.

Jourard, S. (1971). *The transparent self*. Princeton, New Jersey: Van Nostrand.

Jourard, S. and Lasakow, P. (1958). "Some factors in self-disclosure". *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56, 91-98.

Jones, E. and Gallois, C. (1989). "Spouses' Impressions of Rules for Communication in Public and Private Marital Conflicts". *Journal of Marriage and the Family*. 51 (November): 957-967.

Komoravsky, M. (1962). "Blue collar marriage". New York: Random House.

Lederer, W. (1968). "The mirages of marriage". Norton and Company, U.S.A.

Leñero, L. (1973). "Investigación de la Familia. México: IMES.

Leñero, L. (1977). "Sociocultura y población en México". *Edicol. México*. 126-137.

Leñero, L. (1987). "Valores familiares y dramaturgia social". En Hernández y otros (Ed.) *Cómo somos los mexicanos*. México: CEE/CREA.

Levinger, G. and Senn. (1967). "Disclosure of feelings in marriage". *Merrill Palmer Quarterly*, 13, 237-249.

Lewis, J. Beavers, W., Gossett, J. and Phillips, V. (1976). "No single thread: psychological health in family systems. New York: Brunner/Mazel.

Mayer, J. (1967). "Disclosing marital problems". *Social Casework*, 48, 342-351.

Miller, S., Nunnally, E. and Wackman, D. (1975b). "Alive and aware: Improving communication in relationships". Minneapolis: Interpersonal Communication Programs, Inc.

Miller, S., Nunnally, E. and Wackman, D. (1976). "A communication training program for couples. " Social Casework. (January).

Miller, S., Nunnally, E. and Wackman, D. (1975a). "Minnesota couples communication program: premarital and marital". In D. H. Olson (Ed.) Treating Relationships. Lake Mills, Graphic Publishing.

Minuchin, S. (1985). "Familias y terapia familiar". Ed. Gedisa.

Mitchell, C. (1982). "Recognizing and accomodating different communication styles in marriage". Family Therapy, Vol. IX(3), 227-230.

Nadelsticher Mitrani, A. (1986). "¿Podemos medir el Amor?". Universidad Autónoma Metropolitana. La Psicología Social en México, Vol. I, 372-378.

Navran, L. (1967). "Communication and adjustment in marriage". Family Process, 5, 173-184.

Nieto Cardoso, E. (1983). "La autorrevelación como un elemento del comportamiento". Enseñanza e Investigación en Psicología, 118-120.

Nina Estrella, R. (1985). "Autodivulgación y Satisfacción Marital en Matrimonios de México y Puerto Rico". Tesis de Maestría, Facultad de Psicología U.N.A.M.

Nina Estrella, R. (1988). "Desarrollo de un Inventario de Comunicación Marital: Estudio Descriptivo". La Psicología Social en México, Vol.II, 213-217.

Nina Estrella, R. (1991). "Comunicación Marital y Estilos de Comunicación: Construcción y Validación". Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología.

Noller, P. (1984). "Nonverbal communication and marital interaction". Oxford: Pergamon Press.

Noller, P. (1982). "Couple communication and marital satisfaction". Australian Journal of Sex, Marriage and Family, 13(2), 69-75.

Noller, P. and Fitzpatrick, M. A. (1990). "Marital Communication in the Eighties". Journal of Marriage and the Family. 52 (November) 832-843.

O'Neill, N. y O'Neill, G. (1974). "Matrimonio Abierto". Ed. Grijalbo, México, 110-152.

Petersen, D. (1968). "Husband-wife communication and family problems". Sociology and Social Research. Vol. 53, 375-384.

Pick de Weiss, S. (1986). "¿Qué relación existe entre la percepción que se tiene de la familia de origen y la Satisfacción Marital?". La Psicología Social en México, Vol. I, 404-408.

Pick de Weiss, S. (1979). "Un estudio sociopsicológico de la planificación familiar". Ed. Siglo XXI, México.

Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1986). "Satisfacción Marital en Matrimonios Mexicanos: Diferencias por número de años de casados, escolaridad, número de hijos, sexo y edad". La Psicología Social en México, Vol. I, 399-403.

Pick de Weiss, S., Díaz Loving, R. y Andrade Palos, P. (1988). "Conducta Sexual, Infidelidad y Amor en relación a sexo, edad y número de años de la relación". La Psicología Social en México, Vol. II, 197-203.

Pineo, P. (1961). "Disenchantment in later year of married life". Marriage and Family Living. 20, 2-11.

Ramírez, S. (1954). "El mexicano psicólogo de sus motivaciones". Ed. Pax-México, México.

Rappaport, F. Alan (1976). "Conjugal Relationship Enhancement Program". In D.H. Olson (Ed.), *Treating Relationships*. Lake Mills, Graphic Publishing.

Rivera Aragón, S. y Díaz Loving, R. (1990). "Celos y Autoconcepto". *La Psicología Social en México*, Vol. III, 144-149.

Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R. y Flores Galaz, M. (1988). "La Distancia entre el Querer (Ideal) y el Querer (Real) como predictor de la Satisfacción con la Relación de Pareja". *La Psicología Social en México*, Vol. II, 179-183.

Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R. y Flores Galaz, M. (1988). "La percepción de las características de la pareja y su relación con la Satisfacción en la relación y la reacción ante la interacción de la misma". *La Psicología Social en México*, Vol. II, 379-385.

Rogers, R. (1972). "El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica". Buenos Aires. Edit. Paidós, 275-286.

Rollins, C. and Felman, H. (1970). "Marital satisfaction over the family cycle". *Journal of Marriage and the Family*. 32, 20-27.

Rollins, G. and Galligan, R. (1978). "The developing child and marital satisfaction of parents". In Lerner, R., Spanier, G. *Child influences on marital and family interaction*. New York Academic Press.

Romero, J., Bonilla, M., García, G., Tena, A. y Willcox, R. (1990). "Infidelidad una alternativa de Medición para la Cultura Mexicana". Facultad de Psicología, Universidad Intercontinental. *La Psicología Social en México*, Vol. III, 155-159.

Rosenfeld, L. and Welsh, S. (1985). "Differences in self-disclosure in dual career and single career marriages". *Communication Monographs*. 523-263.

Ross, R. Edward, Baker, B. Stanley and Guerny G. Bernard Jr. (1985). "Effectiveness of Relationship Enhancement Therapy Versus Therapist's Preferred Therapy". *The American Journal of Family Therapy*, Vol. 13, No. 1, 11-21.

Russell, C.S., Bagarozzi, D. Atilano, B.R. and Morris, J. (1984). "A comparison of two approaches to marital enrichment and conjugal skills training: Minnesota Couples Communication Program & Structured Behavioral Exchange Contracting". *The American Journal of Family Therapy*, 12(3), 13-26.

Salazar, J., Muñoz, C., Sánchez, E., Santero, E., y Villegas, J. (1979). *Psicología Social*. México: Trillas.

Sánchez Azcona, J. (1974). "Familia y Sociedad". Ed. Joaquín Mortiz. México, 15-52.

Satir, V. (1984). "Relaciones humanas en el núcleo familiar". Edit. Pax México, 1-9, 31-95.

Satir, V. (1986). "Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México: Editorial Pax México, 122-139.

Schumm, W., Figley, R. and Jurich, J. (1979). "Dimensionality of the marital communication inventory: a preliminary factor analytic study". *Psychological Reports*, 45, 123-128.

SEP 80/41 (1982). "Familia y sexualidad en Nueva España". Fondo de Cultura Económica. México, 56-80.

Sermat, V and Smith, N. (1973). "Content analysis of verbal communication in the development of relationships: conditions influencing self disclosing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26, 332-342.

Shapiro, A. and Swensen, C. (1969). "Patterns of self-disclosure among married

couples". Journal of Counseling Psychology, 16(2), 1979-1980.

Soifer, R. (1979). "¿Para qué la Familia? ". Buenos Aires: Editorial Kapelusz, S.A., 21-24.

Strean, H. (1986). "La pareja infiel". Ed. Pax-México. México, 17-29.

Valdéz Medina, J., Reyes Lagunes, I. y Valladares Sánchez, J. (1990). "Psicofísica del Amor en Hombres y Mujeres. Una Comparación entre estudiantes de México D.F. y Mérida Yucatán". UAEM, UNAM, UADY. La Psicología Social en México, Vol. III, 139-143.

Wampler Smith, K. (1982). "The effectiveness of the Minnesota Couple Communication Program: A review of research". Journal of Marital and Family Therapy, (July) 345-355.

Wampler, K.S. and Sprenkle, D.S. (1980). "The Minnesota couple communication program: a follow-up study". Journal of Marriage and the Family, 42(3) 577-584.

Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J. y Jackson, D. (1991). "Teoría de la Comunicación Humana". Ed. Herder. Barcelona.

Weldon, P. Sams (1984). "Marriage preparation: an experimental comparison of the premarital relationship enhancement (PRE) and the engaged encounter (EE) programs". Dissertation Abstracts International, 44(10), 3207-B.

White, B. (1989). "Gender differences in Marital Communication Patterns". Family Process, Vol. 28, (March) 89-106

Wolf, L. (1976). "Self-disclosure in marital dyad". Dissertation Abstracts International, 37, 2581B.