



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"PREVENCIÓN DE PROBLEMAS EN LA
PAREJA: PROGRAMA BREVE DE
ENTRENAMIENTO PREMARITAL EN
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN,
SOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y
REFORZAMIENTO RECÍPROCO"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N :

CECILIA IRENE ANAYA GONZÁLEZ
LOURDES GRISELDA BERMÚDEZ GONZÁLEZ

DIRECTORA: LIC. NOEMÍ BARRAGÁN TORRES
REVISOR: MTRO. FERNANDO VÁZQUEZ PINEDA



● Facultad
de Psicología

MÉXICO, D.F.

2002



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

Porque nos abriste tus puertas para formarnos como profesionistas y como personas; por fomentar en nosotros tú espíritu social; por siempre estar a la vanguardia ofreciéndonos lo mejor y por el orgullo de ser UNIVERSITARIAS.

A la Facultad de Psicología:

Porque fue aquí donde aprendimos a amar la Psicología; porque tus salones, la biblioteca. l@s maestr@s y l@s alumn@s nos llenaron de conocimientos y experiencias para colaborar con el desarrollo de esta maravillosa disciplina.

A la Parroquia de San José del Attilo:

Por habernos brindado el espacio en donde realizar nuestro proyecto.

A Lydia Barragán:

Por habernos transmitido tus conocimientos haciéndonos sugerencias y comentarios que mejoraron el contenido de esta Tesis; por tu manera de retroalimentar siendo siempre amable y animosa y por el tiempo que le dedicaste a este proyecto.

A Fernando Vázquez:

Por tu interés puesto en la revisión de este trabajo haciendo comentarios y sugerencias certeras y por ser tan atento y amable con nosotras.

Y, especialmente, a Sabina y Arturo; Irais y Génaro; Liliana y Marco; Luz y Jesús; Gaby y Toño:

Por participar activamente y compartir sus experiencias, sentimientos, ideas, deseos, etc., creando un ambiente de confianza y de entusiasmo que fortaleció el desarrollo del taller; y por habernos ayudado a construir esta tesis. ¡1000 GRACIAS!

Cecí y Gris

A mi hermana Bety:

Porque a pesar de las diferencias de edades entre nosotras, me consideras tu amiga y confidente, siendo sincera conmigo. Porque con tu alegría haces que la vida sea más divertida. Porque me ayudas en todo. Crees en mi, me motivas para realizar las metas que me propongo y disfrutas cada uno de mis triunfos, estando siempre a mi lado.

A mi hermanito Fredy:

Porque con tu inteligencia, travesuras, inocencia, imaginación y con cada una de tus peculiaridades, has llenado de alegría mi vida; haciendo que cada día sea especial pues siempre me recibes con un beso y una historia que contar.

A mi sobrino:

Porque siendo tan pequeño me enseñaste una gran lección... vivir no sólo es existir, sino luchar por lo que se quiere. GRACIAS POR VIVIR ERIK.

A mi cuñada Claudia:

Por brindarme siempre una sonrisa que me invita a platicar contigo acerca de mis inquietudes y anhelos y porque siempre me ofreces tu ayuda de una manera amable.

A mis abuelos:

Porque al contarme historias acerca de sus vidas, me han demostrado que las personas podemos salir adelante si realmente lo deseamos, aun cuando haya obstáculos en el camino y que lo importante es caminar siempre hacia delante y de ningún modo retroceder. Por su gran ejemplo Gracias.

A mis tíos y tías:

Por estar siempre al pendiente de mi. Por apoyarme cuando lo he necesitado. Porque me han dado consejos que me han guiado para ser una persona de provecho. Y por que siempre estarán ahí dispuestos a ayudarme.

A mis primos y primas:

Por su alegría que siempre han compartido conmigo. Porque me han apoyado, haciendo que mi vida sea más agradable y con ese toque de juventud que contagia. Por todo esto muchas gracias.

A Mane:

Porque has estado a mi lado durante toda mi carrera, siempre al pendiente de que nada me falte, ayudándome y corrigiéndome cuando cometo algún error. Me has enseñado que aunque las cosas no vayan tan bien siempre existe algo positivo en ellas. Y en los momentos en que me siento triste, tú logras transformar mis sentimientos a alegría, haciendo que las cosas tengan sentido. Sin importar lo que yo decida, tú me apoyas y me das tu opinión de la manera más sincera. Porque ante todo eres mi mejor amigo y mi gran amor. Gracias por ser tan especial y por estar siempre a mi lado.

A Ceci:

Porque desde que nos conocimos me diste tu confianza y la prueba está en que pudiendo escoger a tantas personas para hacer la tesis, me elegiste a mí. Has compartido tus conocimientos conmigo, poniendo todo tu empeño y entusiasmo, siempre dando ese extra para que las cosas salgan mejor. El hecho de que tú hayas participado en esta tesis ya garantiza los mejores resultados. Gracias por ser tan comprometida tanto en el trabajo como en la amistad.

A mis amigas Cris, Ana e Isa:

Por compartir los primeros semestres de la carrera conmigo, haciendo lo posible por estar juntas. Y compartieron conmigo tanto cuestiones escolares como temas más íntimos, sus alegrías y tristezas y cada una de diferente manera me demostró su cariño y su amistad; ya que cuando más necesite de una amiga ahí estuvieron para ofrecerme su ayuda y así mismo me hicieron ver mis errores y aciertos siendo sinceras conmigo.

A mis amigas Ive, Nelli, Pao, Norma y Gis:

Porque estos últimos 2 años han sido maravillosos ya que las tuve siempre a mi lado. Porque han sido honestas y me han demostrado su afecto. Porque me siento muy querida a su lado. Porque me motivan a ser cada vez mejor siguiendo su ejemplo y porque son unas magníficas personas que siempre piensan en mí, ayudándome sin pedir nada a cambio. Porque conocen el sentido de la amistad y luchan para que esta se conserve y perdure.

A mis amigos Poncho, Juan, David y Víctor:

Porque con su peculiar manera de ser me contagian de deseos de disfrutar la vida. Porque siempre tienen algo espontáneo e ingenioso que decir ante cualquier situación que se presente, haciendo que la vida sea más animosa. Y porque han estado conmigo en los momentos más importantes.

DEDICATORIAS

A DIOS:

Por haberme dado el regalo más hermoso "MI VIDA". Con tus demostraciones de amor me has dejado conocerte. Me diste una familia maravillosa y muchas personas que me quieren. Me has dado momentos de satisfacción y momentos desagradables que me han hecho ver la vida de diferente manera, porque he aprendido mucho de ellos. Me diste la oportunidad de estudiar, de terminar una carrera tan noble como es la Psicología y ahora has hecho realidad mi sueño de titularme. Por todo esto y lo que tienes preparado para mí, te agradezco infinitamente.

A mi Mamá:

Porque me has enseñado que la vida es extraordinaria. Por todas las cualidades que tienes y que me has transmitido. Por acercarme a Dios y porque gracias a ti creo en la bondad de las personas. Por procurar siempre mi bienestar, ya que aún en la situación más adversa sé que estarás ahí para darme amor y ayudarme. Por todo el interés que tienes hacia las cosas que hago y las que me gustaría hacer. Y porque todo el tiempo has sido una excelente mamá.

A mi Papá:

Porque todo el tiempo has procurado darme lo mejor y con tu apoyo ha sido más fácil salir adelante. Nunca te rindes y sigues luchando por superarte cada día. Disfrutas compartir momentos conmigo. Tienes interés en saber más acerca de las cosas que hago. Y gracias a ti nunca me ha faltado nada.

A mi hermano Jorge:

Porque siempre has sido mi amigo, fuiste mi compañero de juegos y juntos hemos compartido risas y llanto. Por la confianza que me tienes para contarme tus alegrías y penas. Porque aún cuando se presenta algún desacuerdo entre nosotros, nunca hay rencores. Porque con tus bromas y comentarios siempre provocas una sonrisa en mí. Y por brindarme siempre tu apoyo incondicional.

Este proyecto está dedicado a:

- ✧ Ti, por el amor, la libertad y la vida
- ✧ Mamá.- por creer en mí, por llorar conmigo y por mi causa, por reír y hacerme reír, por preocuparte y enojarte, por preparar mi comida favorita en mi cumpleaños, por darme tu orgullo, por ser mi mejor amiga y jalarme las orejas, por ser mi super compañera, por enseñarme a defender mis ideas y no depender de nadie, por enseñarme a luchar para salir adelante, por ponerme un gran ejemplo en ti, por ser como eres, por quererme y porque sé que siempre, incondicionalmente, tu estarás junto a mí. Gracias.
- ✧ Papá.- por ser la persona que más admiro en este mundo, porque me has enseñado a amar los libros, la música y a aprender, a darme el valor para hacer las cosas, por enseñarme a tener confianza y a luchar alto, por comprometerme a hacer lo mejor siempre, por escucharme y ser mi amigo, por esa libertad que siempre he tenido, porque todavía tengo mucho que aprender de ti, por apoyarme y tomarme en cuenta y por mucho más. ¡mil gracias!
- ✧ Edson.- por ser tú y estar aquí, porque siempre quieres ser mejor y luchas por lograrlo, por enseñarme tantas cosas, por aprender de mí, por valorarme y valorarte a ti mismo, por cuidarme tanto y por frustrarte cuando no lo haces o no te hago caso, por ser mi inspiración todos los días, por tratar de entenderme aunque muchas veces no lo logres, por amarte tanto y porque yo te amo, porque sé que yo estaría bien sin ti y tú también sin mí pero el estar juntos hace una gran diferencia y porque amar no es fácil, pero amarte a ti vale la pena. ¡GRACIAS!
- ✧ Lili.- por ser mi compañera de toda la vida, por aguantarme todo lo que puedes, por ser tan brillante aunque a veces yo no lo valore, por decir lo que piensas, por hacer lo que realmente quieres... gracias.
- ✧ Paulina y César.- por su sonrisa todos los días, por su locura, por su energía y creatividad, porque cada día aprendo cosas de ustedes, por ser mi motivación para hacer grandes cosas, porque los quiero como no se imaginan y porque, gracias a Dios, están aquí. ¡GRACIAS MONSTRUOS PELUDOS!
- ✧ Evelyn y Carlos. Por ser mis hermanos, por todos los recuerdos con ustedes, por ser así, por estar aquí, por todo su apoyo y su confianza, por los mejores momentos y por los peores, porque salen siempre adelante, porque recurren a mí, etc. MIL GRACIAS, los quiero muchísimo.
- ✧ Alejandro.- por mostrarme el valor de hacer las cosas por mi misma y hacerlo bien.
- ✧ María Luisa.- por tu enorme sonrisa, por hacerme reír, por ayudarme con mi tarea de inglés y preocuparte por no saber lo suficiente, porque éramos tus consentidas, porque dejaste un gran vacío y porque te extraño muchísimo.
- ✧ Gris.- por la oportunidad de trabajar contigo, por tu tolerancia y respeto, por tus brillantes ideas, por tus ganas, por tu responsabilidad y entrega, por ser como eres, por ser mi amiga y enseñarme tantas cosas. ¡Gracias por dejarme compartir contigo este sueño que hoy es realidad! Te quiero mucho.
- ✧ Abuelita Angelina.- Por cuidarme tanto, por creer en mí, por todo tu apoyo y por luchar por la vida. ¡Gracias!

- ✧ Abuelita Ma. Luisa.- Por llenarme de energía por cantar tan bonito, por tu herencia cultural y por tu cariño. Gracias
- ✧ A todas mis tías.- por ser las mujeres que han rodeado mi vida, por enseñarme el valor de la mujer, la inteligencia y el esfuerzo, por dejarme tomar lo mejor de ustedes. GRACIAS
- ✧ Antonia.- por ser la mujer más grandiosa, inteligente, luchona, asertiva, generosa...que hay. Porque me has enseñado a ser independiente y a buscar siempre ser mejor. Por todo el cariño que me brindas y por el apoyo, siempre incondicional, que me has dado. A ti especialmente dedico esta tesis. ¡¡001 gracias!
- ✧ Laura.- porque siempre he podido contar contigo, confiarte mis cosas, porque siempre me jalabas a todas partes y porque siempre me has respetado mucho. ¡Gracias mamá!
- ✧ Martha.- por tu ternura, tu apertura, tu cariño, tu respeto, por ayudarme con mis proyectos, por tu agua de mandarina con Tehuacan, etc. Te quiero mucho.
- ✧ Irma.- Por tu cariño, tu apoyo, tu confianza, tu interés y tus ganas de salir adelante. GRACIAS
- ✧ Silvia.- Por la confianza que siempre me has demostrado y por el respeto que me brindas. Gracias.
- ✧ Javier y Laura.- por enseñarme que, aunque duela y sea difícil, siempre hay que salir adelante, en donde sea, pero juntos. Un abrazototote a los dos.
- ✧ Salvador e Irma.- porque durante todo el tiempo me han demostrado un gran cariño y un gran interés por mí.
- ✧ Miguel, Eloy, Enrique y Francisco.- por todo el apoyo que siempre me han dado, por su respeto incluso con la diferencia de opiniones y por sus ganas que le echan a todo. GRACIAS
- ✧ Tía Lupe.- Por ser una gran mujer con una fortaleza de acero y un corazón enorme.
- ✧ Luis y Eloisa.- porque en todos estos años, con todo y la diferencia de ideas, me han hecho sentirme muy especial y siempre apoyada ¡muchas gracias!
- ✧ Antonio.- Por llenarme de retos y aventuras, por darme el gusto por la música, la naturaleza, la vida y por enseñarme a atreverme.
- ✧ Margarita, Irasema, Fabiola y Coral.- por todo el apoyo, el interés, la confianza y el cariño que me han dado todos estos años. ¡Gracias por dejarme formar parte de ustedes!
- ✧ Luz y Gaby.- porque pasan los años, pasan mil cosas, cambian los lugares y las personas, los paisajes y el clima, hay más contaminación y más especies en extinción, cambia nuestro peso y nuestra estatura, los intereses, las ganas, pero siempre en todo momento, volteo y, lo único que se mantiene ahí, son ustedes. ¡Gracias por esta amistad que es la mejor del mundo!
- ✧ Ricardo.- por azares del destino (o porque así es la vida) tropezaste en mi camino, dándole un nuevo color. Mil gracias por todo el apoyo real que me has dado, por tu grandiosa amistad y por ser simplemente tú.
- ✧ María José, Cecilia y Gabriela.- por sus grandes ideas, por su ímpetu, por su inteligencia, por la música de Pablo, Silvio, Víctor Manuel, Ana Belén, etc., que conocí por ustedes, por darme otra visión de las cosas, por todos los momentos compartidos, por todo el apoyo recibido, por mil cosas que ustedes me han dado por todos los

recuerdos que me han dejado y porque siempre y en todo momento y a pesar de cualquier circunstancia, serán mis amigas. ¡Gracias!

- ✧ Emiliano (Alfonso) e Ivett.- por ser mis amigos en toda la extensión de la palabra, por ser mis maestros en mil cosas, por apoyarme siempre, por ser el mejor equipo que jamás he tenido, por estar ahí y aquí. Los quiero un chorro y gracias por todo.
- ✧ Pao, Norma, Nelly y Gis.- por todos los momentos compartidos, por todo el apoyo brindado, por reírnos juntas, llorar juntas, preocuparnos juntas y estar juntas, por ser geniales y por hacer que los últimos dos años de esta carrera hayan sido simplemente ¡grandiosos!
- ✧ Mireya.- por la maravillosa experiencia de trabajar contigo y por la enorme amistad que algún día iniciamos y que, espero, durará una eternidad.
- ✧ Sabina y Arturo.- por ser diferentes, por enseñarme el valor de la tolerancia, por su valentía y sus grandes aspiraciones, por todos los momentos compartidos, ¡mil gracias!
- ✧ Bárbara, porque con todo y la distancia temporal y espacial, has estado conmigo todo el tiempo, por ser tan brillante y creativa y por brindarme tu amistad, que es lo mejor. Gracias.
- ✧ Adrián, Luis e Iván.- Por el apoyo, por sus risas, por los pleitos, por la confianza, por las palabras, por los viajes y porque los quiero muchísimo. ¡gracias!
- ✧ Iraís y Memo.- por formar parte de los recuerdos de mi infancia y mis juegos. ¡gracias!
- ✧ Vivís, Salvador, Adriana, Brenda, Mayra, Lalo, Javier, Karen, Valeria y Montse.- por llenar la vida de ruido y sonrisas ¡Sonríen siempre!
- ✧ Todo@s los dem@s (Liliana, Jordi, Rodrigo, Perla, Reyna, Fabiola, Francisco, Gerardos, Víctor, Martha, Marcela, Martha, Beba, Ariel, Abel, Tania, Karla, Anahí, Liz, Manuel, David, Víctor, Roxanna, Berenice, Jessica, Lula, Coni, Noemí, Maribel, Lizbeth, Toño, Lalo, Carlo Héctor, Mario Iván, Christian, Salvador, Paul, Eloy, Eduardo, Miguel, Juan Carlos, Steve, Daniel, Roberto, Jesús, Ernesto, Sandra, etc.).- por llenar mi vida de colores, sabores, sonidos, sensaciones, sentimientos, emociones, experiencias, sueños, amor, recuerdos y por que todo@s me han aportado un granito para construir lo que ahora soy.

A todo@s los mencionados y a los no mencionados pero presentes, jamás tendré manera de agradecerles lo que han traído a mí.
¡un millón de gracias a todo@s!

Cecilia

Índice

	Página
Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. La Pareja	6
▪ Razones por las que se integra una pareja	9
▪ Factores asociados a la interacción de la pareja	11
▪ Problemas en las relaciones de pareja	15
Capítulo II. Programas Preventivos	19
Capítulo III. Habilidades de Comunicación, Estrategias de Solución de Problemas y Reforzamiento Recíproco	30
▪ Habilidades de Comunicación	30
▪ Estrategias de Solución de Problemas	45
▪ Habilidades de Reforzamiento Recíproco	59
Capítulo IV. Método	67
▪ Sujetos	67
▪ Muestra	67
▪ Escenario	68
▪ Variables	68
▪ Materiales	71
▪ Instrumentos	72
○ Entrevista	72
○ Registro de Intervalo Fijo de Comunicación	72
○ Lista Verificable de las Habilidades de Reforzamiento Recíproco	73
○ Lista Verificable de las Estrategias de Solución de	73

Problemas	
o Registros Diarios de las habilidades de Comunicación, Reforzamiento Recíproco y estrategias de Solución de Problemas	74
o Cuestionario de Satisfacción del Programa	74
▪ Diseño	75
▪ Procedimiento	75
Capítulo V. Resultados	78
Capítulo VI. Discusión	85
Capítulo VII. Conclusión y Sugerencias	92
Capítulo VIII. Bibliografía	97
Anexos	

Resumen

El objetivo de este trabajo fue que las parejas adquirieran habilidades de Comunicación y Reforzamiento Recíproco y estrategias de Solución de Problemas como factores preventivos. Para lograrlo se llevó a cabo un programa de prevención primaria que incluía dichos componentes y participaron 5 parejas de novios con más de seis meses de noviazgo y planes para casarse en un futuro. Los resultados se analizaron con la prueba de independencia de χ^2 y mostraron que hubo un incremento estadísticamente significativo en la mayoría de las habilidades de Comunicación y estrategias de Solución de Problemas. En las habilidades de Reforzamiento Recíproco no se presentó un incremento (salvo en dos habilidades) y se deduce que pudo ser debido al tipo de registro. En conclusión, este programa es una opción adecuada para la prevención en parejas.

Palabras clave: parejas, prevención, habilidades de comunicación, habilidades de reforzamiento recíproco, estrategias de solución de problemas

CANCIÓN DEL AMOR SINCERO

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

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

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

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

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

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

Más te digo que nos amaremos,
Construiremos, compartiremos
¿ahora sí podrás creerme...
que te amo?

Mario Benedetti

Introducción

Durante muchos años, la intervención del psicólogo en la atención de parejas se ha enfocado a las que atraviesan por situaciones difíciles, y se ha orientado a la solución de los problemas. En cambio, la prevención de problemas en las parejas se ha dejado sobre todo en manos de las instituciones religiosas, las cuales con frecuencia no cuentan con la preparación necesaria, tanto teórica como metodológica, para realizar esta labor (Weaver, Koening & Larson, 1997).

Por eso el involucramiento de los psicólogos en este campo es muy importante y básico, ya que su formación les permite intervenir adecuadamente en el desarrollo de programas preventivos.

El desarrollo y problemática de la pareja, que constituye el grupo más pequeño y básico de la sociedad y es el núcleo de la familia, juegan un papel importante en la investigación psicológica actual.

Uno de los problemas que afectan actualmente a la pareja es el incremento en el índice de divorcios. En México, la cantidad de divorcios aumentó a más del doble de 1990 a 1996 (INEGI, 2000) y algunas investigaciones han estimado que 50 por ciento de los matrimonios actuales van a terminar en divorcio (Brehm, 1992).

En cuanto a los beneficios de estar casado, las personas casadas, en general, tienden a ser más felices, más saludables y a tener una vida más larga que las que están separados o divorciados (Campbell, 1981; Lynch, 1977; Berkman & Syme, 1979; en Brehm, 1992).

Por otro lado, las admisiones a instituciones psiquiátricas, los accidentes automovilísticos, el abuso del alcohol, los homicidios y los suicidios son más frecuentes en las personas separadas o divorciadas (Bloom, Asher y White, 1978; Stack, 1989; en Brehm, 1992).

Tomando en cuenta tanto los beneficios de estar casado como los costos de estar separado o divorciado, se hace evidente la necesidad de prevenir aquellos problemas de la pareja que puedan desembocar en el divorcio o la separación.

Algunos investigadores han encontrado que en la pareja mexicana los problemas más frecuentes se deben a la falta de comunicación, la falta de cariño, el alcoholismo y la incompatibilidad entre los cónyuges (Álvarez Gutiérrez, 1987; Alducin Abitia, 1989; en Nina, 1991).

Asimismo, la falta de habilidades de comunicación lleva a una carencia de estrategias de solución de conflictos y a un disminuido intercambio de gratificantes en la pareja (Jacobson et al, 1982; Bienvenu, 1970; Gottman & Krokoff, 1989).

Entonces, la principal aportación de este trabajo es su propuesta de un programa preventivo, breve y grupal, basado en aspectos psicológicos fundamentales en una relación de pareja, como son: las habilidades de comunicación, el reforzamiento recíproco y las estrategias de solución de problemas. Su carácter práctico facilita la adquisición y mejoramiento de las habilidades y estrategias utilizando los principios de la Terapia Conductual Marital (Nichols & Schwartz 1994).

Las habilidades de comunicación y reforzamiento recíproco y las estrategias de solución de problemas son los tres componentes esenciales para elevar la satisfacción marital y su efectividad ha sido probada (Jacobson & Follete, 1985). Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es que las parejas adquieran habilidades de comunicación, reforzamiento recíproco y estrategias de solución de problemas por medio de un programa de prevención primaria.

Este trabajo se desarrolla de la siguiente manera: el capítulo 1 se refiere a la pareja y abarca su definición, su historia y los factores que se relacionan con su formación y su mantenimiento. El capítulo 2 trata de los programas preventivos existentes en el ámbito de la pareja, con una breve descripción de su contenido empezando por los realizados en otros países y culminando con los desarrollados en México. El capítulo 3 explica detalladamente cada uno de los componentes del programa propuesto, es decir, de las habilidades de comunicación, reforzamiento recíproco y las estrategias de solución de problemas, y abarca su definición, las investigaciones

que se han realizado acerca de ellos y su función en la relación de pareja. El capítulo 4 describe el desarrollo de la metodología utilizada para llevar a cabo el presente trabajo. El capítulo 5 presenta los resultados obtenidos en el entrenamiento. El capítulo 6 analiza los resultados que se derivaron del programa, y el capítulo 7 presenta las conclusiones y sugerencias para el mejoramiento del programa.

1. La Pareja

Si te quiero es porque sós
Mi amor, mi cómplice y todo,
Y en la calle, codo a codo,
Somos mucho más que dos.

Mario Benedetti

La pareja es el conjunto de dos personas que guardan una relación o semejanza (*Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado*, 1998).

Platón, en sus diálogos, señala que cada hombre y cada mujer fueron creados como una sola entidad doble, pero los dioses los habían dividido en mitades esparciéndolos por el universo, de modo que desde entonces cada mitad vaga por el tiempo y el espacio en busca de la otra.

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

El hombre y la mujer van por tanto el uno hacia el otro como portadores no sólo de un sexo genético, anatómico y fisiológico, sino también de un sexo psíquico: familiar, social y cultural (Thibault, 1972).

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

en la sociedad y tiene derecho a pedir auxilio y servicios diversos, pero a su vez recae sobre ella el peso de sus leyes, tanto si las rechaza como si las acepta (Thibaut, 1972).

La pareja fundada sobre bases biológicas y culturales será, pues, la resultante de un conflicto, de una dialéctica entre la naturaleza y la cultura. Naturaleza y cultura están en interacción, pues su mismo equilibrio está en evolución continua en el curso de la historia de la humanidad. La pareja va, por tanto, a evolucionar al ritmo de la historia de las sociedades (Thibaut, 1972).

Haciendo un recuento histórico, la familia griega estaba fundada en la desigualdad de los sexos. La pareja no tenía como objetivo la felicidad, sino la procreación, y se enfatizaba la procreación del varón (Rage, 1996).

El valor de la mujer se daba cuando era madre, por eso la mujer estéril podía ser repudiada, ya que no cumplía con su misión. Cuando el esposo no podía procrear, la mujer debía ser fecundada por un hermano y el hijo de esta unión era considerado como hijo de los esposos (Rage, 1996).

Con la llegada del cristianismo se reformaron muchos de los conceptos. El amor humano vino a ser la imagen de la comunión de Dios y los hombres. Todos los hombres son iguales en este amor, sin distinción de raza, casta, sexo, dentro de un mismo sentimiento. Las relaciones humanas se convirtieron en un trato de persona a

persona. A la mujer ya no se le consideró como un ser de naturaleza inferior, al menos no teóricamente (Rage, 1996).

Bajo esta perspectiva, se concibe a la pareja como la unidad en la que se tiene por parte de ambos cónyuges un fin común y se concibe la posibilidad de ayudarse y apoyarse mutuamente.

A pesar de esta idea de unión afectiva, en la Edad Media la mayoría de las uniones, en los niveles más altos de la sociedad, se basaron en consideraciones prácticas referentes a las propiedades y las alianzas entre familias (Stone, 1980; en Lamanna & Riedmann, 1997). Las emociones tiernas se expresaban en relaciones fuera de la pareja, en las que el caballero adoraba a su dama y las señoras tenían sus favoritos.

Al tiempo en que la economía urbana se iba desarrollando y los jóvenes salían a trabajar fuera del hogar, las uniones arregladas dieron paso a las uniones en las cuales los individuos elegían a sus compañeros. Los sentimientos, más que las propiedades, se convirtieron en la base de estas uniones (Shorter, 1975; en Lamanna & Riedmann, 1997).

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

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

Razones por las que se integra una pareja

Por siglos, las personas se han conformado en parejas. Anteriormente, las uniones se realizaban con fines prácticos (seguridad económica, prestigio o procreación) dejando de lado los afectivos.

En la actualidad, se ha dado mayor importancia a las necesidades afectivas, como la compañía y el apoyo.

La razón principal por la que los individuos buscan establecer una relación de pareja es la satisfacción de necesidades de cualquier tipo, pero principalmente las de índole psicológica. Los vínculos emocionales mantienen a las personas cada vez más juntas, llegando a establecer un compromiso (Blood, 1980; en Conde, 1991).

Algunos de las necesidades por las que las parejas se forman son las siguientes:

- a) *Intimidad*. La mayoría de la gente desea tener una relación importante y duradera con otra persona con la que pueda compartir libremente sus sentimientos (Brehm, 1992). La Intimidad tiene como componentes la interdependencia, la cercanía, el afecto, la calidez y el compartir (Perlman & Duck, 1987; en Stinnet, Walters & Stinnet, 1991). A las parejas

les gusta compartir sentimientos, sueños y miedos porque se espera que la otra persona comprenda y acepte lo que se le ha contado.

- b) *Compañía*. La soledad y el aislamiento han sido producto de una sociedad industrializada, urbana e individualista. Para evitarlos, la mayoría de las personas busca tener relaciones cercanas. Al respecto, la vida en pareja ha tomado una importancia renovada y significativa (Stinnet, Walters & Stinnet, 1991).
- c) *Amor*. El amor sigue siendo la principal motivación para vivir en pareja. Pareciera que para constituirse en pareja, lo primero que debe existir es el sentimiento de percibir al otro como alguien especial y deseable (Sarquis, 1995). Las personas desean a alguien que demuestre interés, respeto y responsabilidad hacia ellas (Stinnet, Walters & Stinnet, 1991). Este sentimiento sirve para organizar y dirigir varios aspectos de la vida (Sarquis, 1995).
- d) *Felicidad*. La felicidad es una de las mayores búsquedas en todos los aspectos de la vida: en el trabajo, la educación, la recreación y en las relaciones personales (Stinnet, Walters & Stinnet, 1991). Por eso muchas personas ligan la felicidad con la vida en pareja. Varias investigaciones indican que las personas que viven en pareja tienen mayores niveles de felicidad personal que aquellas que permanecen solas (Glenn & Weaver, 1988; en Stinnet, Walters & Stinnet, 1991).
- e) *Satisfacción sexual*. La mayoría de las personas prefieren una relación sexual caracterizada por el amor, el apoyo, la

fidelidad y la honestidad más que una relación sexual casual (Stinnet, Walters & Stinnet, 1991).

El que estas necesidades sean satisfechas dentro de la vida en pareja depende en gran medida de otros factores, individuales y sociales, que están relacionados con el éxito de ésta.

Factores asociados a la interacción de la pareja

El período inicial de transición en el que se modifica el vivir solo a la vida en pareja se considera como un periodo de cambio, y puede ser un periodo crítico para la relación. Es en este momento cuando se pone a prueba la capacidad de adaptación lograda en el curso de la evolución de un individuo (Lieberman, 1975; en Nosovsky, 1989).

Algunos de los factores relacionados con la interacción positiva o negativa de la pareja son los siguientes:

- a) *Felicidad personal.* Las personas que son felices tienen más probabilidades de tener relaciones de pareja felices (Leigh, et. al., 1985; en Stinnet et al., 1991).
- b) *Matrimonio de los padres.* Los hijos de padres divorciados tienden a romper sus relaciones como solución y viceversa. (Glenn & Kramer, 1987; en Stinnet et al., 1991).
- c) *Tiempo de convivencia.* Los noviazgos más duraderos están asociados con el éxito de la relación. (Whipple & Whittle, 1976; en Stinnet et al., 1991).
- d) *Edad.* Las parejas que se unen muy jóvenes carecen de las habilidades sociales necesarias para interactuar con los demás (Levinger & Moles, 1979; en Barragán, 1998). Además,

hay una tasa más alta de divorcios en las parejas jóvenes, y tienen mayores dificultades entre ellas (Price-Bonham & Balswick, 1980; en Stinnet et al., 1991).

- e) *Embarazo no deseado*. Las parejas que se unen debido a un embarazo no deseado tienen más probabilidades de fracasar, ya que sus expectativas se ven frustradas y hay cambios inesperados en sus vidas (Stinnet et al., 1991).
- f) *Elección de pareja*. La elección de la pareja es un aspecto muy importante que influye en la durabilidad que una pareja pueda tener a lo largo de su ciclo vital; puesto que de una buena elección depende en gran medida la satisfacción de sus integrantes y el funcionamiento armonioso de la misma (Stinnet et al., 1991).
- g) *Homogamia*. Las parejas que comparten similitudes en cuanto a raza, grupo étnico, religión, intereses, estatus socioeconómico, nivel educativo, inteligencia y habilidades sociales tienen más probabilidades de establecer un vínculo más exitoso que aquellas con diferencias mayores (Price-Bonham & Balswick, 1980; en Stinnet, et. al., 1991).
- h) *Características personales*. Las personas cuya personalidad contribuya a las buenas relaciones interpersonales tienen más probabilidades de tener una feliz relación de pareja. Algunas de las características asociadas con ellas son las siguientes: madurez emocional, estabilidad, autocontrol, habilidad para expresar afecto, responsabilidad, lealtad, habilidad para manejar el enojo y los conflictos constructivamente, amabilidad, empatía, honestidad, un

autoconcepto favorable, optimismo, generosidad y flexibilidad.

- i) *Diferencias en las aspiraciones ocupacionales.* Las diferencias que existen en las ocupaciones de la pareja pueden generar sentimientos de baja autoestima, de competencia o de descuido de la pareja al tener mayor interés por el trabajo (Levinger y Moles, 1979; en Barragán, 1998; Stinnet et al., 1991).
- ii) *Relaciones con la familia de origen.* Algunas veces las interacciones con la familia de ambos son inadecuadas, lo cual genera conflicto en la pareja. La nueva pareja tiene más probabilidades de estar más satisfecha consigo misma cuando desarrolla una red de relaciones con las familias de ambos que sea satisfactoria y balanceada (Bader & Sinclair, 1983; en Stinnet et al., 1991)
- k) *Necesidad de poder.* El poder está definido como la relativa influencia de cada miembro de la pareja en el logro de una actividad (Aponete, 1976; en Sarquis, 1995). La motivación para el poder estaría ligada a los recursos; sin embargo, en la pareja se trataría de ejercer influencia aunque fuese en forma indirecta, aun teniendo pocos recursos (Sarquis, 1995). Al inicio de la relación, la pareja se adapta a ciertos roles que afectan la manera en que se toman las decisiones y se distribuyen las tareas. Algunas veces un miembro de la pareja toma el papel dominante y el otro el sumiso; en otras ocasiones, uno es el que alimenta la relación y el otro es el que recibe (Perlmutter & Hall, 1992). Sin embargo, algunas

investigaciones muestran que las parejas más felices son aquellas en las que la distribución de poder es más igualitaria (Blumstein & Schwartz, 1983; en Perlmutter & Hall, 1992).

- l) *Nivel de compromiso*. El compromiso es un ingrediente vital para la creación de una relación significativa y gratificante. El compromiso contribuye a las relaciones saludables, ya que indica disposición y una promesa de amor (Stinnet, et. al., 1991).
- m) *Hijos*. La influencia de los hijos en la vida de la pareja no se ha aclarado. En algunas ocasiones, afecta a la interacción de la pareja de manera negativa y en otras de manera positiva. Lo cierto es que los hijos traen consigo un gran cambio a la forma de vida de la pareja. La presencia de los niños, además de exigirle adaptarse a un nuevo rol, genera dificultades en la medida en que hay que compartir el espacio que se ha logrado como pareja (Sarquis, 1995). En general, la satisfacción con la pareja baja cuando nace el primer hijo, disminuye aún más cuando los hijos son adolescentes y viven en casa, y se incrementa cuando la pareja vuelve a estar sola (Perlmutter & Hall, 1992).
- n) *Comunicación*. La comunicación abierta y honesta durante el noviazgo ayuda a fortalecer la vida en común de la pareja (Ehrlich, 1989). Por medio de la comunicación, la pareja tiene un intercambio de información acerca de sus sentimientos, temores y percepción que cada uno tiene del otro; impresiones, pensamientos, actitudes y aspectos

relacionados con el funcionamiento de la relación familiar (Navarro, 1998).

- o) *Confianza*. El nivel de confianza entre la pareja es un determinante clave en el éxito de su relación emocional y sexual. Cuando se confía en alguien, hay un sentimiento de comodidad y seguridad con esa persona y es más fácil que se puedan compartir los sentimientos y los sueños (Stinnet et al., 1991). Las personas tienden a confiar más en aquellas personas que no hayan violado la confianza que se les tenía. La conducta de confianza es honesta, sincera y consistente (Grass & Nichols, 1988; en Stinnet et al., 1991).
- p) *Brindar experiencias agradables*. La satisfacción en la relación de pareja puede ser alimentada con el intercambio de experiencias gratificantes entre ambos miembros de la pareja o de la creación de experiencias nuevas. Esto hace que se mantenga la emoción y el interés en las interacciones (Stinnet, et. al., 1991).

Estos han sido algunos de los factores principales que están relacionados con las interacciones positivas o negativas de las parejas. En ciertos casos, las interacciones negativas se originan desde la elección de pareja; sin embargo, muchas se presentan durante el desarrollo de la relación.

Problemas en las relaciones de pareja

Una de las principales problemáticas a las que está expuesta la pareja actualmente es poder incidir en un proceso de divorcio. De

acuerdo con las estadísticas del US Census Bureau (Oficina del Censo de Estados Unidos), a finales del siglo pasado había un divorcio por cada 1,234 matrimonios. En la actualidad la proporción es de un divorcio por cada dos matrimonios. El 80 por ciento de los divorciados se vuelven a casar, pero buscan más una buena amistad que una relación fuertemente erótica. En las encuestas hechas por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), se observa que la cantidad de divorcios en México se ha incrementado al doble de 1990 a 1996 (INEGI, 2000). Sin embargo, las estadísticas no son muy reveladoras de la realidad existente, ya que muchas parejas no se divorcian, simplemente se separan. En otros casos, por razones sociales y religiosas, siguen viviendo juntos, pero en realidad no existe ya el matrimonio (Rage, 1996).

Los problemas que enfrenta la pareja conyugal mexicana, que pueden ser causa de una separación, son en orden de importancia: 1) la falta de comunicación, 2) la falta de cariño, 3) el alcoholismo y 4) la incompatibilidad entre los cónyuges (Alvarez, 1987, Alducin, 1989; en Nina, 1991).

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

La falta de comprensión y los malos entendidos son un proceso activo que guía la conducta y que lleva a distorsionar la imagen del otro. Al mal interpretar, se atribuyen significados y motivaciones que enredan más la comunicación (Sarquis, 1995).

Esta mala comunicación da como resultado una inadecuada solución de los problemas, debido a interpretaciones y atribuciones, y a una falta de conocimiento real del/ la compañero (a) que no permite la adaptación y alimentación de la relación de pareja.

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

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

se hace evidente la necesidad de llevar a cabo estrategias de prevención para propiciar relaciones de pareja satisfactorias.

II. Programas Preventivos

Try to see it my way
Do I have to keep on talking till I can't
go on
While you see it your way
Run the risk of knowing that our love
may soon be gone
We can work it out
We can work it out
Think of what you're saying
You can get it wrong and still you
think that it's all right
WE CAN WORK IT OUT
Think of what I'm saying
We can work it out and get it straight
or say good night

We can work it out
We can work it out
Life is very short and there's no time
For fussing and fighting, my friend
I have always thought that it's a crime
So I will ask you once again
Try to see it my way
Only time will tell if I am right or I am
wrong
While you see it your way
There's a chance that we may fall
apart before too long
We can work it out
We can work it out

John Lennon-Paul McCartney

Existen diversas formas de mejorar o solucionar los problemas en una relación. Algunas veces platicar con la pareja es suficiente para que haya una mejoría. En otras ocasiones comentar el problema con los amigos y/o familiares o buscar información relacionada con él ayudan a disminuirlo. Y sólo cuando el problema es muy serio se busca ayuda profesional. Haciendo una comparación, es como tener un comienzo de resfriado y creer que se va a quitar en poco tiempo, pero luego se complica y se convierte en pulmonía y sólo en ese momento se acude al doctor, quien obviamente comenta que se habría evitado si se hubiera atendido en un inicio. En otras palabras, las parejas podrían prevenir problemas posteriores si llevaran a cabo acciones en una etapa temprana que pudieran ayudar a enriquecer su relación.

Existen diversos programas enfocados a la educación para la familia. Sussman (1987) realizó una revisión de los programas y encontró que tienen diferentes propósitos: la prevención, el desarrollo, la educación, la intervención, la rehabilitación y la terapia. Los primeros tres se llevan a cabo antes de que se presente algún incidente y proporcionan protección y orientación. Por otro lado, la intervención, la rehabilitación y la terapia se realizan cuando existe un problema y hay que remediarlo. A pesar de las diferencias en los propósitos, estos programas han sido valorados como una de las medidas preventivas más avanzadas para la evitación de problemas familiares.

Estos programas pueden ser de dos formas: generales (que cubren múltiples áreas) o específicos (que involucran temas particulares). Se llevan a cabo en escenarios formales (escuelas) o no formales (iglesias, centros comunitarios, etc.) y se realizan en tres modalidades: masiva (medios de comunicación), grupal e individual.

El programa que se propone en esta investigación tiene las siguientes características :

Preventivo: dirigido a la prevención de problemas en la pareja

Específico: enfocado a parejas prematrimoniales

No formal: se realiza en escenarios de una comunidad

Grupal: con determinado número de parejas en cada grupo

Dado que el propósito del programa es la prevención, se deben conocer aspectos importantes de ella. La prevención es un conjunto

de acciones tomadas para evitar problemas que pueden afectar el bienestar biológico, psicológico y social del ser humano. Cowen (1983) subdivide la prevención en primaria, secundaria y terciaria. La prevención terciaria es la que se encarga de reducir los efectos residuales y las consecuencias adversas de los desórdenes ya existentes. La prevención secundaria es la que se encarga de que los desórdenes psicológicos no sean progresivos, y la prevención primaria es la que previene que los desórdenes psicológicos se presenten y su intervención está orientada a promover el bienestar (Nosovsky, 1989).

Cowen agrega que la prevención en salud mental está dirigida a mejorar la salud psicológica y el fortalecimiento del desarrollo de los problemas psicológicos, y debe ser dirigida al grupo social, más que a los individuos en particular; debe ser una medida intencional y de preferencia dirigida a individuos sanos (Nosovsky, 1989).

Por eso los programas dirigidos a la prevención de problemas en la pareja se llevan a cabo en la etapa premarital.

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

La mayoría de los programas premaritales se han realizado en Estados Unidos y Canadá. Un porcentaje de ellos se lleva a cabo en las instituciones religiosas, debido a la importancia que tienen en la vida de las personas. Sin embargo, ha sido cuestionada la efectividad de estos programas. Se han criticados los métodos didácticos y los contenidos de dichos programas, así como la preparación de los instructores (Olson, Russell, & Sprenkle, 1980; en Brehm, 1992), por lo que ha habido mayor interés por realizar programas premaritales más estructurados.

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

El CRE combina principios humanísticos, psicodinámicos, interpersonales, conductuales y de aprendizaje social. Intenta cambiar actitudes, percepciones, sentimientos y comportamientos de las personas a través de instrucciones sistemáticas enfocadas a las siguientes habilidades: expresión empática, facilitación, solución de conflictos, autocambio, cambio en el otro, generalización del cambio y mantenimiento del cambio (Navarro, 1998).

La experiencia clínica en la aplicación de CRE en grupos de parejas ha mostrado que la presión del grupo -más que las intervenciones dadas en forma privada- es un mejor vehículo que puede mover efectivamente a la gente hacia conductas honestas, responsables y espontáneas (Navarro, 1998).

El Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (MCCP), realizado en la Universidad de Minnesota por Miller y cols. (1975), es un programa educativo diseñado para implementar un sistema de habilidades que ayuden a las persona a responsabilizarse de su relación (Fernández y Sánchez, 1993).

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

El Programa de Comunicación para la Pareja (CCP) de Miller, Nunnally y Wackman (1976) se concentra en cuatro grandes áreas del proceso comunicativo (Brehm, 1992):

1. Entrenamiento en expresión de sentimientos, pensamientos, etc.
2. Entrenamiento en una mejor comunicación a través de una secuencia de clarificación entre el receptor y el transmisor.
3. Entrenamiento en varios tipos de comunicación que pueden ocurrir en una relación para que la pareja pueda entender las

opciones que les permitan comunicarse el uno con el otro y el impacto que tiene cada tipo de comunicación en ellos.

4. Entrenamiento en formas de construir la autoestima propia y la del compañero.

El Mejoramiento Premarital de la Relación mediante la Maximización de la Empatía y la Auto-Divulgación (PRIMES), realizado por Ginsberg & Vogelsong (1977), es similar al CCP. También enfatiza el desarrollo de las habilidades de comunicación y tiene cuatro áreas de concentración (Brehm, 1992):

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

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

El PREP considera que los cónyuges "felizmente casados" son quienes tienen habilidades de comunicación y solución de problemas. El programa está diseñado para ayudar a las parejas a desarrollar habilidades de análisis y solución de problemas antes del matrimonio para incrementar la probabilidad de hacerlo exitoso; se les provee

de experiencias adecuadas en la resolución de pequeños conflictos en los problemas de relación. El programa se basó en lineamientos propuestos por Natarius y Vanzetti (1984), quienes afirman que el aumento de la eficacia de las relaciones (definida como capacidad de resolver problemas) está relacionado positivamente con la satisfacción de la relación en las parejas casadas (Markman & Floyd, 1980; Markman et al., 1988, Markman et. al, 1993).

El PREP se ha puesto en práctica y evaluado por siete años, en los que se ha demostrado que, en relación con el grupo control, las parejas del estudio mostraron un incremento en las habilidades de comunicación y satisfacción en sus relaciones. En un seguimiento de uno a tres años, no sólo mantenían lo que habían logrado, sino que habían incrementado la satisfacción en su relación y la calidad de su comunicación. La meta del PREP explicada en términos educativos incluye la enseñanza de habilidades de solución de problemas, enseñanza de habilidades de comunicación, una ayuda para hacer conciencia de las expectativas de su relación, y educa a las parejas en temas de sexualidad humana (Markman, 1988) .

En México, los programas premaritales se llevan a cabo principalmente por medio de las instituciones religiosas. De hecho, uno de los requisitos para contraer matrimonio eclesiástico es asistir a pláticas prematrimoniales.

Uno de los movimientos religiosos más importantes con respecto a este tema es el de Encuentro de Novios, nombre adoptado en los países de habla hispana por el ministerio pastoral internacionalmente conocido como Catholic Engaged Encounter

El Encuentro de Novios en sus orígenes (Detroit, 1968) estuvo ligado al Encuentro Matrimonial (conocido internacionalmente como Worldwide Marriage Encounter), pero desde 1975 es completamente independiente. Está constituido por parejas y sacerdotes católicos, que colaboran, como voluntarios, en la actividad pastoral destinada a la preparación de los novios para el sacramento del matrimonio.

El Fin de Semana de Encuentro de Novios se desarrolla en sesiones, cada una de las cuales tiene los siguientes pasos:

- a. Una presentación o charla, que realizan una de las parejas y el sacerdote.
- b. Una reflexión individual escrita, con base en un cuestionario, que les permite personalizar el tema que se ha tratado.
- c. Un diálogo en pareja, con base en la reflexión personal escrita.

Este programa es uno de los más conocidos, aunque existen otros similares. Sin embargo, hay muy pocos programas estructurados que se lleven a cabo fuera de las iglesias. Algunos de ellos se describen a continuación.

Fernández y Sánchez (1993) aplicaron un Curso-Taller de Entrenamiento en Habilidades de Comunicación que se fundamentó en el MCCP, el cual fue aplicado a 5 parejas. Se evaluó mediante

tres escalas para medir satisfacción marital, comunicación marital y estilos de comunicación. Los resultados obtenidos dieron muestra de la efectividad del programa en ciertos aspectos de la relación marital, y esto les dio pauta para sugerir otros estudios como cursos de orientación a parejas.

Barrientos (1990) realizó un taller prematrimonial de parejas que intenta la prevención de problemas familiares antes de que surjan. Pretende, a través de una serie de dinámicas, desarrollar habilidades y comportamientos en los participantes, los cuales les ayudarán a afrontar de manera adecuada las situaciones difíciles que pudieran presentarse más adelante en la dinámica familiar (Navarro, 1998).

En dicho taller se utilizaron técnicas de la aproximación cognitivo-conductual, tales como desensibilización sistemática, solución de problemas, entrenamiento asertivo y terapia racional emotiva. Los resultados demostraron que estas técnicas son eficaces para tal propósito, no obstante que las evaluaciones se basaron en: observación directa, autoevaluación y medidas de seguimiento (Navarro, 1998).

En 1994, Chávez elaboró un Curso-Taller dirigido a la pareja para la solución de conflictos y el uso adecuado de la comunicación, desde el modelo cognitivo-conductual (Navarro, 1998). Con la participación de dos grupos, uno control y el otro experimental, se desarrolló el curso-taller, que se conformó de tres fases: en la primera se aplicó una pre-evaluación mediante tres instrumentos diferentes:

comunicación, ideas irracionales y asertividad. En la segunda fase, denominada intervención, se expuso al grupo un breve análisis dividido en cuatro partes: sobre el vínculo conyugal y familiar, las parejas en México, la comunicación en la relación y la sexualidad en la pareja. En la tercera fase se aplicó la post-evaluación con los mismos instrumentos a ambos grupos, y mediante un análisis cualitativo y uno estadístico de los resultados se demostró la eficacia del curso (Navarro, 1998).

Haciendo un resumen de los programas se observa que son de prevención primaria, ya que se realizan en parejas que aún no viven una problemática de pareja, y que los elementos más utilizados son las habilidades de comunicación y las estrategias de solución de problemas. En la mayoría, la aproximación teórica en la que se basan es cognitivo-conductual y se han llevado a cabo en forma grupal. Este tipo de programas de intervención premarital ayudan a prevenir un decaimiento de la calidad en la relación, además de que los programas que están basados en la adquisición de habilidades no sólo ayudan a las parejas a mantener una relación positiva, sino también reducen la probabilidad de una disolución de la relación (Markman & Floyd, 1988; Bader, Microys, Sinclair, Willet & Conway, 1980; Schumm, Silliman & Bell, 2000).

Además de lo anterior, varios autores han comprobado la efectividad de los componentes de la terapia marital cognitivo-conductual (habilidades de comunicación, estrategias de solución de conflictos y reforzamiento recíproco)(Hahlweg, Revenstorf, &

Schindler, 1984; Markman, 1979; Jacobson & Margolin, 1979; Jacobson, 1984; Hahlweg, Revenstorff, & Schindler, 1984; Baucom & Epstein, 1989) en la prevención y solución de los problemas de pareja. Por ello la presente investigación está basada en estos componentes.

III. Habilidades de Comunicación, Estrategias de Solución de Problemas y Reforzamiento Recíproco

Asomaba a sus ojos una lágrima
y a mis labios una frase de perdón...
habló el orgullo y se enjugó su llanto,
y la frase en mis labios expiró.
Yo voy por un camino, ella por otro;
pero al pensar en nuestro mutuo amor,
yo digo aún: "¿Por qué callé aquel día?"
y ella dirá: "¿Por qué no lloré yo?"
Gustavo Adolfo Becquer

En la prevención de futuros problemas en una pareja, es importante tomar en cuenta los factores que facilitan la satisfacción marital y los que la dificultan para proponer programas basados en ellos. Como se ha visto con anterioridad, las habilidades de comunicación, de solución de problemas y el intercambio de reforzadores son factores que ayudan al incremento de la satisfacción marital.

Habilidades de Comunicación

La comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Una buena comunicación puede promover relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de las relaciones (Dindia & Fitzpatrick, 1985; en Brehm, 1992).

Tordjman (1977) enfatiza que en la vida de la pareja ningún otro tema es tan indispensable como la comunicación. La comunicación es el mejor medio que se tiene al alcance para lograr una excelente relación de pareja y producir un nivel elevado en la satisfacción

marital (Navarro, 1998). Esto se debe a la necesidad que tenemos de ser comprendidos y aceptados tal como somos y el gusto de compartirlo con quienes nos son empáticos (Stinnet, Walters & Stinnet, 1991).

Larson, Anderson, Holman y Niemann (1998) encontraron que uno de los predictores de satisfacción sexual en esposos y esposas es la comunicación premarital abierta. También encontraron que las esposas tienden a hablar más abiertamente de la relación que los esposos, son más empáticas y esperan lo mismo.

Jacobson y cols. (1982) reportan que la comunicación se correlaciona alta y positivamente con la satisfacción marital, y Bienvenu (1970) afirma que una buena comunicación es la clave del desarrollo y el mantenimiento de las relaciones maritales, ya que ayuda a enriquecerlas y facilitarlas (O'Nelli, 1976; Satir, 1986; Bernard, 1991; Enrich, 1989; en Navarro, 1998; Nina, 1985, 1991).

Al analizar la relación entre la comunicación y la satisfacción marital con parejas mexicanas, Leñero (1972) mostró que 68.9 por ciento de las parejas que se sentían satisfechas con su relación conyugal tenían un alto grado de comunicación entre sus integrantes. En otro estudio que realizó Leñero (1976) se encontró que 60 por ciento de los matrimonios mexicanos se comunican con grandes deficiencias y de manera incorrecta o convencional, lo cual propicia un bajo nivel de comprensión (Nina, 1985). Sin embargo, en su comparación entre matrimonios mexicanos y puertorriqueños, Nina (1985) indica que los

cónyuges mexicanos comunican más de sus sentimientos, emociones, gustos e intereses. Confirma que en matrimonios mexicanos la satisfacción depende de la divulgación de sentimientos y emociones.

Otras investigaciones acerca de la comunicación en las parejas han encontrado datos importantes.

Feldman encontró que la cantidad promedio de tiempo invertido en la conversación es de una hora y media al día. Los temas regulares son el trabajo, acontecimientos actuales, hijos y amistades. Los deportes, la religión y el sexo se discuten varias veces al mes. La mujer es quien suele iniciar las conversaciones respecto a la mayoría de los temas (en Navarro, 1998).

Pick de Weiss y Andrade Palos (1987) observaron mayor comunicación en parejas con niveles bajos de escolaridad y ocupación, y en parejas con más de tres hijos o de más de quince años de casados (Nina, 1991).

Nina Estrella encontró en 1986 que los cónyuges generalmente hablan de la situación económica, los hijos, situaciones cotidianas, el trabajo, sus sentimientos, sus padres y sus expectativas para el futuro. Al parecer estos temas son necesarios para mantener el funcionamiento de la familia. Sin embargo, los temas en los que menos se comunican los hombres son todos los relacionados con el trabajo, porque no consideran importante tener un intercambio

acerca de esta temática con sus esposas, mientras que las mujeres no hablan de su vida pasada para evitar conflictos con su cónyuge (Navarro, 1998).

Hawkins, Wisberg y Ray (1980) infieren que las mujeres y los hombres tienen diferencias en el contenido y a la forma de comunicarse con su pareja. Esos autores definen cuatro estilos de comunicación (Navarro, 1998):

- ⇐ *Controladora*. Inhibe la posibilidad de verbalizar explícitamente las realidades internas que experimentan los miembros de la pareja. Es una actitud de rechazo y clausura a toda búsqueda mutua de aspectos significativos.
- ⇐ *Convencional*. También está basada en la inhibición, pero la táctica consiste en disculpas o verbalizaciones superficiales para mantener la ignorancia de los aspectos significativos y privados de la pareja.
- ⇐ *Especulativa*. Es una comunicación abierta de estilo analítico y respetuoso hacia diversas facetas de la relación, pero con baja revelación de los sentimientos.
- ⇐ *Contacto*. Consiste en verbalizaciones explícitas y con alto grado de revelación de sentimientos.

Los hombres usan más la comunicación convencional y controladora, y las mujeres la de contacto. Muchas parejas no externalizan sus inquietudes ni hablan lo suficiente. Con frecuencia los esposos son acusados de no escuchar lo suficiente para comprender a las esposas, de forma que son vistos por ellas como personas

carentes de la capacidad de percibir y recibir información. La comunicación entre las parejas es deficiente y depende de cómo se perciben uno al otro (Navarro, M., 1998).

Maltz y Borker (c.p. Beck, A. T., 1990 citado en Navarro, M., 1998) observaron que las diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres están resumidas de la siguiente forma:

- ⇨ Las mujeres parecen considerar las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.
- ⇨ Las mujeres tienden a conectar "puentes" entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ellas tienen que decir; los hombres por lo común no siguen esta regla y a menudo parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.
- ⇨ Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación, mientras que los hombres la toman como una simple broma en la conversación.
- ⇨ Las mujeres están dispuestas a compartir sentimientos y secretos; a los hombres les gusta hablar de temas menos íntimos, como deportes y política (Brehm, S 1992).
- ⇨ Las mujeres tienden a discutir problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres, por otro lado, tienden a oír a quienes discuten problemas con ellos como si les hicieran demandas explícitas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

Lo anterior se fundamenta en una tradición patriarcal en la que el hombre se cree superior a la mujer y la mujer lucha contra el machismo de su esposo, lo cual provoca la competencia e imposibilitando la comunicación. La comunicación entre los esposos es deficiente y depende de cómo se perciben uno al otro (Navarro, 1998).

Honeycutt, Wilson y Parker (1982) concluyen que:

- ⇐ El estilo de comunicación en la relación marital es diferente al que se utiliza en otro tipo de situaciones.
- ⇐ En una relación, un buen comunicador está determinado por un estilo amistoso, que incluye ser atento, preciso y expresivo; en la relación marital, éste es el estilo el más importante para lograr una comunicación positiva.
- ⇐ Existen diferencias entre los cónyuges. En los hombres el estilo expresivo es la variable que mejor predice el ser buen comunicador, mientras que en las mujeres es el estilo amistoso, abierto e impresionante.
- ⇐ Cuando existe buena comunicación en el matrimonio, el estilo de comunicación más utilizado es el relajado, amistoso, abierto y atento (Fernández & Sánchez, 1993).

Nina Estrella (1991) estudió en México el estilo de comunicación del cónyuge y la pareja. Encontró cuatro estilos:

- ⇐ *Estilo de comunicador positivo.* Se refiere a un estilo abierto, en el cual la persona quiere escuchar a la otra y comprenderla. Esto hace suponer que, al darse un intercambio de información

e ideas entre los cónyuges, se expresan de manera amable, educada y afectuosa.

- ⇨ *Estilo de comunicador negativo.* Se refiere a conductas calificadas de conflictivas, rebuscadas y confusas que afectan a la comunicación. Se puede decir que es la contraparte del estilo positivo, y se presenta ante situaciones de conflicto o de desacuerdo en la relación marital, produciendo que la comunicación sea inadecuada (Satir, 1986; en Navarro, 1998).
- ⇨ *Estilo de comunicador reservado.* Revela a una persona que no es expresiva al comunicarse; se puede adoptar este estilo para crear una barrera en el proceso de comunicación de la pareja, quizá con el propósito de evitar involucrarse en la relación marital.
- ⇨ *Estilo de comunicador violento.* Se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación entre los cónyuges. A medida que aumentan los años de casados los cónyuges adoptan un estilo reservado en una relación marital. En especial entre los seis y diez años de casados, las parejas utilizan un estilo violento (Navarro, 1998).

En su estudio, Hite (1987) señala que 85 por ciento de las mujeres quieren hacer cambios fundamentales en sus relaciones con los hombres. Un 98 por ciento quiere establecer más contacto verbal con el hombre que aman, y un 47 por ciento desea abrir una comunicación más fácil cuando termina una pelea (Nosovsky, 1989). También señala que el deterioro de la comunicación en la pareja es muy alto, y que en los últimos años el índice de separaciones y

divorcios ha aumentado considerablemente. Este cambio ha traído consigo problemas religiosos, jurídicos y morales, además de los problemas emocionales y adaptativos derivados de la ruptura (Nosovsky, 1989).

Dada la importancia de la comunicación en la relación de pareja, es necesario definirla. La comunicación es un "proceso de transmisión de un mensaje entre un emisor y un receptor a través de un medio, que requiere un código común a ambos" (*Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado*, 1998). Para que exista una adecuada transmisión del mensaje es necesario utilizar ciertas estrategias y habilidades que permitan una comunicación clara y precisa.

En cualquier lugar donde existan al menos dos personas y la necesidad de transmitir ideas, es necesaria una comunicación adecuada para evitar que se malinterprete el mensaje. Más aún en las relaciones de pareja, en las cuales se ven involucrados los sentimientos de ambos integrantes.

Wahlroos (1973) ha definido la comunicación de pareja como la conducta que posee un mensaje que va a ser percibido por la otra persona (Nina, 1991). La comunicación es un proceso mediante el cual uno entiende a otros y, por turno, busca ser entendido por ellos. Es el contacto que tienen dos personas, una comunión, una unión de pensamientos, sentimientos y significados (Swihart, 1985; en Stinnet et al., 1991). La comunicación dentro de una relación íntima involucra confianza mutua, respeto, comprensión y empatía.

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

Debido a que la comunicación no verbal es una parte vital de la comunicación, la habilidad de percibir de manera adecuada las conductas no verbales beneficia la relación.

Aunque el presente trabajo se refiere directamente a la conducta no verbal, es necesario resaltar su importancia, y por eso se incluyen algunas categorías no verbales en el entrenamiento, como el tono de voz, el contacto visual y el contacto físico positivo.

El proceso de comunicación involucra a:

- a) la persona que envía el mensaje
- b) la persona que lo recibe
- c) el mensaje
- d) el contexto en el que se da

Por ejemplo, las reacciones del receptor están influenciadas por el contenido literal del mensaje, la información no verbal que lo acompaña, la intención del mensaje y la manera en que el transmisor lo envía. A su vez, el transmisor responde a la actitud en la cual el receptor escucha y a la manera en que recibe el mensaje.

Tanto el significado y la intención del mensaje como la reacción del receptor hacia él están influenciados por el contexto social que los rodea (Stinnet et al., 1991). Esto significa que la conducta comunicativa de una persona está influenciada por la conducta comunicativa anterior de la persona con la que se está comunicando, lo que podría sugerir que para que exista una comunicación adecuada entre una pareja se deberían modificar ciertas conductas y elementos que impiden la comunicación efectiva.

Por medio de la comunicación, la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia la pareja (Jorgensen & Gaudy, 1980; González Núñez, 1992; en Navarro, 1998), impresiones y pensamientos (Fitzpatrick, 1987; González Núñez, 1992; en Navarro, 1998), así como sobre su vida pasada, actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente (Navram, 1967; en Navarro, 1998) y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento de la relación familiar (Lewis, y cols., 1986; Satir, 1986; en Navarro, 1998).

La literatura sobre comunicación marital ha versado sobre cinco temas principales:

- ⇐ Cantidad de comunicación
- ⇐ Tipos de comunicación
- ⇐ Precisión de la comunicación
- ⇐ Entendimiento de la comunicación
- ⇐ Efectividad de la comunicación

Cantidad de comunicación

Indudablemente cuando la comunicación es insatisfactoria la cantidad de tiempo invertido en la comunicación decrece. Mientras más insatisfactorio sea el proceso de comunicación menos probable es que la pareja intente comunicarse en el futuro. Sin embargo, siempre hay comunicación, aun cuando ésta no sea específicamente para compartir sentimientos, discutir algún tema o resolver satisfactoriamente los problemas (Noller, 1984).

Tipos de comunicación

Snyder (1979) mostró que los mejores indicadores de la satisfacción marital son las habilidades de la pareja para expresar sus sentimientos mutuamente y su habilidad de discutir los problemas eficientemente (Noller, 1984). A continuación se describirán las conductas que ayudan a una efectiva comunicación marital.

- a) *Autodivulgación o expresión de sentimientos.* Numerosos estudios han indicado la importancia de que la pareja sea capaz de expresar sus sentimientos y necesidades a la otra persona (Miller, Nunnally y Wackman, 1975; en Noller, 1984). Abrirse al otro puede fomentar que la persona se sienta cómoda para compartir sus sentimientos y pensamientos. La autodivulgación se fomenta en una atmósfera de confianza. La confianza involucra la benevolencia y la honestidad (Patterson, 1985; Gass & Nichols, 1988; en Stinnet et al., 1991).
- b) *Entender los sentimientos de la otra persona, o empatía:* Brody (1963) sugiere que los cónyuges en matrimonios felices tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Navran

(1967) mostró que es importante para la pareja mostrar entendimiento hacia los sentimientos del otro. Entender involucra aceptar los sentimientos del compañero (Noller, 1984). Un alto grado de empatía hace a los miembros de la pareja sensibles entre sí y ayuda a que vayan más allá de las palabras y exploren los sentimientos profundos (Stinnet et al., 1991).

- c) *Escuchar y responder*: Gottman y sus colaboradores (1977) enfatizan la necesidad de que cada miembro de la pareja escuche las quejas del otro para que ambos sepan que sus quejas han sido escuchadas y tomadas en consideración (Noller, 1984).

Una razón por la cual escuchar es tan importante en la comunicación es que transmite un mensaje de interés y preocupación por la otra persona. También está implícita la idea de que el "escucha" valora al que habla como persona y como comunicador (Bostrom & Waldhort, 1988; en Stinnet et al., 1991).

- d) *Confirmación*: Es la habilidad de mostrar aceptación por la otra persona, manifestar que vale la pena y que es importante, aun cuando se esté en desacuerdo con ella. Es claro que una persona probablemente diga sus sentimientos a alguien que muestra aceptación y que la entiende, aun cuando no esté de acuerdo con ella. (Noller, 1984)
- e) *Expresión de respeto y cariño*: La expresión de cariño incluye respeto, confianza y aceptación. Si una persona no está segura de que la otra la valora y se interesa genuinamente

por su bienestar, no hay manera de que se pueda sentir segura de revelar los sentimientos y pensamientos más íntimos (Stinnet et al., 1991).

- f) *Intimidad*: la intimidad ha sido definida como la profundidad de los intercambios verbales y no verbales entre dos individuos. Conlleva una aceptación verdadera del otro y un compromiso hacia la relación (Galvin & Brommell, 1982; Stinnet & DeFrain, 1989; en Stinnet et al., 1991)

Precisión de la comunicación

Es la habilidad de cada miembro de la pareja para enviar sus mensajes hacia el otro en forma clara y entendible (Noller, 1984).

Entendimiento de la comunicación

Watzlawick, Beavin y Jackson (1967) dicen que no sólo es importante para alguien ser preciso en su comunicación, sino que también es importante saber cuando no han entendido o están siendo mal interpretados (Noller, 1984). Por eso es fundamental comprobar que se ha entendido el mensaje. El significado puede ser aclarado mediante preguntas o comentarios como: "No estoy seguro de lo que quieres decir" o "Déjame ver si entendí...".

Efectividad de la comunicación

Peterson (1968) encontró que la comunicación efectiva está relacionada con la baja incidencia de muchos problemas y la solución de otros (Noller, 1984). Esto es, las parejas con una comunicación efectiva pueden tener los mismos tipos de problemas

en su relación, pero tienen mayor posibilidad de encontrar una solución adecuada para ambos que las que tienen problemas de comunicación.

Otro factor muy importante dentro de la comunicación adecuada y efectiva es la asertividad.

Asertividad es defender los derechos diciendo lo que uno cree, piensa y siente de manera directa y clara y en un momento oportuno (Pick y cols., 1996).

Dayton y Mikulas, (1981) y Weherime y Lowe (1983) dicen que las respuestas no asertivas implican que el sujeto no expresa libremente sus sentimientos, sino que actúa de manera pasiva o sumisa ante una situación.

Lange y Jakubowski (1976) definen la conducta no asertiva como la violación de nuestros propios derechos, que anula la libre expresión de los sentimientos, pensamientos y creencias y al mismo tiempo permite a los demás que los violen.

Esto quiere decir que el individuo asertivo es el que busca la realización de su propio potencial sin explotar a otros o inhibir su desarrollo, mientras que el individuo agresivo es el que logra la autorrealización a expensas de otros y el individuo no asertivo es el que tiene un estilo de vida notablemente inhibido y carece de logros que le proporcionen satisfacciones.

Epstein (1982) encontró que en las situaciones de interacción la asertividad tiende a producir consecuencias sociales positivas, la agresión en cambio produce consecuencias negativas, la agresivo-pasividad produce consecuencias menos negativas y la sumisión produce respuestas positivas.

Paterson, Dickson, Layne y Anderson (1984) concluyen que los hombres no asertivos están menos sanos psicológicamente que quienes expresan sus sentimientos por sí mismos ya sea asertiva o agresivamente.

En relación con la solución de situaciones problemáticas, Hollandsworth y Cooley (1978) encontraron, a través de las respuestas a situaciones interpersonales de conflicto, que la asertividad provoca mayor complacencia y menos cólera que la agresividad.

Características de la persona asertiva (Pick y cols., 1996):

- ↳ Utiliza sus cualidades con gusto
- ↳ Dirige y deja dirigir
- ↳ Actúa y habla sin rodeos
- ↳ Acepta sus errores y sus logros
- ↳ Es segura de sí misma y amable
- ↳ Toma sus propias decisiones
- ↳ Ve y acepta la realidad
- ↳ Permite que otros tengan éxito

Como se puede observar la asertividad juega un papel importante en la comunicación, ya que ayuda a que las personas expresen lo que realmente quieren, sienten o piensan sin dañar o lastimar a los demás, pero haciendo valer sus derechos al mismo tiempo. También es importante señalar que la asertividad participa de manera central en la solución de problemas, ya que ayuda a encontrar la solución que beneficie a ambas partes. Por esta razón en la presente investigación se considera importante el entrenamiento en habilidades asertivas dentro del entrenamiento en habilidades de comunicación y estrategias de solución de problemas.

En resumen, las habilidades de comunicación son necesarias para que la pareja funcione de manera exitosa, ya que ayudan a compartir los pensamientos y sentimientos, además de que son parte fundamental en la adecuada resolución de problemas en una pareja, pues ayudan a entender claramente la situación, a expresar los sentimientos y a formular acuerdos.

Estrategias de solución de problemas

El conflicto forma parte de la vida cotidiana de las personas. En una relación de pareja, la existencia del conflicto no siempre significa que la relación esté funcionando mal; más que un obstáculo, el conflicto es una oportunidad de cambio y crecimiento. Lo importante es la manera en que se maneja y soluciona este conflicto.

Los terapeutas conductuales enfatizan un déficit en las habilidades de comunicación, en particular en las habilidades de resolución de

conflictos, como la principal causa de problemas maritales (Gottman & Krokoff, 1989).

Diversos autores (Argyle & Furnham, 1983; Fowers & Olson, 1993; en Greeff, & Bruyne, 2000) encuentran que la satisfacción marital está relacionada con el apoyo emocional, los intereses compartidos y la resolución de conflictos, y puede ser uno de los contribuyentes más importantes de la satisfacción global.

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

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

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

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

Las parejas aportan al matrimonio su herencia cultural y su historia, las cuales pueden influenciar positiva o negativamente la forma de pensar, sentir y actuar de cada uno con respecto al otro. Los esposos no sólo aprenden el rol marital de sus padres, familiares, amigos y medios publicitarios; lo más importante es que aprenden uno del otro (Knox, 1972; en Tello, 1994).

Por lo tanto, la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja provoca la interacción y a veces el enfrentamiento de dos experiencias vitales cuyos antecedentes y objetivos no pueden ser iguales debido a los factores individuales, sociales y culturales que

posee cada uno. Esta condición conduce con alguna frecuencia a conflictos en la pareja (Tordjman, 1977; en Tello, 1994).

Factores que influyen en los conflictos de la pareja

Factores Sociales y Culturales

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

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

Por otro lado, la sociedad industrial en la que nos desarrollamos conlleva otros factores que condicionan hábitos de vida y de relación interpersonal poco adecuados para lograr una comunicación eficiente. Algunos factores más representativos son el crecimiento incontrolado de la vida urbana y las tasas de sobreexplotación, así como el exceso en el número de horas que se

pasan en el trabajo y en la transportación, los cuales favorecen la separación del individuo de su familia (Tello, 1994).

Conforme a Lemaire (1971), otro aspecto importante de la evolución sociocultural es el progreso técnico de los medios de comunicación masiva, que influye en los hábitos de la familia. La difusión general de la televisión afecta a la pareja en varios sentidos. Reduce la concurrencia a lugares públicos, facilita la proximidad física de los cónyuges, que por lo general están separados durante el día. Modifica las condiciones que posibilitan el diálogo en el seno de la pareja, facilitando o, por el contrario, ofreciendo un pretexto que justifica el silencio del compañero (Tello, 1994).

Sin duda existen también otros factores sociológicos, como la debilidad de uno de los miembros de la pareja respecto del otro. A pesar de las demandas feministas y del desarrollo social, persiste una situación de discriminación de la mujer con respecto al hombre en los campos educacional, laboral y social en general. Si las oportunidades de contacto y refuerzo social se restringen en forma importante para el hombre, en un amplio sector de mujeres llega a alcanzar dimensiones que rayan en el aislamiento social. La mujer se vuelve más independiente del refuerzo social que le proporciona su pareja (Costa y Serrat, 1990; en Tello, 1994).

En otros casos, cuando la mujer tiene la oportunidad de trabajar fuera de casa, no es poco frecuente que se vea sometida a dobles

jornadas de trabajo, ya que las tareas domésticas por lo general recaen en ella (Tello, 1994).

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

Factores psicológicos y personales

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

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

⇐ *Determinantes intrapsíquicos y biológicos.* Se refiere a las necesidades y deseos que surgen dentro del individuo; en buena medida están determinados por factores psíquicos y biológicos más que por el sistema marital. En este punto se incluye el estilo cognoscitivo; es decir, la manera en que una persona selecciona la información, la procesa y comunica el

resultado a otros. Con frecuencia los cónyuges difieren en la manera de afrontar y tratar los problemas o de ver las situaciones; seleccionan o perciben una variedad de datos y pueden llegar a conclusiones muy diferentes, lo cual lleva a discusiones directas en la pareja, que rara vez resuelve esta diferencia, ya que con demasiada frecuencia el cónyuge no respeta el valor que encierra el estilo del compañero y el hecho de poseer uno y otro conjuntos diferentes de percepciones o procesos. La desigualdad en los estilos cognoscitivos, que incluye las diferencias en la percepción sensorial y los procesos de pensamiento, da origen a muchos conflictos e infelicidad conyugal (Tello, 1994).

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

A poco de comenzar a vivir juntos, ambos miembros de la pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes, afrontar problemas conjuntamente. Así surge el choque entre las expectativas que se tienen con respecto al otro y la realidad. De este modo se están desarrollando los elementos para la evolución del conflicto. Este avanzará, o no, dependiendo de otra serie de características, tales como:

- ⇐ *Déficit de habilidades en la pareja.* Ya sea en la comunicación, de resolución de problemas, sexuales, etc.
- ⇐ *Deficiencias en el control de estímulos.* Elementos estimulantes no previstos en la relación de pareja pueden ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas. Estos estímulos no previstos pueden ser, por ejemplo, el nacimiento de un niño no deseado, que puede alterar el tipo de intercambio que hasta entonces se había mantenido. Además surgen problemas económicos, se reducen las actividades recreativas, aumenta el número de problemas a los que se ha de hacer frente, etc.
- ⇐ *Cambios en el entorno.* Algunos cambios producen efectos muy significativos en el deterioro de la relación. Por ejemplo: la aparición de un/a amante, la pérdida del trabajo, el desarrollo de cierta autonomía de la mujer como resultado de trabajar fuera de casa y la presencia en general de otras fuentes de reforzamiento alternativas a la relación de pareja.
- ⇐ *Preferencias discrepantes en cuanto al grado de intimidad deseada.* Los individuos tienen diferentes necesidades en cuanto a la soledad y al grado de relación, y éstas suelen cambiar con el desarrollo de la vida. Cuando la cantidad de espacio emocional deseado por cada uno de los miembros de la pareja difiere, las imitaciones y frustraciones de la saciación y privación pueden llegar al abandono (Tello, 1994).
- ⇐ *Bagatelas.* Se refiere a aquellos detalles que causan una molestia mínima al principio, pero conforme aumentan su frecuencia el malestar es mayor hasta que causa un conflicto.

Por ejemplo: dejar la tapa del inodoro levantada, no cerrar la pasta de dientes, dejar la ropa sucia en el suelo, etc. (Stinnet et al, 1991).

De acuerdo con algunos autores como Dubin, Fensterheim, Lazaruz, Franks (1971); Knox (1972); Fensterheim y Ullman (1972); Plechaty (1988); Markman, Floyd, Stanley y Storaasli (1988); Costa y Serrat (1990); Barrios y Martínez (1991), las principales causas de conflicto conyugal son las deficiencias en la comunicación, en la solución de problemas y en la toma de decisiones (Tello, 1994).

Otros, como Knox (1972) y Sager (1976), agregan a las causas anteriores: insatisfacción sexual, problemas económicos, estilo de vida, familias de origen, crianza de los hijos, mitos familiares, valores, amistades, roles, intereses, religión e ingesta de alcohol (Tello, 1994).

Estilos de manejo de conflictos

Thomas (1976) presentó dos dimensiones analíticamente independientes de la conducta en situaciones de conflicto, llamadas asertividad (la tendencia a satisfacer los intereses propios) y cooperación (la tendencia a satisfacer los intereses de los otros) (Greef & Bruyne, 2000).

Sobre estas dimensiones, Thomas propone cinco diferentes estilos de manejo de conflictos (Greef & Bruyne, 2000):

1. **Competitivo:** es asertivo y no cooperativo. Está asociado con una conducta de forcejeo y un argumento de ganador-perdedor.

2. *Colaborativo*: es asertivo y cooperativo. Ha sido identificado como confrontar los desacuerdos y las soluciones para resolver el problema. Cuando la pareja ha tomado en cuenta los dos puntos de vista y acuerda que hay muchas soluciones, puede escoger una que sea buena para ambos. Esto hace que los dos se sientan en control y satisfechos con la solución.

3. *Compromiso*: es el intermedio entre la asertividad y lo cooperativo. Es identificar el punto medio en la solución del problema.

4. *Evitación*: no es asertiva ni cooperativa y está asociada con el retiro y el fracaso en tomar una posición en una situación de conflicto. Según Pearson (1989) las motivaciones para evitarlo varían: el conflicto puede ser considerado como cruel, vulgar o indicador de falta de amor; enfrentarse a él puede representar el fracaso de la relación; herir a otros o ser herido puede ser considerado como una consecuencia inaceptable (Stinnet et al., 1991)

5. *Acomodativo*: no es asertiva pero es cooperativa. Es aceptar lo que la otra persona diga y buscar la armonía.

Greef y Bruyne (2000) encontraron que el estilo de manejo de un conflicto que está más relacionado con la satisfacción es el colaborativo, que implica una conducta asertiva y cooperativa, ya que se busca encontrar un punto de vista común. El segundo estilo de manejo de conflictos que puntúa más alto en la satisfacción marital es el de compromiso, que de alguna manera también implica conductas asertivas y de cooperación, es decir, que aunque existen dos puntos de vista distintos se trata de que ambos pongan de su parte para encontrar una solución que favorezca a los dos.

Para que se lleve a cabo el estilo colaborativo existen estrategias que favorecen su ejecución.

Jacobson y Margolin (1979) definen la solución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una discusión particular entre ellas. La discusión gira comúnmente en torno a una queja o petición de cambio de una persona en relación con la conducta del otro.

Varios autores han sugerido diversas estrategias para solucionar un conflicto adecuadamente. Barrios y Martínez (1991) sugieren que el proceso que normalmente se sigue en la solución de problemas es (Tello, 1994):

1. *Orientación general*: Se refiere a una actitud general para aproximarse al problema, y se compone de cuatro puntos:
 - 1.1 Asumir que las situaciones problema de la pareja constituyen parte normal de la vida.
 - 1.2 Asumir que uno de los miembros de la pareja se puede enfrentar frecuentemente con este tipo de problemas.
 - 1.3 Que la pareja identifique las situaciones problema cuando ocurren.
 - 1.4 Inhibir la tendencia a responder al primer impulso, por parte de ambos.
2. *Definición y formulación del problema*: Es importante definir operativamente todos los aspectos de la situación y formular o clasificar de manera adecuada los elementos relevantes e irrelevantes.

3. *Generación de estrategias alternativas:* En este componente se intenta encontrar todo un rango de posibles alternativas de solución a través del procedimiento llamado "generación de ideas". Dicho procedimiento consiste en dar "rienda suelta" a las ideas alternativas de la pareja, dejando a un lado los juicios adversos. De esta forma se pretende que la pareja proponga todas las posibles salidas a su problema sin pensar en su factibilidad, ya que éste es un componente que se analizará en el momento oportuno. Se busca la combinación y el mejoramiento, de tal manera que surjan alternativas de calidad para la pareja.
4. *Toma de decisión:* En este componente se intenta seleccionar la mejor o más adecuada alternativa o estrategia por parte de la pareja con base en los siguientes puntos:
 - 4.1. Predicción de las posibles consecuencias para cada alternativa.
 - 4.2. Predicción de la utilidad de las consecuencias para tratar con el problema originalmente formulado.
5. *Selección de las tácticas:* Una vez que la pareja ha seleccionado la estrategia, se puede volver a instrumentar el procedimiento en el punto anterior, pero en esta ocasión para seleccionar las formas específicas de instrumentar la estrategia. Es conveniente que tomen en cuenta cada uno de los puntos tratados.
6. *Verificación:* Los miembros de la pareja llevarán a cabo la estrategia seleccionada, comparando los progresos reales

contra los esperados, hasta finalizar dicho procedimiento (Tello, 1994).

Las estrategias cognoscitivas pueden emplearse también cuando sean necesarias. Las intervenciones cognoscitivas incluyen volver a enmarcar las atribuciones negativas para crear explicaciones causales más saludables, presentar hechos y evidencias contradictorias para corregir las expectativas irracionales y reemplazar las atribuciones vagas, que culpan al otro miembro de la pareja de las causas de los problemas conyugales, por atribuciones que resaltan la causalidad mutua y por factores específicos modificables (Caballo, 1991; en Tello, 1994)

Otros autores (Lamanna & Riedman, 1997; Stinnet et al., 1991) manejan algunos principios que complementan este proceso:

- ≠ Ser específico en aquello con lo que se está expresando la molestia
- ≠ Usar oraciones en primera persona para evitar ataques
- ≠ Dar y recibir retroalimentación para asegurarse de que se está entendiendo el problema
- ≠ Ser tolerantes y estar abiertos a los sentimientos propios y los del compañero
- ≠ Escoger el tiempo y el lugar adecuados
- ≠ Centrarse sólo en un problema
- ≠ Centrarse en el ahora, es decir, en lo que está ocurriendo en el momento, no en cosas pasadas
- ≠ Pedir un cambio específico y estar abierto al compromiso

- ⇒ Tener la voluntad de cambiar
- ⇒ Recordar que no debe haber un ganador ni un perdedor

Aunque existen varios autores que manejan distintas estrategias, éstas se pueden englobar en las que se utilizan en el presente trabajo.

Las estrategias fueron descritas por Barragán (1998), Azrin y Besalel (1973); Goldstein y cols. (1982), Kifer y cols. (1974), Jakubowski y Lange (1979) y son las siguientes:

- ⇒ *Identificar el desacuerdo*: Detectar que hay un problema, situación o conducta que se enfoca con un desacuerdo entre las personas y que provoca diferentes reacciones.
- ⇒ *Declaración personal*: Cada persona expone su opinión, sus ideas y su propia percepción respecto a la situación expuesta que habrá de resolverse o de decidirse conjuntamente.
- ⇒ *Solicitud de opinión*: Si alguna de las dos personas no expuso su opinión, una tendrá que preguntarla.
- ⇒ *Expresión de entendimiento*: Expresar verbalizaciones a través de las cuales se transmite una actitud de comprender la forma en que afecta esa situación.
- ⇒ *Generar alternativas de solución*: Ambas personas expresarán diferentes formas de resolver el conflicto o de conducirse ante una situación.
- ⇒ *Analizar las alternativas de solución*: Evaluar los costos y beneficios de cada una de las alternativas dadas.

- ⇒ **Negociar:** Es establecer y elegir conjuntamente los acuerdos y/o decisiones con base en las alternativas ya planteadas, que permitirán solucionar el conflicto.
- ⇐ **Evaluar:** Es comparar los progresos reales contra los esperados en un periodo de tiempo determinado.

Estas estrategias, en conjunto con las habilidades de comunicación, pueden ayudar a que las parejas desarrollen una relación más satisfactoria.

Habilidades de reforzamiento recíproco

Otro elemento importante que influye en la satisfacción global de una pareja es el intercambio de gratificantes entre los miembros de ésta. Este intercambio de reforzadores se refiere a aquellas conductas, objetos, actividades, etc. que son del agrado de cada uno de los miembros de la pareja.

El primer componente de la terapia conductual marital, genéricamente conocido como *intercambio de gratificantes*, está diseñado para promover la satisfacción marital y mejorar la calidad de vida de las parejas. El proceso de intercambio de gratificantes capacita a la pareja en la adquisición de habilidades para cambiar el contenido afectivo de la relación. En suma, el objetivo del intercambio de gratificantes es incrementar las conductas positivas en la relación de pareja (Jacobson, 1984).

Al inicio de un romance los sentimientos hacia el ser amado son alimentados por las imaginadas experiencias infinitamente gratificantes; una vez iniciada la vida en pareja, los sentimientos son moderados por las recompensas o situaciones displacenteras recibidas (Berscheid y Walster, 1978; en Avelarde, Rivera, y Díaz-Loving, 1997).

Durante el noviazgo se percibe mayor número de características positivas que en el matrimonio (Díaz-Loving, Gamboa y Canales, 1988) (Rivera, Díaz-Loving, y Flores). Esto puede deberse a que el noviazgo es una etapa de complacencia hacia el otro sin importar los costos por satisfacerlo. Con el paso del tiempo se tiende a dar más peso a los costos que a los beneficios de satisfacer al otro.

Costa y Serrat (1990) señalan una serie de factores hipotéticos que son determinantes tanto en la atracción inicial mutua de una pareja como en el desarrollo del conflicto:

- ⇐ *Atracción inicial mutua.* En el comienzo de una relación (noviazgo) suele haber atracción mutua debido a una serie de intercambios reforzantes. Es debido a este tipo de intercambios que se constituye la base de la continuidad y evolución de la futura relación. Puesto que en la opinión de Costa y Serrat (1990) el amor no es más que un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras como cognoscitivas y emocionales, se puede deducir que el amor estará ausente si el refuerzo

potencial de uno de los miembros de la pareja llega a ser mínimo (Tello, 1994).

La tasa elevada de gratificantes en el inicio de una relación se ve facilitada por las características de la misma, que, entre otras, son:

- ⇐ *El carácter limitado de la relación.* Lo común es que la pareja, cuando inicia su relación, sólo intercambie conductas en un marco restrictivo. Es decir, sólo se ven unas horas al día e interactúan en un contexto gratificante. Por ejemplo: se ven para salir, platicar de proyectos, o comparten momentos de ocio; por asociación, su relación también debe ser gratificante.
- ⇐ *Ausencia de toma de decisiones.* Por lo limitado de la relación, los miembros de la pareja se ven libres de tomar decisiones importantes, financieras o de otro tipo, habituales en una vida de pareja estable. No están expuestos al temor o consecuencias aversivas que pueden ser resultado de esta toma de decisiones y, por lo tanto, se hace mínimo el intercambio de conductas aversivas o de castigo.
- ⇐ *Novedad de la comunicación sexual.* Lo novedoso de esta comunicación es otro elemento gratificante que se asocia al intercambio conductual y facilita la elevada tasa de intercambios reforzantes.
- ⇐ *Expectativas idealizadas.* Los proyectos idealizados son elementos que se adicionan al intercambio conductual gratificante y característico del inicio de una relación de pareja (Tello, 1994).

Borstein y Anton (1981) describen la infelicidad marital como la existencia de pocos reforzamientos positivos en una díada. Las intervenciones dirigidas hacia el decremento de las conductas negativas parecen tener un efecto más inmediato para aliviar el malestar. Patterson y Reid, (1970) demostraron que había un cambio a largo plazo si se incrementaban las conductas positivas (Nosovsky, 1989).

A partir de que la interacción marital inadecuada es vista como resultante de bajas tasas de intercambio de reforzadores positivos por las parejas, una de las estrategias más efectivas consiste en incrementar el control positivo mientras se decrementa la tasa de control aversivo. Esta estrategia es promovida por ambos cónyuges mientras alternan su patrón de interacción en casa (Nichols & Schwartz, 1994).

Los procedimientos de intercambio de reforzadores son enseñados a la pareja para incrementar la frecuencia con que se proporcionan y reciben conductas deseadas. Se pide a los miembros de la pareja que expresen sus deseos. Un ejercicio típico es pedir a cada cónyuge que liste tres cosas que a él o ella le gustaría que el otro hiciera con más frecuencia. Esto puede proporcionar las bases para un tratamiento. Cuando el reforzamiento se lleva a cabo, cada miembro de la pareja está entrenado para influenciar al otro mediante reforzamiento positivo (Nichols & Schwartz, 1994). Es importante que ambas partes inicien interacciones reforzantes y establezcan contingencias (Azrin, Naster y Jones, 1973).

El propósito principal es ayudar a las parejas a que establezcan reforzamiento recíproco, basado en recompensar la conducta en vez de castigarla. El control positivo es doblemente más placentero y efectivo que el control aversivo. Los terapeutas conductuales trata de ayudar a cada miembro de la pareja a pedir lo que quiere en vez de esperar a que el otro lo intuya (Nichols & Schwartz, 1994).

Las habilidades de reforzamiento recíproco que se manejan en la presente investigación son:

- ⇐ *Expresar reforzamiento por algo que hizo la pareja.* Es decir, reconocer lo que un miembro de la pareja hizo para agradar al otro.
- ⇐ *Identificar las cualidades de la pareja.* Es reconocer todas las características positivas que tiene la pareja.
- ⇐ *Proporcionar sorpresas placenteras.* Es realizar alguna actividad agradable para la pareja de manera sorpresiva.
- ⇐ *Proporcionar atención a una conversación placentera (Habilidad para iniciar la conversación).* Es la habilidad de mantenerse atentos durante una conversación agradable.
- ⇐ *Aprender a identificar los reforzadores propios.* Es reconocer cuáles son los reforzadores más adecuados y placenteros para uno mismo.
- ⇐ *Aprender a pedir reforzadores.* Es la habilidad para pedir a un miembro de la pareja que dé un reforzador al otro de manera positiva.
- ⇐ *Ofrecer ayuda.* Es comprometerse a facilitar y apoyar a la pareja en este intercambio de reforzadores.

El entrenamiento en reforzamiento recíproco está diseñado para que la pareja logre una interacción más positiva y placentera y para incrementar la comunicación y la satisfacción con su relación.

En este capítulo se ha hablado por separado de los tres componentes esenciales de esta investigación: las habilidades de comunicación, las estrategias de solución de problemas y el reforzamiento recíproco. Sin embargo, es necesario abordar la relación entre estos tres componentes y su efectividad en la prevención de problemas en la pareja.

La efectividad de estos componentes ha sido demostrada por varias investigaciones que han evaluado el funcionamiento de ellos dentro de la terapia cognitivo-conductual.

Markman (1979) aplicó los componentes de la terapia cognitivo-conductual para prevenir problemas en la pareja e hizo varios hallazgos: 1) Una interacción no reforzante precede al desarrollo de la insatisfacción con la relación de pareja, es decir, los patrones de interacción negativa son los causantes de los problemas en la pareja, más que una consecuencia de ellos. 2) Los déficits en la comunicación antes del matrimonio sugieren que las parejas premaritales podrían beneficiarse del entrenamiento de habilidades de comunicación como medida preventiva. 3) Las parejas insatisfechas se refuerzan menos entre sí que las parejas satisfechas. 4) Los patrones de comunicación son consistentes a través del tiempo, y 5) Las interacciones no reforzantes tardan alrededor de un

año y medio en hacer mella en la relación. Este estudio es uno de los primeros en mostrar la importancia que tiene el realizar programas premaritales que involucren un entrenamiento en habilidades de comunicación y estrategias de solución de problemas, así como de un entrenamiento en intercambio de reforzadores en la prevención de problemas en una pareja

Jacobson (1984) realizó un estudio para comparar la efectividad de cada uno de los componentes de la terapia cognitivo-conductual. Encontró que los tres cumplen con su objetivo y mejoran satisfactoriamente la relación en comparación con un grupo control. También encontró que las habilidades de comunicación y solución de conflictos tienen efectos que duran a largo plazo y el entrenamiento en reforzamiento recíproco tiene un efecto que se puede observar a corto plazo. Estos hallazgos de la duración del efecto de la terapia han sido corroborados por otras investigaciones (Zinder, Willis & Grady-Fletcher, 1991; Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988).

O'Leary y Turkewitz (1981) hicieron un estudio comparativo entre la terapia marital conductual y la terapia de comunicación. Sus resultados indican que la terapia marital conductual incrementa la solución de problemas y establece una interacción más placentera a través de intercambios equitativos y recíprocos, y la terapia de comunicación ayuda a modificar los patrones de interacción verbal. Los autores concluyeron que la terapia marital conductual y la

terapia de comunicación puede llegar a modificar patrones de interacción en la pareja.

Alexander, Holtzworth-Munroe y Jameson (1994) encontraron que en la terapia conductual marital, el incremento de la tasa de reforzadores, el decaimiento de intercambios aversivos y el mejoramiento de las habilidades de comunicación y solución de problemas pueden mejorar el funcionamiento marital.

La comunicación, las estrategias de solución de problemas y el reforzamiento recíproco por separado producen un mejoramiento en la relación; por eso se ha considerado que en conjunto podrían ofrecer un mayor incremento en la satisfacción de la pareja y una mayor efectividad en la prevención.

IV. Método

Sujetos:

En el taller participaron 5 parejas de novios con un tiempo promedio de noviazgo de 3.73 años y planes para casarse en un futuro.

La edad promedio fue de 22.8 años. el nivel de estudios fue de licenciatura completa en un 50 por ciento, estudiantes de licenciatura en un 30 por ciento y en 17 por ciento preparatoria o carrera técnica. El 50 por ciento se encuentra laborando y el otro 50 por ciento sigue estudiando o está finalizando sus estudios.

En cuanto a los antecedentes de los padres, el 100 por ciento afirmó que siguen casados y en el 90 por ciento su unión es legal y religiosa. El tiempo promedio de casados de los padres es de 26.3 años.

Muestra:

La muestra fue no probabilística intencional. Las parejas que participaron en el programa fueron las que aceptaron la invitación a tomar parte en el taller. Dicha invitación sólo se hizo a parejas que cumplieran con los criterios que se solicitaron:

- 1) Ser una pareja estable de novios, es decir, que hayan iniciado su relación desde hace seis meses o más.
- 2) Tener planes para casarse en un futuro.

Escenario:

Se utilizó un salón de la parroquia de San José del Alfillo, en la Delegación Coyoacán del Distrito Federal. El lugar contó con pizarrón blanco, sillas y mesas largas.

Variables:

Variable Independiente:

Programa de Entrenamiento en Habilidades de Comunicación, Reforzamiento recíproco y estrategias de solución de problemas.

Variable dependiente:

Estrategias de comunicación.

Definición conceptual: Habilidades que fomentan una adecuada transmisión y recepción de los mensajes.

Definición operacional:

Frecuencia en el uso de:

- ⇐ *Contacto visual*: Verse a los ojos.
- ⇐ *Contacto físico positivo*: Cualquier movimiento corporal de contacto que permita expresar afecto positivo: tocarse, abrazarse, sonreír.
- ⇐ *Atender*: Responder a lo que el otro expresa utilizando verbalizaciones, movimientos de cabeza, orientación corporal hacia la persona y contacto visual.
- ⇐ *Tono de voz adecuado*: Tono de voz que posibilite el diálogo.
- ⇐ *Oraciones en primera persona*: Expresarse utilizando el pronombre YO.

- ⇨ *Frases cortas y concretas*: Expresar directamente el mensaje.
- ⇨ *Expresar empatía*: Realizar acciones verbales o físicas que indiquen entendimiento hacia lo que la otra persona está expresando.

Reforzamiento recíproco

Definición conceptual: se refiere a un intercambio de gratificantes entre los dos miembros de una pareja.

Definición operacional:

- ⇨ *Identificar cualidades de la pareja*: Es reconocer aquellas cualidades que posee la pareja y decírselas. (Ej. "Me encanta que seas tan risueña, porque me la paso muy bien contigo".)
- ⇨ *Proporcionar sorpresas placenteras*: Es proporcionar un gratificante sin previo conocimiento. (Ej. "¡Mira lo que te traje!")
- ⇨ *Reforzar actividades que realice la pareja*: Es premiar a la pareja por una actividad que fue agradable. (Ej. "Me encantó que pasaras a recogerme, gracias".)
- ⇨ *Identificar gratificantes propios*: Es reconocer cuáles son los gratificantes que causan una situación placentera. (Ej. "lo que realmente me gustaría es ...")
- ⇨ *Expresar los gratificantes a la pareja*: Es decir a la pareja aquello que sería agradable recibir. (Ej. "Me gustaría que saliéramos a comer de vez en cuando".)
- ⇨ *Pedir el gratificante adecuadamente*: Es hacer la petición del gratificante de forma positiva. (Ej. "Me gustaría...")

- ⇒ *Ofrecer ayuda*: Es dar opciones de ayuda para que el intercambio de gratificantes sea fácilmente proporcionado. (Ej. "¿Qué te parece si, para que llegues temprano, te llamo por teléfono y te despierto?")
- ⇒ *Reconocer el gratificante proporcionado*. Es reforzar a la pareja cuando proporciona el gratificante pedido. (Ej. "Muchas gracias por tomarme en cuenta al aceptar un compromiso. Me alegra que consideraras lo que te pedi".)

Estrategias de solución de problemas

Definición conceptual: Son aquellas estrategias enfocadas a la solución constructiva de un problema.

Definición operacional:

- ⇒ *Identificar el desacuerdo*: Identificar en qué consiste el problema en forma concreta y conductual. (Ej. "El problema es que no llegue a la hora acordada a la cita".)
- ⇒ *Declaración personal*: Exponer la opinión propia acerca del problema. (Ej. "Yo siento que...", "Me siento mal por...")
- ⇒ *Solicitud de opinión*: Preguntar por la opinión de la otra persona. (Ej. "Y tú ¿qué opinas?", "¿qué piensas acerca de...?")
- ⇒ *Expresión de entendimiento*: Expresar verbalizaciones a través de las cuales se transmite una actitud de comprensión hacia lo que opina la otra persona. (Ej. "Déjame ver si te entendí, lo que tú dices es que ...")

- ⇒ *Generar alternativas de solución:* Proponer acciones adecuadas que favorezcan la solución del problema. (Ej. "¿Qué te parece si nos vemos más cerca de tu casa para que te sea más fácil llegar a la hora acordada?")
- ⇒ *Analizar las alternativas de solución:* Evaluar los costos y beneficios de cada una de las alternativas dadas. (Ej. "Yo creo que esta solución es la adecuada porque así haré menos tiempo para llegar a la cita".)
- ⇒ *Negociar:* Establecer un acuerdo que satisfaga ambas partes. (Ej. "De acuerdo, pero si yo llego temprano, tu estarás lista en cuanto llegue".)
- ⇒ *Establecer acuerdos:* Volver a decir los acuerdos o escribirlos para que las partes estén enteradas de lo que acordaron. (Ej. "Entonces, lo que vamos a hacer es...")
- ⇒ *Expresar empatía:* Esta estrategia es la misma que en el entrenamiento de habilidades de comunicación, es decir, realizar acciones verbales o físicas que indiquen entendimiento hacia lo que la otra persona está expresando. (Ej. "Entiendo cómo te sientes".)

Materiales:

Hojas de rotafolios, plumones, registros de habilidades y estrategias, hojas de trabajo, plumas, lápices, gises, videocasete, cámara de video, videocasetera, reforzadores (premios), grabadora.

Instrumentos:

Entrevista

Se realizó para obtener información básica acerca de los participantes. Además sirvió para establecer rapport e informar de manera general los contenidos del programa.

Los datos que se recabaron fueron: nombre, edad, escolaridad, tiempo de noviazgo, tipo de unión de los padres, tiempo de unión de los padres, metas personales, académicas y/u ocupacionales y de pareja. (Ver Anexo 1)

Registro de intervalo fijo de comunicación.

Se diseñó para registrar la ocurrencia de las habilidades de comunicación en una situación dada, debido a que son habilidades que fomentan una adecuada transmisión y recepción de los mensajes y deben estar presentes a lo largo de una conversación. Por ello se eligió el registro de intervalo fijo, ya que en él se observaba si ocurrieron o no las habilidades dentro de un periodo de 10 segundos, es decir, cada 10 segundos se anotaba si ocurrían las habilidades o no. El registro estaba compuesto de 30 intervalos, y al final de la observación se contaron las veces en que se presentó cada una de las habilidades, sacando un porcentaje de aparición. Se realizaron tres observaciones para la medición PRE y tres para la POST y se obtuvo un puntaje total para la medición PRE y otro para la medición POST. En las observaciones se utilizó una confiabilidad interjueces de 95 por ciento.

El registro se conformó por una tabla donde las columnas se referían a cada una de las habilidades de comunicación (indicadas con sus iniciales) y en las filas se encontraban los intervalos de tiempo. (Ver Anexo 2)

Lista Verificable de las Habilidades de Reforzamiento Recíproco

Con el propósito de observar la presencia de cada una de las habilidades de reforzamiento recíproco entre las parejas, se diseñó una lista autoverificable que contenía cada una de estas habilidades. Se eligió este instrumento debido a que las habilidades de reforzamiento recíproco sólo se presentan en ciertos momentos de la interacción como pareja y no necesariamente todo el tiempo.

Para contestar esta lista se pedía a cada miembro de la pareja que anotara si utilizaba estas habilidades en un día y cuántas veces lo hacía. (Ver Anexo 3)

Solo se realizó un registro para cada una de las mediciones (PRE y POST), tomándose en cuenta la frecuencia en que se presentaban las habilidades al momento del análisis.

Lista verificable de las estrategias de solución de problemas

Para evaluar la presencia de las estrategias enfocadas a la solución constructiva de un problema, se realizaron tres observaciones en cada una de las mediciones (PRE y POST), utilizando una lista verificable que permitía registrar si ocurrían o no.

La lista verificable contenía una tabla en la que las filas correspondían a las estrategias de solución de problemas y las columnas se referían a cada una de las situaciones observadas (Ver Anexo 4). En las columnas se anotaba si esas estrategias se presentaron durante la observación. En las observaciones se utilizó una confiabilidad interjueces de 95 por ciento.

Para el análisis se contó cuántas veces se utilizaron cada una de las estrategias durante las tres observaciones y se obtuvo el total de cada una de las mediciones (PRE y POST).

Registros diarios de las habilidades de comunicación, reforzamiento recíproco y estrategias de solución de problemas.

Con el propósito de reforzar el aprendizaje de las sesiones se diseñaron autorregistros diarios para cada uno de los componentes del programa.

Estos autorregistros eran listas de las habilidades de comunicación y reforzamiento recíproco y de las estrategias de solución de problemas que requerían que los participantes anotaran si se presentaban durante cada uno de los días de la semana y cuántas veces por día (Ver Anexo 5). Los resultados de los registros se discutían al inicio de cada sesión y se daba retroalimentación.

Cuestionario de satisfacción del programa

Este cuestionario está dirigido a evaluar el entrenamiento proporcionado en cuanto a sus objetivos, expectativas, materiales,

información incluida, el desempeño de las facilitadoras y los ensayos conductuales, así como en lo referente al tipo de dinámicas instrumentadas y su utilidad, es decir, todos los aspectos relacionados con el funcionamiento del taller.

El instrumento cuenta con 11 reactivos. Ocho de ellos tienen una escala Likert con cinco opciones de respuesta. Las opciones de respuesta de los reactivos 1, 2 y 8 son: 0%, 25%, 50%, 75% y 100%. Desde el reactivo 3 hasta el 7, se utilizaron las siguientes opciones: "pésimos", "malos", "regulares", "buenos" y "excelentes". Los últimos 3 reactivos son abiertos (Ver Anexo 6). Para evaluar los resultados se obtuvieron las frecuencias de respuesta para cada pregunta.

Diseño:

Es un diseño pre experimental PRE POST. (Campbell & Stanley, 1973)

Procedimiento:

- ⇨ Se localizó la iglesia (San José del Altillo) y se consiguió el acceso a sus instalaciones.
- ⇨ Se habló con las autoridades de la iglesia para explicar el programa y pedir el permiso correspondiente.
- ⇨ Se platicó con varias parejas de novios para invitarlas a participar en el taller.
- ⇨ Se entrevistó a las parejas que aceptaron participar y en esta entrevista se hicieron las mediciones previas al entrenamiento (PRE). Estas mediciones fueron videograbadas y se hicieron tres

para las habilidades de comunicación y tres para las estrategias de solución de problemas.

- I. Las situaciones diseñadas para la medición de las habilidades de comunicación fueron las siguientes: Se pidió a las parejas que hablaran de 1) lo que hicieron en el día, 2) lo que hicieron el fin de semana y 3) los planes para su aniversario o alguna fecha cercana importante. Cada situación duró 5 minutos. Se eligieron estas situaciones para estandarizar los temas de conversación entre las parejas.
 - II. Para la medición de las estrategias de solución de problemas se pidió a las parejas que escribieran tres situaciones que causaban desacuerdo entre ellos. Al azar se eligieron tres temas y en cada situación se les pedía que platicaran acerca de ello. Cada situación duró 5 minutos.
 - III. Para las habilidades de reforzamiento recíproco se les aplicó la lista autoverificable antes de la sesión de reforzamiento recíproco.
- ⇒ Se llevó a cabo el taller de entrenamiento en habilidades de comunicación, solución de conflictos y reforzamiento recíproco, que constó de 4 sesiones de dos horas cada una (Ver Anexo 7).
 - ⇒ Se realizaron las mediciones posteriores al entrenamiento (POST), las cuales siguieron la misma secuencia que las entrevistas previas al taller, incluyendo la aplicación de la lista autoverificable de reforzamiento recíproco.
 - ⇒ Se analizaron los datos de las videograbaciones de las habilidades de comunicación y de las estrategias de solución

de problemas y de los registros diarios de las habilidades de comunicación, reforzamiento recíproco y estrategias de solución de problemas para observar si hubo algún cambio entre las dos mediciones.

⇒ Se obtuvieron los datos del cuestionario de satisfacción del programa.

V. Resultados

Los resultados serán presentados en el siguiente orden:

1. Habilidades de comunicación
2. Habilidades de reforzamiento recíproco
3. Estrategias de solución de problemas
4. Cuestionario de satisfacción del programa

Para evaluar las diferencias existentes en los resultados de los registros de las habilidades de comunicación y reforzamiento recíproco y de las estrategias de solución de problemas entre las dos mediciones (PRE y POST) se utilizó la prueba de independencia de la χ^2 , ya que ayuda a determinar si existe asociación o relación entre dos variables nominales.

Los resultados obtenidos en las habilidades de comunicación mostraron que para las habilidades de contacto físico positivo, atender, tono de voz adecuado, frases cortas y concretas y expresar empatía los puntajes POST fueron más altos que los puntajes PRE y que estas diferencias fueron estadísticamente significativas, mientras que para la habilidad de contacto visual no se encontraron tales diferencias. (Ver Cuadro y Figura 1. Puntajes obtenidos en los registros de las habilidades de comunicación PRE y POST)

Habilidad	Puntaje PRE	Puntaje POST	χ^2	α
Contacto visual	93.65	96.31	35.5433	.018
Contacto físico positivo	40.749	61.536	80	.242*
Atender	27.874	36.626	80	.24*
Tono de voz adecuado	85.978	92.427	34	.085*
Frases en primera persona	8.97	8.644	70	.283*
Frases cortas y concretas	15.757	24.852	70	.254*
Expresar empatía	2.099	3.212	14.375	.497*

Cuadro 1. Puntajes obtenidos en los registros de las habilidades de comunicación PRE y POST.

*Puntajes que marcan diferencias estadísticamente significativas a un nivel de significancia de .05. Los puntajes fueron tomados del promedio grupal.

Puntajes en las Habilidades de Comunicación PRE y POST

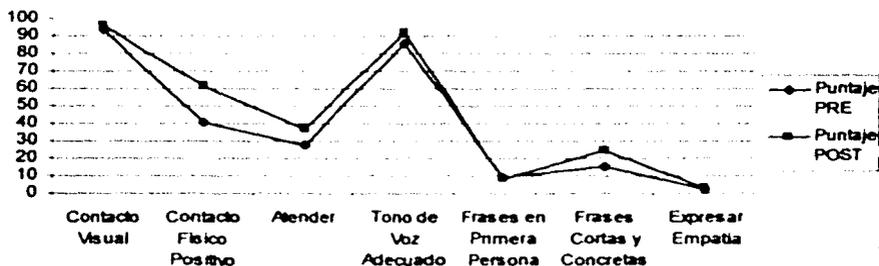


Figura 1. Puntajes Obtenidos en los Registros de las Habilidades de Comunicación PRE y POST.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

Los resultados obtenidos en las habilidades de reforzamiento recíproco mostraron que reforzar actividades y ofrecer ayuda aumentaron significativamente en la medición POST. (Ver Cuadro y Figura 2. Puntajes obtenidos en los registros de las habilidades de reforzamiento recíproco PRE y POST)

Habilidad	Puntaje PRE	Puntaje POST	χ^2	α
Identificar cualidades	32	26	6.667	.353*
Proporcionar sorpresas placenteras	15	12	6.944	.139*
Reforzar actividades	22	23	5.667	.773*
Identificar gratificantes propios	28	21	20.667	.192*
Expresar tus gratificantes	34	26	19.444	.246*
Pedir el gratificante	27	25	18.750	.282*
Ofrecer ayuda	28	37	29.375	.081*
Reconocer el gratificante proporcionado	28	24	12.361	.417*

Cuadro 2. Puntajes obtenidos en los registros de las habilidades de reforzamiento Recíproco PRE y POST.

*Puntajes que marcan diferencias estadísticamente significativas a un nivel de significancia de .05. Los puntajes fueron tomados del total de ocurrencias de las habilidades en los registros.

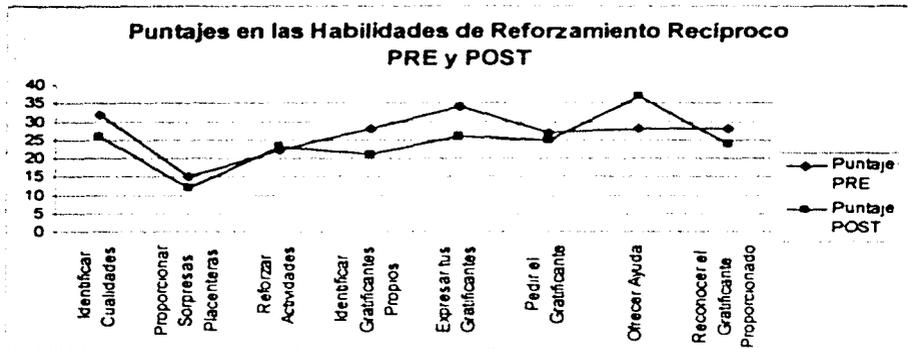


Figura 2. Puntajes Obtenidos en los Registros de las Habilidades de Reforzamiento Recíproco PRE y POST.

En cuanto a las estrategias de solución de problemas los resultados indicaron que para las estrategias de identificar el desacuerdo, declaración personal, solicitud de opinión, expresión de entendimiento, generar alternativas de solución, analizar las alternativas de solución, negociar y verificar acuerdos existieron diferencias significativas estadísticamente, siendo una vez más los puntajes POST más altos que los puntajes PRE. Por otro lado, la estrategia de expresar empatía no tuvo cambios significativos. (Ver Cuadro y Figura 3. Puntajes obtenidos en los registros de las estrategias de solución de problemas PRE y POST)

Estrategia	Puntaje PRE	Puntaje POST	χ^2	α
Identificar el desacuerdo	8	21	2.857	.240*
Declaración personal	15	21	8.667	.193*
Solicitud de opinión	3	12	2.063	.559*
Expresión de entendimiento	6	8	6.917	.329*
Generar alternativas de solución	5	16	3.333	.766*
Analizar las alternativas	0	13	2.593	.459*
Negociar	0	11	2.593	.459*
Verificar los acuerdos	1	2	.278	.598*
Expresar empatía	11	17	15	.020

Cuadro 3. Puntajes obtenidos en los registros de las estrategias de solución de problemas PRE y POST.

*Puntajes que marcan diferencias estadísticamente significativas a un nivel de significancia de .05. Los puntajes fueron tomados del total de ocurrencias de las habilidades en los registros.

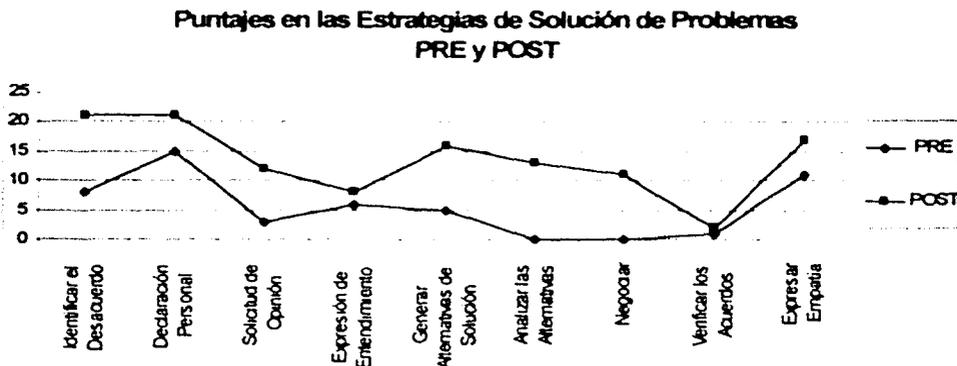


Figura 3. Puntajes obtenidos en los registros de las estrategias de solución de problemas PRE y POST.

Los resultados del cuestionario de satisfacción indican que los objetivos se cumplieron en un 100 por ciento, las expectativas hacia el programa se cubrieron en un 90 por ciento (Ver Figura 4). Los materiales utilizados fueron considerados excelentes en un 40 por ciento y buenos en un 60 por ciento. El manejo de información por parte de las facilitadoras fue calificado como excelente en un 100 por ciento. La información proporcionada en el entrenamiento fue considerada excelente en un 70 por ciento y buena en un 30 por ciento. Los ejercicios prácticos y las dinámicas fueron evaluadas como excelentes en un 70 por ciento y buenas en un 30 por ciento (Ver Figura 5). En cuanto a la utilidad del entrenamiento en su vida cotidiana, 9 personas consideraron que sería del 100 por ciento y una consideró que sería del 75 por ciento. Los aspectos que se calificaron como los que más se ocuparían en la vida cotidiana fueron las habilidades de comunicación, el establecimiento de acuerdos y la asertividad. Entre las sugerencias que harían para el mejoramiento del programa estuvieron el aumento de las dinámicas, la variación de los ejercicios, el mejoramiento de los materiales, aumentar la cantidad de parejas y proporcionar el material por escrito.

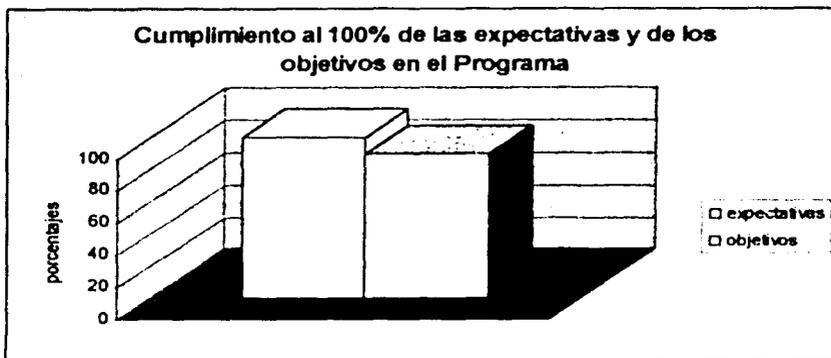


Figura 4. Porcentaje de personas que calificaron que se cumplieron al 100% los objetivos y las expectativas

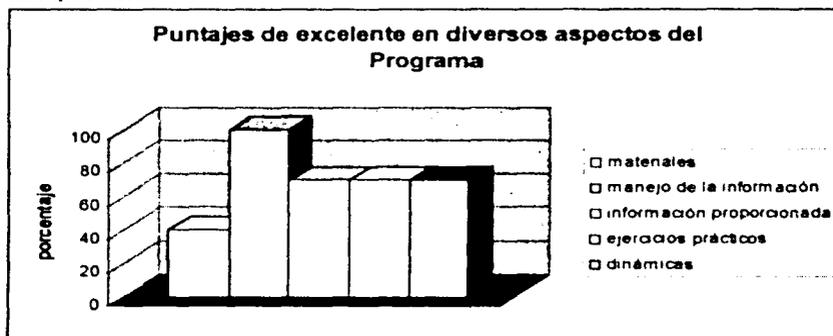


Figura 5. Porcentaje de personas que calificaron como excelentes los materiales, el manejo de la información, la información proporcionada, los ejercicios prácticos y las dinámicas.

VI. Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos se observa que, en general, el entrenamiento dado a las parejas incrementó sus habilidades de comunicación y solución de problemas, y estos cambios fueron estadísticamente significativos, en su mayoría.

En cuanto a la habilidad de contacto visual, aunque no hubo cambio estadísticamente significativo, su frecuencia fue alta desde la medición PRE (93.65% de ocurrencia), lo cual indica que esta habilidad se mantuvo durante todo el entrenamiento. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Barragán (1998).

Una de las habilidades en las que se notó un cambio significativo tanto en los registros como en el transcurso del taller fue el contacto físico positivo. Un ejemplo muy claro de esto fue una de las parejas que en sus registros PRE utilizó muy poco esta habilidad y en sus registros POST la presentó al 100%.

En la habilidad de tono de voz adecuado hubo un incremento, aunque es necesario decir que desde las mediciones PRE esta habilidad tenía un registro alto (85.97%). Esto puede explicarse porque la población con la que se trabajó estaba formada por parejas que no reportaban problemas en su relación.

Dentro de las habilidades de comunicación en las cuales hubo cambios, pero su frecuencia se mantuvo baja, se encuentran frases

en primera persona, frases cortas y concretas y expresar empatía. Esto pudo deberse a que las situaciones creadas para la medición no facilitaron que se utilizaran. Sería importante diseñar situaciones en las que se propiciara su ocurrencia.

En contraste con lo que se esperaba, en las habilidades de reforzamiento recíproco hubo un decremento en la mayoría de ellas. Esto pudo deberse a varias situaciones:

- a) Tipo de medición utilizado. En el momento de llevar a cabo el autorregistro PRE, los participantes no tenían información previa que fuera clara y suficiente para entender a qué se refería exactamente cada una de las habilidades, lo que pudo haber influido en su contestación, reportando una ocurrencia excesiva de las habilidades. Cuando se realizó la medición POST, los participantes contaban con la información precisa que les permitió contestar de manera más cuidadosa, apegada a lo que realmente sucede. También hay que tomar en cuenta que se trató de un autorregistro y los participantes no estaban familiarizados con su uso.
- b) Situación emocional de las parejas al momento de contestar. Las mediciones de este tipo siempre están sujetas a las variables extrañas, y una variable extraña que pudo haber influido es la situación emocional que atravesaban las parejas. Varias de ellas mencionaron haber vivido circunstancias negativas (discusiones entre ellos o tensión emocional derivada de la relación) después del

entrenamiento, lo que probablemente influyó en la realización mínima de las habilidades de reforzamiento recíproco, pues se dio mayor importancia a las estrategias de solución de problemas y ello se reflejó en la medición POST.

- c) Durante el entrenamiento, las habilidades de reforzamiento recíproco se presentaban debido a que las facilitadoras promovían su ocurrencia, haciendo la petición de que realizaran cada una de ellas por medio de los ensayos conductuales. Esto hacía que las personas se sintieran comprometidas a llevarlas a cabo. Sin embargo, al estar en una situación cotidiana y sin presión alguna, se puede dificultar su presencia, ya que no se está acostumbrado a realizarlas o a llevarlas a cabo con frecuencia. Asimismo, es importante tomar en cuenta que son habilidades que no necesariamente se presentan en un solo día, sino que suceden en momentos de ocurrencia diferentes. Lo importante es que se lleven a cabo con la mayor frecuencia posible.

Y, tomando en cuenta lo anterior, hay que señalar que el registro evalúa las habilidades presentadas en un solo día, y aunque en el registro PRE ocurrieron más habilidades que en el POST, éstas se presentan más de cinco veces en un día, que es el criterio ideal que se manejó en el programa.

Tal como lo mencionan diversos autores (Gottman y Krokoff, 1989; Markman, Floyd Stanley y Storaali, 1988; Markman, 1979), las habilidades de comunicación están relacionadas con la adquisición de las estrategias de solución de problemas. Por ello los resultados obtenidos en el incremento de las habilidades de comunicación, favorecieron que se llevara a cabo, de manera satisfactoria, el entrenamiento en las estrategias de solución de problemas, obteniendo un aumento en su ocurrencia.

Las estrategias que obtuvieron la frecuencia más alta en la medición PRE fueron identificar el desacuerdo y declaración personal. Estas estrategias son muy importantes en el proceso de solución de problemas, ya que representan los primeros pasos del plan de acción. Identificar claramente el desacuerdo ayuda a dirigir hacia un mismo objetivo la búsqueda de soluciones (Barrios y Martínez, 1991; en Tello, 1994; Barragán, 1998). La declaración personal favorece la identificación del desacuerdo y la expresión de empatía por parte de la otra persona (Miller, Nunnaly & Wackman, 1975; en Noller, 1984; Barragán, 1998; Lamanna y Riedman, 1997; Stinnet et al., 1991; Azrin & Besalel, 1973; Goldstein & cols. 1982; Jakubowski & Lange, 1979; Kifer & cols. 1974; Mc Kay & cols. 1994). Sin embargo, es necesario que se lleven a cabo las demás estrategias para la adecuada solución de los problemas, lo cual sucedió en las mediciones POST, donde, además del incremento que hubo en identificar el desacuerdo y declaración personal, se presentaron con mayor frecuencia el resto de las estrategias.

Entre los cambios más significativos que hubo al respecto estuvo el incremento en la frecuencia de las estrategias de generar alternativas de solución y negociar. Estos resultados son muy importantes, ya que de tener una ocurrencia casi nula en las mediciones PRE aumentaron notablemente en la medición POST, propiciando la solución del problema en cuestión (Barrios y Martínez, 1991; en Tello, 1994, Barragán, 1998; Azrin & Besalel, 1973; Kifer & cols., 1974; Jakubowski & Lange, 1979).

Aunque la estrategia de expresión de entendimiento se presentó tanto en la situación PRE como en la POST e incluso aumenta su frecuencia, ésta es baja, lo cual indica la falta de habilidad para asegurar que lo que la otra persona trata de decir es entendido de manera correcta. Es decir, se da por entendido el mensaje sin corroborarlo, por lo cual se corre el riesgo de malinterpretarlo. Esta habilidad es muy importante, ya que ayuda a identificar claramente el problema y facilitar la presencia de alternativas adecuadas para su solución (Watzlawick, Beavin & Jackson, 1967; en Noller, 1984; Lamanna y Riedman, 1997; Stinnet et al., 1991; Barragán, 1998; Azrin & Besalel, 1973; Goldstein & cols., 1982).

Otra de las estrategias que, aun cuando aumenta su ocurrencia, debería presentarse más, es la verificación de los acuerdos. Esta estrategia es importante, ya que se encarga de repasar los acuerdos a los que se ha llegado, aclarar dudas al respecto y reafirmar el acuerdo estableciendo las actividades que cada parte deberá realizar y fijando un margen de tiempo para examinar la eficacia de

la solución acordada (Barrios y Martínez, 1991; en Tello, 1994; Barragán, 1998).

En cuanto a expresar empatía, los resultados mostraron que aunque hubo incremento, en seis de los sujetos se mantuvo su frecuencia y solo en cuatro personas hubo un incremento, lo que justifica el hecho de no presentar diferencias grupales significativas. La empatía ayuda al entendimiento de los sentimientos y pensamientos de la otra persona acerca del problema a resolver, por lo que sería importante incrementar su presencia durante todo el proceso de solución de un problema (Brody, 1963; Navran, 1967; en Noller, 1984; Stinnet et al., 1991; Lamanna & Riedman, 1997; Barragán, 1998).

Es relevante mencionar que el incremento de estas estrategias pudo estar limitado por el tiempo dado para llevar a cabo la solución de un problema. Probablemente si se hubiera dado un mayor tiempo para la solución se hubieran presentado en mayor medida estas estrategias.

En cuanto a los resultados obtenidos en el cuestionario de satisfacción del programa, se puede decir que fue evaluado favorablemente en cuanto a cumplimiento de objetivos, expectativas, información proporcionada, manejo de los temas, realización de ejercicios, dinámicas y utilidad de los contenidos en la vida diaria. Los materiales utilizados fueron evaluados como buenos con la sugerencia de mejorarlos en próximas intervenciones. Los comentarios al final del cuestionario fueron en su mayoría que fue un buen programa.

Por otro lado, existen varios factores que dificultan la interacción en la pareja, como los antecedentes familiares de divorcio, poco tiempo de convivencia, la edad temprana, la heterogamia, las diferencias en las expectativas futuras, etc. (Leigh et al., 1985; Glenn & Kramer, 1987; Whipple & Whittle, 1976; Price-Bonham & Balswick, 1980; en Stinnet et al., 1991; Levinger & Moles, 1979; en Barragán, 1998).

Sin embargo, las parejas que participaron en el taller no tienen antecedentes de divorcio en sus padres, llevan más de tres años de noviazgo y sus intereses y metas son comunes, lo que podría ayudar a una adecuada y satisfactoria relación de pareja, independientemente de que utilicen o no las habilidades y estrategias en las que se centró el programa.

También es importante mencionar que las situaciones a las cuales se enfrenta una pareja de novios son distintas a las de una pareja casada en intensidad, contenido, profundidad y en el impacto emocional que tienen, y esto podría dificultar la utilización de las habilidades de comunicación y reforzamiento recíproco, así como las estrategias de solución de problemas. Sin embargo, una de las expectativas del entrenamiento es que estas habilidades y estrategias sean utilizadas independientemente de la situación como herramientas que ayuden a mejorar la calidad de la relación de pareja.

VII. Conclusión y sugerencias

Antes que nada, es importante aclarar que durante la interacción de dos personas siempre van a existir situaciones de problemas o desacuerdos. Esto se debe a las diferencias de pensamientos, ideas y sentimientos que cada uno de los individuos trae consigo. Ello quiere decir que este trabajo no evita la existencia de los problemas o desacuerdos en una pareja, más bien brinda herramientas que facilitan la comunicación y la solución de manera adecuada y justa.

El objetivo del presente trabajo fue que las parejas adquirieran las habilidades de comunicación, estrategias de solución de problemas y habilidades de reforzamiento recíproco y, de manera general, se cumplió. Estos resultados apoyan lo que mencionan Markman (1979), Hahlweg, Revenstorf y Schindler (1984), Jacobson y Margolin (1979), Jacobson (1984) y Baucom y Epstein (1989), entre otros, en cuanto a la efectividad en los entrenamientos premaritales en dichas habilidades.

Es importante señalar que los resultados obtenidos se debieron tanto al entrenamiento como a la modalidad grupal que caracteriza al programa, ya que la presencia de otras parejas compartiendo experiencias, pensamientos, ideas y sentimientos facilitó el involucramiento y la participación activa de los asistentes, y les permitió beneficiarse de la retroalimentación que se proporcionaron mutuamente (Navarro, 1998).

Uno de los logros más relevantes del entrenamiento fue el incremento en las habilidades de comunicación y las estrategias de solución de problemas, ya que, como mencionan Jacobson y Margolin (1979), Markman (1979), Markman y Floyd (1978), Bader, Microys, Sinclair, Willet y Conway (1980); Shumm, Silliman y Bell (2000), entre otros, son aspectos fundamentales en el adecuado funcionamiento de la pareja.

Cabe destacar que una de las características principales del programa es su brevedad. Esta beneficia la observación de cambios a corto plazo, además de que las parejas asisten con más facilidad debido a que su duración es corta, lo que es muy apreciado en los habitantes de esta ciudad.

Otra característica importante del programa es su modalidad práctica. Llevar al cabo el entrenamiento como un taller facilita la práctica continua de cada una de las habilidades y estrategias que componen el programa, lo cual propicia su adquisición adecuada y las hace más sencillas de aplicar en la vida cotidiana.

La aportación más destacable de este trabajo radica en que es uno de los pocos programas de pareja en México fuera del ámbito religioso, con carácter preventivo y que maneje tres componentes fundamentales para el mejoramiento de la calidad de vida en pareja. Es importante que sea preventivo, ya que la mayoría de las intervenciones para parejas se realizan cuando éstas se encuentran en medio de una problemática. Los programas premaritales que

manejan las habilidades de comunicación, establecimiento de acuerdos y habilidades de reforzamiento recíproco ayudan a prevenir futuros problemas serios y facilitan el desarrollo satisfactorio de la relación (Markman, 1979; Hahlweg, Revenstorf & Schindler, 1984; Jacobson y Margolin, 1979; Jacobson, 1984; Baucom & Epstein, 1989).

Es oportuno decir que el presente trabajo tuvo como propósito la adquisición y el incremento de dichas habilidades en las parejas, las cuales disminuyen el riesgo de divorcios, violencia intrafamiliar, insatisfacción marital, maltrato infantil, estrés, etc. pero no evalúa su impacto en la relación a través del tiempo. Por eso es primordial realizar un seguimiento a largo plazo para corroborar que las habilidades de comunicación y reforzamiento recíproco y las estrategias de solución de problemas son mantenidas a través del tiempo y qué tanta relación tienen con la satisfacción marital o de la pareja.

Aun cuando los resultados cuantitativos son muy importantes, la parte cualitativa también enriquece y brinda información muy valiosa en cualquier trabajo. Aunque no hubo un análisis cualitativo, las observaciones realizadas y las experiencias compartidas durante el entrenamiento permitieron constatar la adquisición de las habilidades y el mejoramiento en ellas sesión tras sesión.

Los resultados cualitativos se vieron reflejados en los contenidos de las conversaciones entre las parejas, en la profundidad con la que

fueron manejados y en la variación que tuvieron los temas de conversación.

Además, el hecho de que los participantes se animaran a colaborar poco a poco, a compartir sus experiencias personales con los demás; de que retroalimentaran a las otras parejas, realizaran sus tareas, participaran en las dinámicas y se involucraran con el taller, fueron elementos básicos para el funcionamiento del programa.

Durante el desarrollo del trabajo se presentaron algunas dificultades. La primera fue conseguir a las parejas con las que inicialmente se trabajaría. Estas parejas tenían como característica que estaban próximas a casarse, lo cual dificultó su disponibilidad para asistir a las sesiones, por lo que se optó por trabajar con parejas de novios con planes de casarse en un futuro más distante.

La otra dificultad que se tuvo fue encontrar un lugar adecuado para llevar a cabo el taller. Después de visitar varios lugares, se consiguió realizar el programa en la Parroquia de San José del Altillio.

Estas dos dificultades retrasaron la ejecución del programa y la finalización del trabajo. A pesar de esto se logró realizar el programa con éxito. No obstante, existen varias sugerencias para mejorarlo:

- 1) Desarrollar una estrategia motivacional para incrementar el interés de las parejas en el programa.
- 2) Investigar más a fondo sobre los factores que intervienen en la mala interacción de la pareja: antecedentes familiares,

relaciones anteriores, intereses comunes, edad, características personales, etc.

- 3) Diseñar situaciones en las que se propicie la presencia de las habilidades de frases en primera persona, frases cortas y concretas y expresar empatía, dentro de las mediciones de las habilidades de comunicación.
- 4) Cambiar la medición de las habilidades de reforzamiento recíproco para lograr un registro más real y objetivo.
- 5) Dar más tiempo a las situaciones PRE y POST para evaluar la ocurrencia de las estrategias de solución de problemas.
- 6) Realizar más ensayos conductuales para cada una de las habilidades y estrategias del programa para asegurar su adquisición.
- 7) Hacer un seguimiento a largo plazo para evaluar el mantenimiento de las habilidades y estrategias y probar su efectividad como programa preventivo.

En conclusión, el presente trabajo cumplió con su objetivo, y se espera que desempeñe su papel preventivo de problemas serios como divorcios, violencia familiar, estrés, etc., en la pareja, y que sea retomado en diversas investigaciones que lo repliquen, utilizando las sugerencias dadas y otras que sean pertinentes para su mejoramiento.

VIII. Bibliografía

Alexander, J.F., Holtzworth -Munroe, A. & Jameson, P. (1994) *The Process and Outcome of Marital and Family Therapy: Research, Review and Evaluation.*

Azrin, N. & Besalel, V. (1973) *Job Club Counselor's Manual: A Behavioral Approach to Vocational Counseling.* University Park Press: Baltimore.

Azrin, N., Naster, B. & Jones, R. (1973) Reciprocity Counseling: A Rapid Learning Based Procedure for Marital Counseling. *Behavioral Research and Therapy*, 11, 365-382.

Bader, E., Midroys, G., Sinclair, C., Willet, E. & Conway, B. (1980) Do Marriage Preparation Programs Really Work?: A Canadian Experiment, *Journal of Marital and Family Therapy*, 6(2), 171-179.

Barragán, L. (1998) *Un Modelo de Consejo Marital Basado en la Aplicación de Estrategias de Solución de Conflictos y de Reforzamiento Recíproco.* Tesis de Maestría. Facultad de Psicología: UNAM.

Baucom, D. & Epstein, N. (1989) The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological and Conceptual Issues, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38.

Biennu, M.J. (1970) Measurement of Marital Communication. *Family Coordination*, 19, 26-31

Brehm, S.S., (1992) *Intimate Relationships*. Editorial McGraw-Hill: New York.

Campbell, D. & Stanley, (1973) *Diseños Experimentales y Cuasi Experimentales en la Investigación Social*, Amorrotu Editores.

Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991) Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic and Divorcing Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (3), 458-463.

Conde, M. (1991), *Expectativas Matrimoniales y Satisfacción Conyugal*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.

Díaz-Loving, R., Alvarado, V., Lignan, L. y Rivera, S. (1997). Distancia entre la percepción Real e Ideal de la Pareja y la Satisfacción Marital. *Revista de Psicología Social y Personalidad*. XIII (1), 85-102.

Díaz-Loving, R., Andrade, P., Muñoz, A. y Camacho, M. Percepción de Aspectos Positivos y Negativos en la Interacción de la Pareja: Reacción y Consecuencias. *Revista de la Psicología Social en México*.

Epstein, N. (1982) *Cognitive Therapy with Couples*, *American Journal of Family Therapy*, 10, 5-16.

Ehrlich, M. (1989), *Los Esposos, las Esposas y sus Hijos*, Trillas: México.

Fernández, A. & Sánchez, R. (1993) *Aplicación de un Programa de Entrenamiento de Comunicación entre Parejas en Población Mexicana y sus Efectos*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: UNAM.

Flores, M. (1989). *Asertividad, Agresividad y Solución de Situaciones Problemáticas en una Muestra Mexicana*. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología:UNAM.

Goldstein, A. & Rosenbaum, A. (1982) *Agreeess-less*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Gottman, J. & Krokoff, L., (1989) *Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View*, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1), 47-52.

Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado (1998) Ed. Grijalbo.

Greeff, A.P. & Bruyne, T. (2000), *Conflict Management Style and Marital Satisfaction*, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 321-334.

Hahlweg, K., Revenstorf, D. & Schindler, L. (1984) Effects of Behavioral Marital Therapy on Couples' Communication and Problem-Solving Skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 52, 553-566.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 2000.

Jacobson, N. S. & Margolin, G. (1979) *Marital Therapy*, New York: Brunner/Mazel.

Jacobson, N.S., Follette, W.C., & McDonald, D.W., (1982) Reactivity to positive and negative behavior in distressed and non distressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 706-714.

Jacobson, N.S. (1984) A Component Analysis of Behavioral Marital Therapy: The Relative Effectiveness of Behavior Exchange and Communication/Problem Solving Training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(2), 295-305.

Jacobson, N.S. & Follette, W.C. (1985) Clinical significance of improvement resulting from two behavioral marital therapy components. *Behavioral Therapy*, 16, 249-262

Jakubowski, P. & Lange, A. J. (1978) *The Assertive Option Your Rights & Responsibilities*. Research Press Company

Johnson, S.M. & Talitman, E., (1997) Predictors of Success in Emotionally Focused Marital Therapy, *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(2), 135-152.

Kifer, R.E.; Lewis, M.A., Green, D.R. & Phillips, E.L. (1974) Training Pre-Delinquent Youths and Their Parents to Negotiate Conflict Situations. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 7, 357-364

Lamanna, M. & Riedmann, A. (1977) *Marriages and Families*, Wadsworth Publishing Co: USA

Larson, J., Anderson, S., Holman, T. & Niemann, B. (1998) A Longitudinal Study of the Effects of Premarital Communication, Relationship Stability, and Self-Esteem on Sexual Satisfaction in the First Year of Marriage. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 24, 193-206.

Markman, H. (1979) Application of a Behavioral Model of Marriage in Predicting Relationship Satisfaction of Couples Planning Marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(4), 743-749.

Markman, H. J., (1981) Prediction of marital distress: A 5-year follow up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 760-762.

Markman, H., Floyd, F., Stanley, S. & Storansli, R. (1988) Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 210-217.

Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. & Clements, M., (1993) Preventing Marital Distress Through Communication and Conflict Management Training: A 4- and 5- year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70-77.

Navarro, M. (1998) Propuesta de un Taller de Orientación para Parejas, Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1994) *Family Therapy. Concepts and Methods*. 3^{ra}. Ed. Allyn and Bacon.

Nina, R. E. (1985). Autodivulgación y Satisfacción Marital en Matrimonios de México y Puerto Rico. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología: UNAM.

Nina, R. (1991). Comunicación Marital y Estilos de Comunicación: Construcción y Validación. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología: UNAM.

Noller, P. (1984) *Nonverbal Communication and Marital Interaction*. Pergamon Press

Nosovsky, G. (1989). Prevención Primaria del Deterioro en la Comunicación de la Pareja por medio de Mensajes de Radio: un Análisis Clínico-Experimental. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología: UNAM.

O'Leary, K. & Turkewitz, H. (1981) A Comparative Outcome Study of Behavioral Marital Therapy and Communication Training. *Journal of Marital and Family Therapy*.

Perlmutter, M. & Hall, E. (1992), *Adult Development and Aging*, 2nd ed., John Wiley and Sons Inc.

Pick, S.; Aguilar, J.; Rodríguez, G.; Reyes, J.; Collado, M.; Pier, P.; Acevedo, M. & Vargas, E. (1996) *Planeando Tu Vida: Programa de Educación Sexual y Para la Vida Dirigida a los Adolescentes*. Grupo Editorial Planeta: México.

Rage, E. (1996). *La Pareja. Elección, Problemática y Desarrollo*. México: Plaza y Valdés Editores.

Ridley, C., Avery, A., Harrell, J., Leslie, L., & Dent, J., (1981) Conflict Management: A Premarital Training Program in Mutual Problem Solving. *The American Journal of Family Therapy*, 9(4), 23-32.

Rivera, S., Díaz-Loving, R. y Flores, M. 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. *Revista de la Psicología Social en México*.

Sarquis, C. (1995). *Introducción al Estudio de la Pareja Humana*. Ediciones Universidad Católica de Chile.

Schumm, W., Silliman, B. & Bell, D. (2000) Perceived Premarital Counseling Outcomes Among Recently Marriage Army Personnel. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 26(1), 177-186.

Stinnet, N.; Walters, J. & Stinnet, N. (1991) Relationships in Marriage and the family, 3rd ed. McMillan Publishing Co.

Sussman, M. (1987) Handbook of Marriage and the Family, Plenum Press.

Tello, S. Y Arias (1991) Análisis de las Técnicas Conductuales Aplicadas a los Conflictos de Pareja. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: UNAM.

Thibault, O. (1972). La Pareja. Guadarrama: Barcelona, España.

Weaver, A., Koenig, H. & Larson, D. (1997) Marriage and Family Therapists and the Clergy: A need for Clinical Collaboration, Training and Research. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23 (1), 13-25.

Entrevista

	<i>Ella</i>	<i>El</i>
Nombre		
Edad		
Escolaridad		
Ocupación		
Vive con sus padres		
Tiene Hermanos		
Estado Civil de los padres		
Tiempo de casados de los padres		
Tipo de unión: religiosa, legal o libre.		
Metas personales		
Metas académicas o profesionales		
Metas de Pareja		

REGISTRO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

TIEMPO	Contacto Visual (C.v)	C Físico Positivo (CF)	Atender (At)	Tono de Voz (TV)	Frases en Primera Persona (PP)	Frases cortas (FC)	Expresar empatía (EE)
1-10'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
2-20'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
3-30'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
4-40'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
5-50'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
6-1.00	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
7-1.10'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
8-1.20'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
9-1.30'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
10-1.40'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
11-1.50'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
12-2.00	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
13-2.10'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
14-2.20'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
15-2.30'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
16-2.40'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
17-2.50'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
18-3.00	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
19-3.10'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
20-3.20'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
21-3.30'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
22-3.40'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
23-3.50'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
24-4.00	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
25-4.10'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
26-4.20'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
27-4.30'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
28-4.40'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
29-4.50'	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE
30-5.00	CV	CF	At	TV	PP	FC	EE

REGISTRO DE ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Nombre:

ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	1ª.	2ª.	3ª.
Identificar el desacuerdo			
Declaración personal			
Solicitud de opinión			
Expresión de entendimiento			
Generar alternativas de solución			
Analizar las alternativas de solución			
Negociar			
Verificar los Acuerdos			
Expresar Empatía			

Nombre: _____

Fecha: _____

Anexo 4

REGISTRO PRE REFORZAMIENTO RECÍPROCO

Anota si utilizas las siguientes habilidades cuando estás con tu pareja y aproximadamente cuántas veces las utilizas al día.

HABILIDAD	Ocurrió	Frec
Identificar Cualidades		
Iniciar una conversación		
Atender una conversación		
Proporcionar sorpresas placenteras		
Reforzar Actividades		
Identificar gratificantes propios		
Expresar tus gratificantes a tu pareja		
Pedir el gratificante adecuadamente		
Ofrecer ayuda		
Reconocer el gratificante proporcionado		

108

Nombre _____

Fecha _____

Anexo 5

REGISTRO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Anota si ocupaste las habilidades de comunicación durante las conversaciones con tu pareja y aproximadamente cuantas veces las utilizaste

HABILIDAD	Sábado		Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec
Contacto Visual														
Contacto Físico Positivo														
Atender														
Tono de Voz Adecuado														
Frases en Primera Persona														
Frases Cortas y Concretas														
Expresar Empatía														

109

Nombre _____

Fecha _____

Anexo 5

REGISTRO DE HABILIDADES DE REFORZAMIENTO RECÍPROCO

Anota si ocupaste las habilidades de reforzamiento recíproco durante el tiempo que pasaste con tu pareja y aproximadamente cuantas veces las utilizaste

HABILIDAD	Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	
	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec
Identificar Cualidades														
Iniciar una conversación														
Atender una conversación														
Proporcionar sorpresas placenteras														
Reforzar Actividades														
Identificar gratificantes propios														
Expresar tus gratificantes a tu pareja														
Pedir el gratificante adecuadamente														
Ofrecer ayuda														
Reconocer el gratificante proporcionado														

Nombre: _____

Fecha: _____

Anexo 5

REGISTRO DE ESTRATEGIAS DE ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS

ESTRATEGIAS	Domingo		Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado	
	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec	Ocurrió	Frec
Identificar el desacuerdo														
Declaración personal														
Solicitud de opinión														
Expresión de entendimiento														
Empatía														
Generar alternativas de solución														
Analizar las alternativas de solución														
Negociar														
Verificar los Acuerdos														

Fecha: _____

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

1. ¿Qué tanto consideras que se cumplieron los objetivos establecidos en el taller?

0% 25% 50% 75% 100%

2. ¿Qué tanto consideras que se cumplieron las expectativas que tenías del taller?

0% 25% 50% 75% 100%

3. Los materiales utilizados en el taller fueron:

pésimos malos regulares buenos excelentes

4. La manera de manejar la información por parte de las expositoras fue:

pésima mala regular buena excelente

5. La información proporcionada en el taller fue:

pésima mala regular buena excelente

6. Los ejercicios prácticos que se llevaron a cabo en el taller fueron:

pésimos malos regulares buenos excelentes

7. Las dinámicas que se realizaron en el taller fueron:

pésimas malas regulares buenas excelentes

8. ¿Qué tanto consideras que lo que aprendiste en el taller será de utilidad en tu vida cotidiana?

0% 25% 50% 75% 100%

9. ¿Cuáles son los aspectos que consideras que te servirán en tu vida cotidiana?

10. ¿Qué consideras que hace falta mejorar en el taller?

11. Si tienes algún comentario extra ¡escríbelo!

!!!!GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!!!!

Primera Sesión: "COMUNICACIÓN"

Tema	Objetivo	Material	Desarrollo	Duración
Bienvenida	*Presentar los objetivos del taller, a los facilitadores y al buzón	*Gafetes *Plumones *Buzón	*Exposición verbal	5 min.
Integración	*Crear un ambiente de confianza entre los participantes *Conocer a los participantes		*Dinámica "Conociéndonos".	5 min.
Expectativas del Taller	*Identificar las expectativas acerca del Taller.	*Cuestionario de Expectativas *Lápices *Gomas *Sacapuntas	*A cada individuo se le dió un cuestionario de Identificación de Expectativas Después de contestarlo, comentaban sus respuestas con el resto del grupo *Discusión y conclusiones.	20 min.
Comunicación	*Conocer la definición de comunicación en la que está basado el taller *Identificar la importancia de una Comunicación adecuada	*Rotafolio *Papel de estraza *Crayolas	*Explicación de la definición de Comunicación *Dinámica "Dibujo en Parejas". *Discusión y conclusiones.	20 min.

Primera Sesión: "COMUNICACIÓN"

Tema	Objetivo	Material	Desarrollo	Duración
Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> *Identificar las características de una persona asertiva *Poner en práctica la Asertividad 	<ul style="list-style-type: none"> *Rotafolio *Lista de situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> *Explicación de la definición de Asertividad y de las características de una persona asertiva *Modelamiento *Ensayos conductuales. *Retroalimentación. *Discusión y conclusiones. 	30 min.
Habilidades de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> *Poner en práctica las habilidades de comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> *Rotafolio 	<ul style="list-style-type: none"> *Explicación de las habilidades de comunicación. *Modelamiento. *Ensayos conductuales. *Retroalimentación. *Discusión y conclusiones. 	30 min.
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> *Animar al grupo para la siguiente sesión. *Dejar tarea 	<ul style="list-style-type: none"> *Registro diario de Comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> *Dinámica "El Asesino". *Explicación oral de la tarea. 	10 min.

111

Segunda Sesión: "REFORZAMIENTO RECÍPROCO"

Tema	Objetivo	Material	Desarrollo	Duración
Bienvenida	*Motivar a los participantes a iniciar una nueva sesión	*Gafetes	*Exposición oral	5 min.
Revisión de tarea	*Identificar los avances adquiridos en las habilidades de comunicación durante la semana	*Registro diario de Comunicación	*Exposición oral libre. *Discusión y conclusiones.	10 min.
Habilidades de Reforzamiento Recíproco	*Conocer la importancia del intercambio de gratificantes en la relación de pareja	*Hojas *Lápices *Gomas *Sacapuntas	*Exposición oral de Identificar Gratificantes Propios *Cada miembro de la pareja escribió tres cosas que le gustaría que su pareja hiciera/diera y tres cosas que él/ella considera que le gustaría recibir a su pareja *Exposición de Expresar tus Gratificantes y Petición de Gratificantes *Modelamiento *Ensayos conductuales *Retroalimentación *Exposición de Ofrecer ayuda *Modelamiento *Ensayos conductuales *Retroalimentación	30 min.

Segunda Sesión: "REFORZAMIENTO RECÍPROCO"

Tema	Objetivo	Material	Desarrollo	Duración
Habilidades de Reforzamiento Recíproco	*Conocer la importancia del intercambio de gratificantes en la relación de pareja		*Los participantes expresaron las tres cosas que creen que a su pareja le gustaría recibir, mientras que el otro miembro dijo que tanto le gustaría recibir las. *Reflexión de la importancia del intercambio de gratificantes.	10 min.
	*Energetizar a los participantes	*Lista de actividades a realizar	Dinámica "Caos"	10 min.
Intercambio de gratificantes	*Poner en práctica el adecuado intercambio de gratificantes		*Exposición acerca de Proporcionar Sorpresas Placenteras, Reconocer el Gratificante, Reforzar Actividades e Identificar Cualidades *Modelamiento *Ensayos conductuales *Retroalimentación *Discusión y Conclusiones	45 min.
Cierre	*Animar al grupo para la siguiente sesión *Dejar tarea	*Registro diario de Reforzamiento Recíproco	*Se les pidió que intercambiaran por lo menos cinco gratificantes por día y que los registraran practicando lo aprendido. *Dinámica "Pobrecito Gatito"	10 min.

Tercera sesión: "ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS"

Tema	Objetivo	Material	Desarrollo	Duración
Bienvenida	*Motivar a los participantes a iniciar una nueva sesión	*Gafetes	*Exposición oral	5 min.
Revisión de tarea	*Identificar los avances adquiridos en cuanto al reforzamiento recíproco	*Registro diario de Reforzamiento Recíproco	*Exposición oral libre. *Discusión y conclusiones.	10 min.
Diferencias Individuales	*Conocer la importancia de las diferencias individuales en las relaciones de pareja.		*Exposición de las diferencias individuales en una relación. *Discusión y conclusiones	10 min.
Estrategias de establecimiento de acuerdos	*Poner en práctica las estrategias de Establecimiento de Acuerdos	*Rotafolio	*Exposición oral sobre las estrategias de Establecimiento de Acuerdos *Modelamiento *Ensayos conductuales *Retroalimentación *Discusión y conclusiones.	60 min.
Cierre	*Animar al grupo para la siguiente sesión. *Dejar tarea	*Lista Checable de estrategias de Establecimiento de Acuerdos	*Dinámica "Los Canguros". *Exposición oral de la tarea de Establecimiento de Acuerdos y realizar un gratificante para su pareja	15 min.

Cuarta sesión: "MANTENIMIENTO"

Tema	Objetivo	Material	Desarrollo	Duración
Bienvenida	*Motivar a los participantes a iniciar una nueva sesión	*Gafetes	*Exposición oral	5 min.
Habilidades de comunicación	*Poner en práctica las habilidades de comunicación *Obtener retroalimentación acerca del taller	*Rotafolio	*Ensayos conductuales tomando como tema que les pareció el taller. *Retroalimentación *Discusión y conclusiones.	30 min.
Habilidades de Reforzamiento Reciproco	*Poner en práctica el reforzamiento reciproco	*Rotafolio *Gratificante	*Los participantes llevaron a cabo el reforzamiento reciproco al agradecer a su pareja por asistir al taller y al proporcionarle una sorpresa placentera *Retroalimentación *Discusión y conclusiones	30 min.
Estrategias de Establecimiento de Acuerdos	*Poner en práctica las estrategias de Establecimiento de Acuerdos	*Rotafolio	*Ensayos conductuales acerca de algún desacuerdo en la pareja *Retroalimentación. *Discusión y conclusiones.	45 min.
Cierre	*Agradecer a los participantes por haber asistido al taller.		*Dinámica "La Doble Rueda". *Exposición oral	5min.

Materiales de la Primera Sesión "Comunicación"

OBJETIVOS DEL TALLER

- Adquirir habilidades de Comunicación, Reforzamiento Reciproco y Establecimiento de Acuerdos
- Conocer más acerca de su pareja y su relación
- Disfrutar su noviazgo plenamente

DINÁMICA "CONOCIÉNDONOS"

Se formaban parejas diferentes a las originales y conversaban entre ellas. Después cada miembro de la pareja tomaba el lugar del otro y se presentaba ante el resto del grupo diciendo los datos de la persona con la que platicó, es decir, simulaba ser la otra persona.

CUESTIONARIO DE "IDENTIFICACIÓN DE EXPECTATIVAS"

- 1 ¿Por qué estoy aquí?
- 2 ¿Qué me gustaría aprender?
- 3 ¿Qué pienso aportar?
- 4 ¿Qué me gustaría que si ocurriera durante el taller?
- 5 ¿Qué me gustaría que no ocurriera durante el taller?

DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN

Es la forma como las personas damos y recibimos información sobre ideas, sentimientos y actitudes.

DINÁMICA "DIBUJO EN PAREJAS"

Se le pedía a cada pareja que dibujara el perfil de una persona. Se les decía que lo llevarían a cabo en silencio, tomando la crayola al mismo tiempo y haciendo los trazos juntos. Al finalizar el dibujo se les preguntaba ¿Cómo se sintieron?, ¿Qué dificultad hubo al realizar el dibujo?, ¿Cómo fueron seleccionados los colores? y ¿Cómo se determinó la posición de la hoja?

DEFINICIÓN DE ASERTIVIDAD

Es defender nuestros derechos, expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara y en un momento oportuno

MODELAMIENTO DE UNA SITUACIÓN ASERTIVA

Salir con los amigos

a) Ah. ¿qué crees? Mis amigos nos invitan a patinar, ¿cómo ves?, yo creo que estaría muy padre, por que así nos vemos desde temprano. después nos vamos a comer, después al cine y...

b) Oye espérate, a mi me gustaría hacer otra cosa

a) ¿Por qué?, ¿qué no te caen bien mis amigos?

b) Prefiero pasarme el día sólo contigo. Me gustaría más ir a las pirámides o conocer algún lugar y si lo prefieres otro día nos vamos con ellos

SITUACIONES PARA LOS ENSAYOS CONDUCTUALES DE ASERTIVIDAD

Cómo le dirías a tu pareja, de manera asertiva, que

- Hoy no tienes ganas de verlo/a o que quieres estar solo/a
- Prefieres estar a solas con él/ella, en vez de estar con sus amigos
- Te gustaría ir a la fiesta aunque él/ella no quiera ir
- Te gustaría que te tomara en cuenta al tomar una decisión
- Prefieres salir a comer fuera, en lugar de comer con su familia
- A pesar de que no le agrada tu amigo/a, tú seguirás conviviendo con él/ella
- No te gusta que llegue tarde
- Te gustaría que pusiera más interés en tus cosas personales
- Tienes una fiesta con tus amigos y te gustaría ir solo/a

MODELAMIENTO DE COMUNICACIÓN

- a) Hola Gris
- b) Hola Ceci
- a) ¿Cómo te fue en la semana?
- b) Bien, gracias
- a) ¿Qué hiciste?
- b) Estuve muy ocupada estudiando para mi examen.
- a) ¿Qué estaba muy complicado?
- b) Pues no, pero quería pasarlo con buena calificación.
- a) ¿Y cómo te fue?
- b) Más o menos
- a) No te preocupes, yo creo que te va a ir bien.
- b) Muchas gracias

DINÁMICA "EL ASESINO"

Se seleccionó al azar un participante para que fuera el asesino, éste tenía que caminar entre los demás asistentes y cuando él le gueñía el ojo a una persona, ésta debía contar mentalmente hasta cinco, luego pegar un grito y caer muerta. Los participantes tienen el deber de denunciar con el juez a quien crean que es un asesino

Materiales de la Segunda Sesión "Reforzamiento Recíproco"

MODELAMIENTO DE PETICIÓN DE GRATIFICANTES

- a) Oye, quiero pedirte algo
- b) A ver cuéntame
- a) Me gustaría que llegaras a la hora acordada, para poder disfrutar más tiempo juntos, ya que a mi me gusta mucho estar contigo
- b) Gracias por decírmelo, trataré de llegar más puntual

MODELAMIENTO DE OFRECER AYUDA

- a) ¿Qué te parece, si yo te hablo por teléfono de mi casa cuando salga para que no te quedes dormido y llegues temprano?
- b) Me parece bien, pero me gustaría más que me llamas cuando te levantes para que me apure y sea más fácil que llegue a tiempo
- a) Está bien, gracias por aceptar mi sugerencia

MODELAMIENTO DE PROPORCIONAR SORPRESAS PLACENTERAS Y RECONOCER EL GRATIFICANTE

- a) Mira lo que te traje
- b) Muchas gracias. Me gusta mucho que tengas esos detalles conmigo
- a) A mi me hace sentir bien, darte las cosas que te agradan

DINÁMICA "CAOS"

Se repartieron unos papeles que tenían escrito una serie de acciones (ordeñar-vaca mugiendo, caballo-montar, torear-toro, gallo-gallina, serpiente-encantador de serpientes). Cada participante actuó de acuerdo a lo que indicaba el papel que recibió y tiene que encontrar a su pareja. La primer pareja que se formó fue la ganadora.

DINÁMICA "POBRECITO GATITO"

Los participantes se sentaron formando un círculo. Uno de ellos era el gato, el cual caminó en cuatro patas, moviéndose de un lado a otro, hasta que se detenía frente a uno de los participantes, haciendo muecas y maullando tres veces. El participante le acariciaba la cabeza y le decía pobrecito gatito, sin reírse. Si éste se reía, tomaba el papel del gato.

Materiales de la Tercera Sesión "Establecimiento de Acuerdos"

MODELAMIENTO DE ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS

a) Quiero platicar contigo

b) ¿Qué pasa?

a) Me he sentido incómoda por que cuando alguna persona te hace una invitación para ambos siento que no me tomas en cuenta, siento que tomas decisiones por mi, sin saber lo que yo quiero o pienso ¿Tú que piensas de lo que te estoy diciendo?

b) A ver déjame ver si te entendi, te sientes molesta por que piensas que hago compromisos que nos involucran a ambos sin consultarte

a) Si, así es

b) Entiendo como te sientes, a mi tampoco me gusta que decidan por mi. Pero no me había dado cuenta que lo estaba haciendo ¿Qué podemos hacer?

a) Pues a mi me gustaría que cuando surja un compromiso pospongas tu respuesta hasta ponerte de acuerdo conmigo.

b) Me parece bien, sólo que en ocasiones debo tomar la decisión en ese momento ¿Te parece, qué cuando se de el caso, te llame por teléfono y te platique acerca de la invitación?

a) Esa me parece una mejor opción ya que es muy cierto que cuando te invitan, muchas veces no estamos juntos y tienes que darles una respuesta. Además así ya me estarias tomando en cuenta

b) ¿Qué te parece si esta opción de avisarte ya sea personalmente o por teléfono, dependiendo la situación, la llevamos a cabo y la probamos en la siguiente invitación?

a) Me parece bien. Muchas gracias por escucharme y entenderme

DINÁMICA "LOS CANGUROS"

Se le pidió a cada una de las parejas, que unieran por medio de una cuerda sus pies. Todas las parejas se colocaron en una línea de salida, poniéndose en cuclillas y con los brazos cruzados sobre el pecho. Cuando el facilitador contó hasta tres todas las parejas saltaron hacia delante con ambos pies. Después del salto se volvian a colocar en la misma posición que en la salida. La primer pareja que llegó a la meta fue la ganadora.

Materiales de la Cuarta Sesión "Mantenimiento"

DINÁMICA "LA DOBLE RUEDA"

Las mujeres formaron un círculo entrelazándose de los brazos, mirando hacia dentro de éste. Los hombres se colocaron a su alrededor, formando un círculo mirando hacia fuera y tomados de las manos. Se puso música, mientras que ambos círculos giraban hacia la izquierda y cuando ésta paraba, buscaban a su pareja, se tomaban de las manos y se sentaban en el suelo. La última pareja que lo hacía, perdía, y se salía del juego. Ganó la pareja que quedó sola al centro.