

175



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

LA RELACION ENTRE LA COMUNICACION Y LA SATISFACCION MARITAL: UNA PROPUESTA DE INTERVENCION.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
YADIRA MONTES GUZMAN

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

DIRECTORA DE TESIS: LIC. NOEMI BARRAGAN TORRES

REVISOR: DRA. FATIMA FLORES PALACIOS

SINODALES: MTRO. LEONARDO REYNOSO ERAZO
LIC. ISAAC SELIGSON NISENBAUM
MTRO. FERNANDO VAZQUEZ PINEDA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO.

CIUDAD UNIVERSITARIA

SEPTIEMBRE, 2002



FACULTAD DE PSICOLOGIA



EXAMENES PROFESIONALES
FAC. PSICOLOGIA



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 Dios

Por la oportunidad de existir y por dotarme de todas mis capacidades gracias a lo cual puedo lograr lo que me proponga, pero sobre todo por darme una familia maravillosa.

A mi hermano

Por su cariño, guía, apoyo y orientación, siendo un gran ejemplo de esfuerzo y perseverancia, hallando la confianza y optimismo para salir adelante a pesar de las adversidades.

A Víctor

Por su aliento, estímulo, comprensión y tolerancia que posibilitaron la conquista de esta meta. Gracias por compartir tus anhelos, alegría y tu vida conmigo siendo un motivo para el logro de esta hermosa realidad.

A mis primos y amigos

Por su alegría y compañía en momentos difíciles y felices de mi vida.

A mi madre

Por su lucha, sacrificios y esfuerzos constantes, por hacerme ser lo que soy. A la persona que merece todo mi amor, respeto y agradecimiento. El motivo más grande que me ha impulsado para lograr esta meta.

A mi padre y mi abuelita

Por el legado más grande y valioso que pudiera recibir con amor, mi formación, educación y valores. Ejemplos de trabajo, esfuerzo y entereza.

A mis tíos

No es fácil llegar, se necesita ahínco, lucha y deseo, pero sobre todo apoyo como el que he recibido de ustedes. Porque sin su ayuda y ejemplo no hubiera sido posible la culminación de este sueño.

A mis profesores

Por sus enseñanzas, palabras y sabios consejos. En especial a Lydia y Noemí Barragán por su entusiasmo y motivación.

"Aquel que tiene un porqué para vivir puede enfrentar todos los cómo. Porque sólo vale la pena ser vivida la vida que desarrolla la fuerza y la integridad, a pesar de los sufrimientos y las desgracias inevitables de la existencia, sin caer en un mundo imaginario".

Friedrich Nietzsche

ÍNDICE

Introducción	1
Capítulo primero	
SATISFACCIÓN MARITAL	6
1.1 Definiciones	7
1.2 Modelos de Aproximación	10
1.3 Factores	13
1.3.1 Cambios con el ciclo de vida familiar y con el tiempo de relación	13
1.3.1.1 Tendencia de una trayectoria curvilínea	13
1.3.1.2 Tendencia de una línea descendente	15
1.3.1.3 Años de casados en la Satisfacción Marital	17
1.3.2 Edad de los cónyuges	18
1.3.3 Género	19
1.3.3.1 Diferencias de género a través del ciclo de vida familiar	22
1.3.4 Escolaridad	23
1.3.5 Número y edad de los hijos	24
1.3.6 Nivel socioeconómico	26
1.3.7 Interacción con el cónyuge y percepción del cónyuge	28
1.3.8 Expectativas	30
1.3.9 Roles sexuales	32
1.3.10 Trabajo	34
1.3.11 Entendimiento de los deseos de cambio	36
1.3.12 Otros factores	36
1.3.13 Autodivulgación y Comunicación Marital	38
1.4 Instrumentos	43

Capítulo segundo	
COMUNICACIÓN MARITAL	45
2.1 Definiciones	46
2.2 Contenido de la comunicación	48
2.2.1 Autodivulgación	48
2.2.2 Variables demográficas	49
2.2.3 Contenido de la autodivulgación	50
2.3 Estilos de la comunicación	53
2.3.1 Estilos de comunicación en situaciones generales	54
2.3.2 Estilos de comunicación en la pareja	54
2.3.3 Estudios de los estilos de comunicación	59
2.4 Instrumentos	62
2.5 Habilidades de comunicación	63
2.6 Programas de entrenamiento	68
2.6.1 Programa de Realce de las Relaciones (C.R.E)	68
2.6.2 Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P)	69
2.6.2.1 Metas y objetivos	70
2.6.2.2 Estructura y áreas del programa	70
2.6.2.3 Ventajas	72
2.6.2.4 Precauciones y limitaciones	72
2.6.2.5 Investigaciones	72
2.6.3 Entrenamiento de habilidades de comunicación de Costa y Serrat	73
2.6.3.1 Objetivo	73
2.6.3.2 Esquema guía de sesiones en el proceso de evaluación e intervención	74

Capítulo tercero	
TECNICAS CONDUCTUALES APLICADAS A LOS CONFLICTOS DE PAREJA	76
3.1 Terapia conductual marital	77
3.2 Aspectos teóricos. Conceptos básicos	78
3.2.1 Habilidad de comunicación	80
3.3 Evaluaciones	82
3.3.1 Entrevista inicial	82
3.3.1.1 Cuestionarios	82
3.3.2 Medida y Análisis funcional	83
3.3.2.1 Observaciones	83
3.3.2.2 Observación de las habilidades de comunicación	83
3.3.2.3 Consecuencias	88
3.3.2.4 Autoregistros	88
3.3.3 Evaluación del proceso terapéutico	88
3.3.4 Evaluación de los resultados	89
3.4 Intervención	90
3.4.1 Fase conceptual	90
3.4.2 Fase de experimentación	90
3.4.2.1 Aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal	90
3.4.2.2 Aprendizaje de habilidades conversacionales	91
3.4.2.3 Aprendizaje de habilidades de expresión	91
3.4.3 Técnicas empleadas en la intervención	92
3.4.4 El papel del terapeuta	93
3.5 Efectividad de la terapia conductual marital	95

Capítulo cuarto	
PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE COMUNICACIÓN	97
Programa de comunicación en parejas	98
Sesión 1	98
Sesión 2	99
Sesión 3	100
Sesión 4	102
Sesión 5	104
Sesión 6	105
Piloteo	107
Discusión, Conclusiones y Sugerencias	119
Referencias bibliográficas	124
Anexos	141

INTRODUCCIÓN

Una de las características fundamentales del ser humano es el hecho de vivir en sociedad; el hombre, para poder satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, requiere siempre participar y moverse dentro de diferentes grupos en su vida diaria. Es por medio de esa permanente interacción como se van obteniendo los satisfactores que permiten cubrir las amplias necesidades que todo ser humano tiene. De estos grupos resalta por su importancia la familia, considerada como el núcleo primario y fundamental para proveer la satisfacción de las necesidades básicas del hombre (Sánchez, 1974).

La familia es la institución paradigmática de la humanidad, el aspecto más extraordinario de la existencia social del hombre y la mujer. Un acuerdo único que concierne al hogar, al amor, a la unión sexual y a la convivencia. El medio singular donde se establecen las relaciones más íntimas, generosas, seguras y duraderas. Los lazos familiares constituyen el compromiso social más firme, el pacto más resistente de apoyo mutuo, de protección y de supervivencia que existe entre un grupo de personas (Rojas, 1994).

Las relaciones conyugales son las más importantes, porque de ellas dependerán las relaciones que se tengan con otros individuos (Rage, 1996). El matrimonio es, en general, el primer compromiso emocional y legal que uno asume en la vida adulta. No hay duda de que la elección de pareja es una de las decisiones más importantes que tomamos en nuestra vida, ya que de ello depende nuestro futuro: la satisfacción afectiva y sexual, la educación de los hijos, el plan de vida familiar, los ingresos económicos, etc. (Bornstein y Bornstein, 1992).

La convivencia en pareja se ha planteado como una situación ideal y de plena realización del ser humano, sobre todo cuando ésta es gratificante (Arizmendi, 1997), esperando que la vida conjunta, se enriquezca con todo aquello que se pueda brindar (atención, satisfacción, hijos, nivel social, pertenencia, sentirse necesario, bienes materiales, etc.), Harrasti (1989; citado en op. cit., 1997), menciona que el vivir realmente en pareja, da la oportunidad para convivir siendo interdependientes a la vez y con ello buscar el desarrollo individual para cada una de las partes, al compartirse uno al lado del otro.

Recientes encuestas en Europa y Norteamérica muestran, por ejemplo, que para la inmensa mayoría de los adultos la convivencia de pareja dentro del ámbito de un hogar es la aspiración más importante (Rage, 1996). En México se observa un aumento en la tasa de nupcialidad (número de matrimonios civiles registrados en un año con respecto a la población total expresado por 1000 habitantes) de 4.0 en 1893 a 7.9 en 1990 (INEGI, 1997).

Sin embargo, no se conoce otro ambiente social tan pródigo en contrastes, paradojas, conflictos y contradicciones. De hecho la familia es simultáneamente el refugio y la forma en que el individuo se aleja y asegura su protección respecto a las agresiones del mundo circundante, siendo la fuente de desarrollo en general y dando significado y propósito a nuestras vidas (Díaz Loving, 1996) y es a la vez el grupo con más alto grado de estrés, fuente de constante conflicto, tensión, desilusión e insatisfacción (Rojas, 1994).

Las estadísticas en México muestran que aunque hubo un aumento en la tasa de nupcialidad, también se observa un notable aumento en la tasa de divorcios (número de

divorcios registrados en un año con respecto al total de matrimonios civiles expresado por 1000 habitantes) de 16.1 en 1930 a 72.0 en 1990 (INEGI, 1997).

La mayoría de las personas experimentan un gran dolor como resultado del divorcio. La exteriorización de este dolor se manifiesta en forma de desorganización, soledad, pérdida de la identidad, ansiedad, depresión, humillación, sentimientos de fracaso, de pérdida, de dependencia, de impotencia, y/o de culpa (Ehrlich, 1989; Bornstein y Bornstein, 1992).

El divorcio provoca muchos cambios en los cónyuges y pueden tener efectos significativos en los niños. Estos cambios son principalmente en el área de finanzas, en el estilo personal de vida (irregularidades en los patrones de sueño, en los horarios de comida y presiones en las responsabilidades y quehaceres del hogar), en lo que se relacionan con su sentimiento de autoestima, autoconcepto y ajuste emocional (pérdida de la identidad y estatus, se sienten más ansiosos, deprimidos, enojados, rechazados e incompetentes) y en la relación con sus hijos, lo que ocasiona tensión, resentimientos, enojo y conflictos frecuentes (Ehrlich, 1989).

Además, se ha observado que en las parejas con ruptura conyugal existe una incidencia 4 veces más elevada de suicidios al compararlos con los que viven en pareja (Sperry and Carlson, 1992; citados en Barragán, 1998), además de presentar más deterioro de su salud física, más enfermedades crónicas, más ausencias laborales por incapacidades y hospitalizaciones prolongadas (Bjorksten and Steward, 1985; citados en op. cit., 1998).

También los hijos experimentan lo nocivo de la situación, ya que con el divorcio se les expone a niveles elevados y constantes de tensión psicológica, lo que hace que surjan una serie de pensamientos y sentimientos, la mayoría de los cuales son confusos, nuevos, y les da temor, que sin ayuda apropiada podrían tener más problemas en casa y en la escuela durante el año siguiente al divorcio (Hetherington, et. al.; Bane, citados en Barragán, 1998; Ehrlich, 1989).

En las relaciones de pareja, la convivencia con otro es una situación muy compleja y en ocasiones nada fácil, el hombre y la mujer se crean expectativas de su relación de pareja y esperan que todas sus necesidades sean satisfechas a lo largo de su relación matrimonial. En la medida en que dichas necesidades sean satisfechas y a la existencia de una serie de factores de diversa índole es lo que ha de conformar globalmente el grado de satisfacción o insatisfacción en cada uno de los miembros dentro de la relación de pareja (Arizmendi, 1997).

El tópico más estudiado en la investigación marital concierne a lo que ha sido llamado satisfacción marital, ya que se plantea como el factor más importante de las relaciones interpersonales para la vida (Casas, 1986), quizás por dejar ver sus efectos en la vida personal, social y familiar (Arizmendi, 1997).

De hecho se sabe lo importante que es, para un desempeño adecuado, la relación satisfactoria de un ser con su pareja (Aguilar, 1990). Renne (1970) menciona que en la satisfacción dentro del matrimonio se le deposita al cónyuge una parte de la vida social y emocional del individuo, considerando al cónyuge como una fuente de apoyo emocional, económico, de gratificación sexual y de asistencia, sin embargo, si los cónyuges no se apoyan

en el establecimiento y desempeño de roles y no se comprenden, esto puede generar que no se puedan relacionar satisfactoriamente consigo mismo, con su pareja, con los hijos y con la sociedad en general.

Si el cónyuge promueve una satisfacción marital, es de esperarse un desarrollo pleno de las capacidades dentro del ámbito en que se mueve, pero si sucede lo contrario, entonces se puede observar como la persona "gasta una gran cantidad de energía", angustiada en sus problemas de pareja, mermando la posibilidad de un desarrollo pleno y el bienestar de otras áreas de su vida. La insatisfacción marital afecta al desarrollo personal y la salud emocional y psíquica (Arizmendi, 1997).

Autores como Watkins, Renne, K. y Stekel (citados en Arizmendi, 1997) hacen hincapié en el impacto que produce la insatisfacción marital en el bienestar y funcionamiento personal del cónyuge afectado. Watkins (1987; citado en op. cit, 1997) menciona que las repercusiones más graves estarán en sus relaciones interpersonales, laborales y con los hijos.

Las relaciones insatisfactorias a nivel personal tienen como consecuencia alteraciones tanto psicológicas: violencia física y/o verbal, niveles elevados de estrés, problemas asociados al consumo de alcohol y alteraciones psiquiátricas; como físicas, por ejemplo: obesidad, alteraciones coronarias y del sueño (Jennings and Jennings, 1991; Kopp, 1988; Beach, et. al., 1990; Jacobson, et al., 1989; Beisser and Glasser, 1968; Coyne y De Longis, 1986; Kales and Kales, 1982; citados en Barragán, 1998). Siendo el efecto más grave los homicidios intrafamiliares, que ocurren en la mitad de veces entre parejas, poniendo en peligro la propia vida, la de la pareja o la de los hijos (Browne, 1988; citado en op. cit, 1998). En lo referente a los efectos en el ámbito laboral se observa que la productividad laboral es inhibida principalmente por problemas conyugales (APA Practitioner, 1990; citado en Barragán, 1998).

Y en lo concerniente a los hijos puede mencionarse la presencia de conductas delictivas y criminológicas, además de presentarse maltrato infantil por parte de los padres que inclusive pudieran tener deseos o intentos por matar a los hijos (Monahan, 1957; Siegman, 1966; Silver and Derr, 1966; Campbell, et. al., 1983; Jennings and Jennings, 1991; citados en op. cit, 1998). Asimismo, otra repercusión es el aprendizaje por parte de los hijos de todas las conductas nocivas y negativas de los padres.

Se ha hablado de la satisfacción de necesidades dentro de la pareja, y es la comunicación el medio por el cual, el hombre identifica y satisface sus propias necesidades y las de los demás, es así, como la comunicación se presenta como otra piedra angular de las relaciones interpersonales y en especial de las relaciones de pareja. La comunicación, es un elemento esencial no sólo en la negociación para el cambio de conducta sino también para la salud en general de la pareja (Nosovsky, 1989; Costa y Serrat, 1990; Lemaire, 1992).

A poco de vivir juntos ambos miembros de la pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes y 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 el déficit de habilidades de comunicación de la pareja (Costa y Serrat, 1990).

Desafortunadamente cuando los conflictos de la pareja no son resueltos de manera adecuada surge la insatisfacción conyugal con respecto a expectativas y necesidades individuales, algunos aspectos de su relación se ven amenazados y cada uno de sus miembros adopta un comportamiento de indiferencia, resignación -a vivir bajo el mismo techo-, apatía y disociación conyugal que culmina con la ruptura del mismo (Torjman, 1989). Se puede incluso pronosticar que cuanto más graves sean estas dificultades, mayor será la probabilidad de divorcio (Bornstein y Bornstein, 1992).

Diversos autores como Dubin, et. al. (1971*); Knox (1972*); Fensterheim y Ullman (1972*); Plechaty (1988*); Markman, et. al. (1988*); Costa y Serrat (1990); Barrios y Martínez (1991*); *citados en Barragán, 1998), mencionan que la principal causa de conflicto conyugal, es entre otras, las deficiencias en la comunicación, siendo el problema más frecuentemente citado por las parejas (Bornstein y Bornstein, 1992) y el primero en orden de importancia en ser mencionado como el problema que enfrenta la pareja conyugal mexicana que puede ser causa de separación (Alvarez Gutierrez, 1987; Alduncin Abitia, 1989).

Se ha encontrado que la comunicación es el elemento que más puede contribuir a la satisfacción matrimonial (Gilberts et. al., 1956), correlacionando alta y positivamente y siendo alto predictor de la satisfacción marital (Jacobson, citado en Nosovsky, 1989; Noller, 1984; Boland y Follingstad, 1987).

Sin embargo son pocos los estudios en México que se han hecho en ésta área, se ha estudiado, por ejemplo, el contenido (Pick de Weiss (1979), la autodivulgación, los estilos de comunicación (Nina, 1991) y la relación de la comunicación y la satisfacción marital (Leñero, 1972). Sin embargo, esta misma autora en otros estudios se encontró que el 50% de los matrimonios mexicanos se comunican con grandes deficiencias y de manera equívoca o convencional, propiciando un bajo nivel de comprensión (Leñero, 1976).

Debido a la importancia de la comunicación, recientemente se han realizado programas de entrenamiento cuyo propósito ha sido enseñar a las parejas un sistema de habilidades de comunicación, por ejemplo: El Programa de Realce de las Relaciones (C.R.E.) de Guerny (1964, 1990; citado en Fernández y Sánchez, 1993); Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P) de Miller, et. al. (1975, 1976); El impacto de la comunicación marital de Sánchez et al. (1994); Aplicación de un programa entre parejas en población mexicana y sus efectos de Fernández y Sánchez (1993) y El entrenamiento en habilidades de comunicación de Costa y Serrat (1990).

Sin embargo, Sánchez et al. (1994) proponen abordar de manera más amplia los aspectos que integran a la relación de pareja, crear instrumentos que evalúen el contenido del curso, como autoreportes y grabaciones de las sesiones y llevar un seguimiento de los cambios suscitados en las relaciones maritales.

Además, en la actualidad se hace patente la necesidad de una mayor intervención del psicólogo para incidir en los cada vez más apremiantes problemas de relevancia social, como es el caso de las alteraciones en las relaciones interpersonales y de la pareja.

La psicología ha derivado algunas alternativas para evaluar e intervenir en dicha situación, una tecnología que ha demostrado su eficiencia de manera inmediata en el tratamiento de algunas de éstas áreas problema es la cognitivo-conductual (Valderama, et al, 1983).

Por lo tanto, la insatisfacción y las deficiencias en la comunicación marital se presentan como problemáticas sociales importantes, donde el psicólogo puede intervenir, modificando la interacción conyugal a través de estrategias y proporcionando herramientas y conductas más eficientes. De aquí la importancia de proponer un programa de intervención que aborde varios factores de la comunicación marital, el cual se base en estrategias y procedimientos conductuales y aporte otra opción para ayudar a las parejas a incrementar su satisfacción marital.

CAPITULO PRIMERO



SATISFACCIÓN MARITAL

CAPITULO PRIMERO SATISFACCION MARITAL

Entre las civilizaciones occidentales actuales, existe la expectativa de que hombres y mujeres vivan en pareja, y que en ella cristalicen sus familias, vean satisfechas sus necesidades y potenciales, así como favorezcan la realización conjunta de una inmensa gama de actividades cotidianas, por períodos que se extienden a través de varias décadas. Considerando el papel central que juega la vida en pareja en un sinnúmero de aspectos individuales, grupales y sociales de cada ser humano, resulta esencial entender, explicar y predecir qué aspectos y componentes de la relación de pareja son básicos para el logro de interacciones constructivas, funcionales y satisfactorias (Díaz Loving, et al., 1994).

Una relación de pareja contiene una amplia gama de elementos para su conformación y estudio, factores que afectan su presencia, dirección y magnitud, algunos de ellos la fortalecen, otros la facilitan y otros la deterioran, siendo sin duda, uno de singular importancia la satisfacción marital (Sánchez et al., 1994).

La satisfacción marital ha sido motivo de atención desde siempre por parte de los estudiosos del comportamiento humano, debido a que buena parte de la insatisfacción del hombre surge de lo problemático de sus relaciones interpersonales y en especial de las de pareja (Aguilar, 1990), ya que si bien el hombre ve a la vida marital como una fuente de seguridad y desarrollo, igualmente se sabe que es fuente de constante conflicto e insatisfacción, produciendo serios desajustes en los individuos en diversas áreas de su vida (Barragán, 1984) con consecuencias profundas sobre el bienestar físico y emocional de los esposos y de los hijos (Bloom, et. al., 1978; citado en Arizmendi, 1997).

Al hablar de la satisfacción marital, se hace referencia del pilar más importante en la relación de pareja, ya que este fenómeno se relaciona con todas las variables implícitas en esta y quizá es la cuestión que favorece el cambio y el progreso entre las relaciones de hombres y mujeres (Strean, 1986). Es así, que a través del tiempo, se le han dedicado numerosas y variadas investigaciones, por ser un posible indicador de estabilidad y felicidad en el matrimonio (Hicks y Platt, 1970).

1.1 DEFINICIONES

Se han establecido diversas formas de definir a la satisfacción marital. En un principio, para Burgess y Locke (1945; citado en Snyder, 1979) la satisfacción marital era el resultado de la correspondencia entre la relación actual y la esperada, o como una comparación entre la relación actual con una alternativa, si la presente relación se terminara.

Stone y Stone (1952; citados en Arizmendi, 1997) la definen como el placer que se obtiene en el matrimonio a través de la presencia de amor y afectos mutuos, de la comunicación de ideas, intereses, gustos y reglas, de un arreglo económico adecuado y un ajuste en las relaciones personales, familiares y sociales, además de existir una atracción sexual.

Por su parte, Locke y Wallace (1959) plantean un proceso de acomodación al cónyuge, lo cual sugiere un proceso de diada unidimensional.

Otras definiciones son las que se refieren a la satisfacción marital como la evaluación global y subjetiva que un sujeto hace de su cónyuge y su relación (Blood y Wolfe; 1960, Hicks y Platt, 1970 y Hawkins, 1968, citado en Hicks y Platt, 1970).

Otros aspectos que menciona Hawkins et. al., 1968 al intentar medir éste constructo, aluden a los sentimientos que el cónyuge experimenta al considerar los aspectos actuales de su matrimonio.

Berger y Kellner (1970) la definen como una construcción social de la realidad creada por los miembros de la pareja en el matrimonio. Esta realidad se sustenta en las rutinas diarias, en la reafirmación por la interacción, en la conversación y en un repertorio de diferentes estructuras. Los autores sugieren que no es lo que sucede en el matrimonio, sino como lo definen los miembros.

Otro grupo de concepciones respecto a la satisfacción marital tiene que ver con la evaluación subjetiva del fenómeno, tanto para Burr (1970) como para Chadwick, Albrecht y Kunz (1976) la satisfacción marital es una apreciación de situaciones específicas de la vida matrimonial en la cual el individuo observa el cumplimiento en cierto grado de un objetivo o deseo, es decir, el grado en el cual sus necesidades, expectativas y deseos son cumplidos en el matrimonio (Bahr, Chapell y Leigh, 1983).

De acuerdo con Campbell, et. al. (1976) la satisfacción en cualquier aspecto de la vida y por lo tanto la marital también, se produce por las diferencias entre percepciones individuales de cada situación y de lo que él o ella aspiran en ese aspecto de la vida. Lenthal (citado en Spanier and Lewis, 1980) sostiene que es la comparación de las expectativas de lo que uno espera de la relación y lo que realmente logra. Rivera, et. al. (1986) mencionan al respecto que la discrepancia entre lo que se tiene y lo que se quiere es un indicador de satisfacción marital.

Bajo este mismo enfoque Burr y col. (1979 citado en Aguilar, 1990), Spanier y Lewis (1980) y Rivera, Díaz Loving y Flores (1988) definen a la satisfacción marital como una

reacción subjetiva experimentada al propio matrimonio ó de la relación de una pareja de casados. Grag-Little y Burks (1983) también la definen como la satisfacción subjetiva de cada uno de los cónyuges que se basa en el matrimonio en un todo, manteniendo una visión amplia y general de este concepto.

Por su parte, Hawkins (1984; citado en Bahr, et. al., 1983) define la satisfacción marital como el sentimiento objetivo de felicidad, satisfacción y placer experimentado por un cónyuge al considerar los aspectos actuales de su matrimonio.

La satisfacción marital también ha sido conceptualizada como un continuo de satisfacción-insatisfacción que comprende diversas dimensiones por Mc Namara and Bhar (1980).

La mayoría de los autores antes mencionados hablan de un proceso más que de una actitud, en los años 70's se empezó a conceptualizar la satisfacción marital, actitudinalmente. Este enfoque está considerado como el más adecuado ya que en sí misma la satisfacción es una actitud y como tal está sujeta a cambios a lo largo del tiempo con base a las experiencias de vida (Cortés et. al., 1994).

Roach, Frazier y Bowden (1981) definen la satisfacción marital como la actitud hacia la relación marital, controlando deseabilidad social y convencionalización de las respuestas, y mencionan que este hecho implica intentar medir la percepción que tiene el sujeto de su propio matrimonio a lo largo de un continuo de favorabilidad en un momento específico y no el estado actual del matrimonio en sí mismo.

Para Paterson (1990; citado en Ojeda, 1995) es la actitud hacia la relación y la pareja en términos de equidad subjetiva. En este mismo sentido Marcet, Delgado y Ferrando (1990) la definen como el conjunto de actitudes, sentimientos y autoreportes sobre la relación de pareja en términos de polaridad: satisfacción/insatisfacción.

En México Nina (1985) la define como la actitud que tiene una persona sobre su matrimonio, la cual puede ser desde una actitud negativa hasta una positiva.

Por su parte, Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) la definen como la actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge. Dicen que no es lo que sucede en el matrimonio, sino como lo definen los miembros. Así, definen la satisfacción marital, como una realidad construida por los miembros de la pareja y como el grado de favorabilidad que tiene cada uno dentro de la pareja, es decir, la actitud que el cónyuge expresa respecto a aspectos de su pareja y de la interacción conyugal.

Díaz Loving et. al. (1994) añaden que dicha actitud incluye satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización, y de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja.

En 1990 éste mismo autor menciona que la satisfacción marital se refiere a la percepción y evaluación que cada persona hace de su pareja y de su propia relación, en

términos del gusto que experimentan en lo que toca a una amplia variedad de aspectos integrantes de la relación de pareja.

Y para Selvini Palazzoli, (1991; citado en Ojeda, 1995) se refiere a la evaluación y definición del rol producto de la posición que cada miembro toma dentro de la pareja conyugal.

Como se puede observar la conceptualización de la satisfacción marital ha sufrido modificaciones a lo largo del tiempo, en un principio, la definición se basaba en la evaluación de la relación en contraste con lo que se esperaría que fuera, como un constructo subjetivo y global, evaluando la relación en el momento actual, haciendo uso de la memoria.

Más adelante se considera a la satisfacción marital como un constructo muy complejo y completo, abarcando diversas dimensiones que se observan en una relación. Por último y hasta la fecha es conceptualizada actitudinalmente, la cual toma en cuenta la percepción del sujeto.

Para efecto de ésta investigación se optará por la definición de satisfacción marital referida a: La percepción y evaluación (que forman una actitud) de uno o ambos cónyuges hacia la pareja, hacia la amplia variedad de aspectos integrantes de la relación, y hacia las diversas formas de interacción, a lo largo de un continuo y en un momento específico de su matrimonio. Ya que aborda de manera más amplia el constructo, abarcando diferentes aspectos y que a diferencia de anteriores definiciones no hace referencia a evaluaciones subjetivas, en cambio se habla de una actitud que cambia a través del tiempo.

1.2 MODELOS DE APROXIMACIÓN

Varias teorías y modelos se han desarrollado sobre la satisfacción marital con el objeto de poder explicar porque los cónyuges o la pareja llega a sentirse satisfecha con su relación marital, aportando puntos de partida para el proceso del estudio en dicha área, es así como se puede generar información acerca de la relación de diversas variables con la satisfacción marital.

Hick y Platt (1970) sugieren el considerar el nivel de la satisfacción globalmente, desde esta postura se le ha medido como el balance entre ciertos elementos negativos (soledad, contemplación del divorcio, quejas, etc.) y otros positivos (afecto, intereses comunes, adaptación, etc.).

Al hacer un análisis se puede notar que al intentar medir la satisfacción de manera global en realidad se miden otros aspectos de la convivencia marital como el ajuste, el éxito o la felicidad marital, pero estos términos no son sinónimos de la satisfacción marital.

Otro modelo teórico, es el desarrollado por Miller, Nunnaly y Wackman (1975) quienes establecen 7 antecedentes necesarios para lograr la satisfacción marital: socialización, roles de transición en la familia, número de hijos, años de casados, frecuencia y duración de la convivencia, nivel socioeconómico, y el espacio para los niños.

Este modelo fue verificado a través de un análisis de trayectoria por Miller, después de lo cual se concluye que de los siete factores antecedentes solo dos afectan directamente a la satisfacción marital: el de transición de roles y la duración de la convivencia. De modo que el modelo no explica adecuadamente este fenómeno de estudio.

Rollins y Galligan (1978) aportan un modelo más, bajo la teoría de la interacción simbólica concluyen que la presencia, el número y la edad de los hijos son variables que tienen una relación muy importante con la satisfacción.

Sin embargo, un complemento de este modelo implicaría realizar el mismo estudio pero con parejas sin hijos para poder establecer otras variables que contribuyan a la satisfacción marital.

Por su parte, Mc Namara y Bhar (1980), clasifican los estudios realizados con respecto a la satisfacción marital a través de tres modelos psicológicos, el bipolar: que establece que la satisfacción en el matrimonio es un balance entre aspectos positivos y negativos del matrimonio, el modelo separado: que plantea que la satisfacción o insatisfacción son dimensiones independientes y el unipolar: que es el menos utilizado, está en función de la frecuencia de aspectos satisfactorios en el matrimonio.

Esta clasificación es una aportación que funciona para ordenar las formas en que se han abordado la satisfacción marital, sin embargo ninguno de ellos explica en términos generales el fenómeno de estudio.

Como se puede observar los modelos arriba señalados muestran una mejora continua, es decir, el siguiente reemplaza al anterior en cuanto al enfoque que no considera este primero, pero ninguno es tan integral como el de Bradbury y Finchman (1991), el cual se considera como una aproximación macroteórica en el estudio de la satisfacción marital al considerar diversos factores que los modelos anteriores habían considerado por separado.

Históricamente en el estudio de la satisfacción en la relación de pareja han surgido dos aproximaciones distintas para estudiarla. La primera, la postura sociológica, se caracteriza por encuestas conducidas para determinar las asociaciones entre variables demográficas, de personalidad y familiares en relación a la satisfacción en la relación; sin embargo se presenta un problema cuando se trata de explicar las razones por las cuales estas correlaciones existen (Barry, 1970). La otra postura es la conductual, que establece diferencias entre parejas con y sin estrés en términos de conductas negativas, reciprocidad, etc., lo cual remite a la asociación entre conductas y satisfacción en la relación.

Con base en estas aproximaciones Bradbury y Finchman (1991) proponen una tercera aproximación más adecuada, con un enfoque integrativo que ponga énfasis en los factores que pueden aclarar la asociación entre la conducta y la satisfacción, dicho de otro modo, se intenta aclarar el proceso intermedio entre estos dos aspectos. Dicha aproximación recibe el nombre de Modelo Contextual.

Los componentes de este modelo son: conducta, etapa de procesamiento, contexto proximal y contexto distal.

Durante la interacción de la pareja, se exhiben conductas por cada miembro en forma alternante, para que se de la interacción es necesario que uno de los miembros de la pareja preste atención a la conducta del otro, la perciba y la interprete. Es importante indicar que en general se ha observado que tales eventos tienen consecuencias afectivas durante la interacción. La etapa de procesamiento se caracteriza por la unión de los factores de atención, percepción e interpretación. Posteriormente se considera que la conducta que manifieste el miembro receptor estará en función de los sentimientos y pensamientos provocados por eventos previos externos (trabajo, clima) o por eventos específicos de la relación; esta etapa es llamada el contexto proximal ya que asume que provee un ambiente inmediato que califica el procesamiento de eventos. Por último el contexto distal incluye el conocimiento de las características psicológicas estables y continuas del otro miembro de la pareja (p.e. rasgos de personalidad, metas estados de ánimo), variables preexistentes en la relación (p.e. expectativas) y variables que surgen en el curso de la relación (historia de aprendizaje).

Aunque el modelo contextual representa una "reconciliación" entre dos posturas originalmente opuestas, Tzeng (1992) propone una configuración diferente de las variables inmersas en el área de la satisfacción. En este modelo se habla de una cultura objetiva y otra subjetiva. La primera considera variables de tipo demográfico (edad, condiciones de vida, el empleo, nivel socioeconómico). Por su parte la cultura subjetiva considera variables como las características de personalidad que permean la manifestación de afectos tanto positivos como negativos, la creación de expectativas, la disposición hacia la interacción, las formas de interacción entre los miembros de la pareja y la manifestación de afecto mutuo.

Como se puede observar, los diferentes modelos de aproximación teóricos expuestos facilitan la comprensión del constructo de satisfacción marital, sin embargo no han sido suficientes para explicarlo en términos generales, por lo que los investigadores se han dado a la tarea de estudiar diferentes factores para comprobar su relación con el fenómeno de estudio. A continuación se revisarán las variables que han sido identificadas como interventoras dentro del estudio de la satisfacción marital.

1.3 FACTORES

Existen diversos factores que se relacionan con la satisfacción marital, entre los cuales se encuentran, por un lado, las características personales como: el ciclo de vida familiar, el tiempo de relación, la edad de los cónyuges, el género, la escolaridad, el número y la edad de los hijos y el nivel socioeconómico. Y por otro las relaciones interpersonales, como: la interacción y percepción del cónyuge, las expectativas, los roles sexuales, el trabajo, el entendimiento de los deseos de cambio, la cercanía, los celos, la familia de origen, el locus de control, segundo matrimonio, vivir juntos antes de casarse, las relaciones extramaritales, el intercambio de recursos, la personalidad, los valores y la autodivulgación y comunicación marital.

Características Personales como factores en la Satisfacción Marital

1.3.1 Cambios con ciclo de vida familiar y con el tiempo de relación

Con el paso del tiempo las relaciones humanas cambian inevitablemente, ya sea por factores intra o interpersonales. Al respecto Lee y Casebier (1971) reportan que al paso del tiempo, menor es la satisfacción sexual y marital que se puede dar dentro de la pareja conyugal, por ello se revisará cómo afectan las variables de ciclo de vida familiar y el tiempo de relación en la satisfacción marital en hombres y mujeres.

El ciclo de vida familiar es el intervalo de tiempo desde el comienzo de la familia con el matrimonio de la pareja joven hasta la jubilación y la muerte de uno o ambos cónyuges.

Moraski (1985; citado en Aguilar, 1990) indica que los ciclos de vida familiar afectan directamente a las percepciones de la calidad marital.

En cuanto al curso que sigue la satisfacción marital se han encontrado dos patrones, por un lado una relación en forma de "U" (Burr, 1970, Rollins y Feldman, 1970, Rollins y Cannon, 1974, Glenn and Weaver, 1978, Jusidman, 1990), es decir una satisfacción mayor al principio del matrimonio, un descenso en los años intermedios (generalmente con el nacimiento del primer hijo), seguido por un incremento posterior en la etapa de jubilación o cuando los hijos abandonan el hogar. Mientras que otros estudios muestran un decremento lineal (Bood, et. al., 1960; Pineo, 1961, Luckey, 1966, Swensen, Eskew y Kohlepp, 1981, Andrade, et. al., 1988, Pick de Weiss y Andrade Palos, 1986). Estas diferencias se pueden explicar debido, por un lado, a las culturas en las que se ha medido y por otro a la interacción con otras variables (Rivera, 1992).

1.3.1.1 Tendencia de una trayectoria curvilínea

Rollins y Feldman (1970) mencionan que en relación a la frecuencia de experiencias positivas de compañerismo en ambos cónyuges se reporta un marcado decremento desde el

comienzo del matrimonio a la etapa "preescolar", posteriormente un incremento en las etapas restantes. También encontraron que el índice que tiene que ver con la satisfacción con la etapa del ciclo de vida familiar actual, ambos cónyuges obtuvieron puntuaciones altas en la fase de nacimiento de los hijos y en la fase de los primeros años de crianza de los hijos y el nivel más bajo lo obtuvieron cuando los hijos se van del hogar.

En apoyo a esta teoría, Jordan (1976; citado en Mendoza, 1999) opina que la satisfacción marital comienza a un alto nivel, se decrementa durante etapas medias del matrimonio y vuelve a incrementar durante etapas tardías.

Anderson, et. al. (1983) encontró que la calidad marital también muestra un modelo curvilíneo en forma de "U", y que la deseabilidad social no es responsable del incremento de la calidad marital en las últimas etapas del ciclo de vida familiar.

Una posible explicación a la curva en forma de "U" presentada en la satisfacción marital, es que la presencia de los hijos pequeños interfiere con la interacción e intimidad de los esposos, en la medida en que los hijos comienzan a crecer y abandonar el hogar, cambia la interacción y hay más intimidad, la amistad se vuelve un factor de gran peso para el hombre en la satisfacción marital, en la mujer, el trabajo de criar a los hijos se acabó y en la mayoría de los casos se encuentran ya retirados de su trabajo, por lo que ahora la amistad y el interés por la pareja tienen un mayor peso (Rollins y Feldman, 1970, Rollins, 1974, Miller, 1976, Rollins y Galligan, 1978).

Por su parte Contreras Berumen (1989; citado en Guerrero Huescas, 1995) encontró que no existen diferencias significativas en cuanto al factor emocional e interaccional, pero sí en cuanto al factor organizacional. El factor emocional se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a las reacciones emocionales de su pareja. El factor interaccional se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleva con su pareja y el factor organizacional, se refiere a la satisfacción que un cónyuge expresa de la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de las reglas de su pareja.

La investigación de Aguilar (1990), constituye un testimonio de un incremento de la satisfacción conyugal en la etapa que abarca el intervalo de 15 a 30 años, describiéndola como un momento de estabilización tras los reajustes propios de las etapas anteriores. Esta idea también es apoyada por Bautista (1982) y por Sheehy (1984), ésta última opina que las parejas que sobreviven al paso de la mitad de la vida, llevan implícito en este nuevo perfil de vida la aceptación realista de las características del cónyuge, de sí mismo y de la relación. Burr (1970) pronostica que pasada la etapa en la que los hijos están en la edad escolar, el matrimonio parece ir mejor en lo referente a la compañía, la sexualidad, la realización de tareas y relaciones con los hijos.

Un estudio que corrobora lo anterior es el realizado por Moraski (1985; citado en Aguilar, 1990), el cual propone siete etapas en la vida marital, a saber:

1. Paternal (ausencia de hijos).
2. Niños en preescolar (hasta los 6 años).
3. Niños pequeños (6 a 12 años).

4. Niños adolescentes (13 a 19 años).
5. Hijos grandes todos en casa.
6. Hijos grandes algunos fuera de casa.
7. Post-paternal.

Éste autor encontró que la satisfacción marital mejora en ambos sexos en la etapa post-paternal. Sus resultados sugieren que las etapas de los ciclos de vida familiar son un componente crítico que afecta las percepciones de la satisfacción marital.

El aumento en la satisfacción marital en la etapa post-parental ha sido identificada por Burr (1970) como el "síndrome del nicho vacío" que se caracteriza por ser una etapa solitaria y de depresión, especialmente en la mujer, que lleva a que la pareja se una más, pues tiene más libertad para dedicarse el uno al otro (Gilford y Bengston, 1979; citados en Mejia, 1999).

Los estudios de Gilford (1979; citado en Arizmendi, 1997) refieren que las personas casadas de edad madura evalúan el período postparental de sus vidas como "mejor que las primeras etapas de su ciclo". Las personas en la etapa postparental reportaron mayor satisfacción marital que personas en la etapa parental, ya que se reducen las demandas y las exigencias de los roles no maritales, lo que trae como consecuencia un aumento de la tolerancia entre los cónyuges (Sheehy, 1987 y Lee G., 1989; citados en op. cit., 1997).

En una investigación realizada en México, por Bonilla, et. al. (1991; citados en Arizmendi, 1997) también encontró que a mayor número de años de casados, la satisfacción marital era más favorable.

1.3.1.2 Tendencia de una línea descendente

Pineo (1961) adopta la conclusión del decremento lineal luego de analizar los datos obtenidos por Burgess y Wallin (1944) en su estudio longitudinal sobre el matrimonio. Este autor menciona que el proceso de desencanto se manifiesta como consecuencia del romanticismo presente durante la selección de la pareja, lo que provoca una idealización que decae en el curso del matrimonio con la monotonía rutinaria y lo cotidiano de la vida. Aunque los resultados obtenidos en esta investigación se consideran muy importantes, han sido objeto de varias críticas por parte de Burr (1970) y Hicks y Platt (1970), ya que las parejas estudiadas sólo fueron entrevistadas en tres momentos de su matrimonio (recién casados, a los 3 ó 4 años y después de los 20 años de casados) sin tomarse en cuenta la forma global de la duración del matrimonio (Rollins, 1974).

Otro estudio, el de Luckey (1966) muestra que las parejas satisfechas tienden a disminuir la satisfacción y en las parejas insatisfechas aumenta esta condición con el tiempo. Además se encontró que al tener más años de casados una pareja percibe menos cualidades positivas en su cónyuge.

Por su parte, Boyd, Rollins y Feldman (1970; citados en Aguilar, 1990) realizaron un trabajo donde analizan 12 estudios sobre la satisfacción marital en el ciclo de la vida marital, éstos fueron consistentes en cuanto a un decremento en la satisfacción desde los primeros

diez años de matrimonio, localizando un mayor declinamiento en la etapa asociada con la presencia de adolescentes en el ciclo familiar, con la etapa del nicho vacío y posteriormente con la jubilación (Terman, 1938*; Lang, 1953*; Pineo, 1961; Luckey, 1966; Blood y Wolfe, 1960 y Bassard y Ball, 1955*, 1960*, *citados por Arizmendi, 1997).

Michael (1974) menciona que la satisfacción marital se encuentra en su punto más bajo desde el inicio del matrimonio hasta los años escolares, y aumenta cuando los hijos deciden dejar el hogar, tendencia que se prolonga hasta el momento de la jubilación.

Beisky, et. al. (1980; citados en Arizmendi, 1997) confirman que la satisfacción decrece modestamente después de la luna de miel, y más adelante con la adición de un hijo a la diada marital.

En recientes investigaciones realizadas en México, se ha comprobado que la satisfacción marital presenta el modelo de la línea declinable, es decir, presenta menor satisfacción en el ciclo marital a lo largo de los años, aunque cabe destacar que las diferencias en el ciclo marital se encontraron solamente en aspectos de interacción (satisfacción con la relación) y no en aspectos estructurales (satisfacción con la organización, establecimiento y cumplimiento de reglas) y emocionales (satisfacción con las reacciones emocionales) (Pick y Andrade, 1986). Estos resultados fueron confirmados por Andrade, Pick de Weiss y Díaz Loving (1988). El que no se hayan encontrado diferencias en los aspectos emocionales y estructurales se podría deber a que éstos no sufren tanto cambio a través del ciclo de vida, ya que son aspectos de personalidad más que situacionales. Mientras que la interacción marital es un aspecto que puede verse más afectado por causas externas a las características propias de cada miembro de la pareja.

Spanier, Lewis y Cole (1975) llevaron a cabo una revisión de la literatura del tema satisfacción marital y concluyeron que los estudios revisados concuerdan en que inicialmente se da una baja en la satisfacción marital y que la velocidad e intensidad de esta reducción varía de un estudio a otro.

El deterioro de la vida marital es explicada en términos de falta de concretación real de las expectativas iniciales, por contar con actitudes y expectativas contrarias a las de la pareja y decremento de la idealización del matrimonio; esto aunado al creciente número de hijos que también contribuye a la percepción negativa del matrimonio (Conde, 1991; Flores, 1992; Pineo, citado en Michael, 1974). Otro factor que en la mediana edad, puede ser disruptivo de la vida matrimonial, es la muerte reciente del padre de alguno de los esposos (Guttman, 1991).

También se presenta una disminuida satisfacción emocional a diferencia del gran momento de esperanza que se tiene al principio, tras un periodo de 25 a 30 años de vida conjunta. Factores como el deterioro de la compañía, afecto y compartición de intereses comunes llevan a las parejas con poca o nula satisfacción a sentir una pérdida la partida de los hijos, ya que de ellos se derivan quizá los únicos motivos que los mantenía unidos (Greenblatt, 1977). Jusidman (1990) menciona que el decremento en la satisfacción marital se agudiza en el periodo de separación de los hijos.

Esta inconsistencia en los resultados puede deberse a que los diseños y metodologías de investigación varían ampliamente, a la recolección de datos en individuos sin aparear, al uso de muestreo cruzado en donde se esconde la eliminación gradual en la muestra post-parental de aquellos matrimonios que terminaron en divorcio teniendo esto un efecto de incrementar artificialmente la media de los puntajes de satisfacción marital en cada etapa subsecuente. Si se utilizan datos longitudinales se corre el riesgo de confundirlos con los efectos propios de la edad de la persona y de los cambios sociales en general (Schram, 1979; citado en Hernández, 1995).

1.3.1.3 Años de casados en la satisfacción marital

En lo que se refiere a la variable de tiempo de relación, Abelson y col. (1968; citados en Aguilar, 1990) consideran que las parejas que tienen más tiempo de estar casados tienen una gran tendencia a señalar su matrimonio como satisfactorio. Dado que, la probabilidad de divorcios disminuye conforme son más duraderos los matrimonios, ello parece indicar que las parejas satisfechas, están menos dispuestas a divorciarse a medida de que se va alargando el matrimonio, ya que llegan a través del proceso de reducción de la disonancia, a definir progresivamente a su matrimonio como satisfactorio, aceptable o tolerable. El que las parejas tengan una gran necesidad de estar juntas les da la sensación de que su matrimonio es satisfactorio.

Pineo (1961) llega a la conclusión de que al aumentar los años de casados hay un descenso de la satisfacción. Además que al tener más años de casados una pareja, percibe menos cualidades positivas en su cónyuge (Rollins, 1974).

Cinbalo, et. al. (1976) encontraron que conforme aumenta la duración del matrimonio, la importancia en el sexo aumentaba, mientras que la seguridad y los puntajes en el amor disminuían.

Sin embargo, Bahr, Campbell y Leihg (1983) no encontraron relación entre la edad del matrimonio y la satisfacción marital.

Neiswender, et. al. (1981) mencionan que a lo largo de los años las relaciones empiezan a volverse más íntimas, a la vez que la pasión de los primeros años se transforma en una relación más profunda y serena.

En el análisis de éstas variables se puede mencionar la investigación sobre la familia mexicana (Leñero, 1972), en donde se aprecia una decadencia de la satisfacción conyugal a través de los años de casados, concluyendo que a medida que avanza el tiempo, parece más difícil el mantenimiento de las primeras ilusiones y esperanzas con que iniciaron la relación conyugal.

Pick de Weiss y Andradre Palos (1986) en un estudio que analiza las diferencias de satisfacción marital en matrimonios mexicanos con respecto de variables demográficas, concluyen que las personas que tienen uno o dos años de casados están más satisfechas que las que tienen 16 o más años de matrimonio. Sin embargo en una réplica del estudio anterior

Widgor (1989) difiere de las autoras al indicar que la variable años de casados no presenta diferencias significativas en ninguno de los tres factores de la satisfacción marital.

Díaz (1990) también avala lo anterior en lo que se refiere al tiempo de relación, indicando un deterioro paulatino y constante de ésta, que se hace más marcado entre los 6 y 9 años y después de los 15 años de interacción.

Más tarde, Pick de Weiss, Andrade Palos y Díaz Loving, R. (1988) realizan otro estudio incluyendo las variables: calidad de la relación de pareja, aburrimiento en la relación y el deseo de cambiar de pareja, encontrando que las parejas que menos tiempo llevan en su relación son las que menos desean cambiar de pareja, expresan menor aburrimiento en su relación e indican llevarse mejor. Por el contrario, en las parejas que mayor tiempo tienen en su relación se incrementa el deseo de cambiar de pareja, el aburrimiento e indican llevarse peor.

Por su parte, Díaz Loving, et al. (1996) realizaron una investigación con el propósito de conocer cuáles son las variables predictoras que afectan la satisfacción marital a través del tiempo, concluyendo que, en general, los aspectos positivos (p.e. pasión, intimidad, comunicación positiva) disminuyen de manera consistente y los negativos (p.e. conducta infiel, enojo-frustración, comunicación reservada y violenta) aumentan con el paso del tiempo.

1.3.2 Edad de los cónyuges

Baltes (1968) sugiere que los cambios en el ajuste marital son función de la edad de los cónyuges y de percepciones relacionada con su propia edad y no de los cambios en la relación conyugal.

Algunos autores encontraron que la edad al contraer matrimonio no se relaciona con la satisfacción marital (Neiswender, et. al., 1981; Bahr, et. al., 1983).

Rhine (1981) observa un decremento de la satisfacción en la edad madura. Por su parte, Neiswender, et. al. (1981) reportan que la satisfacción marital en parejas mayores esta dominada por tres factores que pudieron o no estar presentes en la juventud: 1) decremento de la pasión, 2) conversaciones íntimas e 3) incremento en la preocupación por la salud.

Pick de Weiss y Andrade Palos (1986) en su estudio concluyen que la satisfacción con la interacción marital se encuentra en su punto más bajo en personas con 40 o más años de edad, y más alto en el grupo de 20 a 24 años.

Sin embargo en una réplica del estudio de Pick de Weiss y Andrade Palos (1986) se difiere de las autoras al indicar que la variable edad no presenta diferencias significativas en ninguno de los tres factores de la satisfacción marital (Widgor, 1989).

Más tarde, Andrade, P., Pick de Weiss, S. y Díaz Loving, R., (1988), encontraron que además de que la satisfacción marital se veía disminuida a mayor edad, las personas que tienen 36 años de edad o más son las que menos escogen a la misma pareja, las que se sienten más aburridas y las que expresan llevarse peor. Mientras que las personas más

jóvenes reportan un menor deseo de cambiar de pareja, menor aburrimiento y expresión de llevarse mejor.

1.3.3 Género

En lo referente a las diferencias en la satisfacción marital entre hombres y mujeres los estudios son contradictorios. Mientras algunos autores reportan diferencias (Atkinson, 1980; Campbell y cols., 1976; Hicks y Platt, 1970; Rollins y Feldman, 1970; Rhyne, 1981), otros no lo hacen (Rollins y Cannon, 1974; Flores, S., 1987; citado en Guerrero, 1995).

Pineo (1961) señalaba que los hombres a menudo sufren desencanto en el matrimonio antes que las mujeres, pero esto no quiere decir que estén más insatisfechos maritalmente, esto quizá se basa en que sus expectativas en primer lugar son más irreales, esto fue corroborado por Sternberg (1990) quien encontró que los hombres otorgan un mayor peso a la abstracción de la forma en como deberían de ser las cosas, mientras que las mujeres otorgan más peso a la situación concreta como es realmente.

Sin embargo, uno de los hallazgos consistentes en esta área es que los hombres tienden a estar más satisfechos con sus matrimonios (Rhyne, 1981 y Rivera, et al., 1988a) y a percibirlo como mejor de lo que lo perciben las mujeres en varios aspectos (Sternberg, 1990). Bernard (citado en Viorst, 1992) dice que las investigaciones han demostrado concluyentemente que "hay más mujeres que hombres que hablan de la frustración y la insatisfacción en el matrimonio; las mujeres hablan más de sentimientos negativos; y hablan más que los maridos de problemas matrimoniales; en mayor proporción que los maridos, opinan que son infelices, que han pensado en la separación o en el divorcio y que han rechazado su matrimonio. Y hay menos mujeres que hombres entre las que hablan del matrimonio como una compañía positiva". Llegando a la conclusión que el precio del matrimonio es más elevado para la mujer que para un hombre y que en términos de una buena salud mental y del bienestar psicológico el matrimonio del marido es mejor.

Esto podría explicarse en base a que para las mujeres resulta más difícil ajustarse a la vida y al matrimonio que para los hombres, el período de recién casados parece ser un período de más transición y de conflicto para la mujer porque la mujer tiene que realizar más cambios que le producen ansiedades y que antes que su desarrollo como mujer está su desarrollo como ama de casa y madre. Para el hombre poco es lo que cambia, aunque naturalmente el llegar a ser padre es una realización en la vida de casi cualquiera, pero probablemente no tiene la misma connotación y fuerza como símbolo e imagen de lo que la maternidad significa para la mujer, la vida del hombre está pues llena, tiene su trabajo, está casado y prueba así su virilidad (Barry, 1970).

Además son las mujeres las que se ven más afectadas en su satisfacción marital por la edad (Rollins y Galligan, 1984; citados en Aguilar, 1990; Wigdor, 1989), y la presencia de los hijos (Rhyne, 1981; Spanier y Lewis, 1980), ya que reportan tener dificultades significativamente mayores que los padres para ajustarse a sus hijos, esto quizá podría ser cultural ya que la mujer es la que tiene relación directa con el hijo. Además que en ellas existe un mayor desencanto (Luckey, 1966) y sienten menos cohesión marital (Pittman, et. al., 1983).

Los reportes hechos por Johnson y Terman en 1940 demostraron un menor balance emocional en la mujer, sobre todo en etapas de nacimiento y crianza de los hijos (Rollins y Feldman, 1970). Estudios posteriores indican que las mujeres son más dependientes y ansiosas, menos seguras, menos autosuficientes y se autoaceptan menos, así como más alertas a problemas personales (Gurín, 1960; Brim, et. al., 1962; Kagan y Moss, 1962). En general es la mujer la que tiene que hacer el mayor ajuste dentro del matrimonio (Burgess y Cottrell, 1939; Burgess, et. al., 1944; Landis, 1946; Barry, 1970; Bernard, 1971).

Para Will, Weiss y Patterson (1974) la diferencia entre los sexos se debe al significado que tiene para cada uno el concepto de satisfacción marital, afirmando que para los hombres son mas importantes las conductas instrumentales (conductas necesarias para el funcionamiento mecánico del matrimonio), mientras que las mujeres consideran mas importantes las conductas afectivas (que son aquellas que ayudan a mantener la atracción interpersonal, entre el esposo y su pareja).

Al respecto Rollins y Feldman (1970) y Michael (1974) mencionan que para los hombres la satisfacción marital está más influenciada por la vida profesional y para las mujeres por sus hijos. Los hombres se inclinan más por su autonomía y las mujeres buscan intimidad (Viorst, 1992). En las relaciones satisfactorias, la mujer enfatiza más la seguridad emocional, el hombre relaciona más la lealtad y ambos enfatizan indistintamente la importancia de la identidad sexual y la comunicación. (Neiswender, et. al., 1981)

Por lo que, eventos muy variados tanto dentro como fuera de la familia, influyen en el desarrollo de patrones de satisfacción marital en hombres y mujeres, como por ejemplo, duración del matrimonio, número y edad de los hijos, estatus del trabajo de la esposa fuera de casa y el ciclo de vida de la familia (Rhyne, 1981). Aunque los hombres muestran niveles más altos de satisfacción marital, no son los mismos factores los que determinan el grado de satisfacción en hombres y mujeres, y ésta importancia varía de una etapa a otra. Las mujeres tienden a estar más satisfechas si sus necesidades sexuales son llenadas, mientras que los hombres están satisfechos con la ayuda que la esposa da en el hogar, el tiempo que ésta pase con los hijos y la amistad. También las mujeres tienden a enfocarse más sobre aspectos de compañerismo (op. cit.).

En México, Pick de Weiss y Andradre Palos (1986) encontraron que los hombres estaban más satisfechos que las mujeres con la interacción marital y los aspectos estructurales del cónyuge. Corroborado posteriormente por Rivera, et al. (1988). Parece ser que los resultados contradictorios encontrados previamente en la satisfacción marital entre los sexos puede explicarse en base a que las diferencias se encuentran en la interacción y en aspectos estructurales, y no así en los emocionales. La insatisfacción de las mujeres se limitaba a áreas muy específicas de la relación: satisfacción con la forma en que se maneja la recreación de la familia, el tipo de cuidado y educación que provee la pareja a los hijos y la manera en que se organizan las actividades familiares. En los factores donde no se encontraron diferencias por género fueron: satisfacción con demostración de afectos, expresiones físico-sexuales y satisfacción con los aspectos estructurales y de funcionalidad de la familia (Díaz Loving, et. al., 1995).

Más tarde, Andradre Palos, Pick de Weiss y y Díaz Loving, R. (1988) identificaron que las mujeres son las que se sienten más aburridas en su relación de pareja, que los hombres, y las que percibían menor cercanía que los hombres en su relación (Sánchez y Díaz Loving, 1994).

Por su parte De la Coleta (1990) encontró que los hombres están más satisfechos con las mujeres en los aspectos estructurales y de organización, calificando de 2 a 3 veces más cualidades que defectos para las esposas, mientras que las mujeres ofrecieron de 1 a 2 veces más cualidades que defectos para sus maridos.

Sin embargo en una réplica del estudio de Pick de Weiss y Andradre Palos (1986) se difiere de las autoras al indicar que la variable sexo no presenta diferencias significativas en ninguno de los tres factores de la satisfacción marital (Widgor, 1989). Al igual que Cortés, et. al. (1994) quien no encontró diferencias significativas en ninguno de los seis factores que estudiaron: interacción, organización-funcionalidad, familia, diversión e hijos.

Por lo que Díaz Loving, et al. (1994) realizaron un estudio para permitir un mejor entendimiento de interrogantes. Correlacionaron rasgos de masculinidad y femineidad socialmente deseables e indeseables con los niveles de satisfacción de cada género. Para medir los conceptos multidimensionales de masculinidad-femineidad, los autores desarrollaron un inventario con cuatro factores: masculinidad positiva, que se refiere a características instrumentales socialmente deseables (p.e. capaz, decidido, independiente); femineidad positiva, que mide características afectivo-comunales socialmente deseables (p.e. amable, comprensivo, afectuoso); masculinidad negativa que incluye rasgos instrumentales socialmente indeseables (p.e. grosero, autoritario, malvado) y una escala de femineidad negativa que se refiere a características afectivas socialmente indeseables (p.e. chillón, débil, crédulo). Los resultados muestran que poseer características femeninas positivas es lo más favorable para que logren la satisfacción marital, mientras que poseer características masculinas positivas es lo más favorable. La masculinidad negativa también influye desfavorablemente en la satisfacción marital pero en menor grado que la femineidad negativa, siendo más predictiva en las mujeres que en los hombres. Finalmente la masculinidad positiva favorece la satisfacción principalmente en las mujeres.

Retomando las diferencias de masculinidad-femineidad Alvarado, et al. (1996) realizaron un trabajo para esclarecer cuáles son las diferencias por sexo en los individuos andróginos (tener características tanto masculinas como femeninas), indiferenciados (tener bajas características tanto en masculinidad como femineidad), femeninos positivos (características expresivas) y masculinos positivos (características instrumentales) que favorecen la Satisfacción Marital en la población mexicana. Los resultados indican que en los hombres, son andróginos quienes reportan mayor satisfacción marital en general, siguiendo los que puntuaban como femeninos positivos, en seguida los masculinos positivos y por último los indiferenciados. En las mujeres, las más satisfechas son las andróginas, continuando las femeninas positivas, luego las indiferenciadas y por último las masculinas positivas.

Díaz Loving et al (1996) señalan que los predictores de una satisfacción alta en los hombres es la pasión, la intimidad, la confianza y la comunicación positiva mutua en la pareja, el gusto por conocer e interactuar con la pareja y el número de relaciones sexuales. Así

también se observa que las variables negativas como el enojo y la frustración predicen una satisfacción marital baja. En el caso de las mujeres las variables predictoras presentan un patrón similar al de los hombres, no obstante las dimensiones como dolor, intriga y egoísmo y confianza (factores importantes dentro del área de los celos) ahora están presentes dentro del modelo, pronosticando una satisfacción marital baja en el caso de las 3 primeras y una satisfacción alta en la última. Otra variable en la cual existe discrepancia entre hombres y mujeres es la conducta infiel, en los hombres la conducta infiel propia predice una satisfacción marital baja, y en el caso de las mujeres la conducta infiel de la pareja es la que pronostica dicha discriminación.

En conclusión, los autores postulan que el ecosistema bio-psico-social-cultural en que se desarrollan hombres y mujeres que forman a las parejas mexicanas, enfatiza el aspecto sexual y sus correlatos positivos en los hombres como fundamento de una evaluación satisfactoria de la relación de pareja; mientras que en las mujeres se impulsa a los aspectos positivos-afectivos y las consecuencias negativas de la sexualidad como protectoras de la satisfacción marital.

La satisfacción en una relación de pareja tiene, para cada cónyuge, diferentes significados que se vinculan no sólo con su historia personal, sus condiciones de vida y su estructura emocional, sino también con otros factores más amplios y generalizables, fundados en una cultura condicionada por el género.

1.3.3.1 Diferencias de género a través del ciclo de vida familiar

Pineo (1961) sugirió que el desencanto ocurre más temprano en el hombre que en la mujer. Por su parte, Marlowe (1968; citado en Aguilar, 1990) encontró que los hombres de "familias principiantes", están mucho menos satisfechos que las mujeres con sus matrimonios, mientras que, en la "etapa preescolar" (niño de 3 a 6 años y tal vez con hermanos menores) se encontraban ambos en el mismo nivel de satisfacción. En las mujeres, a través del tiempo, la satisfacción decrementa y en los hombres esto no sucede. Sin embargo sólo cinco de los doce estudios cubren todo el ciclo de vida familiar, por lo que los resultados son confusos.

Estudiando únicamente a las esposas, Blood y Wolfe (1960), encontraron un decremento continuo a lo largo de la vida familiar. Bossard y Boll (1955*) no encontraron mayor decremento después de la "edad escolar" ni en mujeres, ni en sus esposos. Otros estudios encontraron una tendencia curvilínea con un decremento en las últimas etapas (Bernard, 1934*, Terman, 1938*, Gurin et. al., 1960; *citados en Aguilar, 1990).

Por su parte Moraski (1985; citado en op. cit., 1990), menciona que las mujeres están menos satisfechas que los hombres en las etapas donde los hijos entran en la adolescencia y posteriormente cuando abandonan el hogar.

Como conclusión del estudio realizado por Rollins y Feldman (1970), mencionan que en general, los hombres se ven menos afectados por las etapas del ciclo de vida familiar en su evaluación de la satisfacción marital, que sus esposas. Los maridos varían poco, desde las el principio del matrimonio, nacimiento y crianza de los hijos. En cambio las esposas presentan un

decremento substancial en la satisfacción marital en general, así como un alto nivel de sentimientos negativos en las fases de nacimiento de los hijos, crianza, etapa escolar y hasta que éstos están listos para abandonar el hogar. Después de esta etapa, ambos cónyuges muestran un decremento substancial en la satisfacción marital, hasta la etapa de "retiro".

Las presiones en la crianza y educación de los hijos tienen como consecuencia una gran reducción en las experiencias positivas de compañerismo de la mujer con su esposo. Y por otro lado, para los esposos esa pérdida de compañerismo no afecta su satisfacción marital. La satisfacción marital de los hombres se da en relación con sus experiencias ocupacionales más que por la etapa de desarrollo en que están sus hijos.

Burr (1970) encontró que los esposos en el área de finanzas, desempeño de tareas de la esposa y compañerismo muestran ligeros incrementos después de las etapas iniciales del matrimonio. La única puntuación de las esposas que mostró un alza gradual fue en el área de desempeño de tareas del cónyuge.

Por su parte, Suitor (1991) encontró que la satisfacción de las esposas con respecto a la división de quehaceres domésticos siguió una curva pronunciada en forma de "U" a lo largo del ciclo de vida, mientras que no ocurrió lo mismo con la satisfacción de los esposos. Hubo solo una pequeña variación en la satisfacción de los esposos con respecto a la división de los quehaceres domésticos.

1.3.4 Escolaridad

Otra variable estudiada en relación a la satisfacción marital es la escolaridad, en la cual se ha encontrado que la calidad de educación formal está directamente relacionada con la satisfacción marital para ambos cónyuges (Terman, 1978; citado en Mc Namara y Bahr, 1980; Blood y Wolfe, 1960). Con respecto a esto, Renne (1970) encontró que las personas con nivel de escolaridad bajo mostraban una mayor insatisfacción con su matrimonio, a diferencia de los de un nivel de escolaridad alta, que mostraban mayor satisfacción con su relación de pareja. Campbell, Converse y Rodgers (1976) sugieren que la educación profesional, tiene efectos más importantes en la satisfacción marital que los incrementos a niveles socioeconómicos más bajos. Estos autores observaron en su estudio que las esposas menos satisfechas maritalmente eran las profesionistas y las de mayor nivel educativo.

Pick de Weiss y Andradre Palos (1986) pudieron apreciar que las personas que tienen escolaridad a nivel secundaria, están menos satisfechas que las que tienen una profesión. También encontraron que el nivel educativo afectaba la satisfacción marital en las mujeres, es decir, que a mayor escolaridad menor satisfacción marital (Sánchez y Díaz Loving, 1994), además de presentar un índice de divorcio más elevado (Bumpass y Sweet, 1972; citado en Snyder, 1979). Weaver y Glenn (1970; citados en Glenn y Weaver, 1978) apoyan esto mismo, pero además explican que estos hallazgos no indican el orden de acontecimientos, es decir, cual fue primero: el nivel de escolaridad o el divorcio.

Sin embargo, Rogers (1976; citado en Rodríguez, 1994) argumenta que las mujeres profesionistas tienden a una mayor satisfacción en su matrimonio.

Glenn y Weaver (1978) sugieren que los efectos negativos de la educación en la satisfacción marital de la mujer pueden ser únicamente temporales. Si se logra que las expectativas que tienen las mujeres sobre el matrimonio sean congruentes con sus necesidades, el efecto negativo desaparece. Estos autores mencionan que la educación debe tener un efecto positivo y directo en la satisfacción matrimonial, así como positivo e indirecto en el estatus económico y social. Una mayor escolaridad da lugar a una mayor flexibilidad y habilidad para la comunicación y para enfrentar problemas, pues se tiene oportunidad de poder discriminar entre los tradicionales conceptos establecidos por la sociedad y una nueva forma de vida fuera de estos conceptos, es decir, una forma crítica y objetiva de análisis de la realidad social.

De la Coleta (1990) reporta que la escolaridad presentan diferencias más nítidas entre los grupos y entre sexo. Donde de manera general, los grupos indican que los sujetos más satisfechos con su matrimonio son aquellos que en general presentan un nivel de escolaridad alto. Por otra parte, los hombres revelaron que a mayor nivel de secundaria mayor satisfacción con los aspectos emocionales de la esposa, mientras que en las mujeres se encontró el mismo efecto directo y positivo para la satisfacción con la interacción conyugal.

1.3.5 Número y edad de los hijos

Una variable que merece atención especial son los hijos (Pick y Andrade, 1985a). Algunos autores consideran a los hijos como uno de los factores de mayor influencia en la satisfacción marital (Luckey y Bain, 1970) en las parejas mexicanas (Peñaloza, 1968; Ehrlich, 1989; Alvarez, 1987). Algunos autores coinciden que los hijos presentan características de influencia positiva con respecto a la pareja, es decir, sostienen que la presencia de los hijos favorece a la satisfacción marital (Rollins y Galligan, 1978; Nye, Carlson y Garret, 1970). Mostrando que los niños son la mayor satisfacción tanto para matrimonios satisfechos como insatisfechos (Luckey y Bain, 1970).

Sin embargo, varios autores opinan lo contrario y concuerdan que los hijos afectan la interacción marital de tal forma que existe una relación negativa entre el número de hijos y la satisfacción marital, sobre todo en la edad y número de éstos (Feldman, 1964; Lang, 1932; Reed, 1948 y Wallace, 1990; citado en Arizmendi, 1997) especialmente cuando los hijos son pequeños (Glenn y Weaver, 1978) o cursan la etapa de la adolescencia, pudiendo con ello hacer que la satisfacción de la pareja decremente, sobre todo si el número de éstos es de 3 o más hijos (Steinberg y Silverberg, 1987), ya que el tiempo y la dedicación que prestan hacia los hijos, es el tiempo y la dedicación que se restan a la pareja (Glenn y Weaver, 1978).

No obstante hay quienes se mantienen al margen, o bien en un punto neutro y, sólo sostienen que de los hijos depende el matrimonio (Zaleski y Galkowska, 1978) y su felicidad (Miller, 1976), sin ser más específicos.

Se ha observado que la satisfacción y la interacción marital, entre las parejas que tienen hijos, es inferior a la de aquellas que no los tienen (Feldman, 1964). En otro estudio se informó que las parejas que se encontraban en el proceso de crianza de los hijos estaban menos

satisfechas con su relación conyugal, que las parejas sin hijos o los matrimonios cuyos hijos ya eran adultos y vivían lejos del hogar materno (Renne, 1970).

Por otro lado, se encontró que hubo un cambio abrupto en la satisfacción marital en casi todas las áreas en las etapas "preescolar y "escolar" en donde hubo un marcado decremento tanto para los esposos como para las esposas (Burr, 1970).

Swensen, et. al. (1981) y White (1983) concluyeron que los hijos influyen enormemente en la satisfacción de la pareja, existiendo una relación negativa entre el número de hijos, la satisfacción marital y el ajuste marital, especialmente cuando son pequeños.

Glenn, et al. (1978) y Pick de Weiss y Andradre Palos (1986) mencionan que el menor grado de satisfacción con la interacción se encuentra en personas con tres o más hijos, que en aquellas sin hijos, o con uno o dos, y que el cambio en la satisfacción en los aspectos emocionales del cónyuge parece estar en las personas con dos, tres o más hijos, explicándose esto, por los ajustes y cambios de roles que se realizan como consecuencia de la crianza, cuidado y educación de muchos hijos, requiriéndose de mayor tiempo y atención por parte de la pareja incluso en horas íntimas, restando tiempo, dinero y esfuerzo para la propia pareja, ya que el tiempo que compartían antes como pareja ahora lo dedican a los hijos (Córtes, et. al., 1994), también puede ser explicado en términos de las presiones y de la dimensión de posibilidades de interacción de la pareja. La organización, la dedicación, el tiempo, las reglas que requieren las familias y la economía con muchos hijos son muy diferentes a las que se necesitan cuando la pareja vive sola y no tiene que preocuparse por el desarrollo y bienestar de niños (Glenn y Weaver 1978).

Parece ser que el hecho de tener muchos hijos y máxime cuando éstos requieren de mayor tiempo y atención por parte de los padres, es un aspecto que interfiere y afecta de manera importante en la satisfacción marital (Alvarado, 1995).

White (1983) al hacer un estudio sobre la fuerza laboral también encontró que la interacción matrimonial se reduce por la presencia de los hijos. Más adelante, Córtes, et. al. (1994) corroboró los resultados al reportar mayor satisfacción en parejas sin hijos.

Nye, Carlson y Garret (1970) mencionan que en los resultados de su estudio las parejas no satisfechas con su matrimonio veían a los hijos como la mayor y única satisfacción; la compañía se relacionaba más con las parejas satisfechas al compararse con las no satisfechas, es decir, que las primeras encuentran su matrimonio realizado por la compañía del otro, mientras las parejas que encuentran poco en el compañerismo, se apoyan principalmente en los hijos para la satisfacción. También encontró que el tamaño de la familia, el orden de nacimiento, sexo y patrones de esparcimiento no están asociados con la satisfacción marital.

El decremento de la satisfacción marital con la llegada del primer hijo ha sido comprobada a través de los estudios de Bloode y Wolfe (1960), Pineo (1961), Luckey (1966), Rollins y Feldman (1970), Burr (1970), Rollins (1974), Spanier y Lewis (1975), Glenn (1978) y Lynn (1983).

Esto puede ser resultado de los grandes cambios tanto personales como a nivel de pareja que se viven con la paternidad. Al nacer los hijos, la responsabilidad para ambos cónyuges aumenta en todos los aspectos. Si antes la pareja invertía toda su energía en intentar que la relación funcionara adecuadamente para ellos dos, ahora deben pensar en función de una persona más que entra a la estructura familiar con nuevas necesidades que deben satisfacer. Del mismo modo, el tiempo que los cónyuges dedican a estar juntos, a compartir sus intereses y disfrutarse mutuamente, debe ahora ser repartido para poder cumplir con las exigencias en el cuidado de un hijo (Canela, 1989; citado por Mendoza, 1999).

Respecto al tamaño de la familia, ya desde los años treinta se mencionaba que había una relación negativa entre el número de hijos y los diferentes aspectos de la adaptación de los esposos (Lang, 1932; Burgess, et. al., 1939), diversos estudios posteriores han confirmado estos resultados (Reed, 1948; Cristensen y Philbrick, 1952; Figley, 1973 y Glenn, et. al., 1978).

Por otra parte, Block y Morrison (1981; citados en Arizmendi, 1997) señalan que en la satisfacción marital también intervienen los efectos diferentes de los conflictos maritales, dependiendo del sexo del hijo. Amato (1986; citado en op. cit, 1997) añade que también influye la relación padres-hijos y la autoestima del hijo menor.

A sí mismo, hay estudios que indican que el crecimiento de los hijos es un factor que trae presiones sobre la satisfacción de los cónyuges y de la familia. Schumm, et. al. (1982*); Burr (1970); Menaghan (1983*) y Rollins y Feldman (1974*); *citados en op. cit, 1997) encontraron que la satisfacción marital es menor cuando el hijo mayor está en la adolescencia entre los 13 y 17 años o en la edad escolar entre los 7 y 12 años.

Aunque la presencia de los hijos es una fuente de satisfacción en el matrimonio, no es la única en la relación marital.

1.3.6 Nivel socioeconómico

Con respecto a la clase social, se ha visto que la similitud en los antecedentes sociales, tales como la educación, la inteligencia y el nivel socioeconómico, son factores que influyen en la satisfacción marital.

Al hablar directamente del nivel socioeconómico de la pareja, la teoría demuestra constantemente que las personas con un nivel elevado tienden a tener mayor satisfacción marital que las personas con bajo nivel (Glenn y Weaver, 1978; Hawwel, 1985; citado en Mejia, 1999; White, 1983). Así mismo, Cutright (1979; citado en Mendoza, 1999) encontró que en niveles socioeconómicos bajos es mayor el índice de divorcios y separaciones. Supuestamente los matrimonios de clase social baja experimentan un mayor número de deficiencias que ven desde una falta de comunicación entre los cónyuges hasta problemas financieros (Kowarousky; citado en Jacobo, 1995).

En varios estudios (Bernard, 1966, 1971; citados en Barry, 1970; Gurin, Veroff y Feld, 1960) se encontró una correlación positiva entre el nivel socioeconómico (ingreso, educación y ocupación) del marido y la duración del matrimonio o de la satisfacción reportada en él.

Por lo que una importante fuente de satisfacción para la esposa es el prestigio de su marido. Bloode y Wolfe (1960) realizaron un estudio al respecto cuyos resultados muestran que las esposas cuyos maridos tenían ocupaciones de alto prestigio reportaban mayor satisfacción marital que aquellas cuyos esposos tenían ocupaciones de menor prestigio. Esto fue corroborado posteriormente por Renne (1970) quien encontró que las personas que desempeñan ocupaciones de poco prestigio, con bajos ingresos y bajo nivel de escolaridad, estaban más insatisfechos con sus matrimonios.

Así mismo, Miller (1976) encontró que las familias en la categoría más baja de clase social, reportaban mucho menos compañerismo que las otras y por ende menor satisfacción marital, lo cual es comprensible, según el autor, puesto que se requieren algunos recursos financieros para participar en varias actividades compartidas entre los cónyuges.

Por lo que se puede decir que los individuos que reportan mayor insatisfacción son los que desempeñan ocupaciones de poco prestigio y con bajos ingresos (Pick y Andrade, 1986). Sin embargo existe un estudio de Glenn y Weaver (1978) quienes afirman que no existe una fuerte relación positiva entre el prestigio de la ocupación del esposo o de los ingresos familiares y la satisfacción conyugal; a diferencia de los hallazgos donde se indican que el rompimiento marital por medio del divorcio y separación ha sido más frecuente en el nivel socioeconómico bajo.

Más tarde, Rollins y Galligan (1978) encontraron una disminución en la satisfacción marital durante los años de crianza infantil con más frecuencia en las familias de clase trabajadora que de la clase media, en correspondencia con menores recursos de la clase trabajadora.

Sin embargo, Aldous (1979; citado en Mendoza, 1999) propuso una relación curvilínea, es decir que tanto el exceso como la carencia de éxito profesional causará un decremento en la satisfacción marital.

En parejas retiradas, donde ambos ganan un sueldo, se encontró que tenían una relación más igualitaria y cooperativa, sugiriendo que la satisfacción era indicativo de los beneficios de sus dos sueldos (Tryban, G., 1985; citado en Aguilar, 1990).

Relaciones interpersonales como factores importantes en la Satisfacción Marital

Estudios recientes sobre la calidad percibida de la vida han encontrado que características personales como: edad, nivel educativo, sueldo, etc. no tienen una relación significativa con la satisfacción marital, y que los factores importantes son las relaciones interpersonales (Campbell et. al., 1976). Al respecto Rhyne (1981) menciona que sólo cuando se considera las experiencias subjetivas de las personas casadas, es cuando se comienza a explicar las variaciones significativas en la satisfacción de los matrimonios y que el conocimiento de las características personales del individuo añade muy poco a esta explicación.

Varios trabajos en ésta área apoyan lo anterior. El enfoque cada vez mayor sobre diferencias o congruencias entre esposo-esposa acerca de sus expectativas, ejecución de roles, la propia imagen percibida, la comunicación y los valores apuntan a una acepción del punto efecto crítico de éstos procesos sobre la satisfacción marital (Hicks y Platt, 1970).

Gurin et. al., 1960 y Luckey, 1964 concuerdan en lo anterior al mostrar que la gente con matrimonios felices enfatiza la relación más que las situaciones como fuente de satisfacción. La gente más satisfecha con su matrimonio tiende a ser más amigable, considerada, cálida. Más aún la comunicación efectiva estaba asociada con la satisfacción marital. Esto es, en parejas que manifestaban mayor satisfacción marital eran aquellas que expresaban más sus sentimientos, tenían mayor respeto por los sentimientos del otro y hablaban de muchos temas.

Es así que diversos autores han realizado estudios para averiguar sobre la manera en que diversas variables influyen en el grado de satisfacción marital. Por ejemplo, la homogeneidad religiosa (Heaton y Platt, 1990); la relación entre las expectativas y la percepción de la conducta actual de la pareja (Kelly y Burgoon, 1991); la comunicación (Krokoff, 1991); la autodivulgación e intimidad (Merves-Okin, et al., 1991); los roles sexuales (Morinaga, et. al., 1992; Perry-Jenkins y Crouter, 1990); la motivación (Kumar y Rohatgi, 1989); las conductas socioemocionales (Huston y Vangelisti, 1991) y los rasgos de personalidad y actitudes (Catell y Nesselroade, 1967).

1.3.7 Interacción con el cónyuge y percepción del cónyuge

Snyder (1979) encontró la relación entre la interacción y la satisfacción marital. Más tarde Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) encontraron que el decremento de la satisfacción marital se da únicamente en lo que se refiere a satisfacción con la interacción con el cónyuge, y no en aspectos del cónyuge mismo.

Katz, et. al. (1963) mencionan que cuando un cónyuge percibe al otro favorablemente, éste tenderá a gustarle más y a inspirarle mucha confianza, pero cuando es percibido de manera no favorable, la actitud es frustrante generándose una insatisfacción.

Existen pocos estudios acerca de las actividades y el ecosistema de la pareja, por lo que resulta difícil darle un contexto y significado a conceptos tales como la Satisfacción Marital.

Díaz Loving, R., Andrade, P., Muñiz, A. y Camacho, M. (1986) realizaron una aproximación hacia la inclusión de la interacción y el ecosistema en el que se produce la relación entre pareja, encontrando que a mayor temor, frustración y enojo, se da una evaluación más negativa de la pareja (menos agradable, atractiva, interesante, inteligente y simpática) y si se percibe y da menos afecto, cariño, amor y atención; por el contrario, a mayor cariño, interés y gusto por conocer e interactuar más con la pareja, se da una evaluación más positiva de la pareja, y se percibe y se da más afecto, cariño, amor y atención.

Más tarde Rivera Aragón, Díaz Loving y Flores Galaz (1988a) confirmaron dichos hallazgos, observando que las características que se presentan ante la interacción con la pareja dependen de la forma en que se perciba a la misma, ya que cuando la pareja se evalúa en forma positiva la reacción ante la misma es positiva (le gusta conocerla, interactuar con ella, darle afecto, altruismo) no así cuando a la pareja se le perciben con características negativas ya que las reacciones se tornan negativas (temor y enojo-frustración).

Además de observar la relación entre las características que se observan en una pareja y las reacciones que se dan ante la interacción con la misma, éstos autores estudiaron la relación de dichas variables con la satisfacción marital, observando que cuando la percepción de las características en la pareja era positiva (afectiva, educada, honesta, instrumental) había mayor satisfacción con la relación de pareja, no así cuando la percepción fue negativa (temperamental-neurótica, expresiva negativa y depresiva). Así mismo la satisfacción con la relación se incrementa cuando las reacciones de la pareja son positivas.

Otro autor que se ha centrado en la relación entre la interacción y la satisfacción marital es Miller (1976), el cual menciona que la gente con más años de matrimonio tiene más hijos y esto es la clave que une la duración del matrimonio al compañerismo y a la satisfacción marital, ya que, a más años de matrimonio, más hijos, menos compañerismo y menos satisfacción marital.

White (1983) examinó un modelo completo de interacción conyugal que incluyera factores como: conflicto de roles, satisfacción con el rol de trabajo de la esposa, efectividad en la comunicación, respeto positivo hacia el cónyuge, igualdad, número de hijos, ingreso, educación y cantidad de interacción, encontrando que con excepción de las variables de educación, número de hijos e igualdad, todas las restantes correlacionaron significativamente con la satisfacción, aún bajo múltiples controles.

Gottman y Krokoff (1989; citados en Corte F., 1992) mencionan que algunas pautas como el desacuerdo y las peleas estuvieron relacionadas con la infelicidad y la interacción negativa en el hogar, pero fueron relacionadas con una mejoría en la satisfacción marital a largo plazo. En conclusión, tres pautas de interacción fueron identificadas como disfuncionales en términos de largo plazo: defensiva (que incluye el quejarse), la terquedad y el retirarse de la interacción.

Por su parte, Broderick y Oleary (1986; citados en op. cit, 1992) encontraron que los sentimientos positivos hacia el cónyuge, el compromiso y el cambio de orientaciones estaban relacionados con la satisfacción marital. Al igual que el aprecio, el respeto, la comprensión (Nina Estrella, 1991), el interés y el amor mutuo (Bricklin, B. y Bricklin, P., 1981). De este modo,

mientras más congruente sean las interacciones entre ambos miembros de la relación, mayor será su satisfacción reportada (Tharp, 1963; Grezemkowsky, et. al., 1986).

La insatisfacción marital se ha visto en parejas más tradicionalistas que andrógamas (Zammichieli, et. al., 1988), que muestran rigidez e inflexibilidad en sus interacciones (Doane, 1978). Al respecto Roberts y Krokoff (1990) han encontrado en sus estudios que en las parejas que reportan satisfacción marital negativa se caracterizan por un patrón de interacción muy rígido, que conduce a la pareja a conflictos o desacuerdos maritales (Jacobson y Martín, 1979*; Gottman, 1976*, *citados en Ojeda, 1995) que hace que disminuya la aceptación de las características negativas por parte de la pareja (Doane, 1978), además del decremento de la comunicación, el cariño, la comprensión (Alvarez, 1987; Alducin, 1989) y la sociabilidad (Tena, 1994) y del incremento del temor y la frustración dentro de la relación (Diez y Rodríguez, 1989).

Filsinger y Thomas (1988) apoyan los hallazgos al mencionar que en las parejas existen patrones de interacción rígidos, sobre todo en las menos satisfechas, pues opinan que en este tipo de parejas, un miembro de la relación hace algo agradable para el otro, sólo si su pareja lo ha hecho así. Por el contrario en las relaciones con satisfacción marital positiva, se muestran intercambios más flexibles. Concluyendo que de acuerdo al tipo de intercambios que tenga la pareja, son los patrones de interacción que se determinan y que la caracteriza.

Dentro de los factores que afectan la satisfacción marital Rivera (1992) menciona el afecto entre la pareja de casados, el cual es una variable subjetiva que ayuda a comprender mejor la experiencia matrimonial. En general, entre más existan características como el amor y el afecto, la amistad, el interés y una vida sexual plena, más satisfechos estarán los matrimonios (Fineberg y Lowman, 1975; Tolstedt y Stores, 1983 y Díaz Loving, et al., 1988).

1.3.8 Expectativas

Antes del matrimonio, cada uno de los cónyuges posee expectativas individuales, las cuales al momento de la unión, ellos esperan que sean cumplidas. Estas expectativas pueden ser diferentes en cada elemento de la pareja. Lo más relevante de considerar de este aspecto, se plantea en el hecho de que la satisfacción marital está dada en la medida en que son satisfechas estas expectativas.

En cuanto a la conformidad de la conducta del cónyuge a las expectativas del otro, Hicks, et. al. (1970) y Laws (1971) encontraron que la conformidad de la mujer acerca de las expectativas de la marido es más importante que la conformidad del marido con las expectativas de la mujer, en relación con la satisfacción marital. Este último autor concluye que las esposas parecen estar más dispuestas a aceptar desilusiones con la falta de cumplimiento de sus expectativas.

Berger y Kellner (1970) define el proceso que constituye las aspiraciones y percepciones del individuo como "conversación". La conversación del matrimonio es la forma en que ambos cónyuges entienden, perciben y definen su matrimonio, para que ésta sea un factor importante en la creación y mantenimiento de la satisfacción es importante que los cónyuges tengan percepciones similares.

Según Rollins y Cannon (1974) y Cambell et. al. (1976) la satisfacción que se experimenta en cualquier campo de la vida es el resultado de la diferencia entre la percepción que el individuo tiene de la situación y sus expectativas o aspiraciones con respecto a dicha situación.

Hawkins y Jhonsen (1968) indican que la falta de consenso entre las expectativas maritales propias y las atribuidas al cónyuge correlacionaban negativamente con la satisfacción marital. Por su parte, Alvarado (1987; citado en Arizmendi, 1997) menciona que el cumplimiento de las expectativas antes y después del matrimonio son fuentes de satisfacción o insatisfacción marital.

Klemer (1988) estima que gran parte de la crisis del matrimonio moderno se debe a las expectativas que se tenían tanto de él o ella como de la pareja fueron o bien, demasiadas, fueron confusas o fueron inadecuadas.

El autor señala la importancia que tiene el conocimiento mutuo de las expectativas para obtener satisfacción marital. Para lograr que la unión hombre-mujer sea satisfactoria, los integrantes de la pareja deben saber qué se espera de la relación en sí, qué se espera de la pareja y lo que el otro espera de él o ella. A esto se le conoce como expectativa matrimonial. Mientras mayor sea la congruencia de éstas percepciones, más probablemente se logrará un matrimonio satisfactorio (op. cit.).

Al respecto, Sager (1976) también hace referencia a las expectativas pero aplicando un término diferente. El hace hincapié en el contrato matrimonial.

Los cónyuges establecen antes de la relación marital sus propios contratos (contratos individuales) y deben de elaborar uno, conjunto y único (contrato de interacción), con objetivos, tareas y fines claramente formulados, discutidos y aceptados en todos los niveles. Este es un proceso continuo donde es necesario ir transformando, flexibilizando y descubriendo nuevos y diferentes aspectos de cada uno (op. cit.).

El conocer los contratos individuales de cada miembro de la pareja ayuda a familiarizarse con las necesidades propias y las del compañero y también con las respectivas voluntades de brindarse y de señalar los aspectos problemáticos de la relación. De lograrse esto, cada uno de los cónyuges se sentiría más satisfecho de los propios logros y de lo que es capaz de dar en función de lo que el otro cónyuge espera de él o ella. Y al estar funcionando en la vida diaria bajo las "cláusulas" de su muy particular contrato de interacción, las probabilidades de que ambos cónyuges se sientan satisfechos de su relación marital se incrementa notablemente (op. cit.).

También se ha observado que la distancia entre la percepción de la pareja ideal con respecto a la pareja real determinan la satisfacción en la relación, encontrando que a mayor distancia entre éstas existe mayor insatisfacción en la relación de pareja y viceversa, cuando tengo (real) lo que quiero (ideal) o estos se parecen mucho entre sí, la satisfacción en la relación se incrementa. La distancia entre las características ideales en una pareja y las características reales de la misma son buenos predictores de la satisfacción (Rivera Aragón, Díaz Loving y Flores Galaz , 1988b).

Otro autor que coincide con los resultados anteriores es Sternberg (1990), quien menciona que si cada miembro real de la relación corresponde perfectamente al ideal del otro, el ideal elusivo de los otros puede llegar a no interferir nunca. Pero, si por el otro lado, como es más frecuente, una u otra de las personas difiere significativamente del ideal de la otra, la relación y la satisfacción se verán seriamente afectadas por una mera intervención de la imaginación. Lo importante no es solamente lo que uno desea, sino la diferencia entre lo que uno desea y lo que uno siente que obtiene.

Sternberg y Barnes (citados en Sternberg, 1990) mencionan que la propia percepción de los sentimientos de la otra persona es más importante para la propia satisfacción que sus sentimientos reales y concluyen que el mejor modo de predecir la satisfacción dentro de una relación sería hallar la diferencia entre lo que una persona espera y lo que esta persona piensa que está recibiendo.

De este modo, para conocer lo que se espera de uno y uno dar a conocer lo que se espera del otro, es importante que se dé la comunicación, para que de esta manera uno en la medida de lo posible, sepa que se atiende y sobre bases más reales y menos idealistas, se tenga una idea más clara de lo que se puede recibir y de lo que se puede esperar de él o ella. Las expectativas generadas normalmente de creencias respecto a alguien o algo, también son fuentes disruptoras de la satisfacción marital en las parejas según el monto afectivo e idealista de éstas.

El que las expectativas que cada miembro de la pareja lleva al matrimonio discrepen, o que lo real difiera de lo ideal es una fuente de los desencantos, desilusiones, frustraciones, insatisfacciones y finalmente de crisis matrimoniales, que si no son atendidas a tiempo desembocarán en abandonos, separaciones y divorcios (Sager, 1976).

1.3.9 Roles sexuales

Aún cuando los diferentes roles atribuidos a maridos y esposas varían entre teóricos, el rol primario del marido es uniformemente visto como el del sostén económico de su familia. Este sostén es intercambiado por los diferentes servicios de la esposa, que incluyen generalmente el cuidado de los niños y el trabajo del hogar.

Hicks, et. al. (1970) reportan que el que los hombres se apeguen a sus roles tradicionales, es más importante que la ejecución de la esposa para predecir satisfacción marital.

Al respecto, Luckey (1960, 1961*, *citado en Tharp, 1963) encontró que la satisfacción marital estaba relacionada con la congruencia que existía entre esposo y esposa en cuanto al rol del hombre y de la posición de éste como él quiere que sea; la esposa generalmente adaptándose al marido, como ambos esperan que suceda.

Tharp (1963) habiendo revisado los estudios de Dymond (1954), Corsini (1956) y Luckey (1960) sobre percepción interpersonal entre los cónyuges y satisfacción marital,

concluye que ésta última está relacionada con la percepción que la esposa tiene sobre la congruencia que su marido tiene acerca de su propia percepción.

Más tarde Stuckert (1963; citado en Geifman, 1985) nuevamente encontró que la satisfacción marital estaba relacionada con la percepción acertada de la mujer con respecto a su marido, pero no de la percepción acertada de él hacia ella.

Corsisni (1956) arguye que la relación relevante para que haya satisfacción marital es una concepción cultural compartida de lo que el marido debe ser. Clark (1976) confirmando el estudio encontró que la calidad de la ejecución del rol que toca al cónyuge, presenta una asociación positiva con el grado de satisfacción marital.

Los principales hallazgos de Bahr, Campbell y Leigh (1983) muestran que la calidad del desempeño del propio rol tiene relación mínima con la satisfacción marital, en cambio, la percepción de la calidad del desempeño del rol del cónyuge tiene una relación positiva con la satisfacción marital y por último, el consenso de roles tiene una relación fuerte y positiva con la satisfacción marital.

En otro estudio se examinó la congruencia de las actitudes del rol sexual de esposos y esposas, con las siguientes combinaciones: ambos cónyuges con roles tradicionales, esposo tradicional-esposa moderna, esposo moderno-esposa tradicional, ambos modernos. Se encontró la más baja evaluación de calidad marital en la combinación esposo tradicional-esposa moderna, en las restantes no se encontró correlación significativa.

Barry (1970) menciona que la satisfacción marital está relacionada con la congruencia de las definiciones culturalmente aceptadas de lo que un buen marido o una buena esposa debe ser. Sin embargo, Wigdor (1989) dice que no existe ninguna relación entre el ajuste marital y la congruencia de la percepción que tiene el cónyuge hacia el otro.

Kotlan (1965 citado en Barry, 1970) en otro estudio, concluye que el factor importante podría ser, no la congruencia perceptiva, sino la motivación a percibir al marido como "arriba de la norma" en llenar o cumplir su rol marital.

Por su parte, Rochelle (1975) concluyó que la percepción de los roles y sus valores numéricos correspondientes está relacionada con la satisfacción marital. Myers (1977) asume en su estudio que la satisfacción marital de los cónyuges se ve afectada por el grado en la cual la ejecución del rol de cada uno cumple con las expectativas de este mismo. Es así como la satisfacción marital, se ve influenciada por la propia ejecución del rol de cada uno de los cónyuges.

Rhynne (1981) menciona que los roles sexuales juegan un papel muy importante en la satisfacción marital, esto debido a que en un matrimonio hay ciertas expectativas de quién debe desempeñar los roles familiares y la calidad de este desempeño. Comúnmente, las personas deciden sobre la equidad de la ejecución de roles de su pareja y los propios. Los roles son integrales en el funcionamiento de la unidad familiar, ya que son necesarios en la diaria manutención de la familia, la ejecución de éstos crea percepciones de equidad que van a afectar de una u otra forma la relación de pareja.

Bloode y Wolfe (1960) indican que las mujeres que reportan una mayor satisfacción marital, son aquellas que toman decisiones junto con su pareja, mientras que las insatisfechas son las del grupo de dominancia de la esposa. Más tarde esto fue corroborado por Grag-Little y Burks (1983) quien al respecto mencionan que aquellos matrimonios en los que las decisiones son tomadas predominantemente por la mujer (y por lo tanto no tienen equidad) son los más insatisfechos.

Por su parte, Schafer y Keth (1981; citados en Jacobo, 1995) mencionan que la determinación de los roles que cada uno de los cónyuges debe ejecutar varía según la etapa del ciclo familiar, pues depende de los eventos y circunstancias que pasa la familia en cada una de ellas.

En el trabajo de Grezemkovsy, Pastrana, Rubio y Ruiloba (1986) se menciona que el matrimonio es visto como un juego de roles recíprocos. En los resultados de su estudio se observa que existe una relación entre la percepción de competencia de roles del cónyuge y la satisfacción con la interacción marital, ya que a mayor satisfacción, más positiva será la percepción que se tiene del cónyuge con respecto a la competencia de roles, siendo ésta última la que explica un mayor porcentaje de la varianza de la satisfacción marital que la propia competencia del rol, siendo más marcado en la mujer que en los hombres (Brintley, 1975).

Por su parte, Steinberg y Silverberg (1987) mencionan que las parejas que siguen los roles estereotipados están desvitalizadas, mantienen estructuras rígidas que hacen más probable la aparición de problemas que alejan más a los miembros de la pareja, en cambio, las parejas donde hay plasticidad para trascender el rol se relacionan de una manera más vital, ajustándose a los cambios de rol, estructurándose en función de necesidades más reales, deseos y aspiraciones individuales.

De la Coleta (1990) comprobó que si no se cumplen los papeles de acuerdo al género, se evidencian como defectos y existen rasgos de insatisfacción.

De acuerdo a Luckey (1964) lo que predice la satisfacción marital es la congruencia entre la percepción que tienen los esposos de sí mismos y de su pareja en cuanto a los roles que desempeñan, además de la satisfacción con el tiempo que dedique el cónyuge, como el tiempo que dedique uno mismo a diferentes roles que se deben cubrir (Geifman, 1985) y el acuerdo entre los cónyuges con respecto al desempeño de los roles (Laws, 1971).

1.3.10 Trabajo

Clark (1976) encontró que entre más tiempo trabaja el esposo, la mujer lo percibe menos competente en el desarrollo de sus roles. Así mismo, reduce el grado de compartir roles que se esperan de él, como tareas de la casa, recreación y cuidado de los hijos, mientras que las esposas calificaron a sus esposos con valores altos en cuanto a lo que esperaban del rol de ella.

Además el aumento en el tiempo de trabajo reduce la posibilidad de interacción marital (Grezemkovsky et. al., 1986), tanto para hombres como para mujeres (White, 1983), las

parejas satisfechas reportan estar juntas más o menos siete horas cada día comparado con solo cinco horas por día para las parejas no satisfechas (Noller y Fitzpatrick, 1990).

Por su parte, Baers (1983; citado en Arizmendi, 1997) menciona que las diferentes experiencias de trabajo de los esposos los lleva a comportarse de manera diferente en casa, y es ese comportamiento el que influye en la satisfacción marital de los mismos.

Glenn y Weaver (1978) opinan que el ajuste marital para ambos cónyuges tiende a ser menor si la esposa trabaja fuera de casa y aún más bajo cuando trabaja tiempo completo. Sin embargo, estos autores afirman que el hecho de que la esposa trabaje fuera del hogar no representa suficiente evidencia para asegurar que afectará negativamente al ajuste marital reportado por el esposo; en el caso de la esposa, los autores no han concluido de forma definitiva el efecto que tiene su trabajo en su propio ajuste marital.

La participación en la fuerza laboral de la esposa es un factor muy importante para la satisfacción marital. Se ha encontrado que en parejas de clase social baja, dividiendo la muestra de acuerdo a la ocupación, los maridos tienden a estar menos satisfechos en relación a la fuerza laboral de la mujer, ya que se ha visto que cuando el estatus del empleo de la mujer es alto, así como la remuneración económica, el hombre tiende a estar menos satisfecho (Bean, et. al., 1977; White, 1983). Shrraderco (1988; citado en Arizmendi, 1997) y Burke et. al. (1976) también concuerdan con los hallazgos al encontrar que los esposos están menos satisfechos en sus matrimonios que sus contrapartes, que tienen esposas que no trabajan. Bean (1977) corrobora los resultados y menciona que se reportan altos niveles de satisfacción marital afectiva, cuando la esposa no trabaja.

En relación a esto, Bland (1977) encontró que los maridos están menos satisfechos cuando la esposa trabaja y las mujeres están más satisfechas cuando realizan un trabajo voluntario. También Flores S., (1987; citado en Guerrero, 1995) menciona que las mujeres que trabajan tienen una mayor satisfacción que aquellas que no.

Wigdor (1989) encontró que las mujeres de clase social media y alta, se hallan más satisfechas que sus maridos, debido a que se estructura un poder conyugal más igualitario.

Sin embargo, en otra investigación se encontró que la satisfacción marital no estaba significativamente relacionada con el hecho de que solamente trabaje la mujer, o con la preferencia del hombre y/o mujer porque la mujer trabaje, ni con el número de horas a la semana que trabaje la mujer (Williams-Evans, et. al., 1989; citados en Corte, 1992).

La postura de que el matrimonio es opuesto a tener una carrera profesional, afecta más a las mujeres que a los hombres en la satisfacción marital (Ray, J., 1988; citado en op. cit., 1992). Saenz y Goudy (1989*) señalan que el trabajo de la mujer suele tener un efecto negativo en la satisfacción marital, pero un efecto positivo en el bienestar psicológico de la misma (Gore y Mangione, 1983*, Haw, 1982*; Krause, 1982* y Warr y Parry, 1982*).

Por otra parte, hay varios estudios que indican que la satisfacción de la mujer trabajadora se ve afectada por la gran carga extra que representan las tareas del hogar, ya que rígidos roles familiares dejan a las esposas como responsables de dichas tareas (Griffin,

1975*). Lo que hace que las mujeres empleadas sientan que hacen tres veces más tareas que los hombres (madre-esposa-trabajadora) (Show, 1988*; * citados en Arizmendi, 1997).

Rivera y Flores (1988) argumentan que es ésta doble jornada de trabajo, lo que afecta su relación con su marido e hijos. Las esposas que tienen esposos con quienes comparten el trabajo del hogar, están más satisfechas con sus matrimonios que esposas donde no sucede así. (White, 1983; Staines y Libby, 1986*; Gudy, 1989*). No es tanto el sobretrabajo y el cansancio la fuente de descontento, sino la falta de igualdad entre ambos cónyuges y el mayor distanciamiento lo que afecta la satisfacción marital (Pleck, 1985*; *citados en Arizmendi, 1997).

Sin embargo, en la investigación de Palacios, M.L. (1991; citado en Guerrero, 1995) sobre satisfacción marital y estatus laboral de amas de casa y empleadas, encontró que no existen diferencias significativas, por lo que concluye que este es un fenómeno muy complejo.

Más tarde, Frone, et. al. (1994; citado en Arizmendi, 1997) reportan que la satisfacción marital es mayor tanto en hombres como en mujeres insertados en el campo laboral, que en aquellas parejas en las que alguno de los cónyuges no trabaja.

1.3.11 Entendimiento de los deseos de cambio

También se han estudiado el entendimiento de los deseos de cambio en la pareja. Christensen y Wallace (1976*) y Murstein y Beck (1972*; citados en Corte, 1992) asumen que los miembros de una pareja satisfecha, tienen más habilidad para entender las necesidades que no satisfacen a su pareja, pudiera ser que esta habilidad, brinde una mejor y más efectiva forma de interactuar y por lo tanto, una mayor satisfacción mutua. El estudio de Tiggle, et. al. (1982) confirman lo anterior.

Varios estudios llevados a cabo por Clements, (1967*), Corsini (1956), Dymond (1954) Newmark, Woody y Ziff (1977*; citados en Aguilar, 1990) y Stuckert (1963) encontraron que la relación entre entendimiento y satisfacción marital, es significativa sólo para mujeres. Contradictoriamente, en otros estudios se encontraron índices de discrepancia entre dichas variables (Christensen y Wallace, 1976* y Murstein y Beck, 1972*). Más adelante también encontraron que la relación fue significativa para las mujeres más no para los hombres.

1.3.12 Otros factores

Se han estudiado otros factores como la cercanía, referente a la cual Sánchez, R. y Díaz Loving (1994) concluyen que existe una íntima y positiva relación entre la cercanía percibida en la relación de pareja y la satisfacción marital.

Otro factor que interviene en la satisfacción marital son los celos, Hansen (1983) encontró que la satisfacción marital y los celos, están relacionados positivamente. Esto quiere decir, que a mayor satisfacción marital, existen más celos. Esto se puede explicar en base a que se habla de celos como una sola dimensión y no se contemplan las diferentes

dimensiones (enojo, confianza, dolor, intriga) que se han concebido como centrales en el estudio de este constructo.

Díaz Loving, et. al. (1986) tomando en cuenta la multidimensionalidad de dicho constructo, corroboran los resultados de Hansen (1983) y menciona que sus hallazgos tendrían relación con la dimensión de confianza dentro del constructo de celos y no necesariamente con las dimensiones restantes (enojo, egoísmo, dolor, intriga).

Otra variable estudiada es la familia de origen, donde las personas que percibieron con frecuencia durante su niñez problemas entre sus padres, tienen un nivel de satisfacción marital más bajo que aquellos individuos que no tuvieron dicha percepción (Pick de Weiss, 1986). En relación con estos resultados Booth y Edwards (1989; citado en Corte, 1992) estudiaron la transmisión de la satisfacción marital y familiar, sobre las generaciones siguientes y el efecto del divorcio de los padres y la insatisfacción sobre el matrimonio de los hijos, encontrando que la insatisfacción marital de los padres estuvo significativamente relacionada con las relaciones maritales y familiares de los hijos, teniendo un efecto más negativo y más fuerte en la siguiente generación que el divorcio de los padres.

También se ha estudiado la relación del locus de control con la satisfacción marital, Bugaighis, et. al. (1983; citados en Rodríguez, 1994) confirmaron los resultados de otras anteriores que concluyeron que a mayor locus de control interno mayor satisfacción marital.

La satisfacción marital también se ha estudiado en parejas casadas por segunda vez y el vivir juntos antes de casarse, los resultados del estudio de Demaris (1984) indicaron que no existen diferencias significativas entre estas variables. La cohabitación no tiene una ventaja particular sobre prácticas más tradicionales al asegurar a una pareja la compatibilidad en el matrimonio.

A su vez se ha investigado el factor de las relaciones extramaritales, al respecto, Spanier y Margolis (1983) dicen que estas actividades pueden afectar directamente a la satisfacción y estabilidad marital y que es probable que para algunos individuos el sexo extramarital y los problemas maritales recíprocamente influyeran unos a otros y lleve al divorcio y separación de la pareja. Sin embargo, Spanier, et. al. (1983) no encontraron relación alguna entre la presencia o ausencia de relaciones extramaritales y la satisfacción marital. Más tarde Bonilla (1992; citado en Reyes, 1996) concluye que un matrimonio insatisfecho afecta la capacidad de los miembros de la pareja para lograr sentirse satisfechos dentro de la relación buscando el afecto y cubrir sus necesidades sexuales en otras personas fuera de la relación.

Por otra parte, Rettig y Bubolz (1983) realizaron un estudio que se diseñó sobre la teoría del intercambio de recursos, entendiéndose como todo lo que la pareja puede hacer ayudando al otro para satisfacer sus necesidades y objetivos, en esta investigación en particular se estudiaron los siguientes recursos: amor, stratus, servicios, información, bienes y dinero. Se hipotetizó que el orden de los recursos corresponde al orden en cuanto a su efectividad en contribuir a la satisfacción marital, lo cual se confirmó. Otro tipo de ayuda es el resolver problemas psicológicos, al respecto Barker y Lemle (1984; citados en Rodríguez, 1994) mencionan que las parejas que están más satisfechas con sus relaciones tienden a ser más tolerantes y comprensivos.

Otra variable que ha recibido atención por parte de los investigadores es la de la personalidad. Las personas satisfactoriamente casadas se caracterizan por ser emocionalmente estables y consideradas por otros como dóciles, sensibles, seguras de sí mismas y emocionalmente dependientes, mientras los que están insatisfechos en la relación muestran características opuestas. (Barry, 1970). Diversos autores reportan que las características como la empatía, la autorevelación, la escrupulosidad son efectivas para predecir la relación entre esposos (Franzol, et. al., 1985; citados en Arizmendi, 1997).

Farley y Davids (1980), Farley y Mueller (1978; citados en Corte, 1992) concluyen que las personalidades muy parecidas son menos compatibles en el matrimonio, y que las personalidades opuestas, lo son más.

Barry (1970) en el análisis que hace de diversos estudios (Dymond, 1954; Corsini, 1956; Blazer, 1963; Pickford, et. al., 1966), demuestra que la similitud en la personalidad se relaciona con el ajuste marital, correlacionándose más con la satisfacción de los maridos que de las esposas (Byrne Blaylock, 1963; Levinger y Briedlove, 1966). Si la personalidad de la pareja es sana, el marido tendrá más capacidad para dar apoyo emocional al matrimonio y, por lo tanto, mayor satisfacción.

Más tarde, Kim, a., Martín D., Martín, M. (1989; citados en Corte, 1992) corroboran lo anterior, encontrando que en las parejas satisfechas estaban más equilibradas en características de personalidad que las parejas que sentían a su matrimonio como insatisfecho, indicando esto, que las parejas tienen una mejor oportunidad de encontrar sus matrimonios como satisfechos, si el cónyuge tiene rasgos similares.

Kerckhoff y Davis (1962; citados en Arizmendi, 1997) mencionan que la satisfacción en el matrimonio se mantiene a través de la complementariedad psicológica. En base a esto se establece que una pareja obtiene satisfacción cuando sus personalidades son similares, o bien a través de sus diferencias, siempre y cuando éstas sean complementarias al uno y al otro.

También se ha estudiado la variable de valores, Rokearch (1979) concluye que a mayor similitud de los valores habrá más sentimientos positivos entre los cónyuges, lo cual trae como consecuencia un mejor ajuste marital. Influidando de manera más determinante en las etapas tardías del matrimonio (Medling y Mc Carrey, 1981), debido a que, con los cambios que ocurren a través del tiempo, se da mayor valor a la pareja.

1.3.13 Autodivulgación y Comunicación marital

Se han mencionado diversas variables en relación con la satisfacción marital, sin embargo se considera a la comunicación como uno de los elementos que más puede contribuir a la satisfacción en el matrimonio (Gilberts, et. al., 1956), ya que la cantidad e intimidad de información que intercambia la pareja puede ser un indicador de que existe una relación positiva entre cónyuges.

Levinger y Senn (1967; citados por Pick y Andrade, 1986) hace ya tres décadas, encontraron, que las parejas que no están satisfechas en sus relaciones maritales reportaban

más comunicación de sentimientos negativos, en contra parte, los matrimonios considerados como satisfechos, los cónyuges hablaban más sentimientos positivos y está autodivulgación era recíproca.

Bienvenu (1970) señala que existe una relación positiva entre comunicación y el ajuste marital, dado que la efectividad y funcionalidad de la comunicación marital está relacionada con la habilidad de acomodar nuevas experiencias y cambios para mantener la relación a través del tiempo. Más tarde, Jacobson (citado en Nosovsky, 1989) corrobora los resultados al reportar que la comunicación correlaciona alta y positivamente con la satisfacción marital. Al igual que Satir quien reconoce una relación positiva entre ajuste marital y la capacidad de la pareja para comunicarse.

Por su parte, Dewitt (1977; citado en Arizmendi, 1997) encontró una correlación positiva entre la reciprocidad en la comunicación marital y la satisfacción marital.

Banmen y Vogel (1985; citados en Rodríguez, 1994) consideran a la comunicación como un aspecto vital para el matrimonio saludable, y mencionan que tanto datos clínicos como de investigación apoyan que las parejas que expresan insatisfacción con sus relaciones, de forma consistente, implica una falta de comunicación, como área primordial de desacuerdo marital y concluyen que las parejas con buen ajuste tienen un buen proceso de comunicación total que permite a los cónyuges relacionarse mutuamente y resolver problemas constructivamente.

Por su parte, Boland y Follingstand (1987) encontraron que los procesos de comunicación sí están relacionados con la satisfacción marital, pero Ray (1988; citado en Corte, 1992) encontró que la comunicación está poco relacionada con la satisfacción marital.

Sin embargo, diversos reportes en investigación marital llegan a un acuerdo general en cuanto a que los patrones efectivos de comunicación están altamente relacionados con la satisfacción en el matrimonio (White, 1989; citado en Fernández y Sánchez, 1993). Christensen y Shenk (1991) afirman que la comunicación determinará de algún modo la satisfacción marital. Al igual Conde (1991), quien menciona que la comunicación entre otros factores interviene directamente en la satisfacción marital.

En los resultados de una encuesta francesa se mostró que la satisfacción de la mujer francesa por la comprensión del marido está mucho más estrechamente ligada a la comunicación en la pareja examinada en sus tres dimensiones (comunicación del marido respecto a la mujer, comunicación de la mujer respecto al marido y comunicación recíproca. La satisfacción general de la mujer en el matrimonio resultó muy fuertemente correlacionada con la comunicación recíproca en la pareja. Se comprobó la misma correlación en Bélgica. Además se planteó que esta comunicación marital aumentará en una relación conyugal que sea más igualitaria. (Michael, 1974).

Similares resultados fueron encontrados en México, a diferencia que se analizaron la comunicación y la satisfacción de ambos cónyuges, encontrándose que el 68% de las parejas que se sentían satisfechas con su relación conyugal tenían un alto grado de comunicación entre ellos (Leñero, 1972).

Slama-Cazacu (1973) explica la satisfacción marital, vinculada con la comunicación en función del grado de atracción-alejamiento que existe dentro de las parejas. Al hablar de satisfacción positiva, se puede decir que existe cierto acercamiento entre los interlocutores que permite que el receptor se sienta atraído por el buen entendimiento que conlleva el mensaje generado por el emisor. Contrariamente, se habla de una satisfacción negativa, cuando entre los interlocutores existe cierto grado de alejamiento, pues ambos, emisor y receptor, han entendido cosas diferentes del mismo mensaje.

Por su parte, Tolsted y Stores (1983) mencionan que la intimidad verbal, entendida como un intercambio verbal abierto, cuando la díada posee un alto rango de intercambios verbales personales, está relacionada con la satisfacción marital.

Las parejas satisfechas ocupan mayor tiempo hablando, discutiendo tópicos personales y menos tiempo en conflictos, en comparación con otras parejas (Noller y Fitzpatrick, 1990).

Varios autores (Jones y Gallois, 1989; Noller, 1984; Bricklin y Bricklin, 1981) identifican tres patrones de comunicación que diferencian a las parejas satisfechas de las insatisfechas: enviar mensajes claros y directos, escuchar en forma activa y dar expresiones verbales de respeto hacia su pareja.

Por su parte, Watzlawick (1979) dice que existen patrones de comunicación que inevitablemente conducen a situaciones paradójicas a la pareja, que se manifiestan a través de normas rígidas y repetitivas, cuyos conflictos los evitan y los niegan (Selvini Palazzoli, 1993*) haciendo uso de conductas negativas (Lederer y Jackson, 1968*; * citados en Ojeda, 1995).

Por lo que se puede inferir que los patrones de comunicación distorsionantes afectan a la satisfacción de la pareja y producen respuestas poco afectivas, con conductas negativas como pueden ser las conductas de falta de confrontamiento o de retiro, que a su vez caen en respuestas predeterminadas como son los patrones de interacción rígidos e inflexibles que se observan en parejas con bajo entendimiento comunicativo. Lo que lleva al fracaso de la pareja y a la transmisión de técnicas y reglas de comunicación inapropiadas a otras generaciones.

Roberts y Krokoff (1990) hacen hincapié en que la forma en que se relacionan los miembros de un matrimonio dependerá de la comunicación marital, ya que el estilo de comunicación y trato que se den, influyen en cómo se sienten ambos cónyuges con respecto a su cónyuge. Infiriéndose que el ser agresivo se relaciona con una baja satisfacción marital.

Otra variable estudiada en la satisfacción marital es la autodivulgación, Jourard (1958) considera que el divulgar a la pareja sobre los aspectos que se refieren a la vida matrimonial influye de manera positiva en la comprensión, ajuste y satisfacción de la pareja, corroborando sus conclusiones en otro estudio en 1971.

Se ha encontrado que la relación entre la divulgación y la satisfacción marital se explica mediante dos modelos: el lineal y el curvilíneal.

El modelo lineal establece que en la medida en que aumenten los niveles de autodivulgación en una relación conyugal, aumentará la satisfacción marital, es decir, existe una relación positiva y lineal entre autodivulgación y satisfacción marital.

Sin embargo, de acuerdo a algunos autores la satisfacción marital no solo depende de lo mucho que se divulga, sino también de la valencia y reciprocidad de la autodivulgación. Katz y cols. (1963) y Burke, et. al. (1976) encontraron que la divulgación de sentimientos negativos y su frecuencia se relaciona con la felicidad y la satisfacción marital.

En cuanto a la reciprocidad, se ha encontrado que las discrepancias en divulgación afectiva entre los miembros de la pareja casada esta relacionada con la insatisfacción marital (Chelune, et. al., 1984; citados en Fernández y Sánchez, 1993; Davidson, 1983). Hansen y Schuldt (1984) señalan que la divulgación de las mujeres a sus cónyuges se relaciona con su propia satisfacción marital y con la de sus esposos, no así con las divulgaciones que reciben de los mismos. Siendo los hombres los que codifican y decodifican los mensajes más parecidos que las mujeres en la satisfacción marital (Noller, 1984).

Por otra parte el modelo curvilíneo plantea que la satisfacción marital en los cónyuges se produce por niveles medios de autodivulgación. En este modelo el aumento o disminución en las divulgaciones, es decir, niveles altos o bajos de esta variable se perciben como innecesarios lo cual provoca una situación hostil o consecuencias negativas en la pareja, como es la insatisfacción, por lo que se considera que se obtendrá satisfacción marital con niveles moderados de autodivulgación (Gilberts, 1956; Cozby, 1973; Shapiro y Sewnsen, 1969).

Actualmente este modelo incluye la variable de valencia de la información que se brinda. Se indica que la satisfacción marital no depende de lo mucho que se divulga, sino también de la valencia de la autodivulgación; es decir, tomando en cuenta el sentido positivo o negativo de la información que se le da a las parejas (Katz, 1963). Más tarde Shumm, et. al. (1986) corrobora lo anterior y mencionan que si aumenta la cantidad de autodivulgación, aumentará la satisfacción marital, siempre y cuando esta autodivulgación sea de contenido positivo, ya que si es de tipo negativo afectará a la relación.

Davidson, et. al. (1983) mencionan que a pesar de la cantidad de autodivulgación afectiva intercambiada, los cónyuges que son similares en su autodivulgación presentan un mejor ajuste marital que los cónyuges que discrepan. Los cónyuges que respondieron que ambos se autodivulgan en menor medida están tan bien ajustados como aquellos que reportan que se autodivulgan en mayor medida. La insatisfacción proviene cuando hay un desequilibrio en el intercambio, esto es, si un cónyuge se siente sub-beneficiado por la autodivulgación afectiva de su pareja y por el otro lado si un cónyuge se siente sobre-beneficiado por la autodivulgación de su pareja. Cuando existen estas discrepancias en el intercambio de la autodivulgación afectiva se reporta que se presentan niveles bajos de ajuste marital.

Es así como, Noller (1984) y Satir (citada en Hernández, 1995) opinan que la mayoría de los estudios hechos al respecto, sostienen una relación positiva entre la capacidad de la pareja para comunicarse y la satisfacción y ajuste marital.

Por su parte, Rothernreich, (1986*), Pick y Andrade (1986) y Archer (1996*) así como otros estudios llevados en otras culturas (Burke, et. al., 1976; Dewitt, 1977*; Singer, 1981* y Waring, 1981*;*citados en Arizmendi, 1997) refieren que la comunicación y el afecto son consistentemente los mejores predictores de la satisfacción marital.

Por lo que la comunicación se nos presenta pues como la variable clave de la satisfacción en el matrimonio (Michael, 1974) y resulta ser un alto predictor de la misma (Nina, 1985).

En conclusión, se puede decir que de manera general:

- ◊ La satisfacción marital en el *ciclo familiar* sigue dos tendencias: de forma lineal y curvilínea.
- ◊ Entre más *años de casados*, menos satisfacción marital.
- ◊ Respecto al *género*, los hombres se ven más satisfechos que las mujeres.
- ◊ Las personas con nivel bajo de *escolaridad* (secundaria) están menos satisfechas que las personas con un nivel más elevado (profesión).
- ◊ Las personas sin *hijos* o con menos de tres están más satisfechas que aquellas con tres o más.
- ◊ Los *cónyuges* con *nivel socioeconómico* elevado están más satisfechos a comparación con los de nivel bajo (con ocupaciones de bajo prestigio y bajos ingresos).
- ◊ Entre más sea favorable la *percepción* del *cónyuge*, con una evaluación y reacción positivas, mayor es la satisfacción marital.
- ◊ Entre mayor existencia de elementos congruentes y flexibles de *interacción*, como: compañerismo, sentimientos positivos, compromiso, aprecio, respeto, comprensión, interés, amor afecto, amistad, vida sexual plena, etc., mayor satisfacción marital.
- ◊ Si existe consenso y conocimiento de las *expectativas* propias y las atribuidas al *cónyuge*, existe mayor satisfacción marital.
- ◊ Entre menor distancia entre la *percepción ideal y real* de la pareja, mayor satisfacción marital.
- ◊ Entre más congruencia, consenso y equidad de *roles*, mayor satisfacción marital.
- ◊ Con respecto a la calidad de la ejecución y competencia del *rol del cónyuge*, si ésta es positiva, mayor es la satisfacción marital.
- ◊ Si la mujer *trabaja*, los hombres se sienten insatisfechos.
- ◊ Cuando se tiene la habilidad de *entendimiento de los deseos de cambio* de la pareja, mayor es la satisfacción marital.
- ◊ Cuando se percibe mayor *cercanía, celos, satisfacción de los padres, locus de control, ausencia de relaciones extramaritales, satisfacción de las necesidades*, así como, similares *personalidades y valores*, mayor es la satisfacción marital.
- ◊ Cuando existe *comunicación y autodivulgación* entre los *cónyuges*, mayor es la satisfacción marital.

1.4 INSTRUMENTOS

Dada la importancia de la satisfacción marital, ha sido tarea de los investigadores el crear instrumentos de medición que logren operacionalizar la percepción subjetiva de los miembros de la pareja. En un principio la forma de medir este constructo era a través del autoreporte, sin embargo, diversas investigaciones llegaron a la conclusión que el uso de este tipo de metodología era errónea, ya que dentro del autoreporte se incluye la propia percepción o actitud del sujeto hacia su relación marital (Pick, et. al., 1988).

Son muchos los instrumentos, que a lo largo del tiempo, se han construido para intentar medir lo que conocemos como satisfacción marital. Algunos de estos instrumentos son: el Test de Ajuste de la Diada Marital de Locke y Wallace (1959); la Escala de Ajuste de la Diada Marital de Spanier (1976); el Inventario de Satisfacción Marital de Snyder (1979); la Escala de Satisfacción Marital de Kansas de Burnett (1987; citado en Cañetas, 2000); el Índice de calidad del matrimonio de Fincham y Bradbury (1987; citados en op. cit., 2000); la Escala de Satisfacción Marital de Roach, Frazier y Bouden (1981); el MAT (Marital Adjustment Test) de Cohen (1985; citado en Arizmendi, 1997); la Escala de Satisfacción Marital y Lealtad de Jones, et. al. (1995) y la Escala de Insatisfacción Marital (MDS) de Kayser (1996).

Sin embargo, algunas de éstas escalas principalmente las primeras muestran deficiencias en cuanto a bajos índices de validez y confiabilidad. Aunado a esto, está el de que no se había considerado, hasta muy recientemente, la contaminación de la percepción o actitud del sujeto hacia su relación marital. Otra desventaja de estos instrumentos es que han sido herramientas construidas sobre bases socioculturales muy diferentes a la mexicana. Para la población mexicana fue Nina, E. (1985) quien comenzó a desarrollar un instrumento acerca de la satisfacción vista desde un punto de vista actitudinal y bipolar, es decir, satisfactorio o insatisfactorio, sin embargo no fue sino Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) quienes tomaron como base ésta definición e intentaron medir cambios en la percepción o en la posición del individuo y no del estado del matrimonio en sí.

La Escala de Satisfacción Marital de Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) se desarrollo con el propósito de obtener un instrumento válido y confiable para parejas mexicanas. Esta escala está constituida por tres subescalas: satisfacción con la interacción marital, con aspectos emocionales del cónyuge y con aspectos estructurales y de organización de la pareja.

Esta escala incluye aspectos importantes de la estructura de relación de pareja, sin embargo, de acuerdo a Rivera Aragón (1992) se debe incorporar una serie de factores o aspectos que determinan tanto el funcionamiento y dirección de la relación de pareja, como su magnitud. Esta premisa que afirma la presencia de dimensiones inherentes a la relación de pareja.

Por ello, Cortés, et. al. (1994) desarrollaron el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital. Éste es un instrumento conformado por 46 ítems, es de tipo Lickert, ya que tiene cinco opciones de respuesta: me gusta mucho, me gusta, ni me gusta ni me disgusta, me disgusta y

me disgusta mucho. Trata de indagar las áreas más importantes de la satisfacción marital, conformando los siguientes factores:

1. Interacción conyugal: son los aspectos de apoyo, cariño y comprensión en la pareja.
2. Físico-sexual: Son las expresiones tales como, abrazos, caricias, besos y relaciones sexuales.
3. Organización funcionamiento: Es la estructuración de la relación en el aspecto instrumental.
4. Familia: Es la organización interna del hogar.
5. Diversión: Es la oportunidad de recreación en la pareja.
6. Hijos: Es la calidad y cantidad de atención que se les da a los hijos.

Para la construcción de éste instrumento se aplicó a población mexicana y se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación ortogonal, arrojando los ocho factores con autovalores mayores a uno. Para la construcción final de los factores se eligieron solo aquellos ítems con cargas mayores o iguales a $\pm .40$. Considerando esto, se procedió a clasificar a aquellos reactivos en donde la carga fuera mayor y tuviera una mejor congruencia conceptual, quedando finalmente seis factores que explican 68.8% de la varianza y tienen alphas mayores a .86.

El Inventario Multifacético de Satisfacción Marital se utilizará en la propuesta del programa, ya que incluye más aspectos vinculados a la estructura de la relación de pareja, además de ser un instrumento válido y confiable para las parejas mexicanas.

Como se pudo observar en éste capítulo la satisfacción marital está relacionada con diversas variables, sin embargo un elemento importante es la comunicación, en el siguiente capítulo se abordará más acerca de ésta variable, sus definiciones, sus contenidos y estilos y algunos instrumentos que se han utilizado para tratar de medirla.

CAPITULO SEGUNDO



COMUNICACIÓN MARITAL

CAPITULO SEGUNDO COMUNICACIÓN MARITAL

La comunicación tiene un papel importante en las investigaciones sobre el matrimonio ya que es uno de sus principales elementos, la cual diferencia a las parejas bien avenidas de las parejas en conflicto, ya que al ocurrir en forma adecuada es posible asegurar su trascendencia en el facilitamiento, enriquecimiento y mantenimiento de una relación conyugal (Miller, Corrales y Wackman, 1975; O'Neill, 1976; Noller, 1982; Bochner, A., 1983; Satir, 1986; Nina Estrella, 1991 y Bernhard, 1991) además de determinar el curso de la relación, elevar la satisfacción percibida, y conducir al conocimiento propio y el de la pareja (Sánchez, et. al., 1994).

A través de la comunicación la pareja conyugal puede intercambiar información sobre sus impresiones y pensamientos (Fitzpatrick, 1987), sobre su vida pasada, sus actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente (Navran, 1971; citado en Nina, 1988), sentimientos, miedos y percepción hacia su pareja (Jorgensen y Gaudy, 1980), así como respecto al funcionamiento de la relación familiar (Bornstein y Bornstein; 1992, O' Neill y O' Neill; 1976; Satir, 1978 y Nina, 1991).

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

Casi todos los teóricos coinciden que los patrones efectivos de comunicación, son un factor básico y decisivo para la armonía y el buen funcionamiento de la relación. Además han enfatizado que se trata de un prerrequisito indispensable para la resolución de conflictos (Allen y Thomson, 1984*; Arias, I. y D. O'Leary, 1985*,* citados en Aguilar, 1990).

Inclusive, algunos teóricos como Geiss y O'Leary (1987; citados en op. cit., 1990), han declarado que la comunicación es el aspecto donde más atención debe ponerse, ya que, frecuentemente, se presentan problemas en esta área, y sus efectos son de lo más dañinos para la relación (Arias, I. y D. O'Leary, 1985 citado en Casino Ortiz, 1989).

2.1 DEFINICIONES

Comunicar etimológicamente se refiere al hecho de compartir o intercambiar algo. Para Salazar et. al. (1979) el fenómeno de la comunicación es un proceso de interacción entre dos o más elementos de un sistema, el cual, en general se manifiesta a través de dos formas: la comunicación verbal, que se refiere al lenguaje, ya sea en forma oral o escrita, y la comunicación no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, silencios, contacto visual, manera de sentarse, caminar, etc. (González, 1992; citado en Fernández, 1993).

La comunicación es vista como un proceso social por medio del cual una persona puede influir en otra o en otras, al mismo tiempo que al comunicarse va logrando su individualidad y autoconocimiento sosteniendo relación con el medio que lo rodea (Jackson, 1983; citado en op. cit., 1993).

Bateson y Ruesch (1984; citados en Ojeda, 1995) la definen como el único medio que hace posible el intercambio de información.

Para Fitzpatrick (1988) la comunicación en la pareja conyugal se puede conceptualizar como toda aquella conversación que tienen los cónyuges entre sí, y que tiene como funciones: 1) organizar la relación, 2) construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo y 3) proteger vulnerabilidades.

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

De acuerdo a Satir (1986), la comunicación es concebida como una interacción o transacción entre personas, por medio de conductas verbales y no verbales dentro de un contexto social. La autora considera que los elementos de la comunicación son: a) el cuerpo porque posee movimiento, forma y figura; b) los valores porque determinan lo que se considera correcto, o no, sobre una manera de vivir; c) las expectativas cuyo origen son las experiencias pasadas; d) los órganos sensoriales que permiten ver, oír, oler, saborear, tocar, etc.; e) la habilidad para hablar haciendo uso de la palabra y la voz; f) el cerebro que es el almacén de todos sus conocimientos.

Por otra parte para Sánchez et. al., (1994) la comunicación en la pareja es definida por el vínculo que se establece entre los miembros de una pareja, cuyo propósito es intercambiar información relacionada con uno mismo, con la relación, y con aspectos que pueden ejercer influencia sobre ella.

Estos mismos autores afirman que la comunicación tiene dos formas: la verbal y la no verbal y, dos dimensiones, el contenido y el estilo.

En el caso del nivel verbal, comprende como su nombre lo indica a la palabra; en cuanto al nivel no verbal, éste está integrado por diversas señales que van desde movimientos

y posturas corporales (que forman lo que se conoce como sistema kinético), gestos y expresiones faciales (que constituyen el sistema paralingüístico), hasta entonaciones y secuencias de voz (que conforma al sistema entonacional).

Según O'Neill (1974; citada en Fernández, 1993), la comunicación no verbal se manifiesta en un alto porcentaje durante la interacción personal. La importancia de este tipo de comunicación radica en el conocimiento mutuo que una pareja puede obtener entre sí mediante el reconocimiento de los mensajes que se transmiten, para lo cual se vale del contacto visual y físico.

Inmersos en el proceso de la comunicación se encuentran dos dimensiones que de forma implícita, determinan la interacción, la afectividad y el conocimiento en la relación de pareja. El contenido y el estilo de la comunicación comprenden respectivamente: los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, así como su frecuencia o cantidad con la que se hace; y por otro, a la forma con que estos temas o información verbal son transmitidos (Watzlawick, et. al., 1967*; Ricci Bitti y Zani Bruna, 1990*;* citados en Ojeda, 1995; Nina Estrella, 1991).

La comunicación es un sistema muy complejo y dinámico ya que sus niveles y dimensiones están en interjuego constantemente delimitando diversos patrones de interacción. Esto es, el nivel verbal es tan escroto que carece de elementos necesarios para darse a entender por sí solo, por lo que se auxilia del nivel no verbal, y de las dimensiones del contenido y del estilo para alcanzar tal objetivo (Knapp, 1988; citado en Ojeda, 1995). Por ello cabe detenerse un poco en cuanto a la estructuración de tal proceso.

2.2 CONTENIDO DE LA COMUNICACIÓN

El concepto de contenido de la comunicación se refiere a toda aquella comunicación verbal que contenga el mensaje (Boland y Follingstad, 1987).

Su estudio se caracteriza por analizar los temas sobre los cuales la pareja se comunica, así como su frecuencia o cantidad con que hablan de éstos (Watzlawick, et. al., 1967*; Ricci Bitti y Zani Bruna, 1990*;* citados en Ojeda, 1995; Nina Estrella, 1991).

Entre los aspectos más estudiados con referencia al contenido de la comunicación se encuentra la autodivulgación.

2.2.1 Autodivulgación

En pocos estudios se encuentra definida la autodivulgación en las relaciones maritales, entre las definiciones que se encuentran en la literatura esta la de Nina (1985), la cual la define como: la comunicación verbal que expresa un cónyuge a otro sobre aspectos personales. Por otra parte Pick de Weiss y Andrade Palos (1988) consideran que se refiere a la transmisión de información verbal y de naturaleza privada.

En general en las definiciones de autodivulgación se pueden identificar tres características comunes: 1) la autodivulgación se da en una interacción social entre dos o más personas, aunque generalmente se han estudiado en una diada, 2) la mayoría de los casos se considera una comunicación verbal y 3) la información es de índole personal (Nina, 1991).

La autodivulgación es una variable importante para el desarrollo y establecimiento de una relación marital (Jourard, 1971 y Miller, Corrales, y Wackman, 1975), ya que al parecer los cónyuges se caracterizan por ser los que más comunican información de sí mismos y los que tienen el más alto grado de intimidad en sus autodivulgaciones (Nina, 1991), lo cual puede deberse a que consideran a la pareja como la mejor persona en quien confiar sus intimidades (Jourard y Lasakow, 1958).

El estudio de la autodivulgación en las relaciones conyugales se inicia con las investigaciones de Jourard (1958), quien considera que el divulgar a la pareja sobre aspectos que se refieren a la vida matrimonial influye de forma positiva en la comprensión, ajuste y satisfacción de los cónyuges. Se puede decir, que es a partir de este momento cuando se desarrollan varios estudios sobre la autodivulgación marital en relación a tres aspectos principalmente: 1) variables demográficas, 2) contenido de la divulgación (frecuencia y motivo) y 3) satisfacción marital (ésta relación fue descrita en el capítulo anterior).

2.2.2 Variables demográficas

Analizando la variable de género se encuentra que son las mujeres las que autodivulgan más que los hombres (Jourard y Lasakow, 1958; Bath y Daly, 1972; citados en Fernández, 1993; Chelune, 1979).

Desde la infancia se enseñan los patrones más apropiados de comunicación, a los niños se les enseña a ocultar sus sentimientos y a ser poco expresivos y, por el contrario, a las niñas se les condiciona para ser expresivas emocionalmente, por lo tanto, en su desarrollo irán adquiriendo estas formas conductuales a través de una combinación de recompensa-castigo y modelamiento (Komorasky, 1962; Jourard, 1971; Derlega y Chaikin, 1975).

Sin embargo Sermat y Smith (1973; citados en Fernández, 1993) encontraron que los hombres divulgan más y hacen más preguntas personales que las mujeres, Nina Estrella (1985) menciona que las diferencias en la divulgación en hombres y mujeres puede deberse a factores de socialización, menciona que, en el caso de la mujer mexicana, el divulgar no es algo relevante para su relación, ella sigue asumiendo una actitud pasiva y sumisa.

Mientras que otros investigadores han demostrado que los hombres y las mujeres divulgan la misma cantidad de información (Shapiro y Swensen, 1969; Centener, 1973*; Hoffman-Graff, 1977*; citados en Fernández, 1993).

En cuanto al nivel socioeconómico, se observa que los sujetos con mayor nivel educativo, autodivulgan más en su relación marital que los de menor nivel (Komorasky, 1962). También se ha encontrado que las amas de casa de clase baja divulgan menos sobre sus problemas maritales, y si llegaran a hacerlo preferían hacerlo con sus familiares más cercanos, en comparación con las amas de casa de la clase media, las cuales discuten sus problemas con sus cónyuges (Mayer, 1967). Pick y Andrade (1987) observaron una menor comunicación entre parejas con niveles bajos de escolaridad y ocupación.

Otras variables demográficas que han sido consideradas en la literatura han sido la edad y los años de casados. En los estudios de Burke, et. al. (1976) y Hendrick (1981) se observó que las parejas con más años de casados y de mayor edad son las que menos divulgan entre sí. Pick y Andrade (1987) corroboran los anteriores resultados al mencionar que existe una menor comunicación en parejas con más de quince años de casados. Sin embargo, Wolf (1976), consideró que estas diferencias tan solo se aplican en el caso de los hombres casados.

Por otra parte, Antill y Cotton (1987) observaron que la autodivulgación entre los cónyuges disminuye a mayor número de hijos, ésta comunicación disminuye en matrimonios con más de tres hijos, y no en el caso de 1 ó 2 hijos o ninguno. Pick y Andrade (1987) concuerdan con lo anterior y señalan que existe una menor comunicación en parejas con más de tres hijos, lo que muestra que la comunicación requiere ciertas condiciones básicas de interacción para su desarrollo y el tener hijos implica que esto no se puede dar. Asimismo, se considera que cuando los cónyuges están sin hijos todavía, existe una visión romántica de la relación, lo que hace necesario que se dediquen más tiempo para conocerse (Satir, 1986).

Por último, en cuanto al factor trabajo Burke et. al. (1976), encontraron que la mujer que trabaja le agrada divulgar más con su esposo.

Rosenfeld y Welsh (1985) encontraron que los patrones de autodivulgación en los matrimonios en que ambos cónyuges trabajan son más equitativos, y que son los esposos los que divulgan con más intimidad. En contraste, las mujeres de los matrimonios en los que uno de los cónyuges labora, contrario a sus esposos, éstas divulgan de más temas y más íntimamente.

2.2.3 Contenido de la Autodivulgación

En lo referente al contenido de la autodivulgación, Shapiro y Swensen (1969) encontraron que los cónyuges hablan con más frecuencia sobre el cuerpo, sexo, actitudes y opiniones en general; y entre los temas que se comunican con menos frecuencia se encuentran aquellos que se refieren al trabajo y a la educación.

La autodivulgación entre los cónyuges según Petersen (1968) se relaciona principalmente con la solución de problemas en cuanto al tiempo libre, moral de la familia, vida sexual, expectativas de la vida familiar y errores que se cometen en la relación. Y el objetivo de divulgar sus problemas es buscar un consejo, solucionar un conflicto, poder relajarse emocionalmente, y que su pareja los comprenda (Burke, et. al., 1976).

Dickson-Markman y Markman (1988; citados en Noller, y Fitzpatrick, 1990) reportan que los tópicos más comunes de conversación en un promedio de 1.24 interacciones por día de dos horas, fueron: el trabajo o la escuela, el mantenimiento del hogar, otros familiares, otras relaciones, conversaciones con otros y comida.

También se han investigado específicamente diversos aspectos del contenido de la divulgación de los cónyuges como son la comunicación de los sentimientos, afecto, ansiedades y problemas.

En relación a la divulgación de los sentimientos, en un estudio de Lenvinger y Senn (1967) se encontró que en los matrimonios considerados como satisfechos los cónyuges hablan más de sentimientos positivos que negativos, y que ésta divulgación es recíproca.

En cuanto a la divulgación de afecto Davidson, et. al. (1983) en su análisis obtuvieron cuatro dimensiones en parejas jóvenes sobre afecto: amor, tristeza, alegría y coraje. Además observaron que cuando existen discrepancias entre los cónyuges en cuanto al intercambio de divulgaciones afectivas esto se relaciona con un bajo nivel de ajuste matrimonial. En parejas de edad avanzada se observa el mismo patrón, a excepción de que la divulgación de afecto se relaciona con sentimientos de satisfacción que están relacionados con su vida general.

También se ha estudiado la divulgación de ansiedades, es decir la respuesta que brinda un cónyuge al recibir una comunicación negativa de parte de su pareja y que puede presentarse en forma de excitación o aversión para hablar. Al respecto Shumm, et. al. (1981) encontraron que las mujeres son ansiosas principalmente cuando tienen miedo a expresar sus

sentimientos. Dicha ansiedad puede presentarse ante situaciones que se perciben como hostiles (Pittman, et. al., 1983). Las parejas con estrés son menos precisas al descifrar la comunicación no verbal de sus parejas que de los extraños (Noller, 1984).

Sin embargo, existe un desconocimiento de los patrones y características propias de la autodivulgación en la pareja mexicana.

Pick de Weiss (1979) en su estudio sociopsicológico sobre planificación familiar encontró entre otros aspectos, que las mujeres casadas prefieren discutir con su pareja de temas como son: el número de hijos, problemas económicos, educación de los hijos, planes hacia el futuro y sobre su vida sexual; comunicación de aspectos generales y anticonceptivos (Pick y Andrade, 1987).

Más tarde, estas mismas autoras (1988), encontraron que los cónyuges sin hijos hablan más de aspectos de la vida sexual, trabajo, relación marital, sentimientos, emociones y disgustos.

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

Por su parte, Nina (1986) realizó un estudio exploratorio, en el que se pretendía conocer objetivamente qué divulgan las parejas entre sí, y qué aspectos están relacionados con las divulgaciones.

Encontrando que aparentemente en las relaciones conyugales mexicanas es importante divulgar sobre todos aquellos temas que tienen que ver con la vida matrimonial, quizá se deba a factores externos que influyen en la relación como serían los hijos, el trabajo, la situación económica, los problemas, etc., aspectos sobre los que los cónyuges tienen que comunicarse más ya que son instrumentales al funcionamiento cotidiano de la familia. Entre los temas que menos se mencionaron se encuentra la planificación familiar y la vida sexual.

Entre lo que es agradable conversar se mencionó entre otros aspectos lo relacionado con el amor, los sentimientos, la vida sexual, lo que comparten juntos y las expectativas hacia el futuro. Por otra parte, se observó que a las mujeres les molesta hablar sobre su familia y la de su cónyuge, es posible que esto se deba al alto valor que se le da a la familia en la cultura mexicana (Díaz Guerrero, 1982) y a los hombres en lo referente a la economía del hogar.

Sobre los temas que no divulgan, un alto porcentaje indicó que no existen temas que se dejen de hablar, sin embargo otros mencionaron el trabajo, posiblemente porque consideran que a su pareja no le interesa escuchar divulgaciones sobre su situación laboral (Burk, et. al., 1976). En el caso de las esposas no se divulga debido a no querer preocupar a sus esposos con sus problemas, además de que a veces preferían no decir nada a los esposos por estar poco interesados en sus divulgaciones. En cambio, los esposos no llegaban a divulgar

pensando que sus esposas no tenían conocimiento de su problema por el cual estaba pasando, aparte de que se tiene la creencia de que los problemas del trabajo no se llevan a casa. También se señaló la vida pasada como tema que no se autodivulga, y esto quizá se daba a que se cree que dichos temas podrían crear conflicto con el cónyuge.

Se observó además de estos resultados que algunos hombres entrevistados no divulgarían sobre su vida matrimonial a otra persona que no fuera un amigo por considerar que es un asunto privado. Mientras que las mujeres confiarían principalmente a su madre.

Más tarde, Nina (1988), encontró que las parejas hablaban con más frecuencia de ciertos aspectos, como cuánto se quieren y la atención que necesitan que se les de, lo cual tiene alto grado dentro de la importancia y la intimidad de la pareja. También se encontró que en aspectos de emociones es muy frecuente conversar de sentimientos positivos así como de aspectos de la vida sexual de la pareja. Además es muy frecuente platicar sobre aspectos que tienen que ver con la educación de los hijos y su seguridad, se habla de creencias religiosas, expectativas en el matrimonio, atracción, tiempo libre y sobre la necesidad de ahorrar.

Nina (1991) obtuvo doce áreas las cuales la pareja mexicana se comunica:

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

Los cónyuges con menos de 5 años de casados hablan más con sus parejas sobre la relación marital, vida sexual, trabajo, sentimientos, emociones y disgustos, siendo que en los cónyuges entre seis y diez años de casados platican más sobre el tema de los hijos, esto quizá se deba a que están pasando por una etapa en que tienen hijos pequeños o en edad escolar y la comunicación sobre estos temas se hace necesaria (op. cit., 1991).

2.3 ESTILOS DE COMUNICACION

De particular interés para la investigación, son los mecanismos que pueden explicar la fuerte relación entre los patrones de comunicación de la pareja y el tipo de matrimonio que la pareja tiene. Este interés se ha manifestado en estudios realizados (Honeycutt, et. al., 1982; Norton, 1988; Nina, 1991), los cuales consideran que el estilo de comunicación en la pareja refleja la calidad, la exclusividad y la satisfacción en la relación, ayudando a mantener estable la relación.

Cada persona se comunica de forma muy particular, es decir tiene un estilo de comunicación. Como sucede con otras variables psicológicas se le ha definido de diferentes formas. Entre algunas de estas definiciones se puede mencionar la de Hawkins, et. al. (1977), quienes consideran que el estilo significa la forma en como el mensaje de la comunicación se da, mas que, lo que dice por contenido.

Por su parte, Norton (1978) considera que el estilo de la comunicación es la manera en que uno se comunica, y lo define como la forma en que verbal y no verbalmente se interactúa ante un código el cual debe ser interpretado o comprendido. El estilo son señales que ayudan en el proceso de la comunicación a interpretar, filtrar o entender el significado literal. Además se ha establecido que el estilo del comunicador se caracteriza por ser: 1) observable (la interacción puede ser observada por otros), 2) multifacético y variable (cada persona tiene diferentes facetas que pueden ser variadas, o puede tener diferentes estilos o combinaciones de éstos al mismo tiempo) y 3) multicolineal (diferentes variables del estilo no son independientes unas de otras) (Norton, 1983).

Nina, (1991) define al estilo de comunicación como la forma en que se transmite la información. Esta forma de comunicarse se ve reflejada en la interacción de comunicación con los demás y principalmente con nuestros cónyuges.

Otra forma de definir estilo de comunicación es por medio de tres teorías: 1) estilo comunicador, 2) estilo social y 3) el estilo del género (Wheless y Lashbrook, 1987).

El estilo del comunicador tiene la función de darle forma al contenido de la comunicación y de recurrir a patrones consistentes en sus comunicaciones, pudiendo otras personas asociarlo con un individuo en específico.

El estilo social estará asignado por observaciones que hacen otras personas sobre la forma en que el sujeto es expresivo (cuando tiene control sobre sus emociones y sentimientos cuando se relaciona con otros) o asertivo (influencia sobre los pensamientos o acción de otros) ante diferentes situaciones (Lashbrook y Lashbrook, 1980).

Finalmente el estilo orientado en el género se ha dedicado a establecer diferencias entre hombres y mujeres, ya que se reconoce que las personas desarrollan un estilo basándose en la identificación que hacen con los rasgos masculinos o femeninos (Leary, 1957; Wheless, 1884).

Sin embargo hay diferencias entre el estilo de la comunicación de pareja y el estilo de comunicación en situaciones generales.

2.3.1 Estilos de comunicación en situaciones generales

Norton (1986) clasifica los estilos de comunicación que se utilizan en situaciones generales de la siguiente manera:

- ◊ El que deja impresionado al escuchador con su comunicación, relata de una forma impresionante su diálogo y es dominante en las inferencias no verbales.
- ◊ Dominante, es caracterizado por el comportamiento como el hablar demasiado, hablar simultáneamente y frecuentemente interrumpir el diálogo de los demás.
- ◊ Pasivo o relajado, es el contrario al ansioso. Algunas personas de este estilo al estar hablando pueden estar tranquilos y libres de tensión. Se ha demostrado que los hombres presentan más este estilo que las mujeres.
- ◊ Atento, al escuchar al otro en forma atenta, las mujeres presentan más este estilo que los hombres.

2.3.2 Estilos de comunicación en la pareja

En la relación marital el estilo es diferente al que se utiliza en otro tipo de situaciones, a los cónyuges se les percibe al comunicarse como más amistosos, abiertos, expresivos, atentos y precisos, si se compara su relación con otras personas (Norton, 1986).

Honeycutt et. al., (1982), encontraron que el estilo de comunicación en la relación marital es diferente al que se utiliza en otro tipo de situaciones.

También mencionan que los mejores predictores para un buen comunicador en la relación marital van a estar determinados por los siguientes estilos:

- ◊ amistoso, profundiza íntimamente en cualquier situación. Las mujeres en su comunicación no verbal utilizan este estilo.
- ◊ atento (descrito anteriormente).
- ◊ preciso, presenta exactitud en su contenido y comprueba su información.
- ◊ expresivo, manifiesta sus pensamientos o impresiones.

Siendo el primero el más importante para una comunicación positiva. También encontraron diferencias entre los cónyuges con respecto a lo que se predice como un buen comunicador, siendo el estilo expresivo para los hombres y el estilo amistoso, abierto e impresionante para las mujeres.

Sin embargo, cuando existe una buena comunicación, las parejas funcionales utilizan más los siguientes estilos de comunicación:

- ◊ pasivo o relajado (descrito anteriormente).

- ◊ amistoso (descrito anteriormente).
- ◊ abierto, muestra sus sentimientos, creencias y opiniones con lo cual representa la verdad de la persona misma.
- ◊ dramático, se expresa y entretiene de manera teatral.
- ◊ atento (descrito anteriormente).

Los otros estilos que no fueron relevantes en esta investigación fueron:

- ◊ Contenedor, caracterizado por ser controversial y conflictivo.
- ◊ Animador, exagera el mensaje.
- ◊ Flexible, es como se adapta al contexto para que el comunicador tenga una variedad de significados con el cual relata el mensaje.

Miller, et. al. (1976; citados en Fernández, 1993) describen cuatro diferentes estilos de comunicación verbal, partiendo de la idea de que los tres primeros estilos no son los correctos para la relación de pareja, siendo el cuarto especialmente importante cuando la pareja quiere clarificar y tratar con una relación significativa.

- ◊ Estilo 1: Este estilo posee características de ser sociable, amigable, juguetón, optimista. El estilo 1 es esencial para llevar a cabo la mayoría de las actividades ordinarias. En él, la información es intercambiada en un camino que encuentra expectativas sociales. Usualmente, las intenciones del transmisor son ser agradable y amable, deseando comunicar de una manera confortable. Este estilo es bueno para mantener enfocado un tópico, pero no comunica mucho acerca de sí mismo.
- ◊ Estilo 2: Usualmente este estilo tiene la intención de forzar un cambio en otra persona o situación; generalmente, su comunicación envuelve interpretaciones tales como: " es correcto o es falso ", y acciones " que debería hacer o no hacer ". Este estilo, por lo general es usado cuando la persona quiere ser persuasiva, o desea controlar lo que está sucediendo o lo que sucederá. Sus características son: demandante, persuasivo, competitivo, controlador, directivo, ofensivo, prejuicioso, "etiqueta" a los demás como: abusador, inconforme, etc. Generalmente envía un mensaje implícito como " tú estás equivocado ", o " yo primero ", o " mis metas valen más que las tuyas ", o " yo no necesito un cambio, tú sí ".
- ◊ Estilo 3: Este estilo es reflexivo, explora y mira hacia lo que ha sucedido en el pasado y que puede suceder en el futuro. Es un estilo especulativo en el cual la persona elabora, investiga, desea y es propositiva. Este estilo usa en mayor medida la habilidad de hablar para sí mismo, iniciando sus expresiones con "yo pienso, yo tengo, yo haré, yo diré". Por otro lado, el estilo 3 hace un gran uso de cuestionamientos a los demás con respecto a su forma de ser. Generalmente, este estilo se expresa a nivel cognitivo e interpretativo, pero con poca emoción al tomar partido en discusiones o actividades.
- ◊ Estilo 4: Este estilo expresa la intención de tratar un tema de manera abierta y directa más que evitándolo (diciendo a la pareja "yo quiero, o, no quiero, o, hablemos sobre esto en determinado tiempo"). En este estilo el primer enfoque es sobre los pensamientos, sentimientos, intenciones, con respecto a sí mismo, a la pareja y a la relación. La atención está centrada en la contribución que se hace. La mayor intención en este estilo, es comunicar honestamente a la pareja, responsabilizándose sobre la propia vida y no

dejando pasar ninguna oportunidad. En resumen, las características son, ser consciente, activo, congruente, responsable, comunicador, comprensivo, cooperativo, etc.

En otra investigación, Hawkins, et. al. (1980) definieron cuatro estilos de comunicación: convencional, controlado, especulativo y sociable.

En un nivel psicológico, los estilos convencional y controlado son cerrados, esto es, ellos minimizan la importancia de la experiencia del otro o son irrespetuosos de la realidad interna del otro. Los discursos del especulativo y sociable son abiertos en el sentido de que ellos se interesan en el otro, lo respetan y consideran válidas las realidades internas de ellos mismos y del otro.

Los discursos del controlado y el sociable son altos en divulgación en el sentido de que las evidencias del transmisor son relativamente fuertes emocionalmente al expresar sentimientos, intenciones, interpretaciones, datos sensitivos y acciones (Miller, et. al., 1975). Los estilos convencional y especulativo son, en contraste, estilos de baja divulgación.

Los cuatro estilos son muy similares a los descritos por Miller, et. al. (1975). El estilo controlado inhibe verbalización explícita de realidades internas por comunicación cerrada. Este estilo es de divulgación alta, sin embargo, mucha de la divulgación es acompañada por significados de señales extra-verbales, dejando significados implícitos.

El estilo convencional acompaña la misma inhibición de verbalización explícita en una baja divulgación mediante la evasión haciendo uso de conversaciones sobre una fiesta, el clima, etc., lo cual sirve para mantener las relaciones mientras mantiene la ignorancia del único y privado punto de vista de los transmisores.

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

El estilo sociable también se relaciona a verbalizaciones explícitas, pero es alto en divulgación. Estos cuatro estilos pueden ejemplificarse de la siguiente manera:

El esposo está preocupado sobre algo...

- ◊ Convencional: El trata de actuar como si nada le preocupara.
- ◊ Controlado: El se pasea alrededor de la casa, pero no menciona que él está preocupado.
- ◊ Especulativo: El no permite que se sepa que está preocupado, pero él piensa con respecto a ese tema y empieza a explicarse que es lo que realmente piensa sobre eso.
- ◊ Sociable: El dice que está preocupado y permite a su esposa saber lo que a él le preocupa.

Por su parte, Satir (1991; citada por Roldán, 1988) clasifica a los estilos de comunicación, de acuerdo a dos enfoques: el funcional y el disfuncional. El enfoque funcional maneja las diferencias individuales entre la persona y los otros con base a la exploración de

qué es lo adecuado en ese momento, por otra parte, en el enfoque disfuncional se manejan estas diferencias en términos de una guerra y de quien tiene la razón.

Así, define al comunicador funcional como aquel que puede expresar con firmeza su opinión, pero al mismo tiempo, aclara y califica lo que dice, además de que pide la réplica y cuando la recibe es receptivo a esta.

Por otro lado, el comunicador disfuncional es aquel que generaliza su punto de vista, no aclara ni califica su contenido, no acepta la retroalimentación y la conversación abierta. Sus tácticas de comunicación sólo sirven para oscurecer el significado y parece no ser capaz de reanudar el hilo de la comunicación una vez que lo pierde. Envía mensajes incompletos y actúa basado en la suposición de que en efecto se comunica bien.

Así, plantea cuatro estilos de comunicación los cuales funcionan de la siguiente manera:

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

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

El saber disculparse, sin suplicar, no estar de acuerdo, sin acusar, ser razonable sin ser inhumano o molesto, y ser capaz de cambiar de tema sin distraer, da una mayor satisfacción

personal, menos angustia, más oportunidades de crecimiento y de relaciones satisfactorias con los demás. Si la persona tiene un sentido de perspectiva y de humor, esto le ayudará a tomar mejores decisiones, logrará neutralizar las actitudes negativas hacia sus tendencias negativas, lo cual le servirá de pauta para aprovechar estas tendencias de forma positiva (op. cit.).

Hasta ahora los estilos que se han descrito han sido basados a través de estudios con población extranjera, la cual varía en la cultura, en el estilo de vida, etc. a la población mexicana, es por eso que es importante observar cuales son los estilos de comunicación en las parejas mexicanas.

Al respecto, Nina (1991) realizó un estudio de los estilos de comunicación utilizados en parejas mexicanas, encontrando cuatro estilos, los cuales son:

- ◊ Estilo Positivo, es ser abierto, escucha al otro, trata de comprenderlo, se da un intercambio de información e ideas, las cuales se expresan de manera amable, educada y afectuosa.
- ◊ Estilo Negativo, es ser conflictivo, rebuscado, confuso ante las situaciones de conflicto o desacuerdo, produciendo que el resultado sea inadecuado.
- ◊ Estilo Reservado, es poco expresivo con barreras en el proceso de la comunicación con su pareja evitando involucrarse en la relación marital. Presenta un rol pasivo.
- ◊ Estilo Violento, se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación de los cónyuges, presenta un modelo de agresión verbal, físico, inadecuado, los cuales se dan en situaciones de conflicto. Este estilo, según Nina (1991), reafirma el modelo de agresión verbal-físico de Stets (1989), el cual indica que los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto de un estado de agresión verbal a uno físico. En consecuencia, en algunas ocasiones, se puede dar una ruptura en la pareja (Alvarez, 1987).

También se ha investigado más allá de la asignación de un estilo individual a uno de los miembros de la pareja y se ha categorizado a la pareja como una unidad de análisis. Fitzpatrick (1984; citado en Noller y Fitzpatrick, 1990) ha desarrollado un esquema de clasificación, en el cual, las parejas son categorizadas de acuerdo a su estilo de comunicación basado en tres dimensiones la vida en pareja: ideología, interdependencia y evitación de conflicto/expresividad, las cuales proveen tres definiciones básicas de matrimonio: tradicional, independiente y separado.

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

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

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

Nina Estrella (citada en Fernández, 1993), por su parte obtiene tres tipos de matrimonios en México: comunicativos, disparejos y callados.

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

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

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

En general, las parejas comunicativas se pueden considerar como matrimonios funcionales debido a que el intercambio de información que existe entre ellos puede contribuir a que mantenga estable el matrimonio (Derlega y Berg, 1987; citados en op. cit., 1993).

2.3.3 Estudios de los estilos de comunicación

Los estudios de los estilos de comunicación generalmente están orientados a analizar las diferencias en cuanto a variables demográficas como: el género, la clase social, el contexto y estudios transculturales.

Heiman y LoPiccolo (1990; citados en Roldán, 1988), hacen referencia al estilo de comunicación de acuerdo al género, partiendo de que las mujeres se expresan más emocionalmente que los hombres, concluyendo que las parejas tienen diferentes estilos emocionales.

Hawkins, et. al. (1980) concluyen que las esposas perciben que los hombres son mucho más controlados y mucho menos sociables de lo que los hombres creen que son ellos mismos. Ellas quieren menos conducta controlada de sus esposos y que compartan con más intimidad y vulnerabilidad, igualmente ellas exploran o buscan algo más profundo, más abierto, totalmente compartido, respetuoso y comprensivo. Sin embargo, los esposos prefieren dar menos de esto de lo que a sus esposas les gustaría.

Según Ojeda, et. al. (1996) cuando el hombre tiene una marcada masculinidad positiva que se conjuga con el estilo de comunicación violento, se manifiesta de una forma

responsable, competitivo e inteligente; sin embargo cuando este estilo de comunicación violenta se asocia con una masculinidad negativa el hombre se muestra manipulador, regañón y terco. Por otra parte, cuando utiliza un estilo de comunicación abierto hay mayor comprensión, apertura y habilidad lo que conlleva a una mayor participación.

Por su parte, Rivera, et. al. (1996; citados en Roldán, 1988) señalan que dentro de la relación de pareja la mujer al utilizar un estilo conductual positivo muestra estrategias de razonamiento, de diálogo, de persuasión afecto-petición y de asertividad al relacionarse con su cónyuge, en el caso de la relación de los hombres con su pareja en este estilo, utilizan la negociación, el intercambio y normatividad positiva.

Por otro lado para el estilo conductual negativo la mujer utiliza el afecto negativo (enojo, chantaje emocional, celos, etc.) y el hombre utiliza el autoritarismo, la coerción, el poder remunerativo, la normatividad negativa y el manipuleo sexual.

En cuanto a la utilización del estilo reservado, los hombres y las mujeres se muestran íntimos, apasionados, se sienten comprendidos con su pareja, tienen confianza en su relación, tienen gusto por interactuar y están satisfechos sexualmente, aunque no en la misma medida de los que utilizan el estilo positivo, pero si lo suficiente para percibir amor, no sentir celos, ni enojo ante la interacción.

Por último, los hombres y las mujeres que utilizan el estilo violento, no perciben amor en su relación, no hay confianza, ni deseo de interactuar, ni satisfacción sexual.

Hawkins, et. al. (1971; citados en Fernández, 1993) estudiaron la relación entre la clase social y el estilo de comunicación con la pareja. Para dicho estudio se consideraron cuatro estilos de comunicación: el convencional (poco divulgador y estilo cerrado), el especulativo (poco divulgador y estilo abierto), el afectuoso (muy divulgador y estilo abierto) y el de control (muy divulgador y estilo cerrado). Considerando como estilo abierto al que valida la relación marital y estilo cerrado al que no le da importancia a las experiencias del otro.

De acuerdo a sus resultados, concluyeron que es más común que los cónyuges de clase baja usen estilos de tipo convencional y de control, mientras que, en la clase alta se muestran más estilos de tipo afectuoso con sus parejas.

Más tarde (1980) estos mismos autores analizan la percepción y la preferencia del estilo, observando que las mujeres no prefieren el estilo de control en su pareja, mientras que, los esposos prefieren utilizar dicho estilo. Además, los esposos valoran mucho menos el estilo convencional en sus esposas que el valor que éstas le dan a este tipo de estilo en sí mismas.

Winkler y Doherty (1983) compararon estilos de comunicación de matrimonios norteamericanos e israelitas ante situaciones de conflicto. Obteniendo como resultado, que los israelitas son más agresivos verbalmente y no tienen calma, relacionándose con una baja satisfacción, mientras que, los norteamericanos son más calmados y racionales ante situaciones de conflicto lo cual se relaciona con una alta satisfacción.

También Nina (1991) ha investigado las diferencias de acuerdo al género, años de casados, número de hijos, edad de los cónyuges escolaridad y ocupación de la población mexicana.

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

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

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

Esta autora concluye que entre el estilo del cónyuge y la percepción que tiene la pareja de este estilo existe una relación, dándose una concordancia en la percepción que tiene el cónyuge de su estilo y como lo percibe su pareja. Por ello es que la pareja puede percibir el estilo que está expresando su cónyuge.

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

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

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

Con respecto a la escolaridad y la ocupación se encontró que los cónyuges con baja escolaridad hacen uso de un estilo negativo en sus comunicaciones, lo cual puede deberse al estado anímico negativo que caracteriza al mexicano en su vida cotidiana (Alvarez, 1987), fueron los profesionales los que percibieron con un estilo positivo en su comunicación; en cambio en las amas de casa y estudiantes se considera que utilizan un estilo reservado.

2.4 INSTRUMENTOS

Con respecto a la comunicación marital varios son los instrumentos que se han usado a través de la literatura, los más mencionados son el Cuestionario de Autodivulgación (Jourard y Lasakow, 1958), el Inventario de Comunicación Marital (Bievenu, 1970), el Inventario Primario de Comunicación Marital (Navran, 1971; citado en Nina, 1988) y la Escala de Penetración Social (Taylor y Altman, 1973; citados en op. cit., 1988).

Sin embargo para Nina (1988) algunos de los problemas que se presentan al utilizar estos instrumentos son: 1) no se reportan validez y confiabilidad, 2) se aplican a muestras pequeñas, 3) estos instrumentos no se diseñaron para medir comunicación marital de manera multidimensional, 4) por último estos instrumentos por desarrollarse en una cultura anglosajona, no se refieren a las características de la pareja mexicana.

Por otro lado, Pick de Weiss y Andrade Palos (1987) desarrollaron un instrumento para medir un tipo de comunicación marital, la personal conceptualizada como: la comunicación verbal de información personal, encontrando que existen tres diferentes dimensiones de la comunicación personal, que se definieron como aspectos personales, culpa y sexo y anticoncepción.

Nina Estrella (1991) desarrolló una escala de comunicación marital, con el objetivo de medir la información que expresa un cónyuge a otro. Consta de 86 reactivos divididos en 6 dimensiones: 1) sentimientos, emociones y disgustos; 2) familia extendida; 3) vida sexual; 4) hijos; 5) relación marital y 6) trabajo.

Con respecto a instrumentos de medición que analicen el estilo de comunicación se encuentran: La escala de estilo del comunicador de Norton (1978) y el inventario de situaciones imaginables de Ryder (1970).

Con el fin de medir la forma en que un cónyuge se comunica con su pareja y la forma en que percibe que su pareja se comunica con él (ella), Nina Estrella (1991) realizó una escala de estilo de comunicación, la cual consta de dos partes: la primera es la del propio estilo de comunicación que se cree tener y que consta de 23 reactivos, y la segunda es el estilo de comunicación que percibe el cónyuge de su pareja, la cual consta de 25 reactivos. Las dos partes miden cuatro dimensiones: 1) positivo, 2) violento, 3) negativo y 4) reservado.

2.5 HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Los miembros de una pareja fracasan frecuentemente en su relación por la forma de como reciben, procesan y transmiten mutuamente información. Para lo cual se emplean una serie de procedimientos solos, o más a menudo, en combinación, uno de ellos es el entrenamiento en habilidades de comunicación.

Existen varios autores que proponen habilidades o estrategias para mejorar la comunicación de la pareja. Por ejemplo Bienvenu (1970) menciona que los elementos que diferencian entre una buena y una pobre comunicación en las parejas son: manejo de la ira y las diferencias, tono de voz, entendimiento, buenos hábitos de escuchar y autodivulgación. Los factores que contribuyen a una pobre comunicación son los regaños, descortesías en la conversación e incomunicación.

Por su parte, Bornstein y Bornstein (1992) proponen un entrenamiento en habilidades de comunicación, cuyos objetivos se pueden clasificar en cuatro grupos fundamentales: a) los aspectos básicos de la comunicación; b) los principios de la comunicación; c) las conductas no verbales, y d) las conductas verbales moleculares.

En los aspectos básicos de la comunicación los autores mencionan a) el respeto, referido como la actitud según la cual cada uno de los cónyuges se tratan entre sí con una dignidad mutua y se consideran a sí mismos recíprocamente personas únicas y dignas de consideración; b) la comprensión, referida como la habilidad para conocer empáticamente y percatarse de lo que el otro cónyuge está experimentando. La comprensión puede ser expresada por medio de la validación, definida como el proceso que permite a los cónyuges obtener confirmación y clarificar información recíprocamente; y c) la delicadeza, que es el reconocer y asumir las necesidades del cónyuge.

A los principios de comunicación los autores los definen como problemas fundamentales en la comunicación, agrupándolos en cuatro categorías distintas: a) oportunidad, prontitud para comentarse entre los cónyuges tanto aspectos positivos como negativos. b) tipo de trato, los resultados de algunas investigaciones muestran que las personas se muestran más educadas, dan una mayor cantidad de reforzamiento social e interrumpen las conversaciones mucho menos cuando hablan con desconocidos que cuando lo hacen con su cónyuge, y sin duda, la comunicación descortés, grosera y hosca hace más mal que bien; c) especificación de conductas, implica tres conductas: 1. indicar con precisión lo que se está sintiendo, 2. concretar de qué modo la conducta del cónyuge está relacionada casualmente con el estado de ánimo que experimenta y 3. discriminar las situaciones en las que tiene lugar la conducta del cónyuge; y d) adivinación del pensamiento que se refiere a la creencia de que ya se conocen los pensamientos, los sentimientos o las actitudes del cónyuge de uno sobre un tema o acontecimiento determinado, para superar éste proceso existe la técnica de comprobación la cual implica el planteamiento de una serie de preguntas encaminadas a cerciorarse de si la información se ha comprendido correctamente.

Cuando una persona emite mensajes verbales y no verbales contradictorios entre sí el sujeto receptor tiende a dar mayor credibilidad a las conductas no verbales de la interacción,

de ahí la importancia que los autores le dan a las conductas no verbales, tales como la expresión facial, el tono de voz, el lenguaje del cuerpo y el uso de las manos.

Por último los autores describen a las conductas verbales moleculares como conductas concretas, muy específicas, que las personas tienden a emitir y que facilitan o entorpecen el proceso de la comunicación y mencionan 10 conductas verbales positivas y 10 negativas. Entre las positivas se encuentran el ser positivo, flexible, breve, asertivo, no estar a la defensiva, personalizar los comentarios (información que empiece con "yo", "a mí", "creo que", "en mi opinión"...), hacer constar los acuerdos cuando éstos tienen lugar, valorar el tono de voz, expresar afecto y expresar franqueza comedida. Y entre las conductas verbales negativas mencionan el regañar, interrumpir, exagerar los aspectos negativos, discutir asuntos sin importancia, sobregeneralizar (recurriendo al uso frecuente de "siempre" y "nunca"), soslayar el tema principal, exigir o amenazar, insultar, ser sarcástico y recurrir a críticas hirientes.

El entrenamiento de habilidades de comunicación que proponen los autores tiene como objetivo común facilitar la transmisión efectiva de pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos mediante las estrategias de: las instrucciones, el modelado, el ensayo de conducta, el reforzamiento, la retroalimentación/el entrenamiento, el ensayo de conducta y las tareas en casa.

Por otro lado, O'Neill y O'Neill (1976) ponen en relieve la necesidad de una comunicación franca y honesta, verbal y no verbal y sugieren la utilización de cinco principios de comunicación efectiva, a saber: comprensión de las circunstancias, sentido de oportunidad, claridad, saber escuchar y retroinformación.

Todo intercambio comunicativo tiene efecto dentro de un conjunto de circunstancias que determina el significado de lo que se comunica. Muchos malentendidos y desavenencias podrían evitarse prestando atención a las circunstancias, siendo sensible a las condiciones bajo las cuales se intenta comunicar con el otro.

Aliado a la circunstancia está el momento. En vez de dejarse llevar hacia enfrentamientos innecesarios y desagradables, se retiene uno y espera el momento más apropiado para hablar, ésta técnica positiva propicia una mejor comunicabilidad, abierta y sincera.

En el mejor de los casos, la comunicación verbal es muy compleja. Le agregamos complejidad y factores de incomprensión cuando no hablamos claramente. Por lo que los autores proponen las de manera simplificada las consignas: di lo que veas; expresa lo que sientes, pero no critiques. La técnica permite manifestar el propio punto de vista cuando difiere del cónyuge y si es posible llegar a perder la costumbre de la crítica y el ataque los autores creen que se logrará disminuir considerablemente los choques conyugales.

Expresar abierta y claramente lo que sentimos es vital para unas relaciones sanas entre marido y mujer. Pero no servirá de mucho si no se complementa con la disposición de escuchar. El diálogo es aquel mediante el cual ambas partes se escuchan y se responden recíprocamente.

La retroinformación es aplicada a la comunicación entre seres humanos. Se puede retroinformar al cónyuge repitiendo lo que ha dicho para estar bien seguro de que se ha comprendido; haciéndolo preguntas o aclarando respuestas, para expresar bien lo que piensa sobre la cuestión o tema tratado. Es necesaria esta técnica para probar de que se ha comprendido, para descubrir sentimientos o para reajustar el de uno al otro.

Por otra parte, para Bernhard, Y. (1991) las técnicas de comunicación son métodos estructurados mediante los cuales pueden diluirse o eliminarse los corrosivos que separan a las personas. La autora propone un proceso educativo-terapéutico de reacondicionamiento de la conducta en el que a partir de un patrón de conducta que produce daño, se enfoca una meta fácil de alcanzar, es decir realista, para ella la terapia es un instrumento educativo, centrado en el conflicto, la confrontación y la comunicación.

Para Bernhard (op. cit.) la hostilidad, la ira, la agresión, la frustración y el enojo son cualidades, manifestaciones naturales del ser, que si bien pueden ser deplorables y usarse destructivamente, también pueden ser manejados en forma constructiva y liberarlos de manera no letal. El proceso, según la autora de cuando se solicita y recibe autorización de expresar hostilidad es el siguiente:

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

Un elemento esencial en este proceso de aprender a comunicarse efectivamente es aprender a escuchar con atención. Esto implica una clara retroalimentación de los mensajes y la verificación de los supuestos acerca del otro.

Otra autora, Satir (1986), asegura que las técnicas de comunicación que las personas utilizan pueden considerarse como indicadores confiables del funcionamiento interpersonal, es por eso, que para tener la capacidad de dar información a los otros, la gente tiene que comunicarse con claridad y lograr que los demás sepan lo que está sucediendo dentro de ellos.

La autora considera importante mencionar el aspecto de las diferencias individuales, referidas a las preferencias, deseos, hábitos, gustos, expectativas y opiniones diferentes. La autora establece la necesidad de que la pareja balance: lo que quieren, lo que hacen mejor, lo que piensan, de lo que se responsabilizan, etc. Y de que aprendan a afirmar sus propios pensamientos, deseos, sentimientos y conocimientos sin destruir, invalidar y obstruir al otro, y además encontrar juntos un resultado adecuado para cada situación.

Las palabras son herramientas que se usan para dar y recibir información, pero si un individuo no se da cuenta de que las palabras solo son abstracciones tenderá a generalizar demasiado y supondrá que los demás comparten sus sentimientos, sus pensamientos y sus percepciones.

La aclaración y la calificación mutuas reducen generalizaciones y permiten y ayudan a:

- ◊ Ser específicos y probar las afirmaciones de ambas partes,
- ◊ Verificar la "realidad" y compararla con la "realidad" de la otra persona,
- ◊ Separar a quien percibe las cosas de lo que está siendo percibido,
- ◊ Frenar la tendencia a proyectar en otros los propios deseos, pensamientos y percepciones,
- y
- ◊ Frenar los esfuerzos de una persona de hablar por otra.

Si se quiere que la comunicación verbal sea razonablemente clara, tanto el emisor de un mensaje como el receptor tiene la responsabilidad de que así sea. En resumen una persona que se comunica de una forma funcional, puede:

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

La autora ha desarrollado una serie de juegos o ejercicios que ayudan a acrecentar la capacidad para aquilatar la comunicación, haciendo énfasis sobre el hecho de mirar, escuchar, poner atención, ser comprendido y comunicar el sentido de las cosas.

Por último Ehrlich (1989) manifiesta que si las parejas se preocuparan por comunicarse abierta y honestamente durante el noviazgo, muchas de ellas evitarían problemas ulteriores más serios. El autor propone una serie de habilidades y ejercicios para favorecer la comunicación:

- ◊ Pensar y expresar cosas que piensen que pueden mejorar la relación, sentados uno frente al otro sin defenderlas, ni refutar las de la pareja.
- ◊ Escuchar, lo cual requiere práctica, pues muchos han desarrollado el hábito de interrumpir y no poner atención al que habla.
- ◊ Utilizar las siguientes frases: "La mejor forma en que me puedo describir es.", "Lo que más me confunde es...", "las cosas más importantes para mí son...", y "las cosas que más me molestan son...", "No me gustaría..." o "no me sentiría a gusto ni contento si..."
- ◊ Parfrasear, es decir, reflejar el significado del mensaje con las propias palabras, indicar a la pareja lo que no entendió hasta que el mensaje haya sido retroalimentado correctamente y se este satisfecho, como resultado se reducen adivinanzas y "leídas de mente", se minimizan los malos entendidos y los mensajes se vuelven más claros.
- ◊ Si existe enojo, tomar un descanso, pero asegurar el reconsiderar el tema, ya que es mucho más sano hablar del enojo que actuar con base a él.
- ◊ Dar las gracias a la otra persona por tomarse el tiempo para hablar.
- ◊ Mantenerse en el tema.
- ◊ No sermonear o dar lecciones al cónyuge acerca de lo que debería "hacer", ya que ambos están en igualdad de términos y ninguno tiene más razón que otro.
- ◊ Aceptar que no se es perfecto y que se cometen errores.
- ◊ Evitar atacar a la otra persona, evitando insultar o hacer menos a la otra persona.

- ◊ Mantener contacto visual, esta regla es sencilla pero importante, porque permite sentirse aceptados y respetados. El contacto visual también favorece la sinceridad.
- ◊ Evitar las palabras nunca y siempre.
- ◊ Y responsabilizarse de sus ideas y sentimientos, utilizando la palabra "yo" tan frecuentemente como sea posible.

2.6 PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Recientemente se ha incrementado la atención en el estudio de la comunicación en la pareja. Así existen diversas aproximaciones, abordadas por distintos autores (Guernsey, 1964*, 1976*, 1985*; Miller, 1975; Miller, et. al., 1976*;* citados en Fernández, 1993; Satir, 1986; Bernhard, 1991) cuyo propósito es enriquecer la relación de pareja y habilitar a los miembros en el manejo de estrategias que les permitan lograr una comunicación más eficiente. Estos enfoques han sido aplicados en forma de terapia familiar, de pareja, como grupos de parejas, etc.

A continuación se resume y se describe globalmente, los aspectos estructurales de los programas de enriquecimiento marital, que han sido publicados (Gurman, et. al., 1977; citados en Fernández, 1993). El 86% de los estudios han sido conducidos con programas no aplicados en iglesias, de los cuales cerca del 75% han incluido voluntarios recluidos de comunidades universitarias. El 93% de los programas han sido llevados a cabo en grupos, los cuales se basan en encuentros semanales (76%) sobre un período total de duración de 7 semanas. Estos grupos en promedio se encuentran 14 horas con rangos de 3 a 36 horas. Sólo sobre un 24% han sido conducidos en una semana o tres días consecutivos.

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

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

Existen programas cuyo propósito ha sido enseñar a las parejas un sistema de habilidades de comunicación, entre los que se encuentran: El Programa de Realce de las Relaciones (C.R.E.) de Guernsey (1964, 1990; citados en Fernández, 1993); Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P) de Miller, et. al. (1975, 1976; citados en Fernández, 1993); y El entrenamiento en habilidades de comunicación de Costa y Serrat (1998), de los cuales se ahondará a continuación.

2.6.1 Programa de Realce de las Relaciones (C.R.E)

El Programa de Realce de las Relaciones (C.R.E.) es uno de los programas que más aplicaciones tiene, al ser comparado con otros métodos, se ha demostrado mayor eficacia en el C.R.E (Ginsberg, 1977*; Wieman, 1973*; *citados en Fernández, 1993), así más poderoso y eficiente para producir cambios significativos y duraderos.

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

El C.R.E. es un modelo educativo para el implemento de una comunicación en diada, en este programa las parejas son entrenadas por instructores en habilidades interpersonales específicas de comunicación (expresión, empatía, facilitación, solución de conflictos, autocambio, cambio en el otro, generalización del cambio y mantenimiento del cambio) para maximizar la expresión directa, honesta y sincera de sus sentimientos tanto positivos como negativos y la escucha empática. A la pareja conyugal se le enseña básicamente a tener una forma de comunicación libre, a reconocer y expresar sus sentimientos sin temor. En cuanto a la comunicación, las parejas aprenden y diferencian tres roles específicos para elevarla: transmisor, receptor y facilitador.

2.6.2 Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P)

Por otra parte se encuentra el Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P), del cual se profundizará la información debido a que se ha demostrado ser uno de los programas más populares (entre 1970 y 1980), por ser también de los más ampliamente investigados y por considerarse que tiene una base relativamente fuerte de investigación a diferencia de otros programas (Gurman y Kniskern, 1977*). Además de ser reportar efectos positivos en la comunicación y/o satisfacción en la relación (Wampler y Sprenkle, 1980*; *citados en Fernández, 1993) y por ser utilizado recientemente en población mexicana (Fernández y Sánchez 1993; Sánchez et. al., 1994).

El Programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minnesota (M.C.C.P.), es un programa educativo diseñado para implementar comunicación entre miembros de parejas (casados, amigos, compañeros de clase, unión libre, etc.), mediante el enfoque de los procesos de comunicación flexible y efectiva. El programa no es una dirección hacia la solución de problemas específicos de la relación, sino que está centrado en la enseñanza de habilidades para manejar más efectivamente con ciertos aspectos de las relaciones.

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

El programa es estructurado y tiene metas específicas. Enfatiza el aprendizaje experiencial, a través de ejercicios y retroalimentación complementando por pequeñas lecturas para ayudar a las parejas a entender mejor los patrones de una comunicación efectiva. Los miembros de la pareja identifican habilidades específicas de comunicación que desean aprender. Los ejercicios capacitan para la práctica de dichas habilidades durante las sesiones

de grupo. Los miembros de las parejas experimentarían con las nuevas habilidades de comunicación entre las sesiones de grupo y manifiestan al grupo su experiencia.

Antes de que las parejas se encuentren en grupo, cada una de ellas se encuentra con el instructor para informarle acerca del programa (actividades, objetivos, hora y lugar) y deciden si quieren participar. Los instructores son generalmente personas con amplios antecedentes profesionales y con una experiencia considerable en el área de la educación de las relaciones interpersonales.

2.6.2.1 Metas y Objetivos

El programa es operacionalizado por las siguientes metas:

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

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

2.6.2.2 Estructura y Áreas del Programa

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

Cada una de las cuatro sesiones de grupo se refiere a un área específica. A lo largo de cada sesión son presentadas y practicadas una serie de habilidades. Las cuatro áreas son descritas de la manera siguiente en el orden de su presentación en el programa.

Conducción de la consciencia

Esta es la primera área del programa. Ayuda a que el participante identifique los diferentes tipos de información que él tiene acerca de sí mismo. El área es usada en dos caminos: primero ayudar al participante a organizar autoinformación e incrementar su autoentendimiento; segundo, incrementar su opción con respecto a la información que él quiere comunicar a otros. Por el segundo uso, seis habilidades son enseñadas: "hablar para si mismo" y manifestación de: sensaciones, interpretaciones, sentimientos, intenciones y acciones.

Proceso de significados compartidos

Esta es la segunda área del programa. Ayuda al participante a incrementar la exactitud de su comunicación con otros y le provee con una serie de habilidades para elevar su consciencia de los otros. El camino más típico en el cual se comienza a compartir significados es cuando el receptor no está seguro de que está recibiendo exactamente el mensaje enviado por su pareja. Un segundo camino es cuando el transmisor quiere estar seguro de que se está siendo o será entendido. Y por último el transmisor entonces, confirma la exactitud del conocimiento del receptor, o si es necesario, aclararlo para ayudar al receptor a entenderlo exactamente.

Estilos de comunicación

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

El área es usada para ayudar a los participantes a identificar los tipos de alternativas de comunicación que tienen y los tipos de impactos de diferentes estilos que tienen en otros. Para lo cual están expuestas a patrones alternativos de comunicación.

"Yo valgo, tú vales"

En ésta área se pone énfasis en la responsabilidad de la persona en elevar su propio proceso de autoestima y la de los otros. En el desarrollo de las relaciones, se pretende hacer al individuo más conciente de: de como se valora a sí mismo, como acepta su consciencia y la de su pareja y como comunica su estima mediante el uso de su consciencia.

En ésta área existen dos aspectos importantes:

"Yo valgo o Yo confío en mi": tratar de estar completa y congruentemente en contacto con la autoconsciencia y aceptar quien se es realmente.

"Tu vales o Confío en ti": poner atención a las expresiones de otros, respetando y confiando en su autodivulgación

2.6.2.3 Ventajas

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

2.6.2.4 Precauciones y Limitaciones

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

Otra desventaja deriva de la necesidad de limitar el número de parejas en el grupo siendo éste de cinco a siete por grupo, ya que es necesario tener tiempo y atención suficiente para ellos y así completar las experiencias del entrenamiento.

Además la aplicación del programa no se ha probado con gente de bajos niveles de educación y no son conocidas las modificaciones que pudieran ser necesarias para este tipo de parejas (Miller, et. al, 1975a, 1975b).

2.6.2.5 Investigaciones

Gurman y Kniskern (1978; citados en Fernández, 1993) evaluaron estudios de terapia familiar y marital, encontrando que los efectos de las aplicaciones del M.C.C.P. fueron estadísticamente significativos entre pre y post test, y si el estudio incluía un grupo control y/o otra comparación de grupos, los cambios del grupo experimental fueron significativamente más grandes, mejorando en mayor medida que en el grupo control u otros grupos.

Todos los estudios fueron considerados con un diseño "muy bueno" y con un adecuado tamaño de muestra.

La evidencia inmediata de la efectividad del M.C.C.P. basada en medidas conductuales fue muy consistente, sin embargo los resultados por medidas de autoreporte fueron menos consistentes.

La investigación muestra que el M.C.C.P. es un programa efectivo en la enseñanza de habilidades de comunicación a parejas. No se encontraron efectos negativos en ningún estudio. Además los efectos al parecer son debidos al programa en sí mismo más que a factores específicos como las habilidades particulares de los instructores. Sin embargo, aunque algunos efectos de las habilidades del M.C.C.P. persisten aproximadamente seis meses después de la aplicación, las parejas indican hacer menos uso de las habilidades después del impacto inmediato del programa.

También se ha comparado el M.C.C.P. con otros programas, por ejemplo con el Programa de Enriquecimiento Conyugal se encontró que el primero tuvo mayor impacto, fue más agradable y aceptado por las parejas. El Contrato Estructurado de Intercambio Conductual también fue comparado con el M.C.C.P., observándose que ambos entrenamientos incrementan la calidad percibida de la relación.

Otros estudios (Anne Busick, 1982 y Witkin, et. al., 1983; citados en Fernández, 1993) tuvieron ciertas dificultades para interpretar los resultados, por una parte debido a las diferencias de tratamiento de ambos grupos y por otro, a que los entrenadores de ambos grupos diferían en cuanto a edad, educación, experiencia, etc.

Sin embargo, cabe mencionar que en la tesis de Anne Busick (1982) estas dificultades solo se encontraron con respecto del incremento en habilidades de comunicación, ya que se observo además un incremento en la satisfacción marital, sobre todo en el nivel de autoconcepto.

Fernández y Sánchez (1993) y Sánchez et. al. (1994) han aplicado el programa, con la variación que para su evaluación son utilizados los siguientes instrumentos: la Escala de Satisfacción Marital de Pick de Weiss y Andrade Palos, 1988, la Escala de Satisfacción Marital de Nina Estrella, 1991 y la Escala del Estilo de Comunicación de la misma autora.

En los resultados se puede apreciar que las parejas que participaron en el programa incrementaron su satisfacción en cuanto a la interacción conyugal y los aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge. En el área de comunicación, el grupo experimental se observó que incrementaron el contenido de su información acerca de la relación marital y el trabajo. Y en lo referente al área de los estilos de comunicación, se apreció un decremento de los estilos violento y negativo de comunicación en las parejas que participaron en el programa. Sin embargo, los autores sugieren para próximos estudios el abordar de manera más amplia los aspectos que integran a la relación de pareja, crear instrumentos o medidas alternativas que evalúen el contenido del curso y llevar un seguimiento de los cambios a fin de evaluar a largo plazo el programa.

2.6.3 Entrenamiento en habilidades de comunicación de Costa y Serrat.

2.6.3.1 Objetivo

El objetivo básico del entrenamiento en habilidades de comunicación es, por una parte, asegurar que ambos componentes de la pareja aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para vehicular un mensaje decifrabable por un código común, y, por otra, que incorporen en sus repertorios comportamentales una serie de habilidades que les capaciten para emitir y recibir dichos mensajes adecuadamente.

2.6.3.2 Esquema guía de sesiones en el proceso de evaluación e intervención

Costa y Serrat (1998) ofrecen una guía de sesiones que tiene como objetivo el servir de orientación sobre el contenido básico que puede tener un proceso estándar de evaluación e intervención. Este contenido es variable según el caso de que se trate y las exigencias de ritmo y contenido que las peculiaridades del mismo planteen. El número de sesiones y contenido de las mismas deberá planificarse de modo específico en cada caso.

A continuación se presenta un esquema con el resumen del contenido de las 12 sesiones planteadas por los autores.

PRIMERA SESION	SEGUNDA SESION	TERCERA SESION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación inicial. 2. Despertar expectativas positivas de cambio. 3. Normas generales. 4. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Introducción del modelo conceptual. 3. Ejercicios de reciprocidad. 4. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicar dar, recibir y reconocer conductas gratificantes. 3. Desarrollo del modelo conceptual. 4. Explicar compromisos derivados del modelo. 5. Asignación de tareas.

CUARTA SESION	QUINTA SESION	SEXTA SESION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicar reconocimiento de conductas gratificantes. 3. Practicar peticiones afectivas. 4. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicar habilidades de comunicación en la pareja en el intercambio de peticiones de cambio. 3. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicar expresión adecuada de sentimientos negativos y peticiones de cambio, con temas de mediana conflictividad. 3. Revisar la utilización de la guía. Planificación e incremento de actividades de ocio. 4. Asignación de tareas.

SÉPTIMA SESION	OCTAVA SESION	NOVENA SESION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Revisión de actividades de ocio a realizar solo o con otros en caso de ser área de conflicto. 3. Practicar expresiones afectivas. 4. Practicar habilidades de resolución de problemas. 5. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicar habilidades de resolución de problemas. 3. Introducción del contrato para la resolución de aquellos problemas que lo exigen por presentar una mayor dificultad. 4. Practicas del contrato de negociación. 5. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicar el contrato de negociación ante otro problema y establecer un acuerdo para su cumplimiento fuera de la sesión. 3. Practicas de habilidades para manejar la cólera del otro. 4. Asignación de tareas.

DECIMA SESIÓN	UNDÉCIMA SESION	DUODÉCIMA SESION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Evaluación de objetivos conseguidos. 3. Revisar áreas conflictivas pendientes. Practicar habilidades de resolución. 4. Conducta asertiva. 5. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Practicas de conducta asertiva, decir "no" sin ofender y seguir alternativas ante una petición. 3. Revisar los progresos conseguidos en el intercambio conductual. 4. Revisar los resultados de la planificación e incremento de actividades de ocio placenteras. 5. Asignación de tareas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de tareas. 2. Revisar habilidades de comunicación. 3. Revisar habilidades de resolución de problemas. 4. Abrir y cerrar una discusión sobre la experiencia de la terapia.

El anterior programa está basado en el modelo conductual, y ya que la propuesta de la presente investigación se basará en éste enfoque en el siguiente capítulo se examinan los aspectos teóricos y conceptos básicos en que se sustenta, así como la forma de evaluación e intervención dentro de ésta orientación.

CAPITULO TERCERO



TECNICAS CONDUCTUALES APLICADAS A LOS CONFLICTOS DE PAREJA

CAPITULO TERCERO
TECNICAS CONDUCTUALES APLICADAS A LOS CONFLICTOS DE PAREJA

En la actualidad distintos enfoques teóricos ofrecen estrategias terapéuticas diferentes para abordar los problemas de pareja. Entre ellos cabe mencionar el enfoque psicoanalítico, el estructural, el de la teoría de sistemas y el conductual. Aunque se pueden salvar méritos específicos de cada uno de los enfoques, se puede asegurar que en base a las necesidades y demandas prácticas de la psicología actual, que el conductual, además de sintetizar en cierta medida algunas características de los demás enfoques, reúne en sí las fundamentales ventajas de ser operativo, funcional y orientado a la resolución práctica de los problemas. Pero sobre todo, tiene el mérito de ofrecer unos resultados prácticos no igualados por ninguno de los enfoques alternativos (Costa y Serrat, 1998).

La aplicación de la aproximación conductual al tratamiento de los problemas de pareja es de reciente y creciente desarrollo. El conflicto se había estado abordando desde posturas muy simplistas e impregnadas de un gran misticismo e ideologismo. No será hasta las dos últimas décadas, coincidiendo con el arraigo del psicólogo clínico como profesional, cuando comienzan a irrumpir, de la mano de éste, alternativas surgidas en la psicología, entendida como la disciplina científica que estudia el comportamiento humano. Surge la terapia del comportamiento que, lejos de los planteamientos vagos e inconcretos, realiza un intento riguroso, y al parecer efectivo, de aplicar una metodología científica al estudio, prevención y tratamiento de cuantos problemas de comportamiento presenta el hombre en su vida personal y de relación op. cit., 1998).

La aproximación de la terapia del comportamiento a la problemática de la pareja es altamente estructurada y explícitamente didáctica. Enfatiza los principios del aprendizaje y se orienta no sólo hacia el cambio de conducta sino también, y sobre todo, hacia el entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. En este enfoque las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de las de su compañero y a utilizar procedimientos específicos tales como el reforzamiento positivo, el moldeamiento, etc. (op. cit., 1998).

El objetivo básico de éste enfoque es el entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas con el fin de que la pareja resuelva, de modo autónomo, no sólo sus problemas actuales sino también aquellos que en un futuro pudieran presentarse. El terapeuta conductual se centra en la adquisición de una serie de habilidades e intenta que la pareja adquiera la competencia necesaria para funcionar con independencia de él (Costa y Serrat, 1998; Jacobson, 1979).

3.1 TERAPIA CONDUCTUAL MARITAL

Se le denomina "Terapia de Pareja" al tratamiento que se utiliza con matrimonios cuya relación no es satisfactoria. Autores como Jacobson, et. al. (1987); Shmaling y Jacobson (1988); Denton (1991), consideran que la terapia conductual marital es una técnica en la que se aplican los principios cognoscitivo, conductual y de aprendizaje social al tratamiento de parejas con problemas maritales.

Desde el punto de vista conductual, los principios conceptuales con respecto a los problemas de pareja según Costa y Serrat (1998) y Caballo (1991) son los siguientes:

- ◊ La conducta de los miembros de la pareja siempre se debe examinar dentro de su contexto de relación.
- ◊ Los problemas de la pareja están en función de bajas tasas de conductas agradables y/o elevadas tasas de conductas desagradables de parte del otro miembro de la pareja.
- ◊ Aunque la reciprocidad tiene lugar en parejas con problemas y sin ellos, el intercambio negativo tiene una mayor probabilidad de ocurrencia en las relaciones con problemas.
- ◊ La insatisfacción conyugal se encuentra asociada claramente con un déficit de la comunicación.
- ◊ Las parejas con problemas tienen mayores dificultades para solucionar los conflictos y afrontar las discusiones con eficacia.
- ◊ Los mecanismos cognoscitivos influyen en el ajuste y la satisfacción conyugales.

De aquí que los objetivos generales de la terapia de pareja son el aumentar la interacción positiva mutua, disminuir los intercambios negativos y proporcionar a las parejas estrategias generales para solucionar sus problemas de la relación. Para lo cual se emplean una serie de procedimientos solos, o más a menudo, en combinación para lograr dichos objetivos (Jacobson et al, 1987; Schmaling y Jacobson, 1988; Costa y Serrat, 1998 y Caballo, 1991).

Dichos procedimientos incluyen el contrato conductual, el entrenamiento en solución de problemas, el entrenamiento en comunicación, el aumento en intercambios positivos, y la reestructuración de cogniciones problemáticas. Para fines de este trabajo, se enfocará en el entrenamiento en comunicación.

3.2 ASPECTOS TEÓRICOS. CONCEPTOS BÁSICOS.

A continuación se exponen los elementos teóricos que de acuerdo a Costa y Serrat (1998) sustentan a la terapia de parejas.

El comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, no ocurre "porque sí" o porque haya algo intrínseco en el individuo que le haga comportarse como lo hace. La mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno.

Analizando aquellas circunstancias del entorno que sistemáticamente covarían con las respuestas —conductas— de un individuo, es posible establecer predicciones específicas sobre la ocurrencia de la conducta subsecuente.

Toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que hay circunstancias y sucesos que la preceden y la siguen. El concepto básico que se utiliza para describir éstas circunstancias y sucesos que influyen en la conducta es el estímulo. Los estímulos pueden ser antecedentes y consecuentes, según que precedan o sigan a la conducta en cuestión. Ambos tienen influencia controladora sobre la conducta.

Los estímulos antecedentes señalan la probabilidad de que ocurran determinadas conductas, éstos estímulos adquieren el valor de señales discriminativas, porque en el pasado estuvieron asociados repetidamente con la conducta a la que precede. Y ésta tiende a ser fomentada por dichas señales. Por ejemplo, cuando una pareja trata de dialogar, puede por un lado salir discutiendo si lo hace en un contexto estimular (cocina, casa...), o bien, escoger un lugar donde esto no suele ocurrir (comiendo en un restaurante, dando un paseo...), y facilitar la plática. Estímulos aparentemente "inocuos" pueden proporcionar mucha discriminación estimular para la conducta de cada día, y pueden fomentar conductas-problemas o conductas alternativas, según sea la historia de aprendizaje.

Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que les precede. En primer lugar, pueden incrementar la probabilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro. A estos estímulos se les denomina reforzadores, y reforzamiento en el proceso por el cual la conducta se incrementa. Pueden ser reforzadores conductas tales como escuchar, abrazar, sonreír, hablar, prestar atención, intimidad física o sexual, hacer regalos, detalles, caricias, salir a cenar, intercambio de afirmaciones verbales positivas como: elogio, agradecimiento, piropo, etc. Si una persona nos escucha y nos atiende cuando hablamos, es probable que se intente reanudar, en el futuro, este tipo de contacto social.

Por el contrario, si una conducta determinada no es seguida por reforzadores acaba por debilitarse. A este proceso se le denomina extinción y suele jugar un papel importante en el deterioro de muchas relaciones de pareja. Uno o ambos componentes de la misma pierden, por su modo de comportarse, ese valor reforzante necesario para mantener la relación.

En otros casos puede ocurrir que nos resulte más gratificante la relación con otra persona y que, por problemas de tiempo, ideológicos etc., se cree cierta incompatibilidad con la

primera, extinguiéndose así también la primitiva amistad. A este proceso se le denomina contracondicionamiento y suele ser habitual en el deterioro de la relación cuando existe un amante que se manifiesta como alternativa a la pareja actual.

También el fenómeno de hartazgo o saciación tiene un efecto controlador en el comportamiento de ambos miembros de la pareja. El valor reforzante de la relación puede perderse o incluso tomarse aversivo por éste fenómeno.

Existen conductas, por lo regular complejas, en donde el reforzamiento positivo no es suficiente para su aprendizaje, existen además requisitos previos sin los cuales no pueden aprenderse dichas conductas. Se tiene que ir reforzando todas aquellas conductas previas que conducen al objetivo final, poco a poco, gradualmente. A este proceso se le denomina moldeamiento, y a través de él se aprenden conductas tan complejas como la de vivir en pareja.

En segundo lugar, las consecuencias o estímulos que siguen a una conducta pueden ser aversivos o no deseados. Lo más probable es que tratemos de escapar o evitar dichos estímulos. Cuando esto ocurre, se experimenta un cierto alivio por la eliminación de la estimulación dolorosa o no deseada, lo cual refuerza la conducta de evitación o de escape. Por ejemplo cuando una pareja inicia un diálogo y esto es seguido por riñas, gritos..., en este caso la conducta de evitación de iniciar una plática puede ser un medio eficaz para eliminar las consecuencias aversivas. Este proceso de aprendizaje mediante el cual aumenta la probabilidad de que se produzca o se repita en el futuro la conducta de evitación a determinados estímulos se le denomina reforzamiento negativo. En las parejas con relaciones deterioradas suele ser habitual, el uso frecuente de estimulación negativa.

En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja utilizan el castigo como medio para eliminar conductas no deseadas en el otro. Por ejemplo, la utilización de gritos, insultos y regaños. Sin embargo, el castigo es una técnica de control que no parece eficaz a largo plazo, amén de que suele tener serios inconvenientes (fomenta la agresividad y las emociones negativas...).

Existe finalmente otra fuente de aprendizaje o de influencia con poder de control sobre el comportamiento humano. Esta fuente no es otra cosa que la que proviene de observar lo que los otros hacen, piensan y sienten. Aprendemos a comportarnos a través de modelos significativos de nuestra vida, como son los padres, amigos, profesores, hermanos e incluso nuestra propia pareja. Una gran parte de los aprendizajes que hacemos a lo largo de nuestra vida proviene de la observación e imitación de lo que hacen los otros.

El aprendizaje por modelos facilita increíbles recursos a la hora de intervenir en el tratamiento de pareja. En la relación de pareja, la conducta de cada uno de los miembros de la misma tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o aversivas.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

3.2.1 Habilidad de comunicación

Otro componente importante en la hipótesis comportamental es que las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación (Weiss, 1978) Al parecer, suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo (Jacobson, 1979), es decir, intentan influir en el otro mediante la coerción o estimulación aversiva del tipo "críticas", "amenazas", "regañinas", "chantajes"..., para obtener el cambio que desean. Lo cual es lógico, crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua.

Estas parejas insatisfechas, no aciertan normalmente a aplicar adecuadamente los principios de reforzamiento positivo, moldeamiento... Pretenden cambiar la conducta del otro mediante control aversivo y no refuerzan positivamente las conductas que éste desea.

Esta inhabilidad de negociación para el cambio de conductas, no significa necesariamente un déficit de habilidad en áreas no interaccionales, es una resultante de una inhabilidad global para comunicarse.

En efecto, la comunicación es un componente esencial no sólo en la negociación, sino también para la salud general de la pareja. Liberman (1980) afirma que la enseñanza en habilidades de comunicación es con mucho el componente más importante de un tratamiento exitoso de pareja.

En el enfoque conductual, la comunicación es entendida como un conjunto especificable de intercambios de conductas verbales y no verbales. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios... Hablan, tocan, sonríen, gesticulan, gritan, lloran... Cada uno de ellos actúa a la vez como un emisor, y receptor de mensajes.

Para que el intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado se requieren habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor), habilidades que por otra parte, o no han sido aprendidas o se descuidan con demasiada frecuencia. El nivel de satisfacción de una pareja dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos.

La existencia de ciertos déficits o inhabilidades tanto en la recepción como en la emisión puede cortocircuitar este proceso, dar lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitar el conflicto en la pareja. Los déficits o inhabilidades más frecuentes citadas por Costa y Serrat (1998) se pueden detectar en tres niveles: receptor, emisor y mensaje.

- o En el receptor. Es muy frecuente, en parejas con relaciones deterioradas, que exista cierta inhabilidad para escuchar o atender los mensajes del otro. Esta recepción inadecuada facilita también un proceso cognitivo inadecuado y un reenvío de mensajes no sintonizados con los del otro. Otro fenómeno muy corriente es la dificultad que tienen muchas parejas para reconocer y, por tanto, "recibir" conductas positivas en su cónyuge. La interacción de la pareja se ha deteriorado tanto que cada uno de los dos se ha convertido en un estímulo discriminativo para los sucesos aversivos solamente. Las conductas y mensajes positivos no se reconocen, o cuando se reconocen se equiparan a obligaciones que el otro tiene

para con su cónyuge por el hecho de ser su pareja, sin valorar su auténtico carácter de gratitud.

- ◊ En el emisor. Un déficit en la recepción facilita una emisión inadecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal. Sin embargo, puede que también este tipo de habilidades específicas no se hayan aprendido. La comunicación puede resentirse por una inhibición de la emisión o porque ésta resulte inadecuada para sus objetivos. En parejas con relaciones deterioradas es relativamente frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. En otras ocasiones, uno de los miembros se calla sistemáticamente y ejecuta las exigencias y peticiones del otro con tal de que no ocurra un conflicto. Estos y otros procedimientos de comunicación convierten a la pareja en una constante fuente de renuncias personales, adquiriendo connotaciones aversivas para el otro y para la relación en sí.
- ◊ En el mensaje. El cómo se emite el mensaje es un elemento también determinante en la efectividad de la comunicación. Uno de los miembros de la pareja puede tener el objetivo de expresar ternura, pero lo hace con un tono de voz alto, gestos y contacto físico bruscos, que hace que el otro perciba algo muy diferente. O puede expresar un sentimiento negativo de tipo "me siento triste", y lo que hace en realidad es comunicar acusaciones. Por otra parte, el requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja. Por ésta razón el mensaje debe ser expresado en términos observables. Expresiones del tipo "me gustaría que fueras más considerado conmigo" hacen difícil precisar cuáles son los problemas concretos e impide a las parejas coincidir con precisión respecto a las conductas que se están discutiendo. Cuando uno de los miembros de la pareja dice "me gustaría que fueras menos egoísta", lo que posiblemente quiera decir es "me gustaría que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana". Pero mientras que ésta segunda formulación es operativa y comunicable, la primera presenta un gran contenido subjetivo, de difícil concreción y motivo de frecuentes discusiones hasta llegar a "comprender" lo que uno desea del otro.

3.3 EVALUACIONES

Para Costa y Serrat (1998) son varios los objetivos que debe cumplir una evaluación. En primer lugar, debe permitir conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento "a la medida".

En segundo lugar, la evaluación debe permitir verificar si las estrategias y recursos técnicos utilizados en la intervención posibilitan los objetivos trazados.

La evaluación es un proceso continuo y constante que permite, no sólo elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención, sino también valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico general, facilitándonos así la tarea de revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas.

3.3.1 Entrevista inicial

Uno de los principales y primeros problemas que se encuentran en la entrevista inicial es el de evaluar el compromiso de cada uno de los miembros de la pareja para con el otro y con la terapia. Conviene evaluar el nivel de expectativas de cada uno de los componentes de la pareja.

El fin principal de la evaluación es planificar objetivos para el tratamiento. Estos objetivos se deben establecer en términos de conductas concretas y observables. En consecuencia, la mejoría alcanzada con el tratamiento no se definirá exclusivamente en base a impresiones subjetivas del paciente, sino a metas y cambios conductuales logrados.

Un complemento importante de las entrevistas iniciales de evaluación es el uso de cuestionarios, que el terapeuta puede pedir que se completen al final de la entrevista o en casa.

3.3.1.1 Cuestionarios

Los cuestionarios constituyen un elemento importante en el marco de la evaluación e intervención en la terapia de pareja. No sólo ayudan a reunir información valiosa para el tratamiento, sino que pueden enseñar a la pareja nuevos modos de describir sus problemas y pensar más operativamente acerca de su relación. A menudo los cuestionarios ayudan a descubrir aspectos positivos de la relación que hasta ese momento habían pasado desapercibidos.

Existen diferentes tipos de cuestionario, Costa y Serrat (1998) mencionan los siguientes:

NOMBRE	AUTOR	AÑO
Cuestionario de Áreas de Compatibilidad/Incompatibilidad.	Carmen Serrat	1980
Cuestionario de intercambio de conductas en la pareja	C. Serrat	1980
Cuestionario de actividades de ocio en la pareja	C. Serrat	1980
Diferencial semántico	Osgood	1957
Escala de Ajuste Marital	Locke- Wallace	1959
Marital Precounseling Inventory	Stuart and Stuart	1972
Area of Change Scale	Weiss, Hops and Patterson	1973
Potencial Problem Area Checklist	Weiss, Hops and Patterson	1973
Marital Activities Inventory	Weiss, Hops and Patterson	1973
Código de Interacción Marital	Weiss, Hops and Patterson	1973

3.3.2 Medida y Análisis Funcional

Tras un primer acercamiento al problema o conflicto de la pareja a través de la entrevista inicial y el uso de cuestionarios, se pueden seleccionar áreas específicas para someterlas a una evaluación más precisa. En este segundo nivel de análisis se utilizan las observaciones y los autoregistros.

3.3.2.1 Observaciones

Una vez que se han determinado ciertas áreas problemas, se entrena a los miembros de la pareja para que observen su propia conducta y la del otro, en la clínica y en la vida real.

El terapeuta puede pedir a la pareja que registren en cinta magnetofónica ciertas situaciones críticas de intercambio conductual para un posterior análisis.

Por otra parte, el terapeuta también puede utilizar la misma entrevista como marco de observación y grabar, en cinta o vídeo, los intercambios seleccionados a fin de reproducir y observar junto con la pareja dichas intervenciones.

3.3.2.2 Observación de las habilidades de comunicación

Los autores mencionan que es conviene observar el patrón de comunicación de la pareja con el objetivo de eliminar o reducir las conductas inadecuadas e instrumentar o incrementar conductas básicas que son necesarias para una comunicación efectiva.

La observación está dirigida tanto al componente verbal como no verbal de la comunicación. El motivo de incluir lo segundo tiene que ver con el enorme impacto de significación que los gestos y conductas no verbales tienen sobre lo que decimos.

Generalmente suele ser objeto de atención las siguientes conductas:

- ◊ Ausencia o no de contacto visual, es decir, si la pareja se mira mutuamente o no a los ojos cuando hablan.
- ◊ El uso de las manos para resaltar determinados contenidos del mensaje.
- ◊ La expresión facial adecuada o no a la situación y al mensaje verbal.
- ◊ La postura del cuerpo (acercamiento, inclinación hacia el otro o hacia atrás...) puede ser indicativa de atención e interés hacia la otra persona o, por el contrario, de alejamiento y rechazo.
- ◊ El volumen de voz, según sea demasiado alto o excesivamente bajo. Su adecuación depende de lo que se desea expresar y del contexto donde tiene lugar. Por ejemplo, si el objetivo es hablar con nuestra pareja en una habitación, en un contexto de intimidad afectiva, un volumen de voz excesivamente alto no sería demasiado idóneo.
- ◊ El tono de voz. Muy a menudo, una comunicación resulta inefectiva y provoca aburrimiento y alejamiento en nuestro interlocutor, porque empleamos un tono de voz excesivamente monótono y no realizamos las inflexiones que convienen al contenido del lenguaje. Y a la inversa, el interés que algunas personas parecen mostrar en el intercambio conversacional puede ser debido a una adecuada utilización de las inflexiones de la voz. Tanto el volumen como el tono de voz juegan un papel relevante en la expresión y modulación de los estados emocionales.

Las conductas no verbales que se utilizan en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos, así como conferir un significado tal al contenido verbal que en ocasiones, pueden hasta invalidarlo. A continuación se presenta una relación de indicadores no verbal de determinadas actitudes y estados emocionales:

INDICADORES NO VERBALES

Actitud segura, confiada (Expresión abierta del cuerpo)	Actitud insegura (Expresión cerrada del cuerpo)
<ul style="list-style-type: none"> ◊ Postura relajada. ◊ Falta de tensión muscular. ◊ Movimiento fáciles y pausados. ◊ Expresión facial sonriente y risueña. ◊ Cabeza alta y contacto visual. ◊ Movimiento del cuerpo y cabeza orientado al otro. 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Postura rígida. ◊ Presencia de tensión muscular. ◊ Actividad inquieta. ◊ Movimientos con tendencia a ser rígidos, forzados. ◊ Expresión facial apretada, estirada y hosca. ◊ Posición de la cabeza a menudo hacia abajo. ◊ Falta de contacto visual. Miradas furtivas. ◊ Movimientos de la cabeza y del cuerpo tendientes a alejarse de los otros.

Estilo cordial o amistoso	Estilo dominante
<ul style="list-style-type: none"> ◊ Proximidad física. ◊ Ciertos tipos de contacto corporal. ◊ Contacto visual. ◊ Sonrisa. ◊ Tono de voz amable. ◊ Conversación sobre temas personales. ◊ Señales de estar escuchando. 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Hablar alto, deprisa y durante la mayor parte del tiempo con tono confiado. ◊ Interrumpir a los demás. ◊ Controlar el tema de la conversación. ◊ Dar órdenes o utilizar otros tipos de influencias. ◊ Ignorar los intentos de influencia por parte de los otros. ◊ Postura erecta con la cabeza hacia atrás.

ESTADOS EMOCIONALES CONCRETOS

Sorpresa	Alegría	Tristeza	Ira	Miedo
<ul style="list-style-type: none"> ◊ Cejas levantadas ◊ Boca entreabierta ◊ Paralización motora súbita ◊ Ojos muy abiertos ◊ Tono de voz alto con inflexiones 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Sonrisa abierta ◊ Labios hacia arriba ◊ Tono de voz alto y rápido 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Cejas caídas ◊ Mirada baja ◊ Comisura labial hacia abajo ◊ Tono de voz bajo, lento 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Ceño fruncido ◊ Ojos muy abiertos o muy cerrados ◊ Labios apretados ◊ Puños cerrados ◊ Tensión muscular ◊ Tono de voz alto con inflexiones bruscas 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Cejas levantadas y contraídas ◊ Ojos muy abiertos ◊ Inflexiones de la voz ◊ Expresión motora, en general en retirada o paralizada

LENGUAJE CORPORAL INADECUADO

Contacto visual	Expresión facial	Gestos y posturas
<ul style="list-style-type: none"> ◊ Parpadear rápido y mucho. ◊ Excesiva fijación sin cambiar la mirada. ◊ No mirar. ◊ Mover la cabeza y los ojos excesivamente. ◊ Ojos tensos y/o fatigados. 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Frente contraída. ◊ Tragar saliva repetidamente. ◊ Carraspear repetidamente. ◊ Humedecer los labios. 	<ul style="list-style-type: none"> ◊ Taparse la boca al hablar. ◊ Taparse la cabeza, los ojos o el cuello. ◊ Pasarse la mano por los cabellos o retocárselos. ◊ Juguetear con joyas o adornos. ◊ "Ajustar" la ropa. ◊ Cambiar el peso del cuerpo de un pie al otro. ◊ Moverse mucho o estar rígido. ◊ Estar encongido.

El componente verbal de la comunicación (interrupciones, afirmaciones radicales o dogmáticas, reiteración, paráfrasis, etc.) también suele tener funciones significativas aparte de la mera transmisión de contenidos, por lo que es de suma importancia evaluarlo. El fomentar determinados estados emocionales en el interlocutor dependerá asimismo de la buena o mala utilización de determinados contenidos verbales.

A continuación se presenta una lista recopilada por Thomas, Walter y O'Flaherty (1974) de los errores más frecuentes cometidos en la comunicación de una pareja, la cual debe tomarse como ilustrativa.

- ◊ *Alejamiento temporal*: Uno de los interlocutores hace excesiva referencia al pasado o a un futuro hipotético.
- ◊ *Expresión desconectada*: Uno de los interlocutores habla sobre un asunto que no muestra una clara conexión con el objetivo inmediato de la discusión.
- ◊ *Déficit de lenguaje positivo*: Uno de los interlocutores omite elogiar o decir cosas agradables al otro como persona, o sobre lo que el otro dice o hace.
- ◊ *Exceso de lenguaje positivo*: Uno de los interlocutores halaga excesivamente al otro como persona o alaba demasiado lo que el otro dice o hace.
- ◊ *Hablar en exceso*: Uno habla considerablemente más que el otro (o los otros con los que está interactuando), en relación con la entrevista o la interacción total.
- ◊ *Hablar por debajo de lo normal*: Uno habla considerablemente menos que el otro u otros, siempre considerando la entrevista en su totalidad.
- ◊ *Latencia rápida*: Uno comienza a hablar en seguida, después de que el otro ha terminado de hacerlo.
- ◊ *Latencia lenta*: Uno de ellos responde mucho después de que el otro ha terminado de hablar.

- ◊ *Interrupción*: A menudo, uno de ellos interviene cuando el otro está hablando. Estas intervenciones pueden convertirse en interrupciones cuando producen una inmediata y prematura terminación del discurso del otro.
- ◊ *Rizar el rizo*: Esforzarse en explicar, clarificar o discutir un detalle irrelevante, tangencial o sin importancia.
- ◊ *Responder en exceso*: Responder a una pregunta realizada por el otro hablando durante largo tiempo y extendiéndose mucho más allá de lo preguntado.
- ◊ *Déficit en la contestación*: Un interlocutor contesta muy poco en relación con lo que se le ha preguntado previamente o se le ha pedido comentar.
- ◊ *Pedantería*: Utilizar palabras complicadas, difíciles o raras, en lugar de palabras sencillas o más conocidas que resultarían más adecuadas.
- ◊ *Afirmaciones radicales o dogmáticas*: Hacer afirmaciones de modo categórico: "todo o nada", "blanco o negro".
- ◊ *Excesiva generalización*: Referirse a hechos que suceden de vez en cuando como si sucediesen siempre.
- ◊ *Evitar hablar de un tema*: Evitar abierta y claramente hablar sobre un asunto.
- ◊ *Cambiar el contenido de un tema*: Introducir un contenido nuevo o diferente del propuesto por la otra parte.
- ◊ *Insistencia en un tema*: Hablar excesivamente sobre un asunto propuesto.
- ◊ *Reiteración en la expresión verbal de un asunto*: Explicar un asunto o hacer una propuesta o solicitud con excesiva insistencia indirecta.
- ◊ *Falta de especificidad*: Hablar de modo inconcreto e inespecífico, tendiendo el discurso a ser general y abstracto.
- ◊ *Habla rápida*: Hablar demasiado rápidamente.
- ◊ *Habla lenta*: Hablar excesivamente despacio.
- ◊ *Hablar bajo*: Tono de voz excesivamente bajo.
- ◊ *Discurso excesivamente emocional*: Exceso de conducta emocional durante el habla (intensa entonación, gritos...).
- ◊ *Déficit en reconocer la razón de la otra parte*: No admitir ni dar crédito a las afirmaciones correctas del otro, ni reconocer su punto de vista.
- ◊ *Contraquejas*: Responder a una queja del otro con una queja sobre él/ella.
- ◊ *Respuesta cortante*: Responder de malos modos al intento del otro de iniciar una conversación sobre un asunto que no gusta.
- ◊ *Insultar*: Dirigir al otro una expresión ofensiva.
- ◊ *Déficit de opinión*: No expresar la propia opinión o las preferencias de uno cuando esto es lo que se pide.
- ◊ *Exceso de opinión*: Expresar opiniones o preferencias de modo excesivo, incluso cuando no se le pide.
- ◊ *Exceso de acuerdos*: Estar excesivamente de acuerdo con las afirmaciones del otro.
- ◊ *Exceso de desacuerdo*: Estar en desacuerdo con las afirmaciones del otro, de modo excesivo.
- ◊ *Dar poca información*: Dar excesivamente poca información cuando se considera que podría o debería darse.
- ◊ *Información redundante*: Repetir excesivamente la información ya dada o conocida.
- ◊ *Demasiada información*: Dar más información de la que es necesaria.
- ◊ *Exceso de habla negativa*: Expresar con demasiada frecuencia opiniones negativas de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación o circunstancia.

- ◊ *Déficit de habla negativa*: No expresar evaluaciones negativas, especialmente en situaciones en que están permitidas.
- ◊ *Habla ilógica*: Hacer afirmaciones ilógicas, al considerar lo dicho por los otros.
- ◊ *Lenguaje no operativo*: Descripción de los problemas recurriendo a interpretaciones o explicaciones pseudocientíficas, que no ofrecen conductas concretas a las que se pueden aplicar planes para cambiar.
- ◊ *Negar responsabilidades*: Negarse a reconocer la parte de responsabilidad que a cada uno le corresponde en un conflicto.
- ◊ *Interpretación incorrecta de los mensajes del otro*: El interlocutor interpreta mal los mensajes del otro.
- ◊ *Adivinación del pensamiento*: Suponer que uno sabe lo que la otra persona está sintiendo o pensando.

3.3.2.3 Consecuencias

Las consecuencias reforzantes o aversivas pueden dispensarse por vía verbal (aprobaciones, elogios, acuerdos, insultos...) o por vía no verbal (sonrisa, ceños, contacto físico, caricias...). Estas consecuencias, según se utilicen pueden contribuir al aprendizaje de conductas efectivas, o bien, pueden fomentar conductas inadecuadas e inefectivas y ocasionar la agravación o distensión de un conflicto.

Se encuentra con frecuencia, que no se realizan comentarios positivos ante las conductas deseables del otro, por considerar que es "normal", que "debe ser así" y habernos habituado a su ocurrencia. Esta ausencia de comentarios positivos o ausencia de reforzamiento verbal suele provocar la extinción de estas conductas positivas.

3.3.2.4 Autorregistros

Aunque las limitaciones de este tipo de evaluación son familiares para los lectores de la literatura conductual, el uso ha aumentado considerablemente debido a su fácil manejo y economía.

Este procedimiento es útil para reunir información acerca de las tasas y tipos de intercambios conductuales en la pareja. También puede ser utilizado para realizar una evaluación cognitiva de las expectativas que un miembro de la pareja puede tener del otro.

3.3.4 Evaluación del proceso terapéutico

La evaluación entendida como un proceso continuo requiere comparar periódicamente los índices iniciales y presentes del fenómeno objeto de evaluación. Es decir, después de periodos razonables de experimentación y puesta en práctica de determinadas tareas y ejercicios conviene evaluar los efectos que tienen en el intercambio conductual de la pareja.

De este modo se clarifica el proceso, permitiendo:

- ◊ Continuar con las hipótesis previamente delineadas si los datos reflejan un grado razonable de progreso.
- ◊ Revisar cuando puede utilizarse alguna estrategia alternativa más efectiva y económica.
- ◊ Reemplazar las hipótesis originarias por otras alternativas si los datos no sugieren cambio alguno o incluso indican deterioro.

Mahoney (1977) sugiere que en esta fase de ampliar, revisar y o reemplazar, antes de pasar a opciones alternativas, conviene considerar:

- ◊ La validez de los datos.
- ◊ Adecuación o implementación de las opciones y objetivos.
- ◊ Tiempo de experimentación.

3.3.5 Evaluación de los resultados

Es la evaluación final del proceso y suele hacerse en base a cuestionarios, escalas y a la especificación de los objetivos logrados, ya que en general el objetivo central es que la pareja ponga en práctica de manera autónoma las habilidades de forma adecuada y eficaz para tener una relación satisfactoria.

3.4 INTERVENCIÓN

De acuerdo con Costa y Serrat (1998) la intervención se divide en dos fases la conceptual y la de experimentación.

3.4.1 Fase conceptual

A la pareja se le ofrece información y explicación detallada de lo que ocurre, a la luz de la ciencia del comportamiento y del modelo conductual. Al entender los mecanismos y las leyes del comportamiento, la pareja no sólo va a modificar y resolver sus problemas actuales, sino también aprende, y esto es lo más importante, habilidades para prevenir y resolver futuros problemas de modo autónomo y evitando dependencias prolongadas con el terapeuta. Como apoyo a las explicaciones, se pueden utilizar esquemas, comics en diapositivas, role-playing, ejemplos de conflictos, etc.

Esta fase facilita la implicación activa de la pareja en la evaluación y en la asignación de tareas. Se les explica cuál va a ser su participación y su responsabilidad en el tratamiento y en que va a consistir éste.

3.4.1 Fase de experimentación

La comunicación se establece en una relación diádica, como la pareja, puede ser inadecuada por deficiencias en alguno de los tres elementos implícitos: el emisor, el receptor y el mensaje.

3.4.1.1 Aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal

Algunas parejas tienen especiales dificultades en abandonar su lenguaje inespecífico, el cual se presta a cuantas interpretaciones subjetivas y muy personales pueda realizar cada uno de los componentes de la pareja. De este modo se fomenta la existencia de un código interpretativo basado en errores perceptivo-cognitivos, en que cada uno hace un juicio de las intenciones del comportamiento del otro. Debido a las "malinterpretaciones", pueden presentarse efectos emocionales negativos, incomunicación, alejamiento y desencadenamiento del conflicto.

El objetivo del aprendizaje de un lenguaje interpersonal es lograr un modo de comunicación más operativo, definido como aquel que logra establecer un código intercambiable y decifráble, eficaz para conseguir una comunicación mutuamente satisfactoria. Para que un lenguaje sea operativo debe cumplir con una serie de requisitos:

- ◊ Debe estar basado en descripciones observables y cuantificables para que cada miembro de la pareja sepa con facilidad qué es lo que ocurre y qué es lo que se debe cambiar.

- ◊ Debe ser congruente, es decir, conveniente y oportuno según la situación y el contexto en que se tiene lugar.
- ◊ Debe hacer énfasis en la información positiva.
- ◊ Debe estar basado tanto en la comunicación verbal como no verbal.

3.4.2.2 Aprendizaje de habilidades conversacionales

La conversación es un recurso muy accesible y económico que la pareja tiene para intercambiar entre sí conductas mutuamente gratificantes. Sin embargo, existen parejas cuya dificultad esencial de comunicación radica en la inhabilidad que uno o ambos cónyuges tienen para conversar, propiciando intercambios aversivos y originando conflictos. Para estos y otros casos estaría indicado un entrenamiento específico en habilidades conversacionales. Este entrenamiento suele comenzar informando a la pareja de los elementos básicos de la conversación y sus funciones. Estos elementos son:

- ◊ Hacer preguntas.
- ◊ Dar información gratuita o adicional, que facilite, de fluidez y sirva como estímulo para continuar la conversación.
- ◊ Escuchar, que implica dar señales al emisor de que se está recibiendo (inclinación del tronco hacia adelante, movimientos de cabeza, contacto visual, paráfrasis, preguntas y no interrumpir).
- ◊ "Llevar" una conversación:
 - cambiar de tema,
 - tomar la palabra,
 - pasar la palabra.
- ◊ Cerrar la conversación.

3.4.2.3 Aprendizaje de habilidades de expresión

El entrenamiento en este tipo de habilidades tiene por objetivo lograr que cada uno de los miembros de la pareja exprese, de modo honesto y directo, por una parte sentimientos, peticiones y/o elogios positivos que faciliten que ambos se sientan agusto y disfruten de la relación, y, por otra, sentimientos negativos o críticas que sean efectivos para producir cambios constructivos en sus relaciones o en la conducta del otro.

a) Expresión de sentimientos positivos.

La pareja debe aprender habilidades específicas:

- ◊ Expresar emociones que sean del agrado del otro.
- ◊ Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro.
- ◊ Expresar y pedir intercambio físico gratificante.

Tan importante como la expresión de sentimientos positivos es la expresión de sentimientos negativos tales como el cólera, irritación, depresión, frustración, etc. La expresión de estos sentimientos suele hacerse de tal modo que generalmente aumenta las discusiones y

peleas en el seno de la pareja. Aprender a expresarlos de una forma más adecuada puede ayudar a obtener ciertos cambios adaptativos en los cónyuges.

b) Expresión de sentimientos negativos.

Los pasos que podría incluir una expresión adecuada de sentimientos negativos son:

- ◊ Especificar la conducta del otro que ha "motivado" los sentimientos negativos.
- ◊ Expresar y "confesar" como propios los sentimientos negativos.
- ◊ Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos:
 - para cambiar palabras o acciones en el presente o futuro,
 - para ayudar en la solución de un problema o dilema,
 - para encontrar un consenso, compromiso o clarificación.
- ◊ Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

En conclusión aunque las metas del entrenamiento en comunicación varían con las parejas, las habilidades que se enseñan más frecuentemente son la empatía y la escucha activa, mantenerse en el tema de que se está hablando, aceptar y comprender el punto de vista del otro aunque no se esté de acuerdo con él, hacer peticiones directas sobre conductas específicas, expresar sentimientos positivos y negativos con expresiones en primera persona, contrastar las diferencias y atribuciones con el otro miembro de la pareja sobre la conducta del/la compañero/a.

3.4.3 Técnicas empleadas en la intervención

Las técnicas empleadas en la terapia conductual de pareja, suele ser:

- ◊ Planificación de las contingencias de reforzamiento: Conocer los reforzadores para cada uno de los miembros de la pareja y enseñarles a otorgárselos.
- ◊ Modelado: El terapeuta actúa de modelo y da sugerencias de cómo mejorar las conductas verbales y no verbales implicadas en el ejercicio. El terapeuta se convierte en una fuente de aprendizaje de primerísimo orden por lo que dice, hace y siente.
- ◊ Reforzamiento: Responder de forma placentera al que emite dicha conducta. A través de ésta función el terapeuta ayuda a adquirir nuevos hábitos y conductas adecuadas al objetivo de mejorar la relación. El terapeuta debe saber reforzar discriminativa y contingentemente, también debe enseñarles a los miembros de la pareja a utilizar adecuadamente éste procedimiento.
- ◊ Moldeamiento: El reforzamiento positivo es una consecuencia necesaria, pero no suficiente para el aprendizaje de una conducta. Es preciso además que existan unos requisitos previos sin los cuales no puede aprenderse tal o cual comportamiento, se tiene que ir poco a poco, gradualmente, reforzando todas aquellas conductas previas que conducen a la meta final.
- ◊ Role-playing: El terapeuta o los miembros de la pareja intercambian sus papeles: cada uno asume las necesidades, peticiones y comportamiento del otro y lo representa. Una variante de éste procedimiento es realizar un intercambio real.

- ◊ Ensayo de conducta: Permite observar la habilidad o inhabilidad de los componentes de la pareja para llevar a cabo las técnicas aprendidas.
- ◊ Feedback: Facilitar información sobre cómo el otro ejecuta determinadas conductas, supone un medio fácil para cambiar, fortalecer o extinguir dichos comportamientos.
- ◊ Control estimular: Incidir en los sucesos y contingencias específicas que pueden ser origen de conflicto, desde una óptica interprofesional, evaluando e incrementando las actividades recreativas de la pareja, introduciendo cambios estimulares que atenúen o alivien efectos negativos, mediante un tratamiento individual, o bien, con el aprendizaje de ciertas habilidades como el retiro de la atención, tiempo fuera y respuestas incompatibles.
- ◊ Instrucción: El terapeuta debe explicar de forma clara y objetiva los pasos a seguir y aclarar cualquier duda que se presente.
- ◊ Reestructuración cognitiva: Modificación del comportamiento cognitivo inadecuado (valoraciones erróneas y expectativas inadecuadas que cada uno de los componentes de la pareja puede tener respecto a sus comportamientos y a la relación que mantienen).
- ◊ Técnicas asertivas: En el caso de la expresión de sentimientos negativos, y en especial en los casos en que exista cierto descontrol emocional, manifestándose a menudo conductas de irritación o de cólera, puede estar indicado un entrenamiento asertivo. El terapeuta comenta las diferencias que existen entre el comportamiento asertivo, inhibido y agresivo, y elabora junto con la pareja un programa que facilite la expresión asertiva de emociones.
- ◊ Asignación de tareas: El terapeuta únicamente va ayudar a los participantes a adquirir una serie de habilidades y conocimientos para que ellos mismos sean los protagonistas activos, por esa razón el tratamiento es un proceso a llevar día a día, por ellos mismos, y fuera del marco restringido del despacho del psicólogo.

3.4.4 El papel del terapeuta

El terapeuta, a lo largo de todo el proceso trabaja en calidad de enseñante que suscita hipótesis de trabajo, ayuda a estructurar el programa y asiste a cuantas dificultades pueda presentar la pareja en su aprendizaje. Su objetivo fundamental es lograr que ésta sepa utilizar las habilidades de comunicación y de solución de problemas con independencia de él.

Las exigencias funcionales que un enseñante o terapeuta según Costa y Serrat (1998) garantizan un máximo de efectividad del programa de entrenamiento son:

- ◊ Debe establecer una buena relación con la pareja.
- ◊ Debe evitar las coaliciones persistentes con alguno de los componentes de la pareja.
- ◊ Debe asegurar la implicación activa de la pareja, enseñando los principios del comportamiento y del modelo conductual del conflicto de pareja, asegurando la planificación y el cumplimiento de tareas y moderando su grado de dirección en el proceso.
- ◊ Debe ayudar a la pareja a establecer objetivos de tratamiento en términos de conductas concretas y observables.
- ◊ Debe evitar sus abstracciones en su vocabulario interpersonal.
- ◊ Debe cuidar que la pareja no se centre en el pasado, y sí, en cambio, en el presente y objetivos futuros de cambio.
- ◊ Debe ayudar a la pareja a clarificar las posiciones adoptadas en función de los objetivos perseguidos.

- Debe exigirse la adquisición de un repertorio de conocimientos teóricos-prácticos y de habilidad social suficiente para desarrollar su función de un modo efectivo. El repertorio de habilidades sociales que un terapeuta debe poseer es el mismo que se persigue que tenga la pareja: saber observar, escuchar, conversar, utilizar un vocabulario operativo, sugerir alternativas, negociar, plantear hipótesis, expresar emociones y sentimientos y reforzar.

3.5 EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA CONDUCTUAL MARITAL

En las últimas décadas la terapia conductual marital ha crecido considerablemente. Este crecimiento se refleja en el incremento de graduados en programas de entrenamiento destinados a tratamientos tanto marital como familiar (O' Leary y Turkewitz, 1981), en el aumento cuantioso de la literatura en donde el interés principal de los investigadores ha sido efectuar investigaciones controladas en las que se ha examinado la efectividad de las intervenciones de la terapia conductual marital enfatizando procedimientos de intercambio conductual, entrenamiento de habilidades en comunicación, entrenamiento en solución de problemas (Upton y Jensen, 1991; Jacobson, Follette y Pagel, 1986).

Los resultados de estas investigaciones consistentemente han indicado que la terapia conductual para parejas es más efectiva para mejorar el funcionamiento e incrementar la satisfacción marital en comparación al grupo control de lista de espera (Upton y Jensen, 1991; Baucom, 1982; citado en Tello, 1994).

Hasta ahora en los estudios se han intentado separar el complejo paquete de la terapia conductual marital en sus componentes y saber cual de ellos es el responsable de éstos efectos.

La terapia conductual tiene dos componentes principales que pueden ser distinguidos conceptualmente y por procedimiento, por una parte, se encuentra el Intercambio Conductual (IC) que tiene como objetivo incrementar las conductas positivas en la relación de pareja, por otra parte, está el entrenamiento en comunicación y solución de problemas (ECSP), que ésta diseñado para enseñar habilidades de comunicación que permitan ayudar a las parejas a tratar conflictos de su relación más efectivamente, su meta es preventiva, ya que se le enseña a los esposos a ser su propio terapeuta, con la perspectiva de que ellos puedan utilizar nuevamente sus habilidades en futuras situaciones (Jacobson, 1984).

Algunos autores como Jacobson et. al. (1987); Schmaling y Jacobson (1988); Costa y Serrat (1998) y Caballo (1991), refieren que el entrenamiento de habilidades de solución de problemas se acompaña del entrenamiento de habilidades de comunicación, necesario generalmente para disminuir las acusaciones, la defensividad, adivinación del pensamiento, las sobregeneralizaciones y las especulativas hacia errores pasados y presentes que impiden la solución eficaz de los problemas.

Jacobson (1984) condujo un estudio cuyo objetivo fue comparar la efectividad de la terapia conductual marital en sus dos componentes: IC Y ECSP y la terapia conductual marital completa (TCMC).

Los resultados indicaron que las parejas tratadas mostraron mejoría significativas en relación a las no tratadas. La TCMC no fue más efectiva que IC o ECPS. El IC tuvo un incremento significativamente mayor en conductas positivas que el ECSP, sin embargo, a los seis meses de seguimiento, en el IC hubo una tendencia contraria en los progresos de la pareja, en tanto las parejas que recibieron ECSP generalmente mantuvieron el beneficio de su tratamiento o continuaron mejorando.

Por otro lado, de acuerdo a Jacobson y Follette (1984), condujeron una investigación en la que compararon la proporción de parejas quiénes mejoraron en cada tratamiento.

Los resultados indicaron que en todas las condiciones de tratamiento, el 72.1 por ciento de las parejas mostraron aumento en la satisfacción marital, este porcentaje se redujo a 62.8 por ciento en el seguimiento. Esta baja fue debido a la recaída de las parejas del IC, ya que el deterioro en la satisfacción marital fue raro entre las parejas de ECSP y TCMC. Además algunas parejas de ECSP y TCMC mostraron mejoras en el post-test de seguimiento, en cambio ninguna de las parejas de IC mejoraron.

Jacobson y cols. (1985) realizaron otro estudio con el propósito de evaluar los efectos de los tres tratamientos a largo plazo, los post-test se readministraron a las dos semanas después de terminado el tratamiento, a los seis meses y al año.

Estos autores concluyeron que las parejas que recibieron el entrenamiento tuvieron cambios significativos en relación a las parejas no tratadas. Las parejas que recibieron IC mostraron alarmantes porcentajes de deterioro. En contraste las parejas que recibieron ECSP y TCMC mostraron bajos porcentajes de deterioro y al menos la tercera parte de estas parejas mejoraron significativamente su satisfacción marital durante el periodo de seguimiento.

Los resultados de las tres investigaciones antes mencionadas argumentan por un lado, la efectividad de la terapia conductual marital y por otro, subrayan y apoyan la importancia del ECSP como componente de la TCMC, ya que se presenta como condición necesaria para el mantenimiento y aumento de los efectos y ganancias subsecuentes a la terminación del tratamiento.

Aunque las investigaciones anteriores sugieren que el mantenimiento de los beneficios se debe al ECSP, de igual forma éstos componentes pueden ser aceptados por la pareja de diferente manera. Upton y Jesen (1991) investigaron los juicios de personas casadas para determinar la aceptabilidad de los componentes del tratamiento que frecuentemente se han utilizado en la terapia conductual marital, que son IC, ECSP y el Contrato Conductual (CC). Los resultados mostraron que se prefirió el ECSP en lugar del IC y CC.

Por lo descrito anteriormente en los capítulos, se puede observar que la comunicación es una variable importante en las relaciones interpersonales, especialmente en la pareja, ya que puede llegar a contribuir en su satisfacción marital.

Al no tener las parejas una adecuada comunicación y más aún un estilo adecuado para comunicarse, puede llevarlas a la insatisfacción marital y por consiguiente al fracaso matrimonial.

De ahí la importancia de proponer un programa en el cual se les enseñe a las parejas habilidades para una comunicación adecuada que las lleve a sentirse satisfechas con su relación. El último capítulo se destinará a la exposición de la propuesta de intervención. Se muestra el desarrollo del programa de comunicación y el piteo del mismo.

CAPITULO CUARTO



PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE COMUNICACIÓN

CAPITULO CUARTO PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE COMUNICACIÓN

La propuesta del programa está basada en el enfoque conductual, ya que como se mencionó en el capítulo anterior, ha mostrado su eficacia en mejorar el funcionamiento y la satisfacción en las parejas. Además de contener ciertas ventajas, como la de ser operativo, funcional y orientado a la resolución práctica de los problemas.

Para su realización se apoyo principalmente en el modelo de Costa y Serrat, ya que los autores recomiendan la enseñanza de un lenguaje operativo, de habilidades conversacionales y de expresión de sentimientos positivos y negativos. Se adicionaron habilidades en el rubro de habilidades conversacionales, las cuales son recomendadas por los siguientes autores: Bienvenu (1970), Bornstein y Bornstein (1992), O'Neill y O'Neill (1976), Bernhard (1991), Satir (1986) y Ehrlich (1989).

El programa puede aplicarse de forma preventiva, aunque como se observó en el Capítulo 1, las parejas comienzan el matrimonio con elevada satisfacción marital y a través del tiempo y de la adición de ciertos factores, ésta se va decrecentando, por lo que se sugiere aplicarse a parejas que ya tengan tiempo de relación.

También puede aplicarse solo o en combinación con otros, esto dependerá de las necesidades de la pareja, en algunos casos se requerirá ampliar las sesiones para profundizar ciertos temas y habilidades, o bien complementarlo con otros programas, como por ejemplo, aunque en el programa se aborda la expresión de sentimientos negativos, puede darse la necesidad de introducir solución de problemas y/o contrato conductual.

Puede administrarse de forma individual o en grupo, las ventajas de aplicarse en forma grupal es el ahorro de tiempo y recursos, además de que cada pareja puede fungir como modelo a las demás, realizando las habilidades aprendidas y proporcionar reforzamiento positivo y correctivo. Las ventajas de aplicación en forma individual, radican en que las parejas se desenvuelvan más fácilmente estando solas, además de obtener más atención por parte del terapeuta, ensayando y practicando más las habilidades.

El programa tiene como objetivo el incrementar la satisfacción marital en parejas mediante el aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal, de habilidades conversacionales y de expresión de sentimientos positivos y negativos. Esta compuesto por 6 sesiones, las cuales se pueden distribuir dependiendo las condiciones y necesidades de cada pareja y del terapeuta. A continuación se presenta el desarrollo de cada una de las sesiones.

ESQUEMA GUÍA DE SESIONES EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DEL PROGRAMA DE COMUNICACIÓN EN PAREJAS

SESIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS	DESARROLLO	DURACIÓN APROX.
1	1) Evaluar el lenguaje y las habilidades de las parejas antes del programa. 2) Exponer los objetivos y normas generales del programa.	→ Presentación y bienvenida → Evaluación inicial → Objetivos generales → Normas generales → Asignación de tareas	105-120 min.
2	1) Exponer y explicar los conceptos básicos del modelo conductual. 2) Describir las responsabilidades de cada miembro de la pareja en el tratamiento. 3) Comprobar experimentalmente que la conducta de un cónyuge influye en la del otro.	→ Revisión de tareas → Desarrollo del modelo conceptual → Compromisos derivados del modelo → Asignación de tareas	75-90 min.
3	1) Establecimiento de lenguaje operativo, mediante la generación de un código intercambiable y descifrable entre las parejas. 2) Adquisición de componentes no verbales favorables a transmitir más información y significado al factor verbal. 3) Percatarse de las conductas agradables que tiene un miembro de la pareja hacia el otro y aumentar éstas mediante el reforzamiento.	→ Revisión de tareas → Aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal → Lenguaje no verbal → Videotratamiento → Asignación de tareas	90-105 min.
4	1) Establecimiento de habilidades conversacionales mediante la exposición y entrenamiento de los elementos de la conversación y sus funciones. 2) Advertir conductas positivas en ambos cónyuges e incrementarlas mediante el reforzamiento de las mismas.	→ Revisión de tareas → Aprendizaje de habilidades conversacionales → Videotratamiento → Asignación de tareas	105-120 min.
5	1) Adquisición de habilidades que permitan a las parejas la expresión de sentimientos positivos y negativos. 2) Mediante un ejercicio en casa, compartir actividades placenteras y divertidas con la pareja.	→ Revisión de tareas → Aprendizaje de habilidades de expresión → Videotratamiento → Asignación de tareas	90-105 min.
6	1) Evaluar del lenguaje y habilidades de los participantes después del programa. 2) Evaluar en forma global el proceso terapéutico, el desempeño del terapeuta y los cambios derivados del programa.	→ Revisión de tareas → Evaluación final → Evaluación del programa → Cierre y agradecimiento	105-120 min.

PROGRAMA DE COMUNICACIÓN EN PAREJAS**SESIÓN 1****Materiales:**

- Ficha de identificación
- Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM)
- Lápices
- Cámara de video y videocasete
- Hoja de autorización de grabación
- Lista checable de habilidades conversacionales
- Registro de conductas no verbales
- Lista checable de lenguaje operativo y expresión de sentimientos (positivos y negativos)
- Guía de trabajo

◊ **Presentación y bienvenida**

- El terapeuta recibe a la pareja, se presenta y les da la bienvenida.

◊ **Evaluación inicial**

- Se completa la ficha de identificación con los datos de ambos miembros de la pareja. (ver anexo 1)
- El terapeuta explica las técnicas y mecanismos del programa y la importancia de la evaluación, posteriormente procede a la aplicación del Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (ver anexo 2), dando las instrucciones y aclarando las dudas que se presenten.
- El terapeuta explica la utilidad de videogravar algunas situaciones y pide la autorización para llevar a cabo este procedimiento (ver anexo 3). Enseguida se videografa una situación en donde la pareja se esté comunicando y se completa: La lista checable de habilidades conversacionales, el registro de conductas no verbales y la lista checable de lenguaje operativo y expresión de sentimientos positivos y negativos. (ver anexo 4, 5 y 6)

◊ **Exposición de los objetivos generales**

- El terapeuta explica los objetivos del programa, los cuales son:
 1. Incrementar los intercambios mutuamente gratificantes y reducir los aversivos.

2. Adquirir un nuevo vocabulario interpersonal, habilidades conversacionales y de expresión.

◊ Descripción de las normas generales

- El terapeuta invita a los participantes a comprometerse y explica los requisitos para alcanzar las metas establecidas:
 1. Asistir a todas las sesiones.
 2. Centrarse en el presente y futuro, así como evitar discusiones sobre el pasado.
 3. Utilizar un lenguaje operativo.
 4. Cumplimiento de tareas.

◊ Asignación de tareas

- El terapeuta entrega la guía de trabajo (ver anexo 7) y pide que lean y discutan los conceptos generales. Se les solicita que la traigan las sesiones siguientes.

SESIÓN 2

Materiales:

- Guía de trabajo
- Rota folio con láminas, diapositivas, acetatos o presentación que ilustre las bases teóricas del programa y los conceptos generales

◊ Revisión de tareas

- El terapeuta refuerza por cumplir la tarea asignada.

◊ Desarrollo del modelo conceptual

- El terapeuta expone y explica las bases teóricas del programa y los conceptos generales, los cuales son:
 1. Determinantes ambientales (estímulos antecedentes y consecuentes, reforzamiento positivo, moldeamiento, extinción, reforzamiento negativo y modelamiento)
 2. Conceptualización del amor y de reciprocidad (interdependencia comportamental)
 3. Conflictos en la pareja (ver guía de trabajo, anexo 7)

◊ Descripción de los compromisos derivados del modelo

- El terapeuta explica los compromisos basados en modelo, que a continuación se mencionan:
 1. Responsabilizarse del comportamiento del otro.
 2. Observación de la propia conducta y la del otro.
 3. Enseñanza mutua.
 4. Participación en los objetivos.
 4. Cumplimiento de las tareas.

◊ Asignación de tareas

- El terapeuta da instrucciones del ejercicio: "Día del amor" a un miembro de la pareja: Le pide que ofrezca al otro un "día del amor", en el cual deberá aumentar notablemente el número de conductas positivas que habitualmente tienen con el otro. Es decir, ese día a pesar del comportamiento del otro, tratará de hacer, decir o facilitar situaciones que resulten de su agrado. El otro miembro de la pareja no es advertido del día que ha sido elegido ni de lo que se va hacer.

Un objetivo fundamental del ejercicio es comprobar experimentalmente que la conducta de uno influye en la del otro, es decir, "cuando yo cambio mi modo de comportarme cambia el modo de comportarse de mi pareja". El tomar conciencia de los efectos permite que la pareja comience a alejarse de las conceptualizaciones que recurren a la "personalidad" del otro como factor explicativo causal y relevante del conflicto. Así se implican más activamente en el tratamiento y asumen la responsabilidad de cambiarse mutuamente.

SESIÓN 3**Materiales:**

- Guía de trabajo
- Rota folio con láminas, diapositivas, acetatos o presentación que ilustre la importancia del lenguaje no verbal y las conductas no verbales adecuadas
- Cámara de vídeo y videocasete
- Lista checable de lenguaje operativo
- Registro de conductas no verbales

◊ Revisión de tareas

- El terapeuta refuerza por el cumplimiento de la tarea asignada y comenta los efectos de aumentar las conductas positivas, haciendo énfasis en el valor de estas conductas como reforzadores, y por ello en los efectos que tienen en los sentimientos y actitudes de uno hacia el otro.

- Se practica el dar, recibir y reconocer las conductas gratificantes registradas en el ejercicio mediante modelamiento, ensayos conductuales y reforzamiento discriminativo.
- ◊ Aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal
- El terapeuta expone y explica los requisitos de un lenguaje operativo. El lenguaje operativo se refiere a hablar de modo concreto y específico haciendo referencia a conductas observables, en vez de utilizar un lenguaje general y abstracto lleno de interpretaciones. Está basado en:
 - Descripciones observables y cuantificables, para que cada miembro sepa con facilidad qué es lo que ocurre.
 - Congruente, es decir, conveniente y oportuno con la situación y el contexto en que tiene lugar.
 - Énfasis en información positiva. Alabar o decir cosas agradables al otro como persona, o sobre lo que el otro dice o hace.
 - Basado en la comunicación verbal y no verbal.
 - El terapeuta da ejemplos y pone ejercicios, evaluando los requisitos y proponiendo diálogos alternativos. En base al material grabado de sus intercambios conductuales, el terapeuta ofrece otros ejemplos de información no específica y negativa utilizada por ambos con el objetivo de discutir la eficacia de la misma y que ellos propongan alternativas de información específica. (ver ejemplos en la guía de trabajo, anexo 7)
- ◊ Lenguaje no verbal
- El terapeuta explica y da ejemplos del impacto de significación que los gestos y las conductas no verbales tienen sobre lo que decimos. Las conductas no verbales que utilizamos en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos, así como conferir un significado tal al contenido verbal que, en ocasiones puede hasta invadirlo. El cómo expresamos nuestros sentimientos y peticiones contribuye a transmitir más información y significado de lo que se dice.
 - Exposición y explicación de las conductas no verbales adecuadas, las cuales se presentan a continuación:
 - ⇒ *Contacto visual*: Mirarse a los ojos cuando se habla. Esta regla es sencilla pero importante, porque permite sentirse aceptados y respetados, además de que favorece la sinceridad.
 - ⇒ *Expresión facial*: Adecuada a la situación y al mensaje verbal.
 - ⇒ *Uso de las manos*: Para resaltar determinados contenidos del mensaje.
 - ⇒ *Acercamiento físico*: Colocarse en una posición cercana a la otra persona.
 - ⇒ *Contacto físico positivo*: Tocarse, abrazarse, sonreírse.
 - ⇒ *Volumen de voz*: Evitar hablar demasiado alto o bajo, su adecuación dependerá de lo que se quiera expresar y del contexto donde tiene lugar.

⇒ *Tono de voz adecuado*: Mantener un tono de voz que posibilite el diálogo, adecuada utilización de las inflexiones de la voz convenientes al contenido del lenguaje, evitando hablar demasiado rápido o despacio.

- Mediante el modelamiento, ensayos conductuales y reforzamiento discriminativo el terapeuta enseña cómo utilizar estos elementos.

◊ Videotratamiento

- El terapeuta pide a la pareja que comenten una situación con propósito de observar las habilidades aprendidas. Esta situación se videografa y se procede a completar la lista checable de lenguaje operativo y el registro de conductas no verbales. (ver anexos 5 y 6)

◊ Asignación de tareas

- El terapeuta explica el ejercicio: "Pille a su pareja haciendo algo agradable". (ver guía de trabajo, anexo 7)
- El terapeuta invita a los participantes a practicar lo revisado en la sesión.

SESIÓN 4

Materiales:

- Guía de trabajo
- Cámara de vídeo y videocasete
- Lista checable de habilidades conversacionales

◊ Revisión de tareas

- El terapeuta refuerza por el cumplimiento de la tarea asignada y resalta la importancia del ejercicio. Está comprobado que el fijarse en los fallos, errores y las cosas negativas del otro, provoca en nosotros emociones negativas hacia él/ella. Por el contrario, Si ponemos atención en las conductas positivas sentimos deseos de contacto físico, acercamiento y valoramos como satisfactoria nuestra relación.

◊ Aprendizaje de habilidades conversacionales

- El terapeuta expone y explica las habilidades:

⇒ *Dar información gratuita o adicional*: Dar más información cuando se considera que podría o debería darse. Contestar considerablemente en relación con lo que se pregunta o se ha pedido comentar.

- ⇒ **Escuchar:** Mantener una postura hacia adelante, realizar movimientos de cabeza, establecer contacto visual, hacer preguntas y comprobar que se comprendió repitiendo lo que dijo la otra persona.
 - ⇒ **Mantenerse en el tema:** Hablar abierta y claramente sobre un asunto, no introduciendo un contenido nuevo o diferente del propuesto por la otra parte y evitando hablar sobre asuntos que no muestren una clara conexión o soslayan el tema principal.
 - ⇒ **Tomar la palabra:** Comenzar a hablar o responder después que el otro ha terminado de hacerlo. Responder de buen modo al intento del otro de iniciar una conversación sobre un asunto que agrada, no estando a la defensiva.
 - ⇒ **Pasar la palabra:** Solicitar y permitirle al otro dar su opinión y/o comentario.
 - ⇒ **Cambiar el tema y cerrar la conversación:** Agotar los comentarios acerca de un tema, a través de preguntas como ¿deseas agregar algo más?, ¿Te gustaría comentar más al respecto?, o bien haciendo preguntas respecto al tema, hasta que ambos miembros queden conformes, y posteriormente pasar a otro asunto o bien agradecer a la otra persona el conversar con nosotros.
 - ⇒ **Expresiones y oraciones en primera persona:** Expresarse usando el artículo yo. Información que empiece con "a mi", "creo que", "en mi opinión"... Expresar opiniones o preferencias. La técnica permite responsabilizarse de ideas y sentimientos.
 - ⇒ **Eliminar estímulos:** Evitar distracciones.
 - ⇒ **Oportunidad:** Prontitud para comunicarse las cosas cuando se esta calmado, de lo contrario si existe enojo detener la interacción, tomar un descanso y esperar el momento más apropiado para hablar, asegurándose el reconsiderar el tema, ya que es mucho más sano hablar del enojo que actuar en base a él.
 - ⇒ **Congruente:** Prestar atención y ser sensible a las circunstancias bajo las cuales se intenta comunicar al otro, evitando emitir afirmaciones ilógicas respecto a lo que se está comentando.
 - ⇒ **Comprobación:** Repetir lo que se ha dicho, plantear una serie de preguntas o aclarar respuestas para cerciorarse de si la información se ha comprendido correctamente. Reflejar el significado del mensaje con las propias palabras, indicar a la pareja lo que no se entendió hasta que el mensaje sea descifrado correctamente y este satisfecho, con ésta técnica se reducen las "adivanzas", "las leidas de mente", se minimizan los malos entendidos, se descubren sentimientos o se reajustan y los mensajes se vuelven más claros.
 - ⇒ **Empatía:** Percatarse de lo que el otro está experimentando; reconocer y aceptar las necesidades del otro, dando crédito a sus afirmaciones y a su punto de vista del otro. Constar acuerdos cuando éstos tienen lugar.
 - ⇒ **Claridad:** Utilizar palabras sencillas o conocidas, evitar palabras complicadas, difíciles o raras.
 - ⇒ **Flexibilidad:** Evitar hacer afirmaciones de modo categórico: "blanco o negro", "todo o nada". (irse a los extremos)
 - ⇒ **Respeto:** Evitar atacar a la otra persona dirigiendo una expresión ofensiva o haciéndola menos.
- El terapeuta expone y explica las conductas a evitar:
- ⇒ **Interrupción:** Intervenir cuando el otro está hablando, produciendo en ocasiones una inmediata y prematura terminación del discurso del otro.

- ⇒ *Generalización*: Referirse a sucesos que suceden de vez en cuando como si sucediesen siempre, recurriendo al uso frecuente de las palabras "nunca" y "siempre".
 - ⇒ *Adivinación del pensamiento*: Interpretar mal los mensajes del otro suponiendo que sabe lo que la otra persona está sintiendo o pensando.
 - ⇒ *Discusiones sobre el pasado*: Hacer excesiva referencia al pasado.
 - ⇒ *Exagerar los aspectos negativos*: Expresar con demasiada frecuencia opiniones negativas de otros, de sucesos o otros aspectos de su situación o circunstancia.
 - ⇒ *Hacer críticas*, o responder a una queja del otro con una queja sobre él (ella)
 - ⇒ Sermonear o dar lecciones al cónyuge acerca de lo que "debería hacer", ya que ambos están en igualdad de términos y ninguno tiene más razón que otro.
 - ⇒ *Regañar, exigir o amenazar*.
 - ⇒ *Ser grosero, brusco y sarcástico*.
- Mediante el modelamiento, ensayos conductuales y reforzamiento discriminativo el terapeuta enseña cómo utilizar estos elementos.

◊ Videotratamiento

- El terapeuta pide a la pareja que comenten una situación con objeto de observar las habilidades aprendidas. Esta situación es videograbada y se procede a completar la lista checable de habilidades conversacionales. (ver anexo 4)

◊ Asignación de tareas

- El terapeuta explica el ejercicio de reciprocidad (ver guía de trabajo, anexo 7) y pide que lo practiquen en casa.
- El terapeuta invita a los participantes a practicar lo revisado en la sesión.

SESIÓN 5

Materiales:

- Guía de trabajo
- Cámara de vídeo y videocasete
- Lista checable de expresión de sentimientos positivos y negativos

◊ Revisión de tareas

- El terapeuta refuerza por el cumplimiento de la tarea asignada y resalta la importancia de conocer y sugerir conductas que agradan a ambos miembros de la pareja.

- El terapeuta pide a los participantes practicar las habilidades aprendidas hasta el momento. Mediante modelamiento, ensayos conductuales, reforzamiento discriminativo el terapeuta refuerza el aprendizaje.

- ◊ Aprendizaje de habilidades de expresión
 - El terapeuta expone y explica de las habilidades:
 - a) Expresión de sentimientos positivos:
 - Expresar emociones que sean del agrado del otro.
 - Reconocer aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro.
 - Expresar y pedir intercambio físico gratificante.
 - b) Expresión de sentimientos negativos:
 - Especificar la conducta que ha motivado los sentimientos negativos.
 - Expresar y confesar como propios estos sentimientos.
 - Hacer una petición al otro para que contribuya a mejorar la situación,
 - Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.
 - El terapeuta enseña las habilidades de expresión y petición de cambio mediante modelamiento, ensayos conductuales, y reforzamiento discriminativo.

- ◊ Videotratamiento
 - El terapeuta pide a la pareja que comenten una situación con objeto de observar las habilidades aprendidas. Esta situación es videograbada y se procede a completar la lista checable de expresión de sentimientos positivos y negativos. (ver anexo 6)

- ◊ Asignación de tareas
 - El terapeuta explica el ejercicio: "Actividades de ocio" (ver guía de trabajo, anexo 7 y pide que lo practiquen en casa.
 - El terapeuta invita a los participantes a practicar lo revisado en la sesión.

SESIÓN 6**Materiales:**

- Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM)
- Lápices

- Cámara de vídeo y videocasete
 - Lista checable de habilidades conversacionales
 - Registro de conductas no verbales
 - Lista checable de lenguaje operativo y expresión de sentimientos (positivos y negativos)
 - Guía de trabajo
 - Evaluación del programa
- ◊ Revisión de tareas
- El terapeuta refuerza por el cumplimiento de la tarea asignada y resalta la importancia de pasar ratos agradables y divertidos con la pareja, ya la relación merece que ambos le dediquen tiempo y atención.
 - El terapeuta pide a los participantes practicar las habilidades aprendidas hasta el momento. Mediante modelamiento, ensayos conductuales, reforzamiento discriminativo el terapeuta refuerza el aprendizaje.
- ◊ Evaluación final
- El terapeuta procede a la aplicación del Inventario Multifacético de Satisfacción Marital. (ver anexo 2)
 - El terapeuta pide a la pareja que comenten una situación con objeto de observar todas las habilidades aprendidas. Esta situación es videograbada y se procede a completar la lista checable de habilidades conversacionales, el registro de conductas no verbales y la lista checable de lenguaje operativo y expresión de sentimientos positivos y negativos. (ver anexo 4, 5 y 6)
- ◊ Evaluación del programa
- El terapeuta aplica la evaluación del programa, pidiendo comentarios y sugerencias. (ver anexo 8).
- ◊ Reforzamiento y agradecimiento por la participación en el programa.
- El terapeuta refuerza a los participantes por haber asistido al programa y por alcanzar las metas, invitándolos a que sigan practicando y ejecutando las habilidades aprendidas en el programa.

Piloteo

MÉTODO

Sujetos

La muestra estuvo constituida por 4 parejas, todos casados, sus edades oscilaban entre 27 y 47 años, la ocupación promedio fue de empleado. Sus escolaridades variaban entre secundaria y superior. El promedio de tiempo de relación fue de 20.5 años y el de número de hijos de 2.75. La muestra fue intencional, ya que se requería que los sujetos fueran casados y participaran de manera voluntaria.

PAREJA	SUJETO	EDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	OCUPACIÓN	EDO. CIVIL	TIEMPO DE REL.	NO. HIJOS
1	1	27	FEM	SECUNDARIA	HOGAR	CASADA	10	2
1	2	30	MAS	SECUNDARIA	EMPLEADO	CASADO	10	2
2	3	44	FEM	SECUNDARIA	EMPLEADA	CASADA	24	4
2	4	45	MAS	SUPERIOR	EMPLEADO	CASADO	24	4
3	5	46	FEM	TECNICA	EMPLEADA	CASADA	26	3
3	6	47	MAS	TECNICA	EMPLEADO	CASADO	26	3
4	7	43	FEM	COMERCIO	EMPLEADA	CASADA	22	2
4	8	45	MAS	SUPERIOR	INGENIERO	CASADO	22	2

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los sujetos participantes en el piloteo del programa.

Escenario

El programa se llevó a cabo en un cuarto de 3 X 3 metros aproximadamente, con apropiada iluminación y ventilación, el cual contaba con una mesa y 9 sillas.

Materiales

- ◊ Ficha de identificación
- ◊ Lápices
- ◊ Cámara de vídeo y videocasete
- ◊ Lista checable de habilidades conversacionales
- ◊ Registro de conductas no verbales
- ◊ Lista checable de lenguaje operativo y expresión de sentimientos (positivos y negativos)
- ◊ Computadora con programa Power Point
- ◊ Presentación (en Power Point) de los objetivos, normas, conceptos generales, los compromisos derivados del modelo, y las habilidades a enseñar, con sus respectivos ejemplos

- ◊ Guía de trabajo
- ◊ Evaluación del programa. Cuestionario tipo Lickert, que trata de averiguar la opinión acerca del desempeño del terapeuta, el desarrollo del programa y el cambio en las categorías conductuales enseñadas. Sus cinco opciones de respuestas son: 1. Totalmente de acuerdo, 2. De acuerdo, 3. No estoy seguro, 4. Desacuerdo y 5. Totalmente en desacuerdo.

Instrumento

Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Cortés, et. al., 1994). Éste un instrumento está conformado por 46 ítems, de tipo Lickert, ya que tiene cinco opciones de respuesta: 5. Me gusta mucho, 4. Me gusta, 3. Ni me gusta ni me disgusta, 2. Me disgusta y 1. Me disgusta mucho.

Procedimiento

Se acudió con las parejas y se les invitó a participar en el programa, se les brindó información básica e importante de éste, como sus objetivos, duración y lugar de reunión. El programa tuvo una duración de tres sesiones semanales de aproximadamente cuatro horas cada una. La forma en que se procedió fue descrita en el capítulo 4, con la diferencia que se redujeron las sesiones quedando de la siguiente manera:

Sesión 1: Presentación y bienvenida, evaluación inicial, objetivos y normas generales, desarrollo del modelo conceptual, compromisos derivados del modelo.

Sesión 2: Aprendizaje de un nuevo vocabulario interpersonal y de conductas no verbales.

Sesión 3: Aprendizaje de habilidades conversacionales y de expresión de sentimientos positivos y negativos, evaluación final, evaluación del programa, reforzamiento y agradecimiento por la participación en el programa

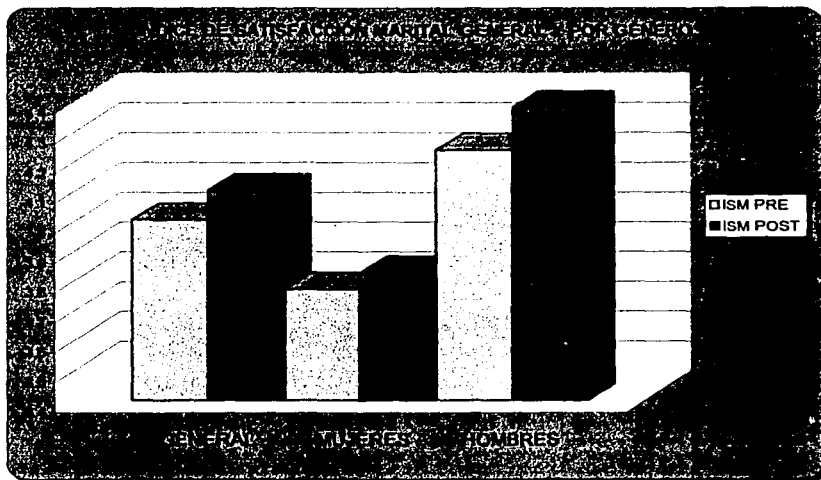
Las técnicas utilizadas para la implementación de las habilidades fueron el modelamiento, ensayos conductuales y reforzamiento discriminativo. Se videograbó en dos diferentes momentos, antes y después del programa, durante 15 minutos por cada pareja. La consigna que se les dio a los participantes en la primera videograbación fue que durante 15 minutos conversaran sobre el tema o temas que ellos eligieran como normalmente lo hacen. La consigna de la segunda videograbación fue que durante 15 minutos conversaran del o de los temas que ellos seleccionaran, procurando poner en práctica todas las habilidades que habían aprendido.

Resultados

A continuación se presentan los resultados arrojados del piloteo del programa, la presentación se basa en la secuencia de los componentes y evaluaciones dentro del mismo.

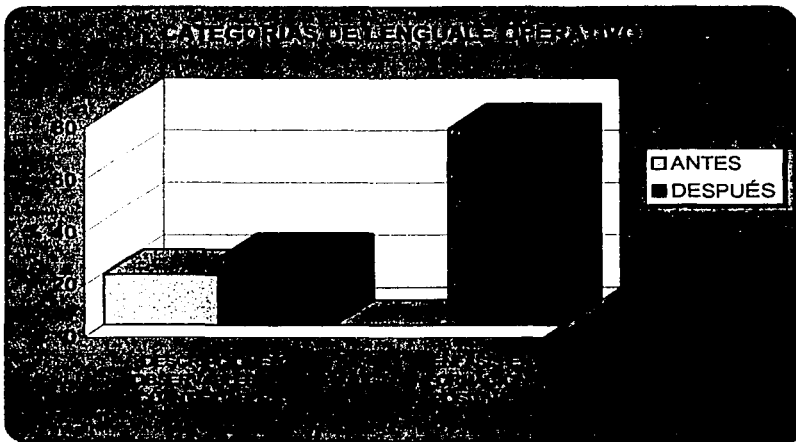
En lo referente a los índices de satisfacción marital se obtuvieron los siguientes resultados, el índice de satisfacción general antes del programa fue de 4.00 y después de 4.10. Mostrando que aunque el índice de satisfacción marital inicial era alto, éste sufrió un ligero incremento después de la aplicación del programa.

Con lo que respecta a las diferencias por género se observa que el índice de satisfacción en las mujeres antes del programa fue de 3.77 y el de los hombres de 4.24. Después del programa los índices fueron de 3.83 en el caso de las mujeres y de 4.38 en el caso de los hombres, advirtiéndose que los hombres a diferencia de las mujeres proporcionaron mayores puntuaciones antes y después del programa (ver gráfica 1).



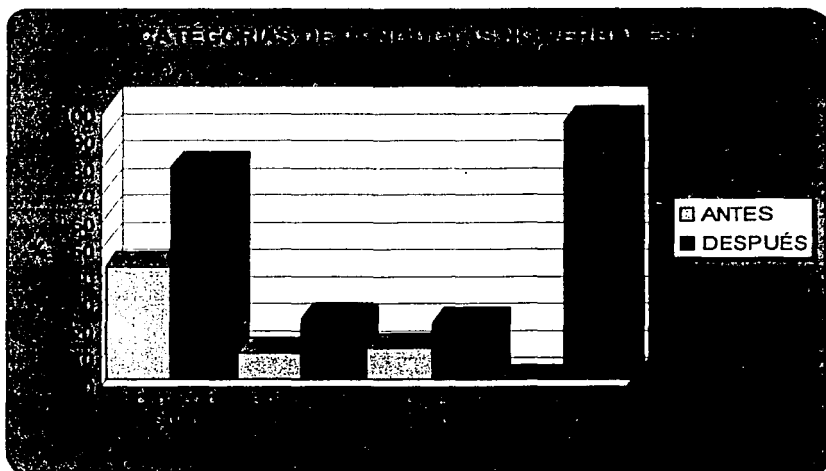
Gráfica 1. Índice de Satisfacción Marital general y por género antes y después del programa.

En la gráfica 2 puede observarse los resultados de las categorías de lenguaje operativo, en donde las descripciones observables y cuantificables tuvieron un porcentaje de 19.2% antes del programa y de 25.4% después del mismo. El énfasis en información positiva antes del programa obtuvo un porcentaje de 0% y después del mismo de 75%. Observándose un incremento en dichas categorías.



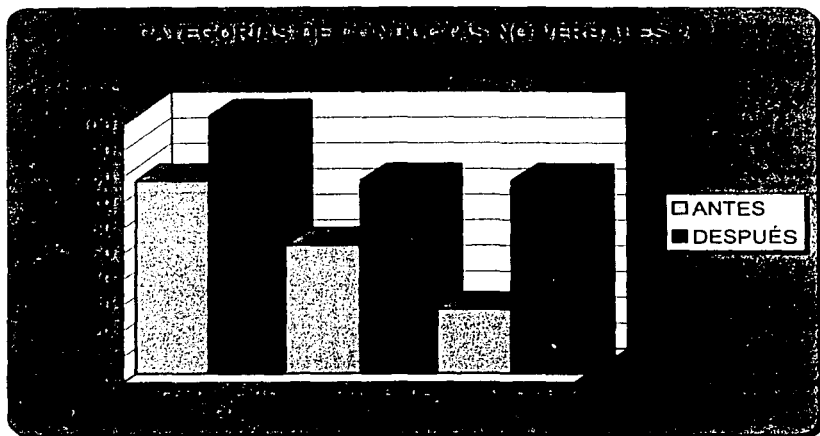
Gráfica 2. Categorías del lenguaje operativo antes y después del programa.

Con lo que respecta a las conductas no verbales, se puede observar en la gráfica 3 los resultados de las categorías: contacto visual, expresión facial, uso de las manos y contacto físico positivo, las cuales obtuvieron los siguientes porcentajes antes y después del programa: contacto visual antes (41.7%) después (78.3%), expresión facial antes (10%) después (22.5%), uso de las manos antes (11.7%) después (21.25%) y contacto físico antes (0%) después (95%). Observándose incremento en todas ellas.

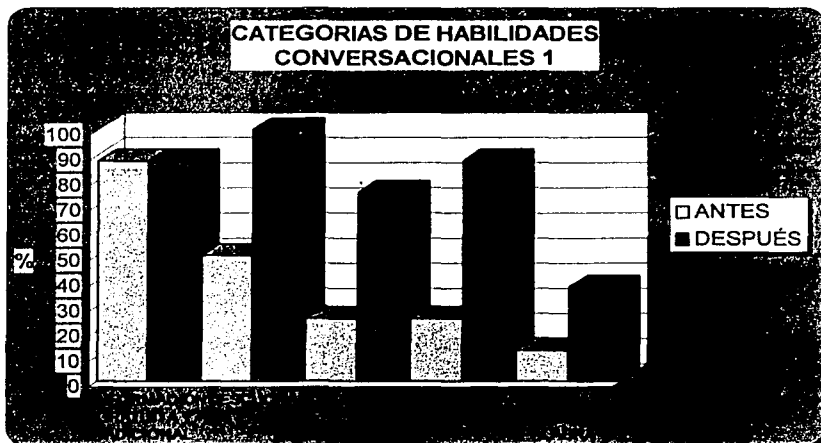


Gráfica 3. Categorías de conductas no verbales 1 antes y después del programa.

En la gráfica 4 se puede percibir los resultados en las conductas no verbales, acercamiento físico, volumen de voz y tono de voz. Los porcentajes obtenidos antes del programa fueron 75%, 50% y 25% respectivamente, y después del mismo de 100%, 75% y 75%.

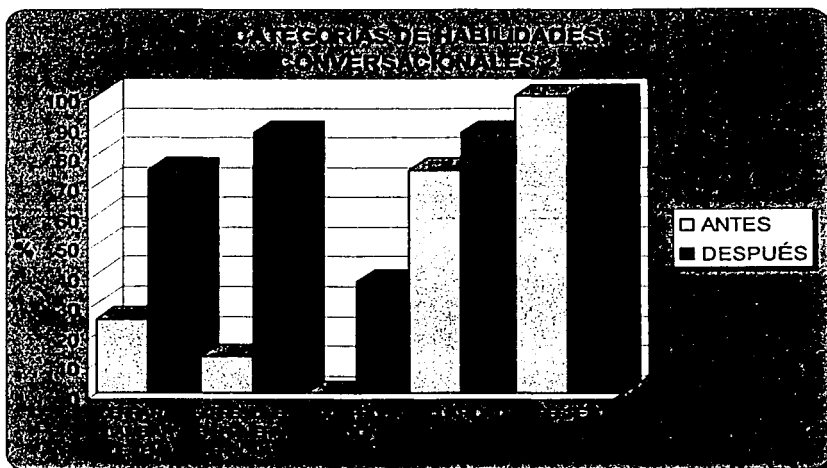


Con lo que respecta a las habilidades conversacionales, en la gráfica 5 se pueden observar los resultados de las siguientes categorías: información gratuita y adicional, escuchar, mantenerse en el tema, tomar la palabra y pasar la palabra. A continuación se mencionan los porcentajes antes y después del programa de éstas categorías: información gratuita y adicional antes (87.5%) después (87.5%), escuchar antes (50%) después (100%), mantenerse en el tema antes (25%) después (75%), tomar la palabra antes (25%) después (87.5%) y pasar la palabra antes (12.5%) después (37.5%). A excepción de la categoría de información gratuita y adicional la cual se mantuvo en porcentaje, las demás categorías mostraron un aumento en porcentaje.



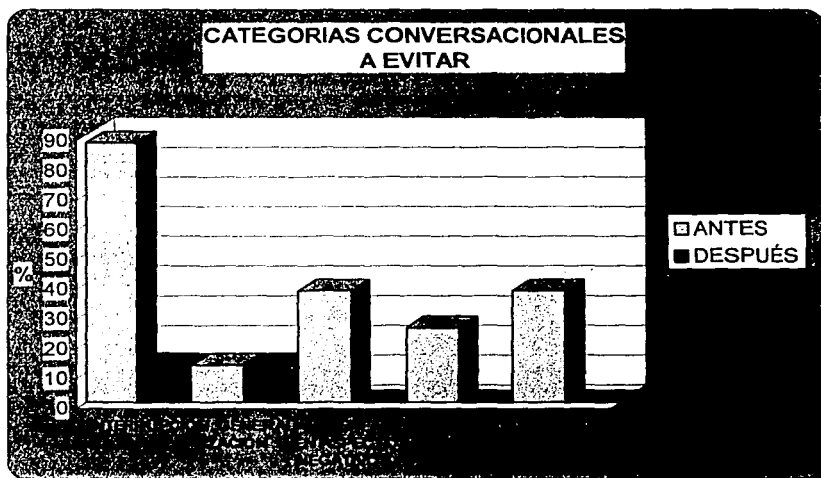
Gráfica 5. Categorías de las habilidades conversacionales 1 antes y después del programa.

En la gráfica 6 se puede percibir los puntajes de las siguientes habilidades conversacionales: cerrar y cambiar de tema, expresiones en primera persona, comprobación, claridad y respeto. Las cuales obtuvieron los siguientes puntajes antes del programa: 25%, 12.5%, 0%, 75% y 100% respectivamente, y de 75%, 87.5%, 37.5%, 87.5 y 100% después del mismo. Se muestra un incremento en éstas categorías a excepción del respeto la cual se mantuvo en el mismo porcentaje.



Gráfica 6. Categorías de las habilidades conversacionales 2 antes y después del programa.

En lo referente a las categorías conversacionales a evitar se observa que la interrupción obtuvo un porcentaje de 87.5% antes del programa y de 12.5% después del mismo. La generalización se mantuvo en 12.5% antes y después del programa. El énfasis en aspectos negativos muestra un porcentaje de 37.5% antes y de 0% después. El criticar antes del programa tenía un porcentaje de 25% y de 0% después. Por último el exigir mostró un 12.5% antes y un 0% después. A excepción de la generalización que se mantuvo antes y después del programa las demás categorías sufrieron un decremento en porcentaje. (ver gráfica 7).



Gráfica 7. Categorías conversacionales a evitar antes y después del programa.

*Cabe mencionar que algunas categorías no se muestran por estar ausentes antes y después del programa o por no ser aplicables a las situaciones.

En la gráfica 8 se observan los resultados de las categorías de expresión de sentimientos positivos, Antes del programa todas las categorías (expresión de emociones agradables, reconocimiento de aspectos positivos y expresión de intercambio físico) se presentaban en un 0%, después del programa éstas categorías mostraron un porcentaje de 75%, 100% y 100% respectivamente, mostrando un incremento.



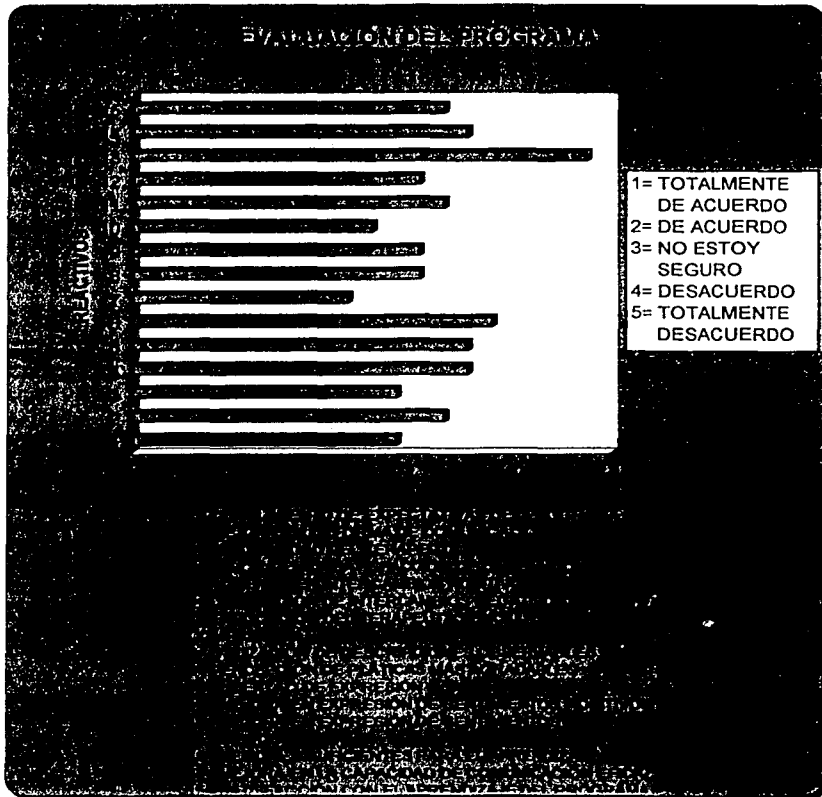
Gráfica 8. Categorías de expresión de sentimientos positivos antes y después del programa.

En lo que se refiere a las categorías de expresión de sentimientos negativos, los resultados muestran que a excepción de la categoría hacer la petición de cambio, la cual mostró un porcentaje de 62.5% antes del programa, las restantes categorías (especificar la conducta, expresión de sentimientos y reforzamiento) obtuvieron un 0%. Después del programa todas las categorías mostraron un porcentaje del 100%, observándose un incremento en todas ellas (ver gráfica 9).



Gráfica 9. Categorías de expresión de sentimientos negativos antes y después del programa.

En la siguiente gráfica se muestran los resultados de la evaluación del programa, se puede apreciar que todos los reactivos se encuentran entre el rango de 1 y 2, es decir entre de acuerdo y totalmente de acuerdo, a excepción del reactivo 13 referente al número de sesiones, que sobrepasa de éste rango (ver gráfica 10).



Gráfica 10. Evaluación del programa.

CONCLUSIONES, DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS

La satisfacción marital esta influenciada por diversos factores, sin embargo se ha comprobado que uno que contribuye considerablemente en ésta, es la comunicación marital. De ahí la importancia de proponer una intervención, basada en estrategias y procedimientos conductuales, donde el psicólogo proporciona herramientas, habilidades y conductas más eficientes, aportando otra opción para ayudar a las parejas a incrementar su satisfacción marital.

Conforme a los resultados obtenidos del piloteo del programa, se observa que la satisfacción marital incremento después del mismo, pudiéndose comprobar que la comunicación tiene un papel importante en la satisfacción marital, tan y como lo mencionaron diversos autores entre los que se encuentran Gilberts, et. al. (1956), Boland y Follingstand (1987) y Leñero (1972).

Sin embargo, cabe destacar que la muestra utilizada ya contaba con una percepción de satisfacción marital inicialmente alta, esto quizá se deba a que los sujetos no acudieron a terapia porque la necesitaran, si no que fueron invitados sin conocer si percibían como insatisfactoria su relación o si tenían problemas antes de la intervención.

Con lo que respecta a las diferencias por género, los hombres proporcionaron mayores puntuaciones en la satisfacción marital antes y después del programa, corroborándose así los resultados de investigaciones anteriores al mostrar que los hombres perciben como más satisfactoria su relación. (Pick y Andrade, 1986, Rivera et. al., 1988 y Dela, 1990).

En cuanto al lenguaje operativo se observo que ambas categorías, descripciones observables y cuantificables y énfasis en información positiva incrementaron en porcentaje, dando como resultado que posterior al tratamiento cada miembro de la pareja supiera con facilidad que es lo que ocurría, que es lo que se deseaba cambiar y que colaboraran, amén de que evitaron prestar atención o reforzar conductas negativas o defensivas y enviar señales acusativas en los mensajes, logrando empezar a establecer un código intercambiable y descifrable y eficaz para conseguir una comunicación mutuamente satisfactoria (Costa y Serrat, 1998).

Por otra parte, en lo que se refiere a las conductas no verbales se advirtió que todas las categorías incrementaron en porcentaje, como se presentan a continuación: contacto físico positivo, tono de voz, contacto visual, acercamiento físico positivo, volumen de voz, expresión facial y uso de manos.

Posterior al tratamiento se observa que las parejas tuvieron más contacto físico positivo, modularon su tono de voz, además de mantener más el contacto visual y el acercamiento físico positivo, adecuando su tono de voz, la expresión facial y el uso de manos. El poco incremento en ésta última habilidad tiene que ver con incremento en el contacto físico positivo, ya que si bien las parejas utilizaban las manos para enfatizar lo que decían, después del programa las empleaban más para tener intercambios físicos positivos.

CONCLUSIONES, DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS

El aumento en las categorías de conductas no verbales se relaciona con el incremento en el énfasis en información positiva, ya que éstas contribuyen a transmitir más información y significado a lo que se dice, mostrando así la importancia que tienen en la interacción (Costa y Serrat, 1998; Bornstein y Bornstein, 1992).

En lo que se refiere a las categorías de las habilidades conversacionales se observó un incremento las siguientes conductas: expresiones en primera persona, tomar la palabra, escuchar, mantenerse en el tema, cerrar y cambiar de tema, comprobación, pasar la palabra y claridad. Las categorías información gratuita y adicional y el respeto mantuvieron un alto porcentaje antes y después del programa.

La utilización de las expresiones en primera persona, permitió a los cónyuges personalizar sus comentarios responsabilizándose de sus ideas y sentimientos (Bornstein y Bornstein, 1992; Ehrlich, 1989).

Escuchar es una de las habilidades más cruciales en el proceso de comunicación, el aumento en ésta categoría se relaciona con el aumento del acercamiento físico y el contacto visual, ya que el saber escuchar no supone recibir la información en forma pasiva, sino que, sustancialmente, implica dar señales al emisor de que se está recibiendo (Costa y Serrat, 1998).

La información gratuita y adicional, escuchar, mantenerse en el tema, tomar y pasar la palabra, cerrar y cambiar de tema permitió a los cónyuges ser conversadores más amenos e interesantes, facilitando y haciendo más fluidas e equitativas sus conversaciones posteriores al programa (op. cit).

El incremento en la categoría de comprobación se relaciona con el aumento en la de escuchar, ya que después del programa ésta habilidad permitió a los miembros de la pareja estar seguros de que se habían comprendido los mensajes enviados, haciendo preguntas o aclarando respuestas, retroalimentando los mensajes y verificando los supuestos del otro (O'Neill y O'Neill, 1976; Bernhard, 1991).

La ampliación en el porcentaje de la conducta de claridad se relaciona con incremento en las categorías de lenguaje operativo, ya que ésta habilidad reduce complejidad y factores de incomprensión a la comunicación verbal (O'Neill y O'Neill, 1976).

El mantenimiento en el porcentaje de la categoría de respeto, pone en relieve la importancia del trato entre los cónyuges con dignidad mutua, considerándose recíprocamente como personas únicas y dignas de consideración (Bornstein y Bornstein, 1992).

Por otra parte, las siguientes conductas a evitar mostraron un decremento posterior al programa: interrupción, exagerar los aspectos negativos, criticar y exigir. La generalización no mostró cambio en su puntaje después del programa, manteniendo un bajo porcentaje.

El decremento en la categoría de interrupción se relaciona con el aumento en las habilidades de tomar y pasar la palabra y de escuchar, así también el decremento en la

CONCLUSIONES, DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS

exageración de aspectos negativos se relaciona con el aumento en el énfasis en información positiva.

Es así como éstas conductas al igual que las de criticar y exigir, se consideran conductas negativas, ya que la disminución en la emisión de éstas facilitan el proceso de la comunicación (Bornstein y Bornstein, 1992).

Por otra parte, se observó que todas las categorías de expresión de sentimientos positivos y negativos mostraron un importante incremento, ya que posterior al programa las parejas expresaron más emociones agradables, reconocieron aspectos positivos y expresaron intercambio físico positivo como reforzador a éstos aspectos.

Además, al querer expresar críticas y sentimientos negativos los cónyuges especificaron la conducta que les molestaba, expresaron los sentimientos negativos motivados por ésta conducta, hicieron la petición de cambio y reforzaron al otro por haber escuchado la petición o por plantear una solución alternativa y comprometerse a realizarla.

Anterior al programa las parejas si se hacían peticiones de cambio, sin embargo no eran efectivas quizá porque no iban acompañadas de los demás elementos, es decir, de una descripción de la conducta que había motivado los sentimientos negativos, de la expresión de los mismos y del reforzamiento.

Es así como las éstas habilidades, de expresión de sentimientos positivos y negativos, permitieron a las parejas expresar de modo honesto y directo, por una parte, sentimientos, peticiones y/o elogios positivos, lo cual facilita el que ambos se sientan a gusto y disfruten las conversaciones y su relación, y, por otra, sentimientos negativos o críticas que sean efectivos para producir cambios constructivos en sus relaciones o en la conducta del otro (Costa y Serrat, 1998).

Quizá el que las habilidades agrupadas en la expresión de sentimientos positivos y negativos obtuvieran mejores porcentajes después del programa se deba a fueron pocas las categorías, facilitando el ensayo, el modelamiento y el reforzamiento discriminativo de las mismas, o posiblemente también se deba a que algunas habilidades enseñadas con anterioridad ya se habían implementado, teniendo más efecto en la expresión de sentimientos negativos, ya que como mencionan algunos autores como Jacobson et. al. (1987); Schmaling y Jacobson (1988); Costa y Serrat (1990) y Caballo (1991), el entrenamiento de habilidades de solución de problemas se acompaña del entrenamiento de habilidades de comunicación, necesario generalmente para disminuir las acusaciones, la defensividad, adivinación del pensamiento, las sobregeneralizaciones y las especulaciones hacia errores pasados y presentes que impiden la solución eficaz de los problemas.

En general se observa que la mayoría de las categorías mostraron un aumento posterior al programa, por lo que se puede corroborar los resultados encontrados por Upton y Jensen (1991), Baucom (1982) y Jacobson, Follette y Pagel (1986), quienes muestran la efectividad de los procedimientos conductuales en la implementación de dichas habilidades, el mejoramiento en el funcionamiento y el incremento en la satisfacción marital.

CONCLUSIONES, DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS

Algunas categorías mantuvieron su porcentaje (respeto, énfasis en información positiva y generalización) y otras estuvieron ausentes antes y después del programa o no fueron aplicables a las situaciones de evaluación (eliminar estímulos, oportunidad, congruencia, empatía, flexibilidad, discusiones sobre el pasado, semonear o regañar, amenazar, ser grosero, brusco o sarcástico), quizá esto se deba a que éstas conductas ya se presentaban en los sujetos antes del programa, también pudo deberse a la aplicación grupal y al número restringido de sesiones, reduciendo la probabilidad de ensayar y hacer énfasis en las habilidades que mostraban mayor dificultad de ejecución.

Por último en la evaluación del programa los participantes evaluaron satisfactoriamente el desempeño del terapeuta, el programa y los cambios en sus conductas.

Las parejas expresaron satisfacción con lo aprendido en el programa, cumpliendo sus expectativas y percibiendo mejoras en su satisfacción y en su forma de comunicación. Además de percibir un incremento en la utilización de descripciones observables, en sus intercambios y expresiones positivas, así como la disminución de las negativas, incrementado la capacidad de comunicarse de forma eficaz y propiciando pláticas más agradables.

En lo referente al número de sesiones, los participantes expresaron no saber si eran suficientes para el aprendizaje de las habilidades, sugiriendo la ampliación de las mismas, con el propósito de ensayar y poner énfasis en aquellas que muestren dificultad de ser establecidas.

En lo referente a la evaluación del terapeuta, los miembros de cada pareja, percibieron que el terapeuta era puntual, explicaba los conceptos de forma sencilla y comprensible y propiciaba la libertad de expresión.

En cuanto a la evaluación de la efectividad global del programa se presentan algunos inconvenientes, por una parte, no se encontraron investigaciones y/o resultados en las que se apliquen el programa propuesto por Costa y Serrat (1998), además que para la presente investigación se adicionaron habilidades a ésta propuesta, por lo que sus resultados no pueden ser comparados con investigaciones anteriores o con otros programas, ya que también se observa que los diseños, metodologías e instrumentos de investigación varían ampliamente, y no se tiene una evaluación estandarizada.

Sin embargo, lo que si se puede mencionar y concluir son las ventajas que el programa propuesto presenta:

1. Se enfoca en problemas de relevancia social como son la insatisfacción marital y los déficits de comunicación en la pareja.
2. Se basa en conductas que se deben mejorar, susceptibles de ser medidas y de poder observar cuales se han modificado.
3. Se pueden identificar y describir con precisión los procedimientos utilizados y los principios de los que se han derivado.
4. Son susceptibles de mostrar objetivamente los cambios en las categorías conductuales implicadas y su contribución en la satisfacción marital.

CONCLUSIONES, DISCUSIÓN Y SUGERENCIAS

Es decir, que el presente programa cumple con las características del modelo conductual como la de ser operativo, funcional y orientado a la resolución práctica de los problemas, que como se mencionó en el capítulo cuarto, ha mostrado su eficacia en mejorar el funcionamiento y la satisfacción en las parejas.

Por último, en base al piloteo del programa, se sugiere:

- ◊ La creación de materiales más gráficos como apoyo a las explicaciones de los conceptos básicos del programa, como por ejemplo dibujos, esquemas, comics, viñetas, ejemplos de conflicto en video, etc.
- ◊ La utilización de un lenguaje fácil y sencillo, acorde a la población a quien se dirija el programa.
- ◊ Creación y asignación de situaciones en donde las parejas pongan en práctica todas las habilidades aprendidas.
- ◊ Revisión de las categorías y su definición con el propósito de que su descripción sea precisa y el programa pueda ser utilizado por otros terapeutas, teniendo resultados satisfactorios.
- ◊ Evaluación de la satisfacción marital durante el proceso terapéutico, mediante la creación de un instrumento breve que mida ésta variable y su aplicación al término de cada sesión, pudiéndose abrir otra línea de investigación al tratar de indagar el impacto que tiene cada bloque de habilidades (lenguaje operativo, conductas no verbales, habilidades conversacionales, expresión de sentimientos positivos y negativos) sobre la satisfacción marital.
- ◊ Evaluación durante el proceso terapéutico, mediante la creación de autoregistros y el registro de las habilidades al término de cada sesión. Además se sugiere la inclusión de sesiones intermedias para dicha evaluación, para el reforzamiento de las habilidades aprendidas y para poner énfasis en aquellas que aún no se presentan o de las que no están bien establecidas, esta evaluación podría tomarse como criterio para pasar a las siguientes sesiones del programa.
- ◊ Con el propósito de solucionar la presentación de niveles elevados de satisfacción marital al inicio del programa, como fue el caso del piloteo, se sugiere tener un criterio de inclusión, es decir, conforme a la evaluación inicial decidir que personas son adecuadas para tomar el programa, se propone incluir a aquellas con satisfacción marital intermedia, que no sea tan baja que sea difícil o imposible implementar las habilidades y que no sea tan alta que implique gastar innecesariamente recursos y tiempo, y que no se puedan observar cambios significativos en la satisfacción marital antes y después del programa.
- ◊ Evaluación del programa a largo plazo con el seguimiento de los avances y/o cambios de las conductas y habilidades.
- ◊ Ampliar el programa o proponer la adición de otros cuando sea necesario, en base a las necesidades de cada pareja.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, E. (1990) Estudio comparativo de matrimonios mexicanos que se encuentran en diferentes etapas del ciclo de convivencia. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Alducin, E. (1989) Los valores de los mexicanos: México entre lo tradicional y la modernidad. México: Fomento Cultural Banamex, A.C.
- Alvarado Hernández, V. I. y Loraine Lignan, C. L. (1995) Distancia entre la percepción real e ideal de la pareja y su relación con la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Alvarado, H.V., Ojeda, G.A., Rivera A.S. y Díaz Loving R. (1996) Rasgos de masculinidad-feminidad: Efectos sobre la Satisfacción Marital en hombre y mujeres, Psicología Social en México, Vol. 6, México, AMEPSO.
- Alvarez Gutiérrez, A. (1987) ¿Cómo se sienten los mexicanos Ed. Hernández, A. y Navarro, L. (eds.) Cómo somos los mexicanos, México: Crea.
- Anderson, S., Russell, C. and Schumm, W. (1983) Perceived Marital Quality and Family Life-Cycle Categories: A Further Analysis, Journal of Marriage and the Family, Vol. 45 (1), 127-139.
- Andrade Palos, P., Pick de Weiss, S. y Díaz Loving, R. (1988) Indicadores de la satisfacción marital, Psicología Social en México, Vol. 2, México, AMEPSO.
- Antill, J. y Cotton, S. (1987) Self disclosure between Husband and Wives: Its relationship to sex roles and marital happiness, Australian Journal of Psychology, 39(1), 11-24.
- Arias Galicia, F. (1985) Comunicación Personal.
- Arizmendi Cruz, L. del C. (1997) Satisfacción marital en la mujer durante el síndrome de climaterio. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Atkinson, T. (1980) "Public perceptions of the quality of life", en H.J. Adler y D.A. Busegard (eds.) Perspectives Canada III, Ottawa Statistics.
- Bahr, J.S., Chapell, C.B. y Leigh, K.G. (1983) Age at marriage, role enastment, role consensus and Marital Satisfaction, Journal of Marriage and the Family, Vol. 15(4), 795-803.
- Battes, P.B. (1968) "Longitudinal and cross-sectional sequence in the study of the age and the generational effects", Human Development, 11(3), 145-171.
- Barrios, R. y Martínez, L. (1991) Elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes: Una alternativa cognitivo-conductual. Tesis de Licenciatura. ENEP Iztacala. Estado de México.

- Barragan, M. (1984) Apuntes sobre terapia de pareja, Asociación Mexicana de Terapia de Pareja, México.
- Barragán Torres, L. (1998) Un modelo de consejo marital basado en la aplicación de estrategias de solución de conflictos y reforzamiento recíproco, Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM. México, D.F.
- Barry, W.A. (1970) Marriage research and conflict: An integrative review. Psychological Bulletin, 73(4),759-767.
- Bautista, A. (1982) Diferencias entre parejas funcionales y parejas en conflicto, Tesis de Maestría, UDLA.
- Bean F., Curtis R. y Marcum J. (1977) Familism and marital satisfaction among Mexican Americans: The effects of family size, wife's labor force participation and conjugal power, Journal of Marriage and the Family, 39(4), 759-767.
- Berger, P.L. y Kellner, H. (1970) Marriage and the construction of reality en H.P. Dreitzel (Ed.) Recent Sociology, 2 Londres: McMillan.
- Bernhard, Y. (1991) ¿Cómo resolver conflictos de pareja?. Ed. Pax-México.
- Bernard J. (1971) The paradox of happy marriage, In Women in Sexist Society, Edit by V. Gornick an B.D. Moran. New York: Basic, 85-95.
- Bienvenu, M. (1970) Measurement of Marital communication, The Family Coordinator, 19(1), 26-31.
- Blazer J. (1963) Fantasy and its effects, Journal of General Psychology, 70(1), 163-182.
- Bland C.J. (1977) An investigation of two marriage happiness scales and their relationship to marriage behaviors, Dissertation Abstracts International, 35(8-A), 5109-5110.
- Blood, R.O. y Wolfe, D.M. (1960) Husband and Wives: the Dynamics of Married Living, New York: The Free Press.
- Bochner, A. P. (1983) The functions of human communicator in interpersonal bonding. En Arnold, C. C. y Bowers, J. W. (eds.) Handbook of Rhetorical and Communicator Theory, Boston: Allyn y Bacon, 544-561.
- Boland, J. y Follingstad, D. (1987) The relationship between communication and marital satisfactions: a review, Journal of Sex and Marital Therapy, 13(4),286-313.
- Bornstein y Bornstein (1992) Terapia de pareja: Un enfoque conductual-sistémico, Madrid, Pirámide.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Bradbury, T.N. y Fincham, F.D. (1991) Behavior and satisfaction in marriage, prospective mediating processes close relationships. En Fletcher, G.J.O. y Ficham, F.D. (Eds.), Cognition in close relationships, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bricklin, B. y Bricklin, P. (1981) Padres liberales, hijos liberados. México: Pax-México.
- Brim, O., Glass, D., Lavin, D., Goddman N. (1962) Personality and decision pocesses: Studies in the Social Psychology of Thinking, Stanford, Calid. Stanford Univ. Press.
- Brinley , E.D. (1975) Role competence and marital satisfaction. Tesis de Doctorado, Brigham Young University.
- Burgess E.W. y Cottrell, L.S. (1939) Predicting success or failure in marriage. New York: Prentice Hall.
- Burgess E.W. y Wallin, P. (1944) Predicting adjustment in marriage from adjustment in engagement, American Journal of Sociology, 49,324-330.
- Burke, R., Weir, T. y Harrison, D. (1976) Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners, Psychological Reports, 38,531-542.
- Burr, W.R. (1970) "Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: a random middle class sample", Journal of Marriage and the Family,32, 29-37.
- Byrne, D. and Blaylock, B. (1963) Similary and assumed similary of attitudes between husband and wives, Journal of Abnormal an Social Psychology, 67, 635-640.
- Caballo V. E. (1991) Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta, México: Siglo XXI.
- Campbell, A., Converse, P.E. y Rodgers, W.L. (1976) The quality of America life, Nueva York: Rusell Sage Foundation.
- Cañetas Yerdas, E. M. (2000) Desarrollo y validación de un instrumento multifactorial de satisfacción marital. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Casas, E., Gudiño, S. y Naldesticher, A. (1986) La infidelidad en los matrimonios mexicanos y su relación con la soledad y la satisfacción marital y sexual. Tesis Profesional. México, D.F.: Universidad Iberoamericana.
- Casino Ortiz Carmen Selene (1986) Percepción interpersonal en parejas, Tesis de Maestría. UNAM.
- Cattel R. B. y Nesselroade J. R. (1967) Likenes and Completeness Theories by 16 Personality Factor Measures on Stably and Unstably Married Couples, Journal of Personality and Social Psychology, 7, 357-361.
- Chelune, G. J. (ed.) (1979) Self Disclosure, C.A.: Jossey-Bass Publication.

- Cimbalo, R.S., Faling, V. y Mousaw P. (1976) The course of love: a cross sectional design, Psychological Reports, 38(3), 1292-1294.
- Clark, R. A. (1976) Husbands work time: relationship to family role sharing, husband role competence, and wife's employment, Tesis Doctoral, Washington State University.
- Conde, R. (1991) Expectativas matrimoniales y satisfacción conyugal. Correlación entre el cumplimiento de expectativas y satisfacción conyugal, Tesis de Licenciatura, UNAM.
- Corsini, R. J. (1956) Towards a definition of group psychotherapy, Mental Hygiene, N. Y. 39, 647-656.
- Corte Franco, R. P. (1992) Satisfacción marital en parejas con hijos sin retraso mental y parejas con, Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Córtés, S., Reyes, D., Díaz Loving, R., Rivera, S. y Monjaraz, J. (1994) Elaboración y Análisis Psicométrico del Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM), Psicología Social en México, Vol. 5, México, AMEPSO.
- Cosby, P. (1973) Self disclosure: A literatura reiew, Psychological Bulletin, 79, 73-91.
- Costa, M. y Serrat, C. (1998) Terapia de parejas, Un enfoque conductual. Madrid: Alianza Editorial.
- Chadwick, B.A., Albrecht, S.L. y Kunz, P.R. (1976) Marital and Family Role Satisfaction, Journal of Marriage and the Family, 431-440.
- Cristensen H.T. y Philbrick E.T. (1952) Family size as a factor in the marital adjustment of college couples, American Sociological Review, 17, 306-312.
- Damaris, A. y Leslie G. R. (1984) Cohabitation with the future spouse: its influence upon marital satisfaction and communication, Journal of Marriage and Family, 46(1), 77-83.
- Davidson, B., Balswick, J. y Halverson, C. (1983) Affective self-disclosure and marital adjustment a test of equity theory, Journal of Marriage and Family, (Feb.),93-102.
- De la Coleta, F.M. (1990) Satisfacción marital: estudio con sujetos brasileños, Revista de Psicología Social y Personalidad, 6 (1 y 2), 101-116.
- Denton, W. H. (1991) The role of affect in marital therapy, Journal of Marital and Family Therapy, 17(3), 257-261.
- Derlega, V. y Chaikin, A. (1975) Sharing Intimacy, New York: Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Díaz Guerrero R. (1982) Psicología del Mexicano, México: Trillas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Díaz, L. (1990) Configuración de los factores que integran la relación de pareja, Psicología Social en México, Vol. 3, México, AMEPSO.
- Díaz Loving, R. (1996) Una teoría Bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, Revista Psicología Contemporánea, 3 (1), 18-29.
- Díaz Loving, R., Andrade Palos, P., Muñiz, A. y Camacho Valladares, M. (1986) Percepción de aspectos positivos y negativos en la interacción de la pareja: reacción y consecuencias, Psicología Social en México, Vol. 1, México, AMEPSO.
- Díaz Loving, R., Pick de Weiss S. y Andrade P. (1988) Génesis de la infidelidad en hombres y mujeres, Memorias del II Congreso Mexicano de Psicología Social, AMEPSO, 2.
- Díaz Loving, R., Ruiz, B., Cárdenas, R., Alvarado, H., Reyes, D. (1994) Masculinidad Femenidad y Satisfacción Marital: Correlatos e implicaciones, Psicología Social en México, Vol. 5, México, AMEPSO.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S. y Sánchez Aragón, R. (1996) Predictores de la satisfacción marital a través del tiempo, Psicología Social en México, Vol. 6, México, AMEPSO.
- Díez Bolaños y Rodríguez Pérez (1989) Efectos de la inequidad sobre el ajuste y la satisfacción marital en la mujer, Revista de Psicología General y Aplicación, 42(3), 395-401.
- Doane Jeri, A. (1978) Family interaction and communication deviance in disturbed and normal families: A review of research, Family Process, 17, 357-374.
- Dubin, D.R., Fensterheim, H., Lazarus, A.A., Franks, M. (1971) Some possibilities of behavioral modification of marital problems using SAM (Signal System for the assesment and Modification of Behavior). Advances in behavior Therapy, Academic Press.
- Dymond, R. (1954) Interpersonal perception and marital happiness, Canadian Journal of Psychology, Vol. 8 (sept.), 164-171.
- Ehrlich, Marc (1989) Los esposos, las esposas y sus hijos, México: Trillas.
- Farley, F. and Davis, S. (1980) Personality and sexual satisfaction in marriage, Journal of Sex and Marital Therapy, Vol. 6(1), 56-62.
- Feldman, H. (1964) Development of the husband-wife relationship, a research report, Ithaca, N.Y; Cornell University.
- Fernández Jiménez, A. y Sánchez Aragón, R. (1993) Aplicación de un programa de entrenamiento de comunicación entre parejas en población mexicana y sus efectos. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Fernsteheim, R. and Ullman, H. (1972) Assertive Methods and marital problems. Advances in Behavior Therapy, Academic Press.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Figley C.R. (1973) Child density and the marital relationship, Journal of Marriage and the Family, 35, 272-282.
- Filsinger, E.E. y Thomas S.J. (1988) Behavioral antecedents of relations hip stability and adjustment: A five year longitudinal study, Journal of Marriage and the Family, 52, 95-105.
- Fineberg B. y Lowman J. (1975) Affect and status dimensions of marital adjusment, Journal of Marriage and the Family, 155-159.
- Fitzpatrick, M.A. (1987) A typological approach to communication in Relationships. En B. Rubin (Ed.) Communications yearbook. New Brunswick, New Jersey: Transaction Books.
- Fitzpatrick, M.A. (1988) Between Husbands and Wives, Communication in Marriage, C.A.: Sage Publications, Inc.
- Flores, G. (1992) El ciclo vital de la familia y la satisfacción marital. Una revisión bibliográfica, Tesis de Licenciatura, UNAM.
- Geifman, E. (1985) Roles sexuales y su efecto en la satisfacción marital, Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Gilberts (1956) Self disclosure intimacy and communication in families, The Family coordinator, July, 221-231.
- Glenn, N.A. y Weaver, C.N. (1978) "A multivariable, multisurvey study of marital happiness", Journal of Marriage and the Family, 40(2), 269-282.
- Gottman, J.M. (1979) Marital interaction: Experimental Investigations, New York: Academic Press.
- Grag Little, B. and Burks, N. (1983) Power and Satisfaction in marriage: a review and critique. Psychological Bulletin, 269-282.
- Greenblatt, R. (1977) Ginecología y obstetricia. Temas actuales: la menopausia, México: Interamericana.
- Grezemkovsky, Z.R., Pastrana, H.L., Rubio, E.L. y Ruiloba, M.I. (1986) Estudio preliminar de las relaciones entre: Satisfacción marital; conflicto y competencia de los roles maritales, Psicología Social en México, Vol. 1, México, AMEPSO.
- Guerrero Huescas, J.A. (1995) Estudio comparativo de autoconcepto y satisfacción marital. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Gurin, G. (1960) Americans view their mental health: a nation wide interview survey, New York: Basic Books.
- Gurin G., Veroff, J. y Feld S. (1960) Americans view their mental health: a nation wide interview survey, New York: Basic Books, XXXV, 444p.

Guttman, H. (1991) Parental death as precipitant of marital conflict in middle age, Journal of Marital and Family Therapy, 17(1), 81-87.

Hansen, G. (1983) Marital satisfaction and jealousy among men, Psychological Reports, 52(2), 363-366.

Hansen, J. y Schuldt, W. (1984) Marital self-disclosure and marital satisfaction, Journal of Marriage and Family, (Nov.), 923-926.

Hawkins, J.L. (1968) Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction, Journal of Marriage and Family, 31 (3), 507-511.

Hawkins, J.L. and Johnsen, K. (1968) Perception of behavioral conformity, imputation or consensus and marital satisfaction, Journal of Marriage and Family, 42, 585-593.

Hawkins, J., Weisberg, C. y Ray, D. (1977) Marital communication style and social class, Journal of Marriage and Family, 39, 479-490.

Hawkins, J., Weisberg, C. y Ray, D. (1980) Spouse differences in communication style: Preference, Behavior, Journal of Marriage and Family, 42, 585-593.

Heaton, T. y Platt, E. (1990) The effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction and Stability, Journal of Family Issues, Vol. 11, 191-207.

Hendrick, S.S. (1981) Self-disclosure and marital satisfaction, Journal of Personality and Social Psychology, 40, 1150-1159.

Hernández Curti, L. (1995) Satisfacción marital y segundo matrimonio. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.

Hicks, M.W. y Platt, M. (1970) "Marital hapiness and stability: a review of the research in the sixties", Journal of Marriage and the Family, 553-574.

Honeycutt, J., Wilson, C. y Parker, C. (1982) Effects of sex and degress of happiness on perceived styles of communicating in and out of the marital relationship, Journal of Marriage and Family, 44, 395-406.

Huston T. y Vangelisti, A. (1991) Socioemotional Behavior and Satisfaction in Marital Relationships: A Longitudinal Study, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 61, 721-733.

INEGI (1997) EL ABC de las estadísticas vitales.

Jacobo Arévalo, Ma. del C. (1995) Satisfacción marital y poder en parejas donde ambos trabajan remuneradamente y en parejas en donde un solo miembro trabaja. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Jacobson N. S. (1979) Behavioral Treatments for Marital Discord: A critical Appraisal, en Progress in Behavior Modification, Eds. Harsen, M.; Eister, R. M. y Miller, P. H., Academia Press, Vol. 8.

Jacobson N. S. (1984) A component analysis of behavioral marital therapy: he relative effectiveness of behavior exchange and communication/problem solving training, Journal Consulting and Clinical Psychology, 52(2), 295-305.

Jacobson, N. y Margoli, G. (1979) Marital Therapy Strategies based on social learning and behavior exchange principles, New York: Brunner/Mazel.

Jacobson N. S., Follette W. C. (1984) Variability in outcome an clinical significance of behavioral marital therapy: a reanalysis of outcome data, Journal Consulting and Clinical Psychology, 52(4), 497-504.

Jacobson N. S., Follette V. M., Follette W. C., Holtzworth-Munroe A, Katt, L. and Schmalng, K. B. (1985) A Component analysis of behavioral marital therapy: 1-year follow-up, Behav. Res. Ther, 23(5), 549-555.

Jacobson N. S., Follette W. C. and Pagel M. (1986) Predicting who will benefit from behavioral marital therapy, Journal Consulting and Clinical Psychology, 52(4), 497-504.

Jacobson N. S., Schmalng, K. B., Holtzworth Munroe, A. (1987) Component analysis of behavioral marital therapy: 2 years follow-up and predictor of relapse, Journal of Marital and Family Therapy, 13(2), 187-195.

Johnson W.B. y Terman L.M. (1940) Some highlights in the literature of psychological sex differences published since 1920. Journal of Psychological, 9, 327-336.

Jones, E. and Gallois, C. (1989) Spouses impressions of rules for communication in public and private marital conflicts, Journal of Marriage and the Family, 51, 957-967.

Jones, W. H., Adams, J., Monroe, P. R., Berry, J. (1995) A psychometric exploration of marital satisfaction and commitment, Journal of Social Behavioral and Personality, 10(4), 923-932.

Jorgensen, S, y Gaudy, J. (1980) Self-disclosure ans satisfaction in marriage: The relation examined family relation, 29, 281-287.

Jourard, S. (1971) The transparent self, Princeton, New Jersey: Van Nostrand.

Jourard, D. y Lasakow, P. (1958) Some factors in self-disclosure, Journal of Abnormal and Social Psychology, 56, 91-98.

Jusiman, P. (1990) Influencia de las etapas del ciclo vital de la familia y el sexo del cónyuge en la satisfacción marital, Tesis de Licenciatura, UDLA.

Kagan, J. y Moss, H. (1962) Personality and Social development: Family and peer influences, Review educational Resland, 31(5), 463-474.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Katz, Y. Goldston, J., Cohen, M. y Stucker, L. (1963) Need satisfaction perception and cooperative in married couples, Marriage and Family Living, 24, 209-213.
- Kayser, K. (1996) The Marital Disaffection Scale: An Inventory for assessing emotional estrangement in marriage, American Journal of Family Therapy, 24(1), 83-88.
- Kelly, D. y Burgoon, J. (1991) Understanding Marital Satisfaction and Type of Couples as Functions of Relational Expectations, Journal of Communication Research, Vol. 18, 40-69.
- Kemer, R. (1988) Encuentro hombre-mujer, México: Ed. Pax.
- Knox, D. (1972) Marriage happiness: A behavioral approach to counseling. EAS Carolina University.
- Komoravsky, M. (1962) Blue Collar Marriage, New York: Random House.
- Krokoff, L. (1991) Communication Orientation as a Moderator Between Strong Negative Affect and Marital Satisfaction, Behavioral Assessment, Vol. 13, 51-65.
- Kumar, P. y Rohagti (1989) Motives in Marital Happiness. Indian, Journal of Current Psychological Research, Vol. 4, 19-22.
- Landis, P.H. (1946) Your Marriage and Family Living, New York: McGraw-Hill.
- Lang, R.O. (1932) A study of the degree of happiness or unhappiness in marriage, tesis de maestría, Universidad de Chicago.
- Lashbrook, V. y Lashbrook, W.B. (1980) Social style as a basis for adult training. Conferencia.
- Laws, J.L. (1971) A feminist review of the marital adjustment literature: The Rape of the Locke, Journal of Marriage and the Family, 33, 483-516.
- Leary, T. (1957) Interpersonal diagnosis of personality, New York: Roland press.
- Lee, R. and Casebier, M. (1971) The spouse gap, Nueva York: Abigdon Press, Nashville.
- Lemaire, G.J. (1992) La pareja humana: Su vida, su muerte, su estructura. México: Fondo de Cultura Económica.
- Leñero E., M.C. (1971) Mujeres que hablan: implicaciones psico-sociales en el uso de métodos anticonceptivos. Instituto Mexicano de Estudios Sociales A.C. Instituto Nacional de la Nutrición.
- Leñero, L. (1972) Investigación de la Familia. México.
- Leñero, L. (1976) La Familia. México: Ed. ANUIES.

- Levinger, G. y Briedlove (1966) Interpersonal Attraction and Agreement: a Study of Marriage Partners, Journal of Personality and Social Psychology, 3, 367-372.
- Levinger, G. y Senn. (1967) Disclosure of feelings in marriage, Merrill Palmer Quarterly, 13, 237-249.
- Liberman, R.P., Wheeler, E. G. De Visser, L. A. J. M., Kuehnel, J. y Kuehnel, T. (1980) Handbook of Marital Therapy, Plenum Press, Nueva York.
- Locke, H. y Wallace, K. (1959) Short marital-adjustment and prediction test: Their reliability and validity, Marriage and Family Living, 251-255.
- Luckey, E.B. (1960) Implications for Marriage Counseling of Self Perceptions an Spouse Perceptions, Journal of Counseling Psychology, 7(1), 3-4.
- Luckey, E.B. (1964) Marital satisfaction and personality correlates of spouse, Journal of Marriage and the Family, 26, 2-8.
- Luckey B. (1966) Number of Years Married as Related to Personality Perception and Marital Satisfaction, Journal of Marriage and the Family, 28, 44-48.
- Locke, E. y Bain, J. (1970) Children: A factor in marital satisfaction, Journal of Marriage and the Family, 35, 43-44.
- Lynn K. (1983) Determinants of spousal interaction: marital structure of marital happiness, Journal of Marriage and the Family, Aug, 511-519.
- Mac Namara L., M. L. and Bahr M., H. (1980) The Dimensionality of Marital Role Satisfaction, Journal of Marriage and the Family, 42 (1), 45-54.
- Mahoney, M. J. (1977) Personal Science: A Cognitive Learning Therapy, Handbook of Rational Emotive Therapy, Eds. Ellis, A. y Grieger, R.
- Marcet, C., Delgado, M. de A. y Ferrando, P.J. (1990) Las dimensiones del temperamento como predictoras de la satisfacción marital. Anuario de Psicología, No. 46, 129-142.
- Markman, H. J., Floyd, F.J., Stanley, S.M., and Storaasli, R.D. (1988) Prevention of marital distress : A longitudinal investigation. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 56 (2), 210-217.
- Mayer, J.E. (1967) Disclosing marital problemas, Social Casework, 48, 342-351.
- Meddling, J. M. Mc Carrey, M. (1981) Marital adjustment over segments of the family life cycle: the issue of spouses value similarity, Journal of Marriage and the Family, feb., 195-202.
- Mejia Serrano, V. (1999) Pareja: trabajo remunerado en la mujer y satisfacción marital. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.

- Mendoza Castilla, A. L. y Rendon Bautista, L. (1999) La percepción que tiene cada miembro de la pareja acerca de su ambiente familiar y como influye en su satisfacción marital. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Mermes-Okin, L., Amidon, E. y Bernt, F. (1991) Perceptions of Intimacy in Marriage: A Study of Married Couples, American Journal of Family Therapy, Vol. 19, 110-118.
- Michael, A. (1974) Sociología de la familia y del matrimonio, Barcelona, Península.
- Miller, S., Nunnaly, E. y Wackman, D. (1975) Alive and aware: Improving Communications in Relationships. Minneapolis; Interpersonal Communication Programs, INC.
- Miller, S., Corrales, R. y Wackman, D. (1975) Recent progress in understanding and facilitating marital communication, The Family Coordinator, 24, 143-152.
- Miller Brent, C. (1976) A multivariate developmental model of marital satisfaction, Journal of Marriage and the Family, 38, 643-656.
- Morinaga, Y., Sakata, K. y Koshi, R. (1992) Marital Satisfaction and Division of Family-related Task Among Japanese Married Copules, Psychological Reports, Vol. 70, 163-168.
- Myers, L. F. (1977) Day care, parental roles and marital satisfaction. Tesis Doctoral, Boston College, 77-28, 423-250.
- Navran, L. (1967) Communication and adjustment in marriage, Family Process, 6, 173-184.
- Neiswender, R.M., Birren E.J. y Schaie, W.K. (1981) Age and sex differences in satisfying love relationships across the adult span, Human Development, 24, 52-66.
- Nina E, Ruth (1985) Autodivulgación y Satisfacción Marital en matrimonios en México y Puerto Rico. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Nina Estrella, R. (1986) Exploración de la autodivulgación marital, Psicología Social en México, Vol. 1, México, AMEPSO.
- Nina Estrella, R. (1988) Desarrollo de un inventario de comunicación marital: estudio descriptivo, Psicología Social en México, Vol. 2, México, AMEPSO.
- Nina Estrella, R. (1991) Comunicación marital y estilos de comunicación: construcción y validación. Tesis de Doctorado, UNAM.
- Nock Steven L. (1981) Family life cycle transitions: Logitudinal effects on family Family, Vol. 43(4), 703-713.
- Noller, P. (1982) Couple communication and marital satisfaction, Australian Journal of sex, marriage and family, 3 (2), 69-75.
- Noller, P. (1984) Nonverbal communication and marital interaction, Oxford: Pergamon Press.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Noller, P. and Fitzpatrick, M. A. (1990) Marital Communication in the Eighties, Journal of Marriage and the Family, 52 (4), 832-843.
- Norton, R. (1978) Foundation of a communication style construct, Human Communication Research, 4, 99-112.
- Norton, R. (1983) Communication style: Theory, applications and measures, Beverly Hills, CA: Sage Publishers.
- Norton, R. (1986) Communicator style profiles within the marital context. Conferencia, Boston, November.
- Norton, R. (1988) Communicator style theory in marital interaction: Persistent Challenges. En O.W. Duk (Ed.), Handbook of personal relationships, London: John Wiley and Sons Ltd.
- Nosovsky, B.G. (1989) Prevención primaria del deterioro de la comunicación de la pareja por medio de mensajes de radio: Un análisis clínico experimental. Tesis de doctorado, Facultad de Psicología, UNAM. México, D.F.
- Nye, F., Carlson, R. y Garret, R. (1970) Family size, interaction, affect and stress, Journal of Marriage and the Family, 32, 216-220.
- Ojeda García, A. (1995) Doble vínculo como factor determinante en la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.
- Ojeda García, A. (1996) Estilo de Comunicación y los rasgos de Masculinidad-Feminidad en la toma de decisiones de parejas mexicanas, Psicología Social en México, Vol. VI, 289-295.
- O' Leary K. D. and Turkewitz Hilary (1981) A comparative outcome study of behavioral marital therapy, Journal of Marital and Family Therapy, 7, 159-170.
- O' Neill y O' Neill (1976) Matrimonio abierto, México, Grijalbo.
- Papalia, D. (1990) Desarrollo humano, México; McGraw-Hill.
- Peñaloza, F. (1968) Mexican family roles, Journal of Marriage and the Family, 30, 680-698.
- Perry-Jenkins, M. y Crouter, A. (1990) Men's Provider-Roles Attitudes : Implications for Household Work, Journal of Family Issues, Vol. 11, 136-156.
- Petersen, D. (1968) Husband-wife communication and family problems, Sociology and Social Research, 53, 375-384.
- Pick de Weiss, S. (1986) ¿Qué relación existe entre la percepción que se tiene de la familia de origen y la satisfacción marital?, Psicología Social en México, Vol. 1, México, AMEPSO.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Pick de Weiss, S. (1979) Estudio Social Psicológico de la planificación familiar, México: Siglo XXI.
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1985a) Efectos del número de hijos en la satisfacción marital (sometido a publicación).
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1985b) Satisfacción marital en parejas, IV Congreso Mexicano de Psicología Social.
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1986) Satisfacción marital en matrimonios mexicanos; diferencias por número de años de casados, escolaridad, número de hijos, sexo y edad, Psicología Social en México, Vol. 1, México, AMEPSO.
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1987) Escala de comunicación personal marital: Su desarrollo y validación, Revista de Psicología Social y Personalidad, 3(2),39-49.
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1988) Desarrollo y validación de la escala de satisfacción marital, Psiquiatría, 4, 9-20.
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1988) Relación entre el número de hijos, la satisfacción marital y la comunicación con el cónyuge, Salud Mental, 11(3),15-18.
- Pickford, J. H., Signori, E. I. y Rempel, H. (1966) Similar o Related Personality Traits as a Factor in Marital Happiness, Journal of Marriage and the Family, 28(2), 190-192.
- Pineo, P.C. (1961) "Disenchantment in the later years of marriage", Journal of Marriage and the Family,241-955.
- Pittman, J.F., Price, S. y McKenry, P. (1983) Marital cohesion: A path model, Journal of Marriage and the Family, 45(3), 521-531.
- Petersen, D. (1968) Husband-wifw communication and family problems, Sociology and Social Research, 53, 375-384.
- Plechaty, M (1988) A conjugal curriculum vitae method: Behavioral assessment and treatment of marital problems. Psychological Reports, 63, 151-159.
- Rage Atala, E. (1996) La pareja: Elección, problemática y desarrollo, México: Ed. Plaza y Valdés y Universidad Iberoamericana.
- Reed, R.B. (1948) Social and Psychological factors affecting fertility, Nueva York: Milbank Memorial Fund.
- Renne, K. (1970) "Correlates of dissatisfaction in marriage", Journal of Marriage and the Family, 32,54-66.
- Rhyné, D. (1981) "Bases of marital satisfaction among men and women", Journal of Marriage and the Family, 43(4), 941-955.

Retting, K. y Bubolz, M. (1983) Interpersonal Resource Exchanges as Indicators of Quality of Marriage, Journal of Marriage and the Family, 45(3), 497-509.

Reyes Domínguez, D. R. (1996) El nivel de escolaridad y sexo en la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.

Rivera, S., Díaz Loving, R. y Flores, G. M. (1986) Percepción de las características reales e ideales de la pareja, Psicología Social en México, Vol. 1, México, AMEPSO.

Rivera, S., Díaz Loving, R. y Flores, M. (1988a) 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, Psicología Social en México, Vol. 2, México, AMEPSO.

Rivera, S., Díaz Loving, R. y Flores, M. (1988b) La distancia entre el querer (ideal) y el tener (real) como predictor de la satisfacción con la relación de pareja, Psicología Social en México, Vol. 2, México, AMEPSO.

Rivera A., S. (1992) Atracción Interpersonal y su Relación con Satisfacción Marital y la Reacción ante la Interacción de la Pareja. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, UNAM.

Roach, A.J., Frazier, L.P. y Bowden, S.R. (1981) The Marital Satisfaction Scale: development of a measure for intervention Research, Journal of Marriage and the Family, 43, 537-546.

Robert's L.J. and Krokoff L.J. (1990) A time series analysis of withdrawal, hostility and displeasure in satisfied and dissatisfied marriage, Journal of Marriage and the Family, 52, 95-105.

Rochelle, A. (1975) Self Concept and Role Perceptions as Correlations of Marital Satisfaction. Tesis Doctoral, Texas Institute of Technology, 74-30.

Rodríguez, C. Ma. del P. (1994) Sexualidad y afecto en la pareja. Tesis. Facultad de Psicología, UNAM.

Rojas Marcos, L. (1994) La pareja rota. Familia, crisis y superación. México: Espasa.

Rokeach, M. (1979) Understanding human values, Individual and Society. N.Y.: Free.

Roldán Flores, A. (1988) Estudio comparativo de la Comunicación Marital y Estilo de Comunicación en mujeres que presentan disfunción sexual y mujeres que no presentan disfunción sexual. Tesis de Licenciatura Psicología, UNAM.

Rollins, B.C. y Cannon, K.L. (1974) "Marital satisfaction over the family life", Journal of Marriage and the Family, 36, 271-282.

Rollins, B.C. y Feldman, H. (1970) "Marital satisfaction over the life cycle", Journal of Marriage and the Family, 32, 20-27.

- Rollins, B y Galligan, R. (1978) The developing child and marital satisfaction of parents, en L. Lerner, R. y Spanier, G. (eds.) Child influences on marital and family interaction, N.Y.: Academic Press.
- Rosenfeld, L. y Welsh, S. (1985) Differences in self disclosure in dual carrer and single carrer marriage, Communication Monograhps, 523-263.
- Ryder, R. G. (1970) Dimensions of Early Marriage, Family Process, 9, 51-68.
- Sager, C. (1976) Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja, Buenos Aires: Ed. Amorrortu.
- Salazar, J.M., Muñoz, C., Sánchez, E., Santero, E. y Villegas, J. (1979) Psicología Social, México: Trillas.
- Sánchez Aragón, R. y Díaz Loving, R. (1994) La cercanía como determinante de la satisfacción marital, Psicología Social en México, Vol. 5, México, AMEPSO.
- Sánchez Aragón, R., Ojeda García, A. y Lignan Camarena, L. (1994) El impacto de la comunicación marital, Psicología Social en México, Vol. 5, México, AMEPSO.
- Sánchez Azcona, J. (1974) Familia y sociedad, México: Ed. Joaquín Mortiz.
- Sánchez, R., Ojeda, A. y Lignan, L. (1994) El impacto de la comunicación marital, Psicología Social en México, Vol. 5, México, AMEPSO.
- Satir, V. (1978) Relaciones humanas en el núcleo familiar, México, Librería Carlos Césarman.
- Satir, V. (1986) Psicoterapia Familiar Conjunta, México: Ediciones Científicas, La Prensa Médica.
- Schmaling, K. B. and Jacobson, N. S. (1988) Recent developments in family behavioral marital therapy, Contemporary Family Therapy, Human science press, 10 (1).
- Shapiro, A. y Swensen, C. (1969) Patterns of self disclosure among married couples, Journal of Counseling Psychology, 16(2),1979-1980.
- Sheehy, G. (1994) La crisis en la edad adulta, México: Grigalbo.
- Shumm, W.R., Barnes, H., Bollman, S., Jurich, A. y Bugaighis, M. (1986) Self-diclosure and marital satisfaction revisited, Family Relations, 34,241-247.
- Shumm, W.R., Figley, R.F. y Fuhs, N. (1981) Predicting SD anxiety in the marital relationship, Journal of Psychology, 107,273-279.
- Slama-Cazacu, T. (1973) Introduzione alla Psicolinguistica, Patron, Bolonia.
- Snyder, D.K. (1979) Clasification of marital relationships: An empirical approach, Journal of Marriage and the Family, Feb 137-146.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Spanier, G.B., Lewis, R.A. y Cole, C.L. (1975) "Marital adjustment over the family life cycle: the issue of curvilinearity", Journal of Marriage and the Family, 37, 263-275.
- Spanier, G.B. (1976) Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads, Journal of Marriage and the Family, Feb, 15-28.
- Spanier, G.B. y Lewis, R. (1980) Marital quality. A review of the seventies, Journal of Marriage and the Family, 42 (4).
- Spanier, G.B. y Margolis R. L. (1983) Marital Separation and Extramarital Sexual Behavior, The Journal of Sex Research, Vol. 19(1), 23-48.
- Steinberg, L., Silverberg, J.B. (1987) Influences on marital satisfaction during the middle stages of the family life cycle, Journal of Marriage and the Family, 49, 751-760.
- Sternberg, R. (1990) El Triángulo del Amor, Intimidación, Pasión y Compromiso. México: Ed. Paidós.
- Stets, J. (1989) Verbal and Physical aggression in Marriage, Journal of Marriage and the Family, 52(May.), 501-514.
- Strean, H.S. (1986) La pareja infiel: un enfoque psicológico. México, D.F.: Pax-México.
- Sutor, J. (1991) Marital quality and satisfaction with the division of household labor across the family life cycle, Journal of Marriage and the Family, 53, 221-230.
- Swensen, C.H., Eskew, R.W. y Hohlheep, O. (1981) "Stage of family life cycle, ego development and the marriage relationship", Journal of Marriage and the Family, 841-853.
- Tello Arias Susana (1994) Análisis de las técnicas conductuales aplicadas a los conflictos de pareja, Tesis de Licenciatura, México: UNAM.
- Tena, A. (1994) Elementos disruptivos en la elección de pareja y sus repercusiones, Psicología Iberoamericana, 2(2), 129-141.
- Tharp, R. (1963) Determinants of spousal interaction: Marital structure or marital happiness, Journal of Marriage and the Family, Aug, 511.
- Tharp, R. (1963) Psychological pattern in marriage, Psychological Bulletin, 60, 97-117.
- Thomas E. J., Walter, C. L. y O'Laherty, K. (1974) A Verbal Problem Checklist for use in Assessing Family Verbal Behavioral, Behavior Therapy, 5.
- Tiggle, R.B., Peters, M.D., Kelley, H.H. y Vicent, J. (1982) Correlational and discrepancy indices of understanding and their relation to marital satisfaction, Journal of Marriage and the Family.
- Tolstedt, B. y Stores, J. (1983) Relation of verbal, affective and physical intimacy to marital satisfaction, Journal of Counseling Psychology, 30(4), 573-580.

- Tordjman, G. (1989) La pareja: realidades y prespectivas de la vida en común. México: Grijalbo.
- Tzeng, O.C.S. (1992) Theories of love development, maintenance and dissolution: octagonal cycle and differential perspectives. Praeger, New York: Westport, Connecticut London.
- Upton, L. R. and Jensen B. J. (1991) The acceptability of behavioral treatments for marital problems: A comparison of behavioral exchange and communication skills training procedures, Behavior Modification, 15(1), 51-63.
- Valderrama Iturbe, P., Rivero del Pozo, F. y Domínguez Trejo, B. (1983) Una propuesta de entrenamiento en terapia cognitivo-conductual y su uso para la solución de problemas de relevancia social. Salud Mental. Vol. 6 No. 4.
- Viorst, Judith (1992) El Precio de la Vida, Argentina: Emecé Editores.
- Watzlawick, P. (1979) ¿Es real la realidad?, Barcelona: Herder.
- Weiss, R. L. (1978) The conceptualization of marriage disorders from a behavioral perspectives, en Marriage and the treatment of marital disorders from psychoanalytic, behavioral and systems theory perspectives, Brunner/Mazel, Nueva York.
- Wheless, E. (1984) A test of the theory of speech accommodation using language and gender orientation, Women's studies in communication, 7, 13-22.
- Wheless, E.V. y Lashbrook, W. (1987) Style En: J. McCroskey y J. Daley (Eds.) Personality and Interpersonal communication, Newbury Park: Sage Publications.
- White K., L. (1983) Determinants of Spousal Interaction: Marital Structure or Marital Happiness. Journal of Marriage and the Family. Vol. 45 No. 3.
- Widgor, B. (1989) Evaluación de la satisfacción marital en individuos y parejas mexicanas en relación a diversas variables sociodemográficas a través de la escala de satisfacción marital, Tesis de Maestría. UDLA.
- Wills, A., Weiss, R., y Patterson, G. (1974) A behavioral analysis of marital satisfaction, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,802-811.
- Winkler, Y. y Doherty, W. (1983) Communication style and marital satisfaction in Israeli and American couples, Family Process, 22,221-228.
- Wolf, L. (1976) Self-Disclosure in Marital Dyad, Dissertation Abstracts International, 37, 2581B.
- Zaleski, Z. y Galkowska, M. (1978) Neurotism and marital satisfaction, Behavior Research and Therapy, 16, 285-286.
- Zammichieli, M.E., Giliory, F.D., Sherman, M.F. (1988) Relationbetween sex-role orientation and marital satisfaction, Personality and Social Psychology Bulletin, 14(4), 747-754.

ANEXO 1

FICHA DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRE	
EDAD	
ESCOLARIDAD	
ESTADO CIVIL	
NUMERO DE HIJOS	
DIRECCION	
TELEFONO	
HA ESTADO CASADO ANTERIORMENTE	ESTADO CIVIL ANTERIOR
SU CASA ES PROPIA	PRESTADA
PRESTADA	PRESTADA
HA ESTADO EN CUIDADO DE SU PAREJA ANTERIORMENTE	EN CUANTO TIEMPO
RESULTADO	

¿CONSIDERA USTED TIENE PROBLEMAS AL COMUNICARSE CON SU PAREJA, CUALES SON?

EXPECTATIVAS DEL PROGRAMA:

ANEXO 2

INVENTARIO MULTIFACÉTICO DE SATISFACCIÓN MARITAL (IMSM)

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁ UNA SERIE DE AFIRMACIONES, POR FAVOR MARQUE CON UNA CRUZ EL NÚMERO QUE MEJOR DESCRIBA SU RELACIÓN DE PAREJA. NO OLVIDE RESPONDER CADA UNA DE LAS ORACIONES. GRACIAS.

Me gusta mucho	(5)					
Me gusta	(4)					
Ni me gusta, ni me disgusta	(3)					
Me disgusta	(2)					
Me disgusta mucho	(1)					
		DM	D	I	G	GM
1. La forma en que mi pareja me abraza		1	2	3	4	5
2. La frecuencia con que mi pareja me abraza		1	2	3	4	5
3. La forma en que mi pareja me besa		1	2	3	4	5
4. La frecuencia con que mi pareja me besa		1	2	3	4	5
5. La forma en que mi pareja me acaricia		1	2	3	4	5
6. La frecuencia con la que mi pareja me acaricia		1	2	3	4	5
7. La forma en que mi pareja me trata		1	2	3	4	5
8. La forma en que mi pareja me expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales		1	2	3	4	5
9. La frecuencia con la que mi pareja me expresa su interés en que tengamos relaciones sexuales		1	2	3	4	5
10. La forma en que mi pareja me demuestra su amor		1	2	3	4	5
11. La frecuencia con la que mi pareja me demuestra su amor		1	2	3	4	5
12. La forma en que mi pareja se interesa en mí		1	2	3	4	5
13. La frecuencia con la que mi pareja se interesa en mí		1	2	3	4	5
14. La forma en que mi pareja me protege		1	2	3	4	5
15. La frecuencia con la que mi pareja me protege		1	2	3	4	5
16. La forma en que mi pareja me demuestra su comprensión		1	2	3	4	5
17. La frecuencia con la que mi pareja me demuestra su comprensión		1	2	3	4	5
18. La forma en que mi pareja me demuestra su apoyo		1	2	3	4	5
19. La frecuencia con la que mi pareja me demuestra su apoyo		1	2	3	4	5
20. La sensibilidad con la que mi pareja responde a mis emociones		1	2	3	4	5
21. La frecuencia con la que mi pareja responde en una forma sensible a mis emociones		1	2	3	4	5
22. La forma en que mi pareja se interesa en mis problemas		1	2	3	4	5
23. La frecuencia con la que mi pareja se interesa en mis problemas		1	2	3	4	5
24. La forma en que mi pareja presta atención a mi apariencia		1	2	3	4	5
25. La frecuencia con la que mi pareja presta atención a mi apariencia		1	2	3	4	5
26. La manera en que mi pareja soluciona los						

problemas familiares	1	2	3	4	5
27. La frecuencia con la que mi pareja soluciona los problemas familiares	1	2	3	4	5
28. La forma en que mi pareja participa en la toma de decisiones	1	2	3	4	5
29. La frecuencia con la que mi pareja participa en la toma de decisiones	1	2	3	4	5
30. La forma en que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares	1	2	3	4	5
31. La frecuencia con la que mi pareja propone que se distribuyan las tareas familiares	1	2	3	4	5
32. La manera en que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas	1	2	3	4	5
33. La frecuencia con la que mi pareja participa en la realización de las tareas hogareñas	1	2	3	4	5
34. Las diversiones que mi pareja propone	1	2	3	4	5
35. La forma en que se divierte mi pareja	1	2	3	4	5
36. La forma en que mi pareja distribuye el dinero	1	2	3	4	5
37. La contribución de mi pareja en los gastos familiares	1	2	3	4	5
38. La forma en como mi pareja platica conmigo	1	2	3	4	5
39. Los temas que mi pareja aborda en nuestras conversaciones	1	2	3	4	5
40. La frecuencia con la que mi pareja platica conmigo	1	2	3	4	5

La siguiente sección sólo será contestada por aquellas personas que tienen hijos. (Si no tiene hijos déjela en blanco)

Me gusta mucho	(5)
Me gusta	(4)
Ni me gusta, ni me disgusta	(3)
Me disgusta	(2)
Me disgusta mucho	(1)

	DM	D	I	G	GM
41. La educación que mi pareja propone para los hijos	1	2	3	4	5
42. La forma en que mi pareja educa a nuestros hijos	1	2	3	4	5
43. La frecuencia con la que mi pareja participa en la educación de los hijos	1	2	3	4	5
44. La manera en la cual mi pareja trata a nuestros hijos	1	2	3	4	5
45. La forma en la cual mi pareja presta atención a nuestros hijos	1	2	3	4	5
46. La frecuencia con la que mi pareja presta atención a nuestros hijos	1	2	3	4	5

ANEXO 3

AUTORIZACIÓN DE VIDEOGRABACIÓN

FECHA: _____

Estoy de acuerdo en que el terapeuta videograbé algunas situaciones dentro de las sesiones del programa para fines terapéuticos y de evaluación. Con la seguridad de que el material será utilizado ética y confidencialmente

Nombre y firma

ANEXO 4

LISTA CHECABLE DE LAS HABILIDADES CONVERSACIONALES

Nombre: _____

Conf: _____

HABILIDADES	1	2	3	4	HABILIDADES	1	2	3	4
Dar información gratuita o adicional					Interrupción				
Escuchar					Discusiones sobre el pasado				
Mantenerse en el tema					Adivinación del pensamiento				
Tomar la palabra					Generalización				
Pasar la palabra					Exagerar los aspectos negativos				
Cambiar el tema y cerrar la conversación					Hacer críticas				
Expresiones y oraciones en primera persona					Contra criticar				
Eliminar estímulos					Sermonear				
Oportunidad					Regañar				
Congruente					Exigir				
Comprobación:					Amenazar				
Empatía					Ser grosero				
Claridad					Brusco				
Flexibilidad					Sarcástico				
Respeto									

ANEXO 5

REGISTRO DE CONDUCTAS NO VERBALES

NOMBRE ESPOSO:	NOMBRE ESPOSA:	FECHA:	HORA:	FASE:	CONF.
----------------	----------------	--------	-------	-------	-------

ESPOSO

ESPOSA

10"										10"										
30"										30"										
50"										50"										
10"										10"										
30"										30"										
50"										50"										
10"										10"										
30"										30"										
50"										50"										
10"										10"										
30"										30"										
50"										50"										
10"										10"										
30"										30"										

ANEXO 6

LISTA CHECABLE DE LENGUAJE OPERATIVO Y EXPRESION DE SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

Nombre del esposo: _____

Fecha: _____

Nombre de la esposa: _____

Conf: _____

ESOSO

ESPOSA

Descripciones observables y cuantificables						Descripciones observables y cuantificables					
Énfasis en información positiva						Énfasis en información positiva					
Reconocer aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro						Reconocer aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro					
Especificar la conducta						Especificar la conducta					
Hacer la petición						Hacer la petición					

ANEXO 7

GUIA DE TRABAJO

PROGRAMA PARA LA COMUNICACION EN PAREJAS

Los medios de comunicación y las estadísticas hablan del elevado número de separaciones. Las investigaciones evidencian que el conflicto de una pareja ("llevarse mal", "no entenderse", "haber perdido el amor") suele deberse a un déficit de habilidades para relacionarse uno con el otro, y no a problemas individuales imposibles de cambiar. El cómo nos relacionamos es fruto del aprendizaje social a lo largo de nuestra vida, y como tal podemos modificarlo.

Pues bien, conociendo usted los principio del comportamiento y las habilidades del programa, usted podrá aprender a comportarse de un modo más adecuado y eficaz para tener una relación más satisfactoria.

DETERMINANTES DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

El comportamiento no es algo que se dé de modo aislado en el tiempo y el espacio, no espontáneo, no ocurre "porque sí" o porque haya algo interno en el individuo que le haga comportarse como lo hace.

La mayor parte de los determinantes de la conducta humana pueden localizarse en la relación continua que existe entre el individuo y su entorno.

Existen circunstancias y sucesos que influyen y controlan la conducta, a los que llamamos estímulos antecedentes o consecuentes, según se presenten antes o después de la conducta.

Los estímulos antecedentes son eventos que ocurren antes de la conducta. Cuando se asocian frecuentemente en el pasado con la conducta a la anteceden señalan la probabilidad de que ocurra dicha conducta. Por ejemplo:

ESTÍMULOS ANTECEDENTES	CONDUCTA
Si un perro menea la cola	Probablemente se aproxime un conocido.
Un ambiente agradable (música, comida preferida, velas, etc.) que encuentra una señora al llegar a su casa	Puede indicar que con toda probabilidad ocurrirá una relación de intimidad afectiva o sexual.
Ladridos de un perro	Señala que un desconocido se aproxima a la casa.
La señora encuentra a su pareja con verbalizaciones exigentes y gestos de mal humor	Lo que ocurrirá probablemente es que se inicie una discusión.

Si un cónyuge pretende dialogar a con su pareja cuando esta enojado(a) y en lugares donde generalmente discuten (cocina, casa...) es probable que acaben discutiendo. Si por el contrario eligen un lugar donde esto no suele ocurrir (tomando un café, dando un paseo, etc.) es probable que la discusión no aparezca y se facilite así el diálogo.

Los estímulos consecuentes son situaciones que ocurren inmediatamente después de la conducta y pueden tener un doble efecto sobre la conducta en cuestión. Pueden incrementar o decrementar la frecuencia con la que se presenta esta conducta.

A los estímulos que pueden incrementar la probabilidad de que ocurra la conducta se presente en el futuro se llaman reforzadores positivos.

CONDUCTA	CONSECUENCIAS	FUTURO
Llegar temprano a casa por parte de uno de los miembros de la pareja	va seguida de consecuencias agradables como una sorpresa, la cena favorita, verbalizaciones amables...	es probable que en el futuro también repita este comportamiento (de llegar temprano a casa)

Es así que para incrementar o mejorar aquellas conductas que muestra su pareja y que le resultan a usted agradables, proporcionele refuerzos inmediatamente de que ocurran o de señales de haberse dado cuenta de la presencia de las mismas. El refuerzo es algo que nos agrada. Puede ser un incentivo material (regalos, detalles, unas flores, la comida favorita, ayudarle en alguna tarea...), intercambio de afirmaciones verbales positivas (elogio, agradecimiento, piropos...), una expresión de afecto (intimidad afectiva o sexual, caricias, un beso, una sonrisa, decirle cuanto le ha gustado lo que hizo...) o la oportunidad de implicarse en una actividad placentera (salir a cenar, ir al cine...)

Escuchar, abrazar, sonreír, hablar y prestar atención, son en general, una clase de reforzadores que los seres humanos estamos utilizando miles de veces cada día en nuestros contactos sociales y con nuestra pareja. Si alguien nos escucha y nos atiende cuando estamos hablando, es probable que intentemos de nuevo, en el futuro, este tipo de contacto social.

En ocasiones existen requisitos previos sin los cuales no puede aprenderse tal o cual comportamiento, por ejemplo si queremos que un niño lea el Quijote por más reforzamiento positivo que demos no lo conseguiremos si no sabe leer. En estos casos se utiliza el moldeamiento que es ir poco a poco, gradualmente, reforzando todas aquellas conductas previas que conducen a la meta final (p.j. discriminación verbal de las letras, asociación de un sonido con un signo escrito, etc.)

Refuerce cada "pequeño paso" hacia la conducta deseada. No pretenda que su pareja se comporte de un modo determinado de un día para otro. Necesita un tiempo, y usted deberá reforzar cualquier pequeño avance, día a día.

Otra fuente de aprendizaje o de influencias con poder de control sobre el comportamiento humano. Esta fuente no es otra que la que proviene de observar lo que los otros hacen, piensan y sienten. Aprendemos a comportarnos a través de modelos significativos, como son los padres, amigos, profesores, hermanos e incluso nuestra propia pareja. Una gran parte de los aprendizajes que hacemos a lo largo de nuestra vida proviene de la observación e imitación de lo que hacen los otros.

Un modo de enseñar otra manera de comportarse es mostrar cómo lo hace otra persona. Enséñele a su pareja cómo desea que se comporte, ejecutando usted esa conducta; haga usted de modelo.

Por otra parte, los reforzadores negativos decremantan la probabilidad de que la conducta a la que siguen se presente en el futuro. Por ejemplo:

CONDUCTA	CONSECUENCIAS	FUTURO
Llegar temprano a casa por parte de uno de los miembro de la pareja	va seguida de consecuencias no deseadas como riñas, gritos...	es probable que en el futuro no se repita este comportamiento, es decir, evita llegar temprano a casa.

Cuando una conducta determinada no es seguida por reforzadores acaba por debilitarse, a este proceso se le denomina extinción. Por ejemplo, si cuando hablamos con una persona no nos presta atención ni nos escucha, es probable que nuestra conducta de volver a conversar con dicha persona se debilite y termine por desaparecer.

Para impedir que alguien siga actuando de un modo inadecuado, debemos intentar que esa persona no reciba constantemente refuerzos tras la emisión de esa conducta inadecuada. Por ello no debe usted prestar atención (críticas...) inmediatamente después de que su pareja exhiba conductas que usted desea disminuir. Los malos humores y los enfados disminuirán si los ignoramos.

Otra forma para impedir que su compañero(a) actúe de modo inadecuado, puede usted reforzar una acción alternativa o sustituta que sea incompatible con la primera o no pueda ser ejecutada al mismo tiempo. Besar al cónyuge es incompatible con que nos regañe. Reírse es incompatible con enfadarse. Reforzar el hablar de un modo tranquilo y adecuado es incompatible con hablar a gritos

En ocasiones uno o ambos miembros de la pareja utilizan el castigo como medio de eliminar conductas no deseadas en el otro, sin embargo ésta es una técnica que no parece ser eficaz a largo plazo, ya que suele tener serios inconvenientes. Por ejemplo, el marido que insulta y grita a su mujer por haber llegado tarde a casa está utilizando el castigo (gritos, insultos, amenazas...) como sistema de control para que esta conducta no se vuelva a repetir en el futuro, sin embargo fomenta la agresividad y las emociones negativas.

LA CONCEPTUALIZACION DEL AMOR Y LA RECIPROCIDAD

El amor no es algo vago y abstracto que no sepamos cómo conseguir o recuperar una vez que se ha terminado. El amor es conducta, es un término complejo que en nuestro marco conceptual describe un comportamiento complejo, susceptible de ser practicado mediante conductas específicas de tipo cognitivo, emocional y motor. Decimos que una pareja "está enamorada" cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante en algún nivel, cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que les hacen sentirse queridos y desear afectivamente la relación. Esto no significa que cualquiera de ellos deba renunciar a su propia vida y dedicarla por completo al otro; al contrario, la relación debe estar basada en el libre intercambio de conductas mutuamente gratificantes.

Por otra parte, existe una relación entre reforzamiento iniciado por uno ellos y reforzamiento iniciado por el otro. Es decir, el número de las gratificaciones intercambiadas se hacen sobre una base de reciprocidad, es decir, que los comportamientos son interdependientes, la conducta de uno está en función de la del otro y que por lo tanto:

- ◊ tengo mayor probabilidad de ser reforzado, si refuerzo;
- ◊ tengo mayor probabilidad de ser castigado, si castigo;
- ◊ tengo mayor probabilidad de recibir mucho, doy mucho;
- ◊ tengo mayor probabilidad de dar poco, si recibo poco.

CONFLICTOS EN LA PAREJA

La ciencia del comportamiento mantiene que el desacuerdo o conflicto en una pareja está en función de:

- ◊ Bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados por la pareja. No refuerzan positivamente las conductas que desean.
- ◊ Alto número de conductas castigadoras. Pretenden cambiar las conductas del otro mediante control aversivo y reforzamiento negativo.
- ◊ Interacciones menos gratificantes y más castigadoras.
- ◊ Reciprocidad negativa, es decir, tendencia de responder inmediatamente a respuestas negativas del cónyuge con respuestas del mismo signo.
- ◊ Deficientes en habilidades de comunicación. Utilización de conductas de comunicación menos positivas y más negativas (de tipo "críticas", "amenazas", "regañinas", "chantajes"...

Es por eso que con el programa usted puede conseguir si lo desea:

- Incrementar los intercambios mutuamente gratificantes y reducir los aversivos.
- Adquirir un nuevo vocabulario interpersonal y habilidades conversacionales y de expresión.

COMPROMISOS DERIVADOS DEL MODELO

- Responsabilizarse del comportamiento del otro.
- Observación de la propia conducta y la del otro.
- Enseñanza mutua.
- Participación en los objetivos.

LENGUAJE OPERATIVO (EJEMPLOS Y EJERCICIOS)

EJEMPLOS

INFORMACION NO ESPECIFICA	INFORMACION ESPECIFICA
1. "No me quiere".	1. "Que me acaricie cuando llego y converse conmigo".
2. "Es un machista".	2. "Que comparta conmigo el cuidado de los niños (especificando las tareas)".
3. "Es un egoísta".	3. "Que dedique un rato a la semana a hablar conmigo y encontrar una solución para el problema de fracaso escolar de tal hijo".
4. "Sólo va a lo suyo".	4. "Que se acuerde de los aniversarios y me haga un regalo y hagamos un plan juntos".

TAREAS

- ◊ Ejercicio: "Pille a su pareja haciendo algo agradable".

Objetivos:

- ⇒ Darse cuenta de las conductas agradables o positivas que tiene nuestra pareja.
- ⇒ Aumentar esas conductas mediante el efecto que tiene en el otro que las valoremos, que le hagamos ver que nos gustan.

Instrucciones:

- ⇒ Anotar en la hoja de registro, diariamente, las conductas agradables que tiene su pareja. Trate de anotar al menos una cosa al día, ¡esté atento!, pues seguro hace muchas cosas y usted no les da importancia porque esta acostumbrado(a) a ellas.
- ⇒ Además de anotarlo deberá hacerle ver al otro que le ha gustado eso que ha hecho: un beso, una sonrisa, una caricia, un "gracias", expresar cómo se siente uno de bien, etc.
- ⇒ Al final del día encuentren un momento y lugar tranquilos para intercambiar y comentar sus registros.
- ⇒ Si usted no ha encontrado nada para anotar, no importa sugiérale algo que podría hacer el día siguiente y usted podría anotar.

LUNES		
MIÉRCOLES		
VIERNES		
DOMINGO		

- ◊ Ejercicio de Reciprocidad.

Objetivos:

- ⇒ Darse cuenta de las conductas positivas del otro y a dirigir su atención a ellas.
- ⇒ Conocer mejor aquellas cosas que les agradan a los dos y tratar de incrementarlas.

Instrucciones:

- ⇒ Escriba en cada columna 10 cosas agradables que usted a echo para agradar a su pareja
- ⇒ En la otra columna escriba 10 cosas agradables que su pareja ha echo y que a usted le han agradado.
- ⇒ Intercambien sus listas y coméntenlas ¿Ha habido cosas que usted ha hecho con el fin de agradar a su pareja y que él/ella no lo ha notado, o viceversa?. Hablan a fondo de ello, entérense bien de aquello que le gusta a cada uno. Háganse sugerencias mutuamente sobre las cosas agradables que pueden hacer por el otro. Sean imaginativos, introduzcan cambios y novedades. Trate de sorprender a su pareja con algo agradable cada semana.

10 COSAS POSITIVAS QUE YO LE HECHO	10 COSAS POSITIVAS QUE EL/ELLA HA HECHO
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

◊ Ejercicio: "Actividades de ocio".

Objetivos:

⇒ Compartir actividades placenteras y divertidas con la pareja.

Instrucciones:

⇒ Valore cada una de las actividades siguientes en la columna placer/displacer según la siguiente escala:

1. Muy desagradable; 2. Desagradable, 3. Normal; 4. Agradable; 5. Muy agradable.

⇒ Anote también, poniendo una cruz en la columna correspondiente, si le gustaría ver aumentadas o disminuidas este tipo de actividades, ya sea con su pareja, solo o con otros.

⇒ Comente con su pareja lo que ha escogido. ¿Podrían practicar cada semana una de las actividades elegidas por cada uno de ustedes?. Prueben hacerlo. Busquen el tiempo necesario, si ustedes quieren lo encontrarán.

⇒ También es importante practicar actividades de ocio divertidas con amigos o por su cuenta para sentirse bien, estar contento y descargar tensión. Si desea ver aumentadas estas actividades háblelo con su pareja. Si ustedes dedican tiempo necesario para mejorar su relación, ambos sabrán comprender que el otro tenga algo de tiempo para sí mismo o para pasarlo con los amigos.

ACTIVIDADES	Valoración:	Con la pareja:		Solo:		Con otros:	
	Placer/Displacer	Aumentadas	Disminuidas	Aumentadas	Disminuidas	Aumentadas	Disminuidas

1. Ir a comer a un restaurante							
2. Ir a tomar una copa							
3. Ir a bailar							
4. Ir de compras							
5. Ver la TV							
6. Oír música							
7. Cocinar							
8. Decorar la casa							
9. Coleccionar algo ¿qué?							
10. Pasar un fin de semana de casa							
11. Estar con amigos							
12. Hacer algún deporte ¿cuál?							
13. Tomar copas con amigos							
14. Charlar							

- | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>15. Invitar amigos a casa
 16. Viajar
 17. Tocar un instrumento
 18. Ir al teatro o cine
 19. Arreglar objetos
 20. Cantar
 21. Pintar
 22. Dibujar
 23. Hacer trabajos manuales
 24. Ir al campo
 25. Jugar juegos de sobremesa
 26. Construir objetos
 27. Cuidar las plantas
 28. Hacer labores
 29. Arreglar la casa
 30. Observar un paisaje bonito
 31. Ir a una exposición
 32. Ir a una conferencia
 33. Ir a un concierto
 34. Ir al Rastro
 35. Dar un paseo
 36. Acudir a una fiesta
 37. Participar en una asociación (política, cultural...)
 38. Realizar actividades políticas
 39. Visitar familiares
 40. Visitar amigos
 41. Organizar una fiesta
 42. Ir a un museo</p> | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|

43. Ir a un recital musical						
44. Aprender algo						
45. Ir de campamento						
46. Hacer fotografía						
47. Ir de excursión						
48. Ir al zoológico						
49. Ir al parque de atracciones						
50. Ir a una verbena						
51. Ir a una fiesta un barrio						
52. Ir a los toros						
53. Ir al fútbol						
54. Realizar actividades de con los hijos						
55. Ir al parque						
56. Cuidar animales						
57. Cuidar una huerta						
58. Planear u organizar algo						
59. Visitar ruinas o monumentos artísticos						
60. Escribir						
61. Estudiar						
62. Ir a tomar el aperitivo						
63. Ir a merendar						
64. Leer						
65. Pasear						
OTROS						
66.						
67.						
68.						
69.						
70.						

"RECUERDE LAS HABILIDADES QUE HA APRENDIDO"

Utilice un lenguaje operativo, es decir:

- Emplee descripciones observables y cuantificables, para que cada miembro sepa con facilidad qué es lo que ocurre.

- Sea congruente, es decir, conveniente y oportuno con la situación y el contexto en que tiene lugar.
- Haga énfasis en información positiva. Alabar o decir cosas agradables al otro como persona, o sobre lo que el otro dice o hace.
- Base su lenguaje en la comunicación verbal y no verbal.

Recuerde lo importante que son las conductas no verbales:

- **Contacto visual:** Mirarse a los ojos cuando se habla. Esta regla es sencilla pero importante, porque permite sentirse aceptados y respetados, además de que favorece la sinceridad.
- **Expresión facial:** Adecuada a la situación y al mensaje verbal.
- **Uso de las manos:** Para resaltar determinados contenidos del mensaje.
- **Acercamiento físico:** Colocarse en una posición cercana a la otra persona.
- **Contacto físico positivo:** Tocarse, abrazarse, sonreírse.
- **Volumen de voz:** Evitar hablar demasiado alto o bajo, su adecuación dependerá de lo que se quiera expresar y del contexto donde tiene lugar.
- **Tono de voz adecuado:** Mantener un tono de voz que posibilite el diálogo, adecuada utilización de las inflexiones de la voz convenientes al contenido del lenguaje, evitando hablar demasiado rápido o despacio.

Practique y utilice las habilidades conversacionales:

- **Dar información gratuita o adicional:** Dar más información cuando se considera que podría o debería darse. Contestar considerablemente en relación con lo que se pregunta o se ha pedido comentar.
- **Escuchar:** Mantener una postura hacia adelante, realizar movimientos de cabeza, establecer contacto visual, hacer preguntas y comprobar que se comprendió repitiendo lo que dijo la otra persona.
- **Mantenerse en el tema:** Hablar abierta y claramente sobre un asunto, no introduciendo un contenido nuevo o diferente del propuesto por la otra parte y evitando hablar sobre asuntos que no muestren una clara conexión o soslayan el tema principal.
- **Tomar la palabra:** Comenzar a hablar o responder después que el otro ha terminado de hacerlo. Responder de buen modo al intento del otro de iniciar una conversación sobre un asunto que agrada, no estando a la defensiva.
- **Pasar la palabra:** Solicitar y permitirle al otro dar su opinión y/o comentario.
- **Cambiar el tema y cerrar la conversación:** Agotar los comentarios acerca de un tema, a través de preguntas como ¿deseas agregar algo más?, ¿Te gustaría comentar más al respecto?, o bien haciendo preguntas respecto al tema, hasta que ambos miembros queden conformes, y posteriormente pasar a otro asunto o bien agradecer a la otra persona el conversar con nosotros.
- **Expresiones y oraciones en primera persona:** Expresarse usando el artículo yo. Información que empiece con "a mí", "creo que", "en mi opinión"... Expresar opiniones o preferencias. La técnica permite responsabilizarse de ideas y sentimientos.
- **Eliminar estímulos:** Evitar distracciones.
- **Oportunidad:** Prontitud para comunicarse las cosas cuando se esta calmado, de lo contrario si existe enojo detener la interacción, tomar un descanso y esperar el momento más apropiado para hablar, asegurándose el reconsiderar el tema, ya que es mucho más sano hablar del enojo que actuar en base a él.
- **Congruente:** Prestar atención y ser sensible a las circunstancias bajo las cuales se intenta comunicar al otro, evitando emitir afirmaciones ilógicas respecto a lo que se está comentando.
- **Comprobación:** Repetir lo que se ha dicho, plantear una serie de preguntas o aclarar respuestas para cerciorarse de sí la información se ha comprendido correctamente. Reflejar

el significado del mensaje con las propias palabras, indicar a la pareja lo que no se entendió hasta que el mensaje sea descifrado correctamente y este satisfecho, con ésta técnica se reducen las "adivanzas", "las leídas de mente", se minimizan los malos entendidos, se descubren sentimientos o se reajustan y los mensajes se vuelven más claros.

- *Empatía*: Percatarse de lo que el otro está experimentando; reconocer y aceptar las necesidades del otro, dando crédito a sus afirmaciones y a su punto de vista del otro. Constar acuerdos cuando éstos tienen lugar.
- *Claridad*: Utilizar palabras sencillas o conocidas, evitar palabras complicadas, difíciles o raras.
- *Flexibilidad*: Evitar hacer afirmaciones de modo categórico: "blanco o negro", "todo o nada". (irse a los extremos)
- *Respeto*: Evitar atacar a la otra persona dirigiendo una expresión ofensiva o haciéndola menos.

Evite:

- *Interrupción*: Intervenir cuando el otro está hablando, produciendo en ocasiones una inmediata y prematura terminación del discurso del otro.
- *Generalización*: Referirse a sucesos que suceden de vez en cuando como si sucediesen siempre, recurriendo al uso frecuente de las palabras "nunca" y "siempre".
- *Adivinación del pensamiento*: Interpretar mal los mensajes del otro suponiendo que sabe lo que la otra persona está sintiendo o pensando.
- *Discusiones sobre el pasado*: Hacer excesiva referencia al pasado.
- *Exagerar los aspectos negativos*: Expresar con demasiada frecuencia opiniones negativas de otros, de sucesos o otros aspectos de su situación o circunstancia.
- *Hacer críticas*, o responder a una queja del otro con una queja sobre él (ella)
- Sermonear o dar lecciones al cónyuge acerca de lo que "debería hacer", ya que ambos están en igualdad de términos y ninguno tiene más razón que otro.
- *Regañar, exigir o amenazar.*
- *Ser grosero, brusco y sarcástico.*

Cuando exprese sentimientos positivos o negativos tenga en cuenta:

a) Expresión de sentimientos positivos:

- Expresar emociones que sean del agrado del otro.
- Reconocer aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro.
- Expresar y pedir intercambio físico gratificante.

b) Expresión de sentimientos negativos:

- Especificar la conducta que ha motivado los sentimientos negativos.
- Expresar y confesar como propios los estos sentimientos.
- Hacer una petición al otro para que contribuya a mejorar la situación,
- Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

ANEXO 8

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

1. Las expectativas que establecí al principio del programa fueron cumplidas.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

2. A mejorado la forma en cómo me comunico con mi pareja.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

3. Mi terapeuta asistió puntualmente a las sesiones.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

4. Mi relación es más satisfactoria después del programa.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

5. Después del programa he notado que han aumentado mis intercambios de conductas positivas y agradables con mi pareja.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

6. He observado que las conductas desagradables o aversivas han disminuido después del programa.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

7. La explicación de los conceptos por parte de mi terapeuta fue sencilla y comprensible.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

8. Considero que actualmente cuando me comunico con mi pareja utilizó más descripciones observables, cuantificables y objetivas.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

9. Las pláticas con mi pareja las percibo como más amenas y agradables debido a las habilidades adquiridas en el programa.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

10. Mi terapeuta me permitía expresarme libremente.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

11. A partir de que participe en el programa ha mejorado mi forma en cómo expreso mis sentimientos positivos.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

12. He observado que mejoró mi manera de expresar mis sentimientos negativos, desde que colaboré en el programa.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

13. Fueron suficientes las sesiones para el aprendizaje de las habilidades.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

14. Me siento más capaz de comunicarme eficazmente con mi pareja a raíz de que participe en el programa

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

15. Me siento satisfecho (a) con lo que aprendí dentro del programa.

1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 No estoy seguro (a)	4 Desacuerdo	5 Totalmente desacuerdo
----------------------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------------------

Sugerencias y comentarios:

