



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN**

Nosotros: **AMY LORENA GUERRERO VÉLEZ, CC. 0801921768** y **ANDREA STEFANIA YEROVI TAPIA, CC. 0503195596**, autoras del trabajo de graduación intitulado: **“FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES DE PAREJA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DE COMUNICACIÓN”**. Implementación de un proyecto en la Fundación Mariana de Jesús, a un grupo de parejas que presentan altos índices de ansiedad y depresión a través de técnicas cognitivo conductuales, en el período de marzo a septiembre del 2013, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGAS CLÍNICAS**, en la Facultad de Psicología

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, noviembre 2013

*Amy Guerrero*  
**AMY LORENA GUERRERO VÉLEZ,**

**CC. 0801921768**

*Stefania Yerovi*  
**ANDREA STEFANIA YEROVI TAPIA**

**CC. 0503195596**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA  
CLÍNICA

“FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES DE PAREJA PARA LA RESOLUCIÓN  
DE CONFLICTOS DE COMUNICACIÓN”.

IMPLEMENTACIÓN DE UN PROYECTO EN LA FUNDACIÓN MARIANA DE  
JESÚS, A UN GRUPO DE PAREJAS QUE PRESENTEN ALTOS ÍNDICES DE  
ANSIEDAD, Y DEPRESIÓN A TRAVÉS DE TÉCNICAS COGNITIVO  
CONDUCTUALES, EN EL PERÍODO DE MARZO A SEPTIEMBRE DEL 2013.

AMY LORENA GUERRERO VÉLEZ

ANDREA STEFANIA YEROVI TAPIA

Directora: PSICÓLOGA CLÍNICA NATALIA QUIROZ

QUITO, 2013

## DEDICATORIA

*A mis padres que son el pilar de mi vida, y la razón por la cual estoy hoy aquí. A mis hermanos por ser mi motivación y mi orgullo. Al amor de mi vida, compañero fiel en este camino, por no dejarme desfallecer e incentivarme a seguir. A mis abuelos por apoyarme y quererme siempre, esto también se lo debo a ustedes. En especial a ti abuelito, desde la tierra al cielo, te lo dedico a ti.*

**Amy**

*A los seres que más amo: Yuri, Tanya, Santiago, Lilu por ser el motor, la fortaleza y el aliento de cada uno de mis días, su apoyo, paciencia y motivación sumado a su amor incondicional ha hecho de mí quien hoy soy. A mi abuelita por ser un gran ejemplo de perseverancia y constancia.*

*A aquellos que caminan a mi lado viviendo sólo un día a la vez.*

**Stefi**

## AGRADECIMIENTOS

*Le agradezco a Dios por darme la vida, estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente. A ti mamá, por enseñarme a luchar por lo que quiero y a seguir adelante hasta conseguirlo. Al Doctor Carlos Quiroz, por su paciencia y cariño a la hora de guiarnos y aconsejarnos en el camino. A la Psicóloga Natalia Quiroz por sus enseñanzas y dirección. Y sobre todo quiero darle las gracias a mi compañera y amiga Stefania, por ser mi complemento y apoyo en todo momento.*

**Amy**

*Le agradezco a Dios por ser la luz que ilumina mi vida guiando mis pasos al andar. A Naty Quiroz por su ingeniosa guía en este proceso. Al Doc. Carlos Quiroz por su amistosa estimulación y presión. A Amy por ser una gran amiga, por enseñarme a sobrellevar los altibajos de la vida, alentándonos mutuamente a cumplir juntas nuestra meta.*

**Stefy**

## **ÍNDICE**

|                 |                                                        |                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------|------------------|
| <b><u>1</u></b> | <b><u>CAPÍTULO I</u></b>                               | <b><u>1</u></b>  |
| 1.1             | MARCO INTRODUCTORIO                                    | 1                |
| 1.1.1           | TEMA                                                   | 1                |
| 1.1.2           | DATOS DE LA INSTITUCIÓN                                | 1                |
| 1.1.2.1         | Actividades de la institución                          | 3                |
| 1.1.2.2         | Ubicación                                              | 4                |
| 1.1.2.3         | Misión                                                 | 4                |
| 1.1.2.4         | Visión                                                 | 4                |
| 1.1.2.5         | Valores                                                | 4                |
| 1.1.2.6         | Características del Centro De Refuerzo Escolar “CREAR” | 4                |
| 1.1.3           | JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO                             | 5                |
| 1.1.3.1         | Razones personales                                     | 5                |
| 1.1.3.2         | Razones Teóricas                                       | 6                |
| 1.1.3.3         | Razones sociales                                       | 8                |
| 1.1.4           | ANTECEDENTES DEL PROYECTO                              | 9                |
| 1.1.4.1         | Ámbito institucional                                   | 9                |
| 1.1.4.2         | Ámbito Académico                                       | 9                |
| 1.1.4.3         | Ámbito Nacional:                                       | 10               |
| 1.1.5           | OBJETIVOS DEL PROYECTO                                 | 10               |
| 1.1.5.1         | Objetivo general                                       | 10               |
| 1.1.5.2         | Objetivos específicos                                  | 11               |
| <b><u>2</u></b> | <b><u>CAPÍTULO II</u></b>                              | <b><u>12</u></b> |
| 2.1             | MARCO TEÓRICO                                          | 12               |
| 2.1.1           | LAS RELACIONES DE PAREJA                               | 12               |
| 2.1.1.1         | Definición de relación                                 | 12               |
| 2.1.1.2         | Relación interpersonal                                 | 13               |
| 2.1.1.3         | Relación de pareja                                     | 15               |
| 2.1.1.4         | Las relaciones de poder                                | 16               |
| 2.1.1.4.1       | Tipos de relaciones de poder en la pareja              | 18               |

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1.2 COMUNICACIÓN.....                                                                                 | 20 |
| 2.1.2.1 Definición de la comunicación .....                                                             | 20 |
| 2.1.2.2 ¿Cómo nos comunicamos? .....                                                                    | 22 |
| 2.1.2.2.1 Estilos de comunicación.....                                                                  | 24 |
| 2.1.2.2.2 ¿Qué es la comunicación asertiva? .....                                                       | 25 |
| 2.1.2.2.3 Escucha empática.....                                                                         | 27 |
| 2.1.3 TÉCNICAS VERBALES ASERTIVAS .....                                                                 | 29 |
| 2.1.3.1 Diferencias en la comunicación entre las parejas bien avenidas y las parejas en conflicto ..... | 31 |
| 2.1.3.2 Comunicación en la pareja.....                                                                  | 32 |
| 2.1.3.2.1 Obstáculos en la comunicación de pareja .....                                                 | 34 |
| 2.1.4 CONFLICTOS .....                                                                                  | 35 |
| 2.1.4.1 Definición de conflictos.....                                                                   | 35 |
| 2.1.4.2 Conflictos de comunicación.....                                                                 | 36 |
| 2.1.4.2.1 Conflictos en la comunicación en las parejas .....                                            | 36 |
| 2.1.4.2.2 Causas comunes de los conflictos en la comunicación de pareja .....                           | 38 |
| 2.1.4.3 Resolución de conflictos de comunicación.....                                                   | 39 |
| 2.1.4.4 Factores para una relación de pareja sana.....                                                  | 41 |
| 2.1.4.5 Factores para mejorar la comunicación de pareja desde el enfoque de PNL .....                   | 43 |
| 2.1.4.6 Fortalecimiento de la comunicación .....                                                        | 46 |
| 2.1.4.6.1 Definición de Fortalecimiento de las relaciones de pareja .....                               | 46 |
| 2.1.5 TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LA PAREJA .....                                                   | 47 |
| 2.1.5.1 Definición de cognitivo .....                                                                   | 47 |
| 2.1.5.2 Técnicas cognitivo - conductuales.....                                                          | 47 |
| 2.1.5.2.1 Terapia cognitivo conductual en la pareja .....                                               | 47 |
| 2.1.6 ANSIEDAD .....                                                                                    | 48 |
| 2.1.6.1 Definición de Ansiedad .....                                                                    | 48 |
| 2.1.6.2 Ansiedad en la pareja.....                                                                      | 49 |
| 2.1.6.3 Terapia cognitivo conductual para la ansiedad.....                                              | 51 |
| 2.1.7 DEPRESIÓN .....                                                                                   | 52 |
| 2.1.7.1 Definición de depresión .....                                                                   | 52 |

|           |                                                                                  |           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.7.2   | Depresión en la pareja.....                                                      | 53        |
| 2.1.7.3   | Terapia cognitivo conductual para la Depresión .....                             | 55        |
| <b>3</b>  | <b><u>CAPÍTULO III.....</u></b>                                                  | <b>57</b> |
| 3.1       | MARCO METODOLÓGICO: FASE DIAGNÓSTICA .....                                       | 57        |
| 3.1.1     | METODOLOGÍA .....                                                                | 57        |
| 3.1.1.1.1 | ¿Qué es un taller? .....                                                         | 59        |
| 3.1.1.1.2 | Funciones del taller .....                                                       | 61        |
| 3.1.1.1.3 | Estructura básica del taller .....                                               | 61        |
| 3.1.2     | FASES DEL PROYECTO .....                                                         | 62        |
| 3.1.2.1   | Primera Fase: Recolección de datos .....                                         | 62        |
| 3.1.2.1.1 | Aplicación de la Escala de Ajuste Marital (EAM) de Locke y Wallace.....          | 65        |
| 3.1.2.1.2 | Aplicación del Cuestionario de Satisfacción Marital de Arnold Lazarus .....      | 66        |
| 3.1.2.1.3 | Realización de la Historia clínica para la evaluación de parejas de Ruiz (1991): | 67        |
| 3.1.2.1.4 | Aplicación del Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis .....        | 67        |
| 3.1.2.1.5 | Aplicación del Cuestionario de Depresión de Aaron Beck.....                      | 68        |
| 3.1.2.2   | Segunda Fase: Resultados.....                                                    | 69        |
| 3.1.2.2.1 | Resultados de la Escala de Ajuste Marital .....                                  | 69        |
| 3.1.2.2.2 | Resultados del Cuestionario de Satisfacción Marital.....                         | 72        |
| 3.1.2.2.3 | Resultados del Inventario de Creencias Irracionales .....                        | 74        |
| 3.1.2.2.4 | Resultados del Cuestionario de Depresión.....                                    | 78        |
| 3.1.2.2.5 | Resultados de la Historia Clínica para la Evaluación de Parejas de Ruiz.....     | 80        |
| 3.1.2.2.6 | LA PRUEBA DE CHI- CUADRADO .....                                                 | 86        |
| <b>4</b>  | <b><u>CAPÍTULO IV.....</u></b>                                                   | <b>87</b> |
| 4.1       | PRODUCTO .....                                                                   | 87        |
| 4.1.1     | PROPUESTA DEL PROYECTO .....                                                     | 87        |
| 4.1.1.1   | Actividades .....                                                                | 88        |
| 4.1.1.2   | Cronograma de los talleres .....                                                 | 88        |
| 4.1.1.3   | Planificación para los talleres .....                                            | 89        |
| 4.1.1.3.1 | Taller 1 “La comunicación” .....                                                 | 90        |
| 4.1.1.3.2 | Taller 2 “Comunicación Asertiva” .....                                           | 91        |
| 4.1.1.3.3 | Taller 3 “Escucha empática” .....                                                | 92        |

|            |                                                                         |            |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.1.1.3.4  | Taller 4 “Obstáculos en la comunicación” .....                          | 93         |
| 4.1.1.3.5  | Taller 5 “La comunicación en pareja” .....                              | 94         |
| 4.1.1.3.6  | Taller 6 “Discutir, pelear y Negociar” .....                            | 95         |
| 4.1.1.3.7  | Taller 7 “Diferencias en la comunicación entre la pareja” .....         | 96         |
| 4.1.1.3.8  | Taller 8 “Fortalece el amor, fortaleciendo la comunicación” .....       | 97         |
| 4.1.1.3.9  | Taller 9 “Técnicas para mejorar la comunicación de pareja” .....        | 98         |
| 4.1.1.3.10 | Taller 10 “Resolviendo conflictos de comunicación en las parejas” ..... | 99         |
| 4.1.2      | HIPÓTESIS Y SUPUESTOS .....                                             | 101        |
| 4.1.3      | PRECONDICIONES .....                                                    | 101        |
| 4.1.4      | INDICADORES .....                                                       | 101        |
| 4.1.5      | FUENTES DE VERIFICACIÓN.....                                            | 102        |
| 4.1.6      | SOSTENIBILIDAD.....                                                     | 102        |
| 4.1.7      | MEDIOS O INSUMOS .....                                                  | 103        |
| 4.1.7.1    | Recursos humanos .....                                                  | 103        |
| 4.1.7.2    | Infraestructura.....                                                    | 103        |
| 4.1.7.3    | Recursos materiales .....                                               | 103        |
| 4.1.7.4    | Presupuesto .....                                                       | 104        |
| 4.1.8      | MATRIZ DE MARCO LÓGICO .....                                            | 105        |
| 4.1.9      | MONITOREO .....                                                         | 106        |
| 4.1.10     | EVALUACIÓN .....                                                        | 106        |
| 4.1.11     | DESTINATARIOS.....                                                      | 108        |
| 4.1.12     | CRONOGRAMA DEL PROYECTO .....                                           | 108        |
| 4.1.13     | CONCLUSIONES.....                                                       | 109        |
| 4.1.14     | RECOMENDACIONES .....                                                   | 112        |
| <u>5</u>   | <u>BIBLIOGRAFÍA .....</u>                                               | <u>114</u> |
| <u>6</u>   | <u>ANEXOS .....</u>                                                     | <u>120</u> |

## **INDICE DE TABLAS**

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabla 1 CUADRO DE REUNIONES CON LAS PAREJAS DEL CENTRO DE<br>REFUERZO ESCOLAR ..... | 64  |
| Tabla 2: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (CUADRO GENERAL) .....                            | 69  |
| Tabla 3: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (20-30 AÑOS) .....                                | 70  |
| Tabla 4: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (31-40AÑOS) .....                                 | 71  |
| Tabla 5: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (41-52 AÑOS) .....                                | 71  |
| Tabla 6: SATISFACCIÓN MARITAL (CUADRO GENERAL).....                                 | 72  |
| Tabla 7: SATISFACCIÓN MARITAL (20-30 AÑOS) .....                                    | 72  |
| Tabla 8: SATISFACCIÓN MARITAL (31-40 AÑOS) .....                                    | 73  |
| Tabla 9: SATISFACCIÓN MARITAL (41-52 AÑOS) .....                                    | 73  |
| Tabla 10: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (CUADRO GENERAL) .                   | 74  |
| Tabla 11: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (20-30 AÑOS) .....                   | 75  |
| Tabla 12: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (31-40 AÑOS) .....                   | 76  |
| Tabla 13: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (41-52 AÑOS) .....                   | 77  |
| Tabla 14: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (CUADRO GENERAL).....                           | 78  |
| Tabla 15: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (20-30 AÑOS) .....                              | 79  |
| Tabla 16: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (31-40 AÑOS) .....                              | 79  |
| Tabla 17: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (41-52 AÑOS) .....                              | 80  |
| Tabla 18: PUNTOS DÉBILES DE LA RELACIÓN DE PAREJA .....                             | 81  |
| Tabla 19: PUNTOS FUERTES DE LA RELACIÓN DE PAREJA .....                             | 81  |
| Tabla 20: DESCRIPCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN EN LA<br>PAREJA .....        | 82  |
| Tabla 21: DESCRIPCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE EXPRESIÓN DE AFECTO EN LA<br>PAREJA ..... | 83  |
| Tabla 22: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA PAREJA.....                                | 84  |
| Tabla 23: PUNTOS CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA PAREJA .....                       | 85  |
| Tabla 25: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA EL FINAL DEL PROYECTO                     | 107 |

## **INDICE DE ANEXOS**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| ANEXO 1 RESULTADOS .....          | 121 |
| ANEXO 2 PRUEBA CHI CUADRADO ..... | 130 |
| ANEXO 3 FOTOS .....               | 140 |
| ANEXO 4: TESTS APLICADOS .....    | 145 |

# **1 CAPÍTULO I**

## **1.1 MARCO INTRODUCTORIO**

### **1.1.1 Tema**

“Fortalecimiento de las relaciones de pareja para la resolución de conflictos de comunicación”.

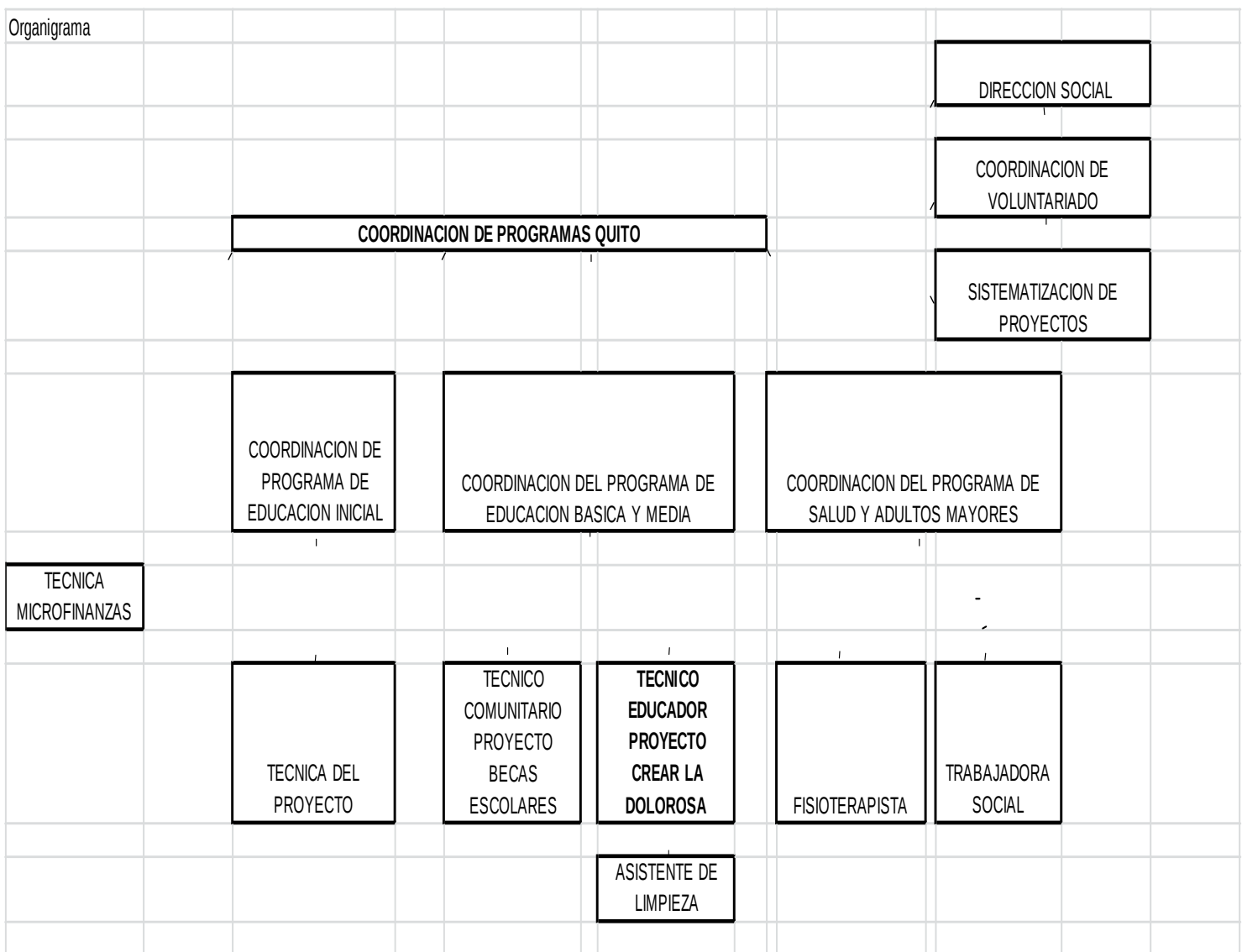
Implementación de un Proyecto en la Fundación Mariana de Jesús, a un grupo de parejas que presenten altos índices de ansiedad, y depresión a través de técnicas Cognitivo Conductuales, en el período de Marzo a Septiembre del 2013.

### **1.1.2 Datos de la Institución**

En 1939, la quiteña María Augusta Urrutia crea la Fundación Mariana de Jesús en su afán de dotar de educación, vivienda y espiritualidad a los más necesitados. Pocos años antes, allá por el año 1932, había creado el “Comedor Infantil”, lugar donde los niños de escasos recursos recibían almuerzos diariamente. Así hace realidad su compromiso de servicio y entrega a la obra social, característica que lo acompaña durante toda su vida.

Actualmente, la Fundación Mariana de Jesús promueve el desarrollo humano, impulsa la cogestión de los actores sociales, aporta a la formulación de políticas y genera cambios reales en la calidad de vida de los más pobres, como respuesta a su fuerte compromiso cristiano.

Entre los proyectos sociales más importantes, se menciona el Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”, proyecto en el cual enfocaremos la presente investigación y propuesta.



Cuadro 1 Estructura Orgánica

### 1.1.2.1 Actividades de la institución

Varios programas de desarrollo social son ejecutados con el auspicio y aval de la Fundación Mariana de Jesús, entre los más importantes se destacan los siguientes:

**Programa de Salud Comunitaria Integral:** Este programa tiene como objetivo llevar la atención Primaria en Salud a todos los proyectos Sociales de la Fundación Mariana de Jesús, haciendo énfasis en la Salud Preventiva y Educativa, con importante participación comunitaria y sensibilizando a sus beneficiarios sobre el derecho a la salud, en ámbitos de la educación como es:

**Educación Básica y Media:** Busca contribuir en el proceso de Desarrollo Integral de Niños, Niñas y Adolescentes en mayor riesgo familiar, económico y de aprendizaje; en espacios funcionales y ambientes de respeto, afecto y responsabilidad que faciliten la participación ciudadana.

**Becas Archidona:** Estas becas pretenden facilitar el acceso y formación en educación de 300 Niños, Niñas y Adolescentes de 21 comunidades del cantón Archidona, Provincia de Napo, dada su difícil situación económica y social.

**Centros infantiles del buen vivir:** Garantizar conjuntamente con familias, educadoras comunitarias y comunidades la Protección Integral de niñas y niños de 0 a 5 años en los sectores menos atendidos, desde el ejercicio, la restitución y exigibilidad de derechos..

La fundación Mariana de Jesús también dirige su labor social hacia el adulto mayor

**Programas dirigidos hacia el Adulto Mayor:** Trata que el Adulto Mayor pueda tener un ambiente digno, ocupar armónicamente su tiempo libre y generar la exigibilidad de sus derechos. (Fundación Mariana de Jesús, s.f.).

#### **1.1.2.2 Ubicación**

Las oficinas principales de la Fundación Mariana de Jesús se encuentran ubicadas en la Av. Mariana de Jesús Oe5- 169 y Utreras al norte de la ciudad de Quito.

#### **1.1.2.3 Misión**

Fundación Mariana de Jesús, (s.f.). Expone que su misión es: Contribuir, desde una visión cristiana al mejoramiento de la calidad de vida de los sectores menosfavorecidos mediante una eficaz, humanista y solidaria administración de proyectos de vivienda, salud, educación y otros de desarrollo social.

#### **1.1.2.4 Visión**

Fundación Mariana de Jesús, (s.f.). Afirma que será una institución con responsabilidad social de reconocido prestigio nacional e internacional con modelo de gestión gracias a la: administración transparente, capacidad de captar recursos externos, calidad de los productos y servicios que ofrece, sentido de identificación y compromiso de sus colaboradores.

#### **1.1.2.5 Valores**

“Solidaridad, respeto, tolerancia y horizontalidad” (Fundación Mariana de Jesús, s.f.).

#### **1.1.2.6 Características del Centro De Refuerzo Escolar “CREAR”**

El Centro de Refuerzo Escolar “CREAR” es un espacio que presta servicios de apoyo escolar, atención en salud primaria, alimentación diaria, trabajo con familias, participación ciudadana, arte y recreación a Niños, Niñas y Adolescentes entre 5 a 14 años de edad.

El Equipo Técnico y los Voluntarios que participan en el proyecto realizan un trabajo diario para mejorar el estado nutricional, rendimiento escolar, elevar el autoestima de los Niños, Niñas y Adolescentes que asisten al Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”.

Además, en el ámbito del Arte y la Recreación se realizan talleres de títeres, pintura, marionetas, paseos, origami, juegos y danza. Se da atención en Salud Primaria a través de Brigadas Médicas, atención por emergencia, seguimiento y control de peso y talla. Apoyo en las tareas escolares por parte de los voluntarios a los niños, niñas y adolescentes durante el período escolar. (Deberes Dirigidos). Centro de Refuerzo Escolar “CREAR” cuenta con relaciones interinstitucionales para la referencia de casos de especialización y cooperación técnica. (Fundación Mariana de Jesús, s.f.).

El Centro de Refuerzo Escolar “CREAR” tiene como principal objetivo contribuir en el proceso de Desarrollo Integral de Niños, Niñas y Adolescentes en mayor riesgo familiar, económico y de aprendizaje; en espacios funcionales y ambientes de respeto, afecto y responsabilidad que faciliten la participación ciudadana. (Fundación Mariana de Jesús, s.f.)

Los niños que acuden al Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”, participan en las actividades mencionadas al terminar las clases en sus respectivas escuelas. El horario de asistencia de los niños es de lunes a viernes desde el mediodía hasta las cinco de la tarde, hora en que se dirigen hacia sus domicilios.

El proyecto Crear para quien dirigimos nuestra propuesta funciona en la Av. García Moreno entre Sucre y Bolívar, frente a la Casa Museo María Augusta Urrutia.

### **1.1.3 Justificación del Proyecto**

#### **1.1.3.1 Razones personales**

- En mayo y junio del 2012, participamos en la investigación “Ansiedad y depresión en las interrelaciones de pareja: estudio realizado en 25 parejas de padres de familia del Colegio Técnico Patrimonio de la Humanidad de la ciudad de Quito. Este estudio

desarrollado a partir de la teoría cognitiva de Aaron Beck y Albert Ellis, fue dirigido por el Doctor Carlos Quiroz, de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Tras haber participado en dicha investigación, surge del interés sobre la temática de las parejas, lo que permitió reforzar los conocimientos sobre la terapia cognitiva-conductual, sus bases, y las técnicas que utiliza.

- Esta investigación también se aplicó a padres de familia del Colegio San Daniel Comboni, ubicado en la provincia de Esmeraldas. Durante la participación directa en este estudio, observamos varias dificultades, principalmente en la participación activa de los miembros de la pareja en las actividades que se promovieron. Presenciamos que las parejas presentaron dificultades para conversar y expresarse a lo largo de las entrevistas, haciendo visible que existen fallas en la comunicación.
- En el período de enero hasta agosto del año 2012 se realizan prácticas pre-profesionales en el Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”, cumpliendo con talleres para los padres, y terapias psicológicas con los niños de forma individual.

Después de este primer acercamiento se concluyó que: los niños presentan varios problemas en el centro escolar, en sus escuelas y en la misma casa, producto, en la mayoría de casos de la mala relación existente entre sus padres.

Por esta razón, y luego de la aceptación de sus Directivos, seleccionamos a esta institución para desarrollar el proyecto objeto de este estudio.

#### **1.1.3.2 Razones Teóricas**

Para la elaboración de la propuesta se resolvió mantener la línea cognitivo-conductual, considerando lo que afirma García, J. (s.f.): La terapia de pareja cognitivo conductual se ha centrado en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, se ha planteado cómo aparecen los problemas, y cómo se mantienen. Ha

identificado una característica que se asocia con ellos de forma general, un predominio de interacciones negativas sobre las positivas. Con el objetivo obvio de conseguir una intervención eficaz, ha planteado la forma de superarlos centrándose en aumentar el intercambio de conductas positivas y en mejorar la comunicación y la resolución de problemas. (Costa y Serrat, 1982; Cordova y Jacobson; 1993; Bradbury y Karney, 1993; Cáceres, 1996; Lawrence, Eldridge and Chistensen, 1998; Halford, 1998; Christensen, 1999; Finchman y Beach, 1999a; Christensen y Heavey, 1999).

La terapia cognitivo-conductual de pareja se ha convertido en un enfoque teórico dominante en la literatura acerca de la pareja, pero continúa desarrollándose a través de los esfuerzos creativos de sus practicantes, a medida que la investigación adicional aumenta su aplicabilidad al campo de la terapia familiar. (Roizblatt, 2006, p.598).

Hay un conjunto de estilos positivos de comunicación –tales como la empatía, la expresión apropiada de los sentimientos, la << habilidad de percepción>> (la comprensión de las conductas del otro cónyuge) y otros- que están directamente relacionados con la satisfacción conyugal (Davidson, Balswick y Halverson, 1983; Ely, Guerneyy stover, 1973; Gottman y Porterfield 1981).(Bornstein, 1992, p.119).

Makman (1979) comenta que obtuvo una muestra de parejas de novios y les hizo implicarse en tareas de comunicación planteadas en el laboratorio y, a continuación siguió la pista de estas parejas durante dos años y medio. Los resultados del estudio pusieron de relieve que la calidad de la comunicación, tal como se había registrado durante el noviazgo, estaba directamente relacionada con la satisfacción conyugal. De este modo, son muchos los investigadores que consideran las habilidades de comunicación como un predictor excelente que puede influir en (y quizá ser influido por) la calidad de la relación conyugal. En conclusión, la evidencia experimental es abrumadora: las habilidades de comunicación constituyen un área que ningún terapeuta puede ignorar. (Bornstein, 1992, p. 119-120).

### **1.1.3.3 Razones sociales**

El proyecto busca fomentar la comunicación asertiva entre las parejas, que actualmente enfrentan fallas de comunicación, y que finalmente inciden en la dinámica de pareja. De modo vinculante, a los hijos también se les dificulta esa interacción de comunicación con sus padres, complicando aún más el desarrollo armónico familiar.

Esta situación se manifiesta en los niños del Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”, que enfrentan problemas, derivados de la falta de comunicación entre los miembros de sus propias familias.

Por esta razón el proyecto que se plantea gira esencialmente en la comunicación, y como ésta, influye de manera positiva en las parejas, los miembros de las familias y en la construcción de una mejor convivencia social.

No es una alternativa, ni una opción o una posibilidad. Menos aún un capricho o una cualidad. La comunicación es constitutiva de la vida de pareja. Indispensable. Inevitable. Imprescindible. Como el agua para los peces y el aire para los que respiramos en la superficie. Como la savia que nutre la planta.

Es así sencillamente porque la vida de pareja está hecha de comunicación y porque la comunicación hace la vida de pareja. Así de simple y, al mismo tiempo, así de complejo. El diálogo ininterrumpido es la trama del diario vivir. La palabra compartida es el hilo que teje los días y los años. La mutua comprensión es la esencia del amor y de la convivencia. Por eso cuando falla la comunicación, la convivencia resulta insoportable y el amor termina asfixiándose. (Corpas de Posada, 2001, p125).

#### **1.1.4 Antecedentes del Proyecto**

##### **1.1.4.1 Ámbito institucional**

La Fundación Mariana de Jesús no ha realizado ningún estudio específico sobre las relaciones de pareja, entre los padres de familia del Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”. Sin embargo podemos mencionar que dentro de la institución se realizan reuniones y talleres para los padres de familia, enfocados en el comportamiento, desarrollo y educación de los niños. Sin tomar en cuenta a la pareja como estructura principal del círculo familiar, del que aprenden y en el que se desenvuelven los niños.

Una de las preocupaciones más significativas de los directivos del Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”, es el desempeño académico de los niños, su comportamiento y su desarrollo integral. El cual se ve afectado posiblemente debido al ambiente familiar en el que crecen. Es importante señalar que en el Centro de Refuerzo Escolar “CREAR” no existe un seguimiento de la relación que mantienen los padres entre sí. Además no se toma en cuenta los problemas de pareja que podrían presentar y cómo estos influyen de manera negativa en el comportamiento de los niños.

##### **1.1.4.2 Ámbito Académico**

En el año 2012 Pamela Betsabé Castellanos Saigua y Carla Fernanda Estrella Armendáriz presentan en la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, el trabajo de disertación “Ansiedad y depresión en las interrelaciones de pareja: estudio realizado en 25 parejas de padres de familia del Colegio Técnico Patrimonio de la Humanidad, en mayo y junio del 2012 a partir de la teoría cognitiva de Aaron Beck y Albert Ellis”. De igual manera, el mismo estudio se realizó en el Colegio San Daniel Comboni, ubicado en la provincia de Esmeraldas, y se aplicó a 25 parejas de padres de familia.

En el mencionado estudio tuvimos una participación directa en calidad de becarias, motivo por el cual decidimos realizar nuestra disertación manteniendo la misma línea y profundizando en el tema de la comunicación de parejas según las diversas problemáticas que se pudo observar.

#### **1.1.4.3 Ámbito Nacional:**

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC, se encarga de los lineamientos y resultados estadísticos de información importante para el país y lleva adelante procesos de levantamiento de información necesaria para la toma de decisiones.

De acuerdo a estudios del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC, entre el año 1995 y el 2005 la tasa de matrimonios disminuyó un 5% y los divorcios aumentaron 64%, dentro de un mismo intervalo y en un período más reciente, entre el 2000 y el 2010 el número de uniones conyugales se redujo en un 1% y los divorcios aumentaron en un 68%.

La tendencia se mantiene al alza entre las parejas que deciden poner fin a su compromiso. El número de matrimonios en el año 2010 fue inferior al del año 2000 con 71 registros, mientras que en el mismo período los divorcios aumentaron en 7417.

Para Ester García, mujer divorciada de 50 años, la falta de comunicación en la mayoría de casos es la que conlleva a una ruptura de esta naturaleza. “Recomiendo a las parejas que están por dar este paso que se encuentren seguras al 100% de que quieren compartir el resto de la vida con la persona”, dijo. (Agencia de Noticias Andes, 2012, par.1).

#### **1.1.5 Objetivos del Proyecto**

##### **1.1.5.1 Objetivo general**

Promover una mejor comunicación en las parejas utilizando técnicas cognitivo-conductuales.

#### **1.1.5.2 Objetivos específicos**

- Posibilitar un mayor conocimiento acerca de las fallas que se presentan en la comunicación de pareja.
- Plantear soluciones ante las fallas de comunicación de pareja.
- Guiar a las parejas, con Talleres que les ayuden a tener una relación más sana por medio de una comunicación asertiva.

## **2 CAPÍTULO II**

### **2.1 MARCO TEÓRICO**

Comenzaremos este capítulo, haciendo un recorrido por los principales acercamientos teóricos sobre las relaciones, la comunicación y la resolución de conflictos en la comunicación de la pareja.

#### **2.1.1 Las relaciones de pareja**

##### **2.1.1.1 Definición de relación**

La vida es un proceso de movimiento constante en relación, y, sin comprender esa relación, crearemos confusión, lucha y esfuerzo estéril. Es importante, entonces, comprender qué entendemos por relación, porque la sociedad está estructurada a base de relación y no puede haber aislamiento. (Krishnamurti, 1994, p. 25).

Tenemos que examinar, pues, la relación tal como opera realmente en nuestras vidas. Lo que soy –mis acciones, mis pensamientos, mis sentimientos, mis motivos, mis intenciones– producen entre mí mismo y otro esa relación a la cual llamamos sociedad. Sin esta relación entre dos personas, no hay sociedad. (Krishnamurti, 1994, p.26).

“Estar en relación, en cambio significa <<estar vinculados>>. Cuando dos personas están en relación, el comportamiento de una influye en el de la otra y a la inversa. En una <<relación>> cada uno es <<relativo >>al otro” (Tournebise, 1996, p.14)

“¿A qué me refiero cuando hablo de <<relacionarse>>? Relacionarse es la aptitud de identificarse y establecer lazos con las personas de modo tal que aumente la influencia que se tiene sobre ellas” (Maxwell, 2012, p. 5).

Existen dos tipos de relación: comunitaria y de intercambio. Una relación de intercambio es la que tiene con un conocido, desconocido o alguien con quien hace un negocio. En estas relaciones hay una preocupación por la equidad, por la que Clark entiende como “beneficios comparables”. En cambio, una relación comunitaria es profunda y duradera. Tenemos estas relaciones con nuestras parejas amorosas, amigos y familiares. Clark sostiene que cuando deseamos establecer o mantener una relación comunitaria, dejamos de contar, cerramos nuestro libro de registro y ya no esperamos que nuestra pareja equipare nuestras aportaciones. Estamos dispuestos a dar a la relación aunque sepamos que el otro no tiene las posibilidades de dar lo mismo. (Joel Cooper, 2002, p. 232).

“Las relaciones humanas son relaciones entre diferencias, y día a día se hace más necesario el trabajo conjunto y el común logro de objetivos y resultados.” (Pascal, 2003, p.4).

Tal como se menciona anteriormente, vivimos en relación, con la sociedad, los amigos, la familia y con la pareja. Por lo tanto, es inevitable no relacionarnos. Y siguiendo la afirmación de Clark, podemos decir que la pareja es una relación comunitaria debido a que estamos dispuestos a darlo todo por la misma.

### **2.1.1.2 Relación interpersonal**

La relación interpersonal es aquella que se establece entre dos o más personas y que consisten en la interacción recíproca entre ellas. El fundamento de la relación está apoyado en la vinculación que se establece entre éstas personas, por el hecho de haberse encontrado como tales. Ésta relación interpersonal involucra los siguientes aspectos: habilidad para comunicarse clara y directamente para escuchar atentamente, habilidad para solucionar conflictos y habilidad para expresarse de manera honesta y auténtica. (Martínez, 2006, p.492).

Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de

estashabilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. Lo que resulta increíble es que día a día, podamos relacionarnos con tantas personas, con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida. Precisamente, en esa diferencia, reside la gran riqueza de las relaciones humanas, ya que al ponernos en contacto intercambiamos y construimos nuevas experiencias y conocimientos; pero en esa diferencia está también la dificultad para relacionarnos, pues tenemos que hacer un esfuerzo para lograr comprendernos y llegar a acuerdos. Esto último no resulta tan complicado, si tomamos en cuenta que la mayor parte de las personas compartimos algunas ideas, necesidades e intereses comunes; por eso, decimos que las relaciones interpersonales son una búsqueda permanente de convivencia positiva entre hombres y mujeres, entre personas de diferente edad, cultura, religión o raza. (Prócel, 2012).

Las habilidades de relación interpersonal son un repertorio de comportamientos que adquiere una persona para interactuar y relacionarse con sus iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. El ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social. (Rivas, s.f., p.283)

Además Rivas (s.f.) nos plantea tres estilos básicos de relación interpersonal:

1. **Estilo agresivo:** son personas que continuamente buscan pelea, conflictos, acusan y amenazan. Establecen unas pautas de relación agresiva con los demás.
2. **Estilo pasivo:** son personas que permiten que los demás les pisen, no saben defender sus derechos e intereses, hacen todo lo que le dicen de una manera sumisa. Los demás se aprovechan de ellas y esto, a la larga crea resentimiento e irritación.
3. **Estilo asertivo:** es asertiva la persona que defiende sus intereses, expresa sus opiniones libremente, no necesita insultar para resolver sus problemas y es capaz de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución. (p.285).

Harvey (1987) sugiere que las relaciones interpersonales atraviesan tres fases básicas: formación, mantenimiento y disolución. Fincham (1985) explica que durante la etapa de formación las atribuciones reducen la ambigüedad y facilitan la comunicación y un entendimiento de la relación. En la fase de mantenimiento, disminuye la necesidad de

efectuar atribuciones, porque se han construido personalidades y relaciones estables. La fase de disolución se caracteriza por un aumento de las atribuciones a fin de recuperar una comprensión de la relación. (Hogg, 2010, p.89).

Las relaciones interpersonales son necesarias en nuestro desarrollo, ya que a lo largo de la vida nos vamos a relacionar con diferentes personas y necesitamos un manejo apropiado de las relaciones interpersonales para lograr hacerlo de manera efectiva.

### **2.1.1.3 Relación de pareja**

La palabra “pareja” proviene de los vocablos: “par” que significa igual, parecido o duplicidad; y “eja” que alude a algo que parece, pero no es, que no llega a ser. Es por eso que la relación de pareja es un vínculo que establecemos con otro que parece ser igual pero no lo es. (Alejandre, 2011, p.5).

“La pareja constituye una configuración binaria compleja de roles simétricos. En esta complejidad, existen una serie de variables de carácter social, cultural, familiar y transgeneracional”. (Reyes, 2007, p. 53).

Jubes (2008) define a la pareja: “Dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúan con el entorno social” (Castellanos, B. Estrella, C., 2012, p.21).

La relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea equilibrado y positivo. A través de ella se puede redescubrir y compartir el amor al experimentar confianza, comprensión, gentileza, unidad, aceptación, entre otros. Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que sobre ella revierten los problemas cotidianos. El trabajo, el estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus momentos libres. (El Grupo ICE, s.f., p.2).

La pareja como la unión de dos compañeros con miras a vivir una vida común. Ésta, para ser duradera está oficialmente sancionada por el matrimonio, unión monógama que implica las obligaciones de fidelidad, ayuda y asistencia, y está destinada a permitir educar a los hijos que puedan nacer de esta unión. Pero esta forma oficializada de la pareja no es la única posible. Según las épocas y los países, existen y han existido otras muchas. La pareja, una vez estabilizada en el matrimonio (o en la unión libre) tiene que afrontar diversos problemas: procurará realizar la armonía psicológica que mejor le convenga, así como la armonía sexual.

Finalmente, la pareja que ha encontrado su equilibrio interno, debe hallar también un equilibrio con relación a su entorno. Por una parte, tiene que adaptarse a la necesidad de trabajar para asegurar su subsistencia y, por otra parte encontrarse armónicamente dentro de la sociedad a la que pertenece. (Louviot, 1972, p.397-398).

La pareja es un sistema social reducido, cuyo equilibrio se apoya en las personalidades de los que la integran. Cuando esas personalidades y el papel de cada una de ellas ha de jugar para el buen funcionamiento del hogar no se completan de manera armoniosa, aparecen tensiones, que son fuentes de conflicto. (Louviot, 1972, p. 118).

Se podría afirmar que la pareja es una unión, un intercambio constante, en el cual se comparten muchos aspectos de la vida, no sólo un objetivo en común, sino las responsabilidades que implica tener una pareja. Vivir en pareja es encontrar un equilibrio, en el que ambos contribuyan en beneficio de la relación. Por ende la estructuración de las parejas y su vinculación afectiva es una construcción en constante evolución.

#### **2.1.1.4 Las relaciones de poder**

En nuestra sociedad encontramos diferentes características de cómo se estructuran las relaciones humanas. Una de ellas son las relaciones de poder, y en el caso de las relaciones de pareja, establecen el poder en función a los roles que ambos lo plantean.

“Se puede afirmar que las relaciones humanas están caracterizadas por, al menos, dos componentes mayores, dominancia y amor o, dicho de otro modo, poder e intimidad”. (Roche, 2006, p.93).

“Weber (1947) definió el poder como: “habilidad de un sujeto dentro de una relación social para llevar adelante su propia voluntad aunque haya oposición por parte de los demás”. (Roche, 2006, p.98).

Las relaciones de poder no son sólo relaciones negativas de represión, no se trata de una fuerza que sólo dice no. El poder “produce cosas, induce placer, forma saber, produce discursos” (Foucault 1978). Por una parte, el poder es el conjunto de reglas de derecho, el poder en la pareja, la sexualidad y que lo delimitan formalmente, por otra, el poder se moviliza a través de un discurso de verdad que permite determinar lo normal de lo anormal.

De este modo, el poder no es sólo unas ciertas reglas, sino que se realiza en instituciones, adopta la forma de técnicas y proporciona instrumentos de intervención material, incluida la violencia misma. El poder, según Foucault, hay que analizarlo en su circulación. Todos los individuos pueden sufrir o ejercer poder. De hecho, el poder nunca es total, siempre frente al poder hay resistencia.

El poder es una fuerza que se expresa, entre otros, en el dominio de la sexualidad, como una verdad que pretende controlar el cuerpo. Considerando la desigualdad entre los géneros, se podría decir que lo que se pretende controlar es el cuerpo de la mujer. (Población, 2005,p.17).

El poder no es algo connatural a unas personas especiales, a un sexo o género determinado, como podría deducirse de una primitiva consciencia sobre << el más fuerte>>. La balanza del poder, según la teoría de los recursos, se inclinará a favor de aquel de los dos que contribuye con más o mayores recursos al matrimonio. Una explicación clásica de la distribución del poder en la pareja y en la familia viene dada por la teoría de los roles o de las funciones. Parsons ya hablaba del hombre cuyo rol es instrumental, que da sugerencias y toma decisiones, y de la mujer, con un rol expresivo, que tiende a mantener la armonía. Se trata de una estructura muy presente en muchas sociedades actuales. (Roche, 2006, p.96).

“El poder, como otros aspectos relacionales de la familia, varía a lo largo del tiempo, según las diversas etapas de la evolución de la pareja y del grupo familiar; es decir, durante lo que denominamos el <<ciclo de la vida familiar>>” (Roche, 2006, p.101).

Como se menciona anteriormente, el poder es el recurso que tienen las personas para hacer que los otros cumplan su voluntad, pero no es absoluto, pues siempre habrá resistencia. Además, el poder en la relación de pareja está vinculado con la sexualidad, así como también con el dominio del cuerpo. Y en el caso de las parejas seleccionadas podríamos decir que se relaciona con el que más aporta a la relación, resaltando la parte económica.

#### **2.1.1.4.1 Tipos de relaciones de poder en la pareja**

Un “tipo de relación de poder en una pareja” puede ser definido por el modo característico en que la pareja define los cursos de acción a seguir. Éste modo característico es el resultado del conjunto de relaciones de fuerza en los distintos dominios que conforman la relación. Estas relaciones de fuerza pueden ser desiguales, reproduciendo relaciones de subordinación y de jerarquía, o pueden ser más equiparadas, produciendo un modo de relación más igualitario. (Valdés, Gysling, Benavente, 1999, p.109).

A continuación, y basándonos en lo mencionado, enumeraremos y citaremos brevemente cada uno de los tipos de relaciones de poder, mencionados por aquellos autores.

1. **Las madres-dueñas de casa:** las mujeres reunidas en este tipo encarnan relaciones de poder jerárquicas-tradicionales tanto en el dominio de la sexualidad como en la organización de la pareja en general. Ante los conflictos que surgen en la pareja, la mujer no hace nada o no sabe qué hacer y éstos se eternizan, quedando la mujer en un círculo vicioso en el cual no está contenta, pero no hace nada por ser feliz. Los varones no apoyan a las mujeres cuando trabajan remuneradamente y están dispuestos a aceptar que lo haga sólo si no se altera la rutina doméstica y ellas tienen tiempo para seguir realizando o administrando las tareas domésticas.

2. **Las mujeres que no han transformado el dominio de la intimidad:** tienen una relación de pareja igualitaria, pero jerárquica en el dominio de la sexualidad. Es decir, han avanzado en compartir las decisiones, el marido participa en las tareas de crianza y domésticas, en general, hay una buena comunicación para resolver en conjunto los conflictos que se presentan, las mujeres cuentan con el respaldo del marido para desarrollar un proyecto profesional o de trabajo. Sin embargo, el dominio de la sexualidad aparece subordinado a la relación de pareja, no resulta satisfactorio, la mujer no se siente cómoda tomando la iniciativa y muchas veces acepta la sexualidad autoimponiéndose satisfacer las necesidades del marido, antes que su propio deseo.

3. **Las dueñas de casa modernas:** mantienen una relación de pareja jerárquica, pero su relación es igualitaria en el dominio de la sexualidad. Es interesante, pero se trata de mujeres que han logrado incorporar la sexualidad y el disfrute de ésta como un derecho, estableciendo relaciones placenteras, respetuosas de las necesidades de cada uno, con iniciativa propia donde no caben las presiones. Sin embargo, en cuanto a la relación de pareja en general, mantienen el modelo tradicional de división de tareas por sexo.

4. **Las mujeres modernas:** estas mujeres viven una relación de pareja igualitaria, en general, y también en el ámbito de la sexualidad. (Valdés et al., 1999, p. 114).

“Y la tendencia a la creación de relaciones igualitarias demanda de los miembros una mayor comunicación para que las decisiones sean tomadas con una influencia mutua dentro del matrimonio” (Richmond, McCroskey y Roach, 1997)

Parecería que el poder determina el grado de comunicación, por tanto el que ejerce el poder sobre el otro, es quien domina, además poseela libertad de expresar lo que piensa, siente y decide. En el caso opuesto la persona simplemente se limita a aceptar sin reparos lo que el otro diga, a razón de mantener la rutina habitual.

## **2.1.2 Comunicación**

### **2.1.2.1 Definición de la comunicación**

Se podría afirmar que toda relación está marcada sin duda alguna, por la comunicación como elemento imprescindible para generar la relación en sí. A continuación se mencionaran algunos conceptos que contribuirán características importantes para poder llegar a un concepto más claro.

El termino comunicación proviene del latín “com” que significa estar juntos, unir o conjuntar, y el “munus” se traduce por oficio u obra, por tanto, comunicación es hacer algo en común, compartir algo conjuntamente; en este caso una información.

Según algunos diccionarios, comunicar significa: “dar e intercambiar ideas y sentimientos”. (Escobar, s.f., p.1).

“¿Qué significa comunicarse? La raíz de la palabra es común, lo que nos sugiere que, para que la comunicación sea un vehículo adecuado a fin de transmitir lo que pensamos y sentimos, deberá referirse a un sistema integrado por dos partes” (Dresel, 2008, p. 119).

La comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos. Así, la comunicación abarca toda una amplia gama de temas y formas en que las personas intercambian información incluyendo el sentido que las personas le imprimen a dicha información (Satir, 1986). (Carrillo, 2004, p.1).

La comunicación es lo que mantiene unidas a las personas y es lo que, con seguridad, inicialmente las une. Creemos, por tanto, que constituye una de las partes más importantes del comportamiento humano. En realidad la comunicación hace posible el resto de lo que solemos considerar como la conducta humana porque toda ella, tal como la conocemos, tiene lugar en la sociedad.

La comunicación es en verdad tan importante para la vida humana, que empleamos en ella todo nuestro tiempo, en formas de las cuales no nos hallamos plenamente conscientes. Si dos seres humanos se juntan, resulta virtualmente inevitable que se comunicarán algo entre sí. (Argyle y Trower, 1980, p.5).

La comunicación se origina con un conjunto de resultados deseados; si la comunicación se logra, los resultados de quienes se están comunicando se corresponden al menos parcialmente, con sus deseos originales. Más aún, su logro trae consigo ciertas consecuencias positivas de tipo físico, económico o social. (Valbuena de la fuente, 1979, p. 210)

Para Torroela (2002) la comunicación, en sentido general y profundo implica la transmisión de actitudes, sentimientos (movimientos inconscientes). Es decir, se expresa y comunica a través de todas las formas de manifestación de la personalidad en cada situación social que nos encontremos. Lo que ocurre es que hay diccionarios que fijan la significación de las palabras que decimos, pero carecemos de los “diccionarios” que cubran, traduzcan o interpreten toda la gama de posibilidades expresivas y comunicativas de la personalidad”.

La comunicación es, además, un proceso complejo de carácter material, espiritual y social interpersonal que posibilita el intercambio de información y de estados afectivos, la interacción y la influencia mutua en el comportamiento humano a través de su función reguladora del comportamiento. La capacidad comunicativa depende de cómo aprendemos a comunicarnos, si somos capaces de transmitir a los demás no solo mensajes informativos y reguladores, sino también nuestros códigos emocionales que permitan compartir el uno/a con el otro/a de forma equitativa o, como suele ocurrir, convertirla en una vía de control de unas personas por otras, como es el caso particular de control y superioridad que ejerce el hombre sobre la mujer, condicionando la discriminación y devaluación de ésta. (Torroella, 2002,p. 1-2).

“La comunicación es el instrumento que tenemos para expresarnos, para relacionarnos, y por tanto el vehículo para desarrollar nuestras habilidades sociales”. (García, 2003, p.18).

Según lo anteriormente mencionado, la comunicación es el medio más importante para interactuar entre dos o más sujetos, para conocerse mutuamente, para transmitir

sentimientos así como necesidades. En consecuencia, la comunicación es la base para cualquier tipo de relación, y dependiendo como se estructure la comunicación, se podría determinar también la dinámica en una relación de pareja.

### **2.1.2.2 ¿Cómo nos comunicamos?**

En toda interacción se necesita de comunicación, por ello es importante valorar la forma en que nos comunicamos.

Etimológicamente comunicar se refiere al hecho de compartir o intercambiar información (Nina Estrella, 1991). La comunicación involucra a dos o más personas; debe haber al menos un emisor y un receptor. El emisor envía un mensaje y el receptor lo recibe y descifra (Kimble, Garnezy y Zigler, 1999). (Carrillo, 2004, p.3).

Variables tanto del emisor como del receptor, algunas de ellas son:

- La Motivación. Entendemos la motivación como las ganas, el interés que tenemos para decir algo o para escuchar lo que nos dicen.

- El lenguaje no verbal. Los componentes que tiene que ver con los gestos o posturas de nuestro cuerpo, así como el volumen y el tono de voz, tanto del que emite como del que escucha.

- El contenido del mensaje. Si es claro o confuso, si la persona que recibe conoce o no previamente los contenidos de lo que oye, cómo se interpreta.

- El medio. Es fundamentalmente en la comunicación, influye en todos los aspectos.

Así el tono y el volumen de voz estarán condicionando según donde estemos hablando, si es en un bar bullicioso o si estamos dando un paseo por un lugar solitario...

Por eso los factores del emisor, receptor y medio van a ser facilitadores de la comunicación, pero también pueden convertirse en barreras de la comunicación.

Para una buena comunicación debe existir consistencia del mensaje entre los elementos Verbales y No Verbales.

## Lenguaje verbal

Es el contenido, la palabra, lo que decimos, por medio de él comunicamos ideas, damos información, describimos o expresamos nuestros sentimientos, hacemos preguntas, pedimos información. Las palabras que utilizamos dependen del tema de conversación, de la situación, del papel de los interlocutores en la situación y de los objetivos que pretendemos alcanzar.

## Lenguaje No Verbal

Es el cómo decimos ese contenido

- Tono y volumen de la voz.
- Inflexiones y modulación de la voz.
- Gestos del cuerpo, cara y manos.
- Postura, distancia.
- Sonrisa.
- Contacto visual (expresión facial, mirada).
- Contacto físico.

Dentro de los aspectos no verbales hay que resaltar uno de sus componentes más importantes en las relaciones humanas: La sonrisa. **LA SONRISA REINA DE LA INTERACCIÓN.** No todas las situaciones sociales son para sonreír, pero se ha comprobado que una sonrisa abre las puertas de la relación. La sonrisa implica: agrado bienestar, distensión, aceptación, serenidad. (García, 2003, p. 22-24).

Se entiende por comunicación el conjunto de medio simbólicos a los que recurren las personas para transmitir mensajes. Las palabras y la conducta verbal en general constituyen la forma más habitual de comunicación. No obstante, las conductas no verbales suponen también una categoría muy importante de comunicación. En esta categoría debe incluirse el tono de voz, el lenguaje del cuerpo, la postura, los gestos, etc. Al margen de la forma o del contenido utilizado en la comunicación, los símbolos tienen que ser mutuamente compartidos si se quiere que el mensaje sea comprendido en sus justos términos. (Bornstein y Bornstein, 1992, p. 116).

Las diferentes situaciones comunicativas contienen expresiones verbales y no verbales convencionalmente aceptadas, estas últimas complementan y completan el mensaje comunicativo. El lenguaje verbal siempre se realiza junto con signos no verbales: la expresión de la cara, el gesto de la mano, la proximidad física, etc., que contienen la información necesaria para iniciar un acto comunicativo, continuarlo o terminarlo. Inconscientemente, ponemos mucha más atención en los signos no verbales. Según Birdwhistell, 1952-1970, en una conversación normal entre dos personas sólo el 35 por ciento de la información llega a través del canal verbal, mientras que el 65 por ciento restante se transmite por signos no verbales, estos actúan como reguladores de la comunicación. (Cestero,1998, p.53).

Para poder comunicarnos con precisión nuestro cuerpo trabaja en conjunto con distintas áreas. Entonces, podríamos considerar que la comunicación no reside únicamente en las palabras, ya que también transmitimos a través de nuestro cuerpo.

#### **2.1.2.2.1 Estilos de comunicación**

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

- Pasividad o no-asertividad. Es aquel estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los demás.

- Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

- Asertividad. Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta. (MV&C, s.f., p.4).

#### 2.1.2.2.2 ¿Qué es la comunicación asertiva?

“La asertividad: la aptitud para hablar y actuar de manera que consigamos de forma natural la respuesta atenta y positiva de los demás”. (Carnegie, 2011, p.14).

La palabra “Asertividad” proviene del latín, Assertum, que significa afirmar, es decir, se considera como la afirmación de la propia personalidad, es tener confianza en sí mismo, autoestima, fe, es gozar del triunfo de la justicia y la verdad, a través de la comunicación segura y eficiente, una persona asertiva según Rodríguez y Serralde (1991) posee las siguientes características:

- Es libre de manifestarse, a través de sus palabras y actos, es congruente cuando comunica.
- Puede comunicarse en todos los niveles.
- No juzga, y si lo hace es de manera respetuosa y constructivamente.
- Reconoce y acepta sus limitaciones.
- Sabe rechazar o aceptar cosas que puedan afectar su persona.
- Expresa libremente sus emociones, entre otras. (Alejandre, 2011, p.37).

#### Características del estilo asertivo

##### 1. Comportamiento Verbal

- Firme y directo: “Deseo”, “opino”

##### 2. Comportamiento No verbal

- Expresión facial, franca y abierta.
- Postura relajada
- Movimientos faciales y tranquilos
- Contacto visual
- Movimientos orientados hacia el otro
- Tono de voz firme

### 3. Otras características

- Defiende sus derechos y los de los demás
- Logra sus objetivos manteniendo una buena relación
- Buena autoestima
- Empatiza
- Elige su comportamiento (García, 2003, p.22)

La comunicación asertiva de la siguiente manera: Respetar y expresar aquello que necesitas, sientes y piensas y obrar en consecuencia, sin pasividad o agresividad. Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada. Su finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar; actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona ni agrede y ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos. (MV&C, s.f., p.2).

La asertividad no es otra cosa que el hacernos valer y respetar, decir lo que pensamos y opinamos sin temor a represalias, eso sí, haciéndolo siempre con elegancia y desde una posición de respeto máxima. Ser asertivo no es ser maleducado, una persona asertiva es aquella que siempre dice la verdad sea esta positiva o negativa para su interlocutor, sin tratar a la otra persona con desprecio, o enviando mensajes hirientes, eso tiene que tenerlo muy claro, siempre que vaya a practicar la asertividad si dicha asertividad no incluye elegancia y respeto para con los demás, no es asertividad.

La comunicación asertiva se basa en transmitir de forma clara, concisa, rápida y con contundencia lo que queremos. Nada de titubeos la comunicación asertiva se basa en ser claro, contundente y directo haciendo entender al máximo nuestro mensaje de una forma clara, con lo anterior se aumenta las expectativas de que el mensaje sea entendido y aceptado, pero sobre todo, tenemos que hablar sobre lo que conocemos y no basarnos en meras especulaciones o percepciones. (Rodríguez, 2011, p.81).

Ser asertivo significa en realidad establecer parámetros razonables para que nos traten de forma justa. Pasa como con las normas de tráfico: llegar a donde quieres ir es importante,

pero eso no significa que puedas saltarte todos los semáforos en rojo. La asertividad es el punto medio entre los dos extremos de la agresividad temeraria y la pasividad derrotista. (Carnegie, 2011, p.17).

Carnegie, (2011). La Asertividad es un antídoto del miedo, la timidez, la pasividad e incluso la ira, pues todas ellas son emociones infantiles. Ser asertivo significa hablar con un tono de voz alto y claro, plantear peticiones razonables, y en general, insistir en que se respeten sus derechos como ser humano igual e importante. La asertividad es también la habilidad de expresar emociones negativas sin personalizar el problema. Una persona asertiva sabe cuestionar, estar en desacuerdo, incluso rechazar sin parecer infantil. La asertividad es ser capaz de cuestionar la autoridad desde una perspectiva positiva. Es la capacidad de preguntar << ¿por qué?>>, no como signo de rebeldía sino con el objetivo de asumir la responsabilidad de hacer mejor las cosas (p.18-19).

Podríamos indicar que la asertividad no es otra cosa que estar seguros de nosotros mismos, saber lo que somos y lo que estamos comunicando. Además es importante destacar que ser asertivo es transmitir de forma clara y sin miedo lo que sentimos, cuestionar cuando sea necesario y debatir cuando no estemos de acuerdo con algo siendo claros y precisos.

#### **2.1.2.2.3 Escucha empática**

La empatía consiste en una comprensión respetuosa de lo que los demás están experimentando. El filósofo chino Chuang-Tzu afirmó que la verdadera empatía requiere escuchar con todo el ser: << Escuchar simplemente con los oídos es una cosa. Escuchar con el entendimiento es otra distinta. Pero escuchar con el alma no se limita a una sola facultad, al oído o al entendimiento. Exige vaciar todas las facultades. Y cuando las facultades están vacías, es todo el ser el que escucha. Entonces se capta de manera directa aquello que se tiene delante, lo cual jamás podría ser oído a través del oído ni comprenderse con la mente>>.

En nuestra relación con los demás la empatía sólo se produce cuando hemos sabido desprendernos de todas las ideas preconcebidas y todos los prejuicios. (Rosenberg, 2007, p. 99)

“La empatía, en cambio requiere centrar toda la atención en el mensaje que nos transmite la otra persona. Damos a los demás el tiempo y el espacio que necesitan para expresarse plenamente y sentirse comprendidos”. (Rosenberg, 2007, p.100).

Rosenberg (2007) señala que el elemento clave de la empatía es la presencia, la capacidad de estar totalmente presentes con la otra persona y lo que está sintiendo. Esta calidad de presencia es lo que distingue la empatía de una comprensión intelectual o compadecerse ante lo que le ocurre a la otra persona. (p.101).

“En primer lugar, cuando alguien percibe que sus sentimientos son plenamente comprendidos de manera empática, experimenta una sensación de alivio”. (Rosenberg, 2007, p. 109).

Carl Rogers describió el efecto de la empatía en las personas que la reciben: <<cuando [...] alguien te escucha realmente sin juzgarte, sin tratar de responsabilizarse de ti ni querer cambiarte, sientes algo maravilloso. [...] Cuando me prestan atención, me escuchan, soy capaz de percibir mi mundo de una manera nueva y seguir adelante. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución la tiene cuando hay alguien que te escucha (Rosenberg, 2007, p.117).

Recuerde la empatía no es consentir en que la realidad de su pareja está libre de distorsiones o aceptar sus sentimientos como verdades y correctos, es ir más allá del contenido superficial para reconocer las necesidades y sentimientos profundos. (Rosenau, 2003).

La empatía es: Habilidad de un miembro de la pareja para tratar de percibir según la perspectiva del otro, comprender según sus coordenadas conceptuales (empatía cognitiva), y sentir sus emociones (empatía emocional).

La empatía es posible y se desarrolla gracias a la comunicación y, a la vez cuanto mayor es entre dos personas, el circuito de la comunicación se hace más corto, es decir necesitan

menos unidades de información para intercambiar significados entre ellos. (Roche, 2006, p. 69-70).

La escucha empática como se menciona antes, es entender aquello que la otra persona nos está comunicando, no se trata simplemente de oír lo que nos dicen, sino de reconocer aquello que está transmitiendo la persona. La empatía es validar los sentimientos de la persona con la que se está compartiendo y no juzgarla.

### 2.1.3 Técnicas verbales asertivas

Las técnicas verbales asertivas son el conjunto de formas de aplicar verbalmente esta estrategia su elección dependerá de la situación a la que nos enfrentemos, así como de nuestras intenciones y la de nuestros interlocutores.

**Disco rayado:** Consiste en la repetición ecuaníme de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.

**Banco de niebla:** Otra técnica es el Banco de Niebla, que consiste en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo. Dicho expresamente, puedes estar de acuerdo en parte o de acuerdo en principio. Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos (que no tienen por qué parecernos razonables) para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo. De este modo demostraremos tener una actitud razonable al mismo tiempo que haremos ver a la otra persona que nuestra intención no es atacar su postura sino demostrar la nuestra. Esta técnica está especialmente indicada para afrontar críticas manipulativas. Para llevar a cabo el banco de niebla se debe tener en cuenta lo siguiente: • no discutir acerca las razones parciales que quizás sean aceptables. • reconocer cualquier verdad contenida en las declaraciones de la otra persona, pero sin aceptar lo que propone. • aceptar la posibilidad de que las cosas pueden ser como se nos presentan, utilizando expresiones como: “es posible que...”, “quizás tengas razón

en que"... "puede ser que...". • es conveniente reflejar o parafrasear los puntos clave de la postura mantenida por la otra persona y tras ello añadir una frase que exprese que nuestra opinión no ha cambiado ("...pero lo siento, no puedo hacer eso", "...pero no gracias", "...pero yo creo que no es así", etc.).

**Asertividad positiva:** Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas. La asertividad positiva supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás y, habiéndose dado cuenta de ello, la persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso y a comunicarlo de manera verbal o no-verbal.

**La aserción negativa:** se utiliza a la hora de afrontar una crítica cuando somos conscientes de que la persona que nos critica tiene razón. Consiste en expresar nuestro acuerdo con la crítica recibida haciendo ver la propia voluntad de corregir y demostrando así que no hay que darle a nuestra acción más importancia de la debida. Con ello reducimos la agresividad de nuestros críticos y fortalecemos nuestra autoestima, aceptando nuestras cualidades negativas.

**Asertividad empática:** permite entender, comprender y actuar por las necesidades del interlocutor, consiguiendo a la vez que seamos entendidos y comprendidos.

**Asertividad progresiva:** Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad. Además, es posible utilizar esta técnica asertiva para situar tus preferencias en un entorno proclive a ser aceptado.

**Asertividad confrontativa:** El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, hay que limitarse a indagar, a preguntar, y luego expresarse directamente un deseo legítimo.

**Enunciados en primera persona:** Se trata de una técnica de resolución o evitación de conflictos. El procedimiento consta de cuatro pasos: 1. expresar el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona. 2. - describir objetivamente dicha conducta 3. - explicar la conducta deseada 4. - comentar las consecuencias beneficiosas que tendría el cambio deseado y las consecuencias negativas de que éste no se produjera. Todo ello debe realizarse con objetividad y serenidad en palabras, un tono y volumen de voz apropiados y un lenguaje verbal que apoye a nuestras palabras sin resultar agresivo.

**Interrogación negativa:** Se trata de una técnica dirigida a suscitar las críticas sinceras por parte de los demás, con el fin de sacar provecho de la información útil o de agotar dichas críticas si tienen un fin manipulativo, inclinando al mismo tiempo a nuestros críticos a mostrar más asertividad y demostrándoles que no podrán manipularnos. El procedimiento consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación o afirmaciones de contenido crítico procedentes de otra persona con el objetivo de evidenciar si se trata de una crítica constructiva o manipulativa. (La UGT, s.f., p.2-4).

### **2.1.3.1 Diferencias en la comunicación entre las parejas bien avenidas y las parejas en conflicto**

Ha habido un gran número de investigaciones de laboratorio que han puesto de relieve la forma en que interactúan y se comunican las parejas bien avenidas y las parejas en conflicto. Las principales conclusiones de relevancia clínica derivadas de estas investigaciones son las siguientes:

Las parejas bien avenidas y las parejas en conflicto no difieren en relación con la intención de los mensajes que emiten; pero, sin embargo, los cónyuges en conflicto perciben los mensajes emitidos por su pareja de forma significativamente menos positiva que los matrimonios armónicos (Gottman, Notarius, Markman et al., 1976)

La conducta verbal es un elemento diferenciados muy significativo entre las parejas en conflicto y las parejas bien avenidas (Kahn, 1970). Como es de esperar, las parejas en

conflicto muestran, de forma significativa, más conductas no verbales negativas que las parejas armónicas. (Gottman et al., 1970). (Bornstein y Bornstein, 1992, p.118-119).

“Entre hombres y mujeres son frecuentes malentendidos similares, sobre todo cuando se habla indirectamente, es decir, cuando el significado que queremos transmitir no es el que traducen literalmente las palabras, sino otro que requiere de cierta interpretación y conocimiento cultural mutuo”. (Lozano, 1995, p.165).

La distinta función de respuestas mínimas, interrupciones, expresiones pragmáticas y preguntas ponen de manifiesto que la mujer concibe la conversación como un acto participativo, en el que tanto la persona que habla como la que escucha desempeñan dos papeles activos e imprescindibles para una buena comunicación. Sin embargo, desde la óptica masculina, en la conversación sólo hay una función activa, que es la de hablante, por eso intentan estar en ese papel y no en el del oyente que se limita a escuchar pasivamente. (Lozano, 1995, p.182).

### **2.1.3.2 Comunicación en la pareja**

Las relaciones de pareja, se hace necesario hacerle saber a la otra persona lo que se desea, se piensa y se siente, es por esto que para poder comunicarse es necesario conocerse a sí mismos, pues es justamente de lo que se trata, no se puede comunicar únicamente haciendo referencia a los demás, a la vida de otros, es indispensable comunicar lo que le sucede a cada quien, conocerse es parte importante incluso del desarrollo personal, de la salud mental y de la funcionalidad de las relaciones. (Alejandre, 2011, p.30).

Virgina Satir (2002) Señala: es necesario que entiendas que, cada vez que hablas, lo hace todo tu ser, cuando pronuncias una palabra, tu rostro, tu vos, cuerpo y músculos hablan al mismo tiempo, las discrepancias entre la comunicación verbal y la no verbal producen dobles mensajes. Tus palabras dicen una cosa y el resto del cuerpo comunica algo distinto.

Dentro de las relaciones de pareja estas discrepancias en la comunicación se perciben fácilmente, incluso los cambios más sutiles, por ejemplo cuando se cambia el tono de voz

porque algo no es de nuestro agrado, al hacer énfasis en alguna palabra, al contestar de modo indiferente, al mirar a los ojos cuando se habla de algo que para él es de interés, entre otros.

La comunicación abarca una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas lo que por ejemplo: permite a las parejas usar los besos, la comida especial y bromear como símbolo de amor; o el silencio y la distancia como muestras de enojo.

Así pues el objetivo de la comunicación es poder interactuar con otras personas o seres vivos y así recibir o brindar algún beneficio a partir de estas interacciones. Además en las relaciones de pareja se puede apreciar a través de la calidad de la información que establecen, la funcionalidad o disfuncionalidad de su relación.

Entonces es posible diferenciar cuándo una pareja se comunica sólo de manera informativa y no involucran sentimientos en sus conversaciones y cuándo una pareja se comunica de manera profunda y le hacen saber al compañero qué es lo que piensan y sienten. Cuando la comunicación no se da de manera profunda, puede deberse a que existen aspectos que pueden obstaculizarla. (Alejandre, 2011, p. 31-32).

“Siempre que estamos en relación con alguien, nos comunicamos, es imposible no comunicarse, nuestra presencia envía y recibe mensajes constantemente, tanto lo que decimos como lo que no decimos es información que reciben las personas presentes”. (García, 1996, p.16).

Es evidente, pues, que tanto el contenido como la forma del mensaje que queremos transmitir cobran una relevancia muy especial y determinan el resultado de la comunicación. Queda claro que el contenido es lo que queremos que nuestra pareja reciba como información, y la forma es cómo lo decimos y, por ende, que efecto causa en ella el mensaje. (Dresel, 2008, p. 123).

Todas estas características anteriormente expuestas, indican que la comunicación es imprescindible para el funcionamiento de las relaciones de pareja. La forma en que nos comunicamos con nuestra pareja podría estar marcando la diferencia en una relación.

#### **2.1.3.2.1 Obstáculos en la comunicación de pareja**

Cuando se habla de comunicar, no es sólo lanzar un mensaje. La comunicación para ser eficaz debe incluir elementos que confirmen la llegada y comprensión del lenguaje. Este último factor, cuando no se desarrolla, puede dar lugar a múltiples fallos en la comunicación, ya que el emisor “supone” que la otra persona ha entendido y no siempre es así. (García, 1996 p. 16)

La comunicación puede verse interrumpida o afectada por distintas cosas, generalmente son aspectos que fácilmente se pierden de vista, por ejemplo, esperar que la pareja habla abiertamente y revele sus secretos más profundos puede resultar una tarea nada fácil. Por lo general, los aspectos que van en contra de la comunicación abierta son los que dificultan la solución de los problemas. (Alejandre, 2011, p. 33).

Los principales tipos de comunicación disfuncional en la pareja según Galdeano (1995) son:

- a. La contradicción entre lo que se dice y lo que se hace; en las relaciones de pareja con frecuencia se puede observar que algún miembro de ésta, demanda por ejemplo cierta actitud del cónyuge, argumentando que por su parte él o ella sí cumple con lo que el otro le pide, sin embargo pronto el cónyuge lo atrapa en alguna contradicción.
- b. El incremento de la frecuencia y la intensidad de la comunicación; puede surgir por ejemplo cuando una discusión por un asunto de poca importancia podría acabar en insultos graves.
- c. Son el uno para el otro; por ejemplo, mujer dócil, varón dominante. Esto permite que la comunicación tome un rumbo definido y que ambos lo sigan sin oposición. (p.91).

“Incluso puede ser que la propia pareja evite comunicarse, esto por temor a terminar discutiendo, debido a que en la vida de la pareja existen socialmente una convicción generalizada: “las parejas o matrimonios felices son los que no tienen conflictos””. (Alejandre, 2011, p. 33).

En muchas situaciones las parejas jóvenes proponen un ideal tal de unión, que no deja ningún espacio para las diferencias, sin embargo vale la pena decir que evitar hablar de las diferencias implica también evitar hablar de sí mismos y de la idea que se tiene respecto al matrimonio. Hacer a un lado la comunicación dentro del ámbito de la pareja y en cualquier otro ámbito sólo provocará entrar en crisis que van creciendo conforme pasan los días sin comunicarse. (Alejandre, 2011, p.34).

Los obstáculos planteados por los diferentes autores, son aquellos que en la mayoría de casos, no permiten que la comunicación fluya de manera espontánea y abierta en la pareja. Por lo cual resulta pertinente reconocer los obstáculos que cada uno puede generar al momento de comunicarse con su pareja.

## **2.1.4 Conflictos**

### **2.1.4.1 Definición de conflictos**

El conflicto como el choque entre dos personalidades, puede exteriorizarse en forma de disputa verbal, de escena, llegando incluso hasta los golpes y las soluciones de hecho. También puede permanecer latente, oculto, como una cólera fría. Su papel no es entonces menos nefasto: cuando los dos que entran en juego no llegan a adaptarse suficientemente el uno al otro para disminuir las tensiones y reducir los conflictos, están abocados a la separación, el divorcio. (Louviot, 1972, p.118).

“Por otra parte, Aisenson (1994) desde el enfoque psicosocial, define el conflicto fundamentalmente como contradicción, discrepancia, incompatibilidad, antagonismo” (Carrillo, 2004, p. 20)

“El conflicto es parte de un proceso natural de toda relación. Los sistemas sociales, en general, buscan mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad y tanto la comunicación como la negación, durante el conflicto, son la llave para encontrar la armonía en este proceso”. (Carrillo, 2004, p.2).

“No todos los conflictos son malos o destructivos, algunos se resuelven fácilmente y los que no se solucionan provocan un proceso de deterioro en la relación y en las personalidades de los interlocutores (Duck, 1988)”. (Carrillo Medina, 2004, p. 20).

Así como se menciona antes, el conflicto es un choque entre dos opiniones que no llegan a un acuerdo, no es necesariamente malo, cuando este se resuelve correctamente.

#### **2.1.4.2 Conflictos de comunicación**

##### **2.1.4.2.1 Conflictos en la comunicación en las parejas**

¿Con qué frecuencia escuchan los clínicos esta queja? Se calcula que al menos el 90 por 100 de todas las parejas en conflicto señala las dificultades de comunicación como el problema más importante en la relación. (Bornstein y Bornstein, 1992, p. 116).

“La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando ésta falla da lugar al conflicto (Steier, Stanton y Todd, 1982)” (Carrillo, 2004, p. 2)

Peterson (1983) definió el concepto de conflicto como un proceso interpersonal que se produce siempre que las acciones de una persona interfieren con la otra. En la pareja el conflicto puede ser definido como una forma de expresar diferencias en sentimientos, cogniciones y conductas en las que las parejas pueden ponerse o no de acuerdo.(Flores, 2011, p.117).

Dicho de otra forma muy sencilla, si el significado no es compartido, los malentendidos van a surgir con seguridad. De este modo, el término genérico de *problemas de comunicación* se refiere a la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos. No hay duda de que los déficits de comunicación constituyen un problema nuclear en la existencia de un conflicto de pareja.

Lo que las parejas hablan entre sí, y la forma en que lo hacen influyen en el nivel de satisfacción percibido en la relación. . (Bornstein y Bornstein, 1992, p. 116).

Desafortunadamente muchas parejas utilizan estilos dañinos para el manejo del conflicto, los más comunes son el uso de afectos negativos (frustración, enojo, tristeza, miedo), comportamientos destructivos (quejas, críticas, acusaciones, menosprecio, etc.), el escalamiento (cuando una de las partes se dirige hacia la otra con afectos negativos y comportamientos destructivos y la otra le responde de igual manera) y la evasión (utiliza el humor inapropiadamente para expresarse de algo amenazante, inaceptable o embarazoso o bien negar el problema, cambiar de tema, hacer comentarios contradictorios sobre la situación para cambiar el foco de atención).

Tanto la comunicación como el conflicto son aspectos que tienen un gran impacto en la relación de pareja, específicamente en la satisfacción marital, la cual es uno de los factores que promueve el fortalecimiento de la relación.

En este sentido, Flowers, Montel y Olson (1996) mencionan que las parejas vitalizadas con fuertes habilidades en comunicación tienen un alto grado de satisfacción marital. Por su parte, Fitzpatrick y Winke (1979, en Rivera Aragón, Diaz-Lovig, Cruz del Castillo & Arnaldo Ocadiz, 2004) mencionan que el conflicto se relaciona de manera negativa con la satisfacción marital. En este sentido, las parejas que manejan el conflicto negativamente son más infelices y están más insatisfechos en su relación, llevándolos en muchas ocasiones al deterioro y separación.(Flores, 2011, p.118-119).

Las posibilidades de resolver dicho conflicto van a depender básicamente de cómo es capaz cada una de las partes de afrontar el conflicto, entrando así en juego la empatía y las emociones que provoca dicha situación; la información recibida y la buena interpretación de la misma, donde destacamos los sesgos perceptivos o las tendencias a equivocarnos cuando interpretamos incorrectamente las situaciones, el grado de dominio que se posee sobre habilidades en la comunicación y el nivel de respuesta mediante la aplicación o no de conductas violentas. (Ruiz, s.f., p.3).

No es el conflicto en sí lo que perjudica a la relación sino la forma en que se pretende resolverlo, pues suelen utilizar el silencio o negar las diferencias. El conflicto es bueno si lo

vemos desde el punto en que permite que por medio de la negociación se alcancen acuerdos sobre las diferencias. Muchas personas temen comunicarse y hablar sobre sus conflictos con su pareja porque generalmente terminan discutiendo, en realidad lo que necesitan es reconocerlo, asumir la responsabilidad sobre él para luego repararlo con la comunicación, el diálogo abierto y la negociación. De tal manera que las soluciones que cada uno plantea darán lugar a una solución. (Martínez, 2006, p.117).

Entonces el conflicto no necesariamente tiene que verse como un problema grave sin solución, sino como el resultado de una mala percepción o tal vez, una falta o falla de comunicación por parte de ambos. El conflicto puede ser resuelto en cualquier momento, pero depende de la predisposición y comunicación de la pareja.

#### **2.1.4.2.2 Causas comunes de los conflictos en la comunicación de pareja**

El Instituto Costarricense de Electricidad ICE (s.f). Presenta las siguientes causas de conflictos de comunicación en la pareja:

**Carencia del respeto de uno por el otro:** En una relación es importante que exista el respeto hacia las opiniones e ideas de cada uno.

**Carencia de la comunicación directa, incapaz de decir lo que se siente:** Cada uno de los miembros de la pareja debe expresar sus sentimientos de forma directa. Si siempre se practica el mismo modelo de comunicación, es bueno intentar otro método. Por ejemplo: 1) describa el evento que le preocupa con soluciones. 2) consúltele sobre la situación; y logren un acuerdo común. 3) exprese sus sentimientos sin culpar a la otra parte.

**Ideas sobre cómo los hombres y las mujeres deben actuar:** Cómo definimos nuestros papeles en la unión de pareja es una parte importante en el proceso de la comunicación. La pareja cree a veces que el papel de un miembro es escuchar mientras que el papel del otro, es hacer todo, hablar y tomar todas las decisiones. Cualquier papel que el

género juegue en la unión de pareja está bien, siempre y cuando ambos socios estén de acuerdo con estos papeles, y lo asuman sin herir al otro.

**Limitaciones en la comunicación:** Aquí es importante tomar en cuenta si al comunicarse ambos son honestos, directos, no-críticos, o si por el contrario son incapaces de expresar abiertamente sus sentimientos.

**Situaciones negativas sin resolver:** Las personas tienen a veces la dificultad de comunicarse debido a situaciones negativas de sus vidas que están aún sin resolver. Cuando los problemas anteriores no se han resuelto, estas situaciones interfieren en el proceso de comunicación. Algunos ejemplos de estos sentimientos negativos son: 1) Resentimiento, 2) Culpabilidad, 3) Incapacidad para perdonar, 4) Orgullo.

**Malas experiencias anteriores con la comunicación:** Las parejas no desean a veces escucharse el uno al otro. A menudo uno o ambos miembros creen que el procurar resolver problemas es desesperante. Esto se basa generalmente en experiencias anteriores. Por lo tanto, es vital poner un esfuerzo especial hacia una comunicación más positiva.

**Tensión:** Cuando una persona está extremadamente en tensión, la persona puede sentirse temporalmente incapaz de hacer frente a los problemas que se le presentan. La paciencia durante este tiempo es crucial.

**Miedo de expresar sentimientos verdaderos:** Uno de los elementos más importantes de un lazo está en tener la libertad de expresar sentimientos. El poder hablar abiertamente y en forma honesta con tu pareja es esencial para una unión sana, cariñosa. (ICE, s.f., .p.13-15).

#### **2.1.4.3 Resolución de conflictos de comunicación**

Si una pareja tiene conflictos, entonces ellos mismos dudan de su relación y piensan que no está funcionando. Sin embargo la vida de pareja exige capacidad para discutir, para elaborar las diferencias y lograr acuerdos. Lo ideal es partir de la vivencia de que todas las personas son diferentes. Si cada cónyuge acepta al otro en su individualidad, el constatar las

diferencias se convierte en algo normal, propio de toda relación humana. (Alejandre, 2011, p.36).

Contar con habilidades de comunicación permite llegar a soluciones satisfactorias para los dos. Soluciones satisfactorias piden disponibilidad para cambiar. Lo importante es cómo se elaboran y manejan esos cambios. La pareja, principalmente la joven, necesita practicar ciertas habilidades, por ejemplo:

- a. Un escuchar receptivo. Pues está demostrando al otro que uno lo acepta y lo entiende.
- b. Resumir fielmente lo escuchado. El que resume no debe formular juicios sino “ofrecer” la imagen que el otro dio.
- c. Aprender el arte de hacer siempre preguntas abiertas. Preguntas que no interrumpan el hilo de la conversación.

Las parejas en su inicio practicando las tres habilidades mencionadas, pueden alcanzar estas metas:

- El cónyuge sentirá que sus sentimientos y pensamientos son comprendidos y aceptados.
- El que habló tiene la tranquilidad de que su cónyuge lo entendió bien.
- El otro que escuchó da una confirmación positiva a la comunicación directa del otro.

La confirmación positiva posibilita una fuerza para superar la falta de comunicación, o las comunicaciones obscuras, complicadas o ambiguas en la vida de la pareja. Por eso se puede ejercitar la cuarta habilidad.

- d. Confirmación positiva. Siempre que su cónyuge logre una comunicación directa y clara, díglele que le agradó, que se sintió mejor. La confirmación positiva impulsa a repetir la acción. La falta de comunicación la desalienta. (Alejandre, 2011, p.37).

Los ingredientes esenciales de la buena comunicación son: saber escuchar (empatía), la autoexpresión eficaz (asertividad) y la comprensión (respeto).

- La empatía como primera característica de la buena comunicación, tiene que ver con escuchar a la otra persona e intentar ver el mundo por sus ojos, la mayoría de las personas

cuando están alteradas no saben escuchar bien, no captan cómo piensa la otra persona ni cómo se siente, no intentan ver lo que hay de cierto en lo que ha dicho la otra persona. Sólo se defienden y se empeñan en que el que está equivocado es el otro.

- El respeto, con este se trata a la otra persona con actitud de amabilidad y comprensión, aunque se esté frustrado y/o molesto.

- La asertividad, con ella se expresan los sentimientos de manera abierta y directa empleando afirmaciones de tipo “siento que”, “yo pienso que”, además se exponen los sentimientos propios con tacto, para que la otra persona no se sienta despreciada, atacada o humillada. (Burns, 2008, p. 36).

Según lo mencionado antes, los conflictos de comunicación pueden ser resueltos satisfactoriamente si se pone en práctica los métodos apropiados de resolución.

#### **2.1.4.4 Factores para una relación de pareja sana**

Es pertinente enfatizar varios factores que pueden contribuir para tener una relación de pareja sana:

La comunicación positiva es referida al hablar del día a día. Tan solo dos mujeres emplean términos afectivos al hablar de la comunicación con las parejas; “confianza”, “cariñoso”. El resto de las mujeres que afirman comunicarse con sus parejas se refieren al nivel de la comunicación de “hablamos y escuchamos”, y todos usan la primera persona del plural. La mala comunicación en la pareja se relaciona con los conflictos en la pareja; de las seis mujeres que reconocen tener conflictos en su vida conyugal, cuatro también reconocen tener una mala comunicación con sus parejas. Los conflictos son descritos por las mujeres como comportamientos negativos de sus parejas y que ellas resuelven aguantando. (García, Granados, 1997, p.1975).

Según Alejandre, (2011) una relación de pareja saludable descubre y se da cuenta de que ambos son diferentes, de igual manera son diferentes sus pensamientos, actitudes y expectativas. Incluso se dan cuenta de que las relaciones de pareja que los rodean también

son diferentes y al ver estas diferencias tratan de unir fuerzas para no afectar al otro y descubrir juntos alternativas que permitan antes de querer cambiar la forma de ser del otro o exigirle cosas que no puede dar, aceptar su forma de ser, aceptar también lo que puede y quiere ofrecer.(p.47).

Otro aspecto importante de este tipo de relaciones es la autenticidad, no se trata de otra cosa más que de ser quien se es, tal cual, sin obsesionarse por ser la esposa o el marido perfecto, que a pesar de que pasan por encima de su persona es incapaz de defender su opinión. La autenticidad permite aceptar o rechazar con respeto aspecto que pueden afectar la propia persona.(Alejandre, 2011, p.48).

Todo esto se resume en lo que para Galdeano (1995) son los componentes básicos para el dinamismo vital de la pareja, los cuales son:

**Complementariedad:** supone la ayuda mutua para el logro de la satisfacción de sus necesidades básicas.

**Acomodación:** a pesar de que cada uno aporte sus actitudes, costumbres, normas, urge la flexibilidad por ambas partes para el logro de cambios mínimos para la convivencia propia de la pareja y adaptadas a ellos mismos.

**Intimidad compartida:** refiriéndonos a la comunicación profunda en la pareja, implica dejar de lado las antiguas costumbres de callar las propias opiniones, es mejor hacerle saber a la pareja todo aquello que acontece emocionalmente dentro de sí mismo. (Galdeano, 1995, p.49).

La pareja no es estática, es completamente dinámica. No es algo que se adquiere o se forma y ya está listo. La relación se construye todos los días, se ajusta y rectifica todos los días, se alimenta todos los días. No entenderlo así lleva a la rutinización y posteriormente desintegración de esta relación. La pareja es un continuo, una entidad que fluye, o debe fluir como todos los entes de la naturaleza, como todo lo que vive. En consecuencia depende de su progreso, y aún de su mantenimiento, de que se la alimente todos los días y eso lo hace el amor.(Galdeano, 1995, p.49).

Es por esto que García (2002) refiere que hay varios criterios que deben estar presentes en una relación saludable los cuales son: una relación de pareja incluye inconformidades, discusiones, exigencias, malos entendidos, entre otros, esto es algo inevitable, la manera de resolver los conflictos y el nivel de comunicación marcará la pauta de su resolución. también es indispensable no dejar pasar incidentes sin aclararlos, no traer al presente inconformidades pasadas, capacidad y disposición para dialogar, buscar soluciones y alternativas, no acumular rencor, asumir responsabilidades, que las expectativas sean congruentes, sinceridad, sexualidad, confianza, participación, intimidad, comunicación, respeto, solidaridad, comprensión, que cada uno tenga su espacio psicológico y disposición para ser felices. (Alejandre, 2011, p.50).

“La resolución del conflicto ocurre cuando dos o más partes que compiten, alcanzan una solución acerca de la asignación de ciertos recursos de tipo físico, económico o social, y la solución es percibida como relativamente equitativa por las partes que compiten”. (Valbuena de la fuente, 1979, p. 211).

Tomando en cuenta lo citado, se cree que para que una relación afectiva funcione, se necesita un trabajo en equipo, la cooperación de ambas partes para lograr una relación fuerte, en la que se acepten las diferencias de cada sujeto. Ser tolerantes, y aprender a perdonar los errores de la otra persona, son elementos fundamentales en el proceso de solucionar los conflictos de comunicación que pueden crearse al momento de relacionarse.

#### **2.1.4.5 Factores para mejorar la comunicación de pareja desde el enfoque de PNL**

“Gran parte de los problemas de pareja están basados en problemas de comunicación. A la hora de comunicarnos, debemos tener en cuenta un par de factores que nos salvarán de malentendidos y confusiones.” (Persello, 2011, p.1).

Para complementar la información presentada en el punto anterior, a continuación se explicarán 4 factores relevantes en la comunicación de pareja, mencionados por Persello en el 2011, desde el enfoque de Programación Neurolingüística.

- 1) ¿Qué digo?
- 2) ¿Cómo lo digo?
- 3) ¿Es realmente esto que digo lo que quiero yo decir?
- 4) ¿Es esta una crítica constructiva o es una forma de herir al otro?

La PNL sostiene que el 93% de nuestra comunicación se lleva a cabo a través de nuestro lenguaje corporal (tono, volumen y timbre de voz, respiración, postura, movimientos, micro expresiones faciales, etc.) y el 7% restante a través de nuestras palabras.

**¿Qué digo?:** Hace referencia al aspecto referencial de una conversación y se expresa a través del lenguaje digital, es decir, las palabras que usamos. Para el hombre, AMOR podría significar una cosa muy diferente a lo que significa para la mujer. ¿Quién se anima a definir “amor” y asegurar que todos deben tomar esa definición como algo cierto? Lo que sí es cierto, es que a veces pensamos en alguien y nos provoca sensaciones, y llamamos a eso “amor”. Compromiso, pasión, intimidad y muchísimas otras palabras son nominalizaciones, es decir, verbos convertidos en sustantivos, y cuyo significado, la mayoría de las veces es totalmente subjetivo a las experiencias de cada persona. El punto es que el significado de una palabra no da ninguna información en rigor de verdad. La palabra MESA no se parece en nada a una tabla con 4 patas, pero alguien nos dijo que una tabla con 4 patas se llama mesa.

**¿Cómo lo digo?:** Este hace referencia al aspecto instructivo del mensaje emitido. El aspecto instructivo nos da una idea de la relación que existe entre el emisor y receptor del mensaje. En él, interviene el 93% de la comunicación, dado que es expresado a través del lenguaje corporal. Ejemplo:

¿Me traes una taza de café?  
¡Me traes una taza de café!  
¡¡¡ME TRAÉS UNA TAZA DE CAFÉ!!!!

¿Es una orden? ¿Un pedido? ¿Una sugerencia? La mayoría de las personas no toman consciencia de qué la manera en que decimos las cosas, es más importante que las propias palabras. A veces pasamos tiempo pensando en encontrar la palabra correcta, cuando es

insignificante en relación a la forma en que nos expresamos. Es muy común escuchar los términos “No me hables así”, “No me gustó como me lo dijo”, etc. Estas personas están expresando la disconformidad con el lenguaje corporal.

**¿Es realmente esto lo que quiero decir?:** Muchas veces acumulamos algún enojo durante lo largo del día y finalmente terminamos sentenciando a nuestra pareja cuando comete el más mínimo error. Descargamos todos lo que acumulamos, pero le criticamos algo totalmente ajeno a eso. “Salimos de día de campo y mi pareja estuvo todo el día mirando para otro lado cuando le hablaba, traté de aguantar porque no quería arruinar el día, pero al llegar a casa rompió un vaso sin querer y le grité. Ella se sorprendió por mi actitud, dado que entendía que lo que había hecho no era para tanto. Yo siento bronca por dentro así que ante su cara de sorpresa continúo descargándome. Ella jamás sabrá que mi bronca es porque durante el día miraba para otro lado, y yo estoy esperando que me pregunte si estoy enojado por eso.” Hubiera sido mejor llegar a casa y decir “Hoy estuviste mirando para otro lado todo el tiempo, y me molestó mucho”.

Cuando vamos a comunicarnos deberíamos preguntarnos:

- 1) “¿Cuál es el verdadero significado de lo que quiero decir?”
- 2) “¿Hay algún otro significado oculto?”
- 3) “¿Soy sincero conmigo mismo al definir el significado o mensaje de lo que quiero comunicar?”

Ser y Hacer son muy diferentes. El “Ser” tiene un impacto emocional muchísimo más grande que el “Hacer”. La reacción emocional en el otro será mucho mayor. Estas frases que una persona que toma mucho se puede decir, tiene un impacto emocional muy diferente. A veces tendemos a adoptar una conducta errónea como parte de nuestro ser. Yendo a un extremo, ¿que cometamos un error no significa que seamos un error! Tal vez así se entienda más. Las parejas cuando se comunican usan mucho el “ERES”: eres vago, eres insoportable, eres irresponsable. Si a cada momento marcáramos la acción incorrecta, las discusiones serían mucho más suaves y constructivas. Pero cuando se ataca a la persona, se activa un metaprogramade “AMENAZA”. Algo dentro nuestro nos informa de la misma y nos tenemos que defender. Esto opera a nivel inconsciente.

Cuando se critica la tarea, el proceso es diferente. LO QUE MUCHAS VECES PASA, es que a veces NOS GUARDAMOS LA CRITICA DE LA CONDUCTA, acumulamos y un buen día, en vez de criticar las 15 conductas erróneas desbordamos criticando a la identidad de la persona.

El principio de todo consiste por aceptar que somos nosotros los responsables de nuestra comunicación. El verdadero significado del mensaje, es la respuesta que suscita en el otro, y eso independiente de nuestra intención. (Persello, 2011, p. 1-3).

Todas estas pautas de la PNL anteriormente señaladas, pueden ser importantes a la hora de cambiar la forma de comunicarse con otros, en especial con la pareja.

#### **2.1.4.6 Fortalecimiento de la comunicación**

##### **2.1.4.6.1 Definición de Fortalecimiento de las relaciones de pareja**

Montero (2006) fortalecimiento, desde la perspectiva comunitaria, como el proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismo. (Montero, 2006, p.72).

Zimmerman y Rappaport, 1988, creen que es posible distinguir aspectos cognoscitivos, de personalidad y de motivación en el fortalecimiento psicológico, que operan en el foco de control (personalidad), la auto-eficacia (cognoscitivos) y el deseo de controlar el entorno (motivación). Ellos sostienen que participación y fortalecimiento psicológico están asociados con el desarrollo del fortalecimiento en general. (Montero, 2006, p.76).

## **2.1.5 Terapia cognitivo conductual en la pareja**

### **2.1.5.1 Definición de cognitivo**

Cognición es “toda operación mental (pensamiento, abstracción, memoria, etc.) que intervenga en el procesamiento de la información, la adquisición de conocimiento y la planificación de cualquier actividad” (Casarrubios y García, 2002, p.48).

“Según, Houdé (2009, p.36), Cognición es “el pensamiento, la inteligencia el sentido general, los conocimientos y las operaciones mentales de un individuo, cuyo órgano es el cerebro”” (Castellanos, B. Estrella, C., 2012, p. 10).

“La palabra *cognitivo*, derivada del término latino que implica el “pensamiento”, se refiere a la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones y cómo unos interpretan o mal interpretan las acciones de otros” (Beck, 2011, p. 12).

Entonces, a partir de lo citado podemos afirmar que la cognición se relaciona directamente con el pensamiento, la inteligencia, y las operaciones mentales.

### **2.1.5.2 Técnicas cognitivo - conductuales**

#### **2.1.5.2.1 Terapia cognitivo conductual en la pareja**

“La TC enfatiza la modificación cognitiva de esquemas, procesos y productos, y las relaciones que el pensamiento automático o controlado y las distorsiones cognoscitivas establecen con la conducta motora y las emociones”. (Riso, 2006, p.31).

La TC es una psicoterapia estructurada y de resolución de problemas, donde se integran la intervención clínica directa del problema (terciaria) con la intervención secundaria (prevención) y primaria (promoción), y que utiliza procedimientos cognitivos,

comportamentales y experienciales para modificar fallas en el procesamiento de la información en distintos trastornos psicológicos. (Riso, 2006, p.30).

“Leahy, (2003) afirma que el modelo de terapia cognitiva está basado en la idea que los estados disfuncionales como la depresión, la ansiedad y la ira son frecuentemente mantenidos o exacerbados por pensamientos distorsionados” (Riso, 2006, p.30).

Roizblatt (2006) nos firma que la terapia cognitivo-conductual de pareja se ha convertido en un enfoque teórico dominante en la literatura acerca de la pareja, pero continúa desarrollándose a través de los esfuerzos creativos de sus practicantes, a medida que la investigación adicional aumenta su aplicabilidad al campo de la terapia familiar. (p.598)

En virtud de los conceptos expuestos anteriormente se podría decir que la terapia cognitivo-conductual consigue ayudar a tomar conciencia de las distorsiones cognoscitivas, como pensamientos deformados y negativos, interpretaciones erróneas o exageradas. Una vez identificados éstos, pretende modificar las fallas y reforzar los patrones adecuados.

## **2.1.6 Ansiedad**

### **2.1.6.1 Definición de Ansiedad**

“Los trastornos de ansiedad como tal son un grupo de enfermedades caracterizadas por la presencia de preocupación, miedo o temor excesivo, tensión o activación que provoca un malestar notable o un deterioro clínicamente significativo de la actividad del individuo”. (López-Ibor, Valdés, 2004, p. 32).

Ellis (1998) dice que la ansiedad es un conjunto de sensaciones molestosas y de tendencias a la acción que le permiten darse cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables, es decir, cosas que van en contra de sus deseos. Además, la ansiedad advierte lo que se tiene que hacer al respecto. (Castellanos y Estrella, 2012, p. 45).

Beck (1985) afirman que en la ansiedad la percepción del individuo es incorrecta, se basa en falsas premisas. Es decir, se tiene la idea de que el sujeto a lo largo de su desarrollo ha adquirido algunos esquemas cognitivos referentes a las amenazas que se activan en ciertas situaciones, esa activación provoca distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos (en el nivel cognitivo), que produce reacciones en lo emocional (nivel conductual). (Castellanos y Estrella, 2012, p.45).

El trastorno por ansiedad se caracteriza por un temor a un desastre interno inminente. Se dice que los pacientes con angustia tienen una tendencia relativamente constante a considerar que las sensaciones físicas inesperadas son signos de que se están muriendo, se están volviendo locos o que pierden el control. En el trastorno por ansiedad los pacientes malinterpretan de manera constante las sensaciones corporales o mentales como signos de unas catástrofe inminente. Después de que se ha desarrollado esta tendencia, los pacientes con angustia sobre-vigilan estas sensaciones y enfocan su atención hacia el interior, buscando sensaciones ansiógenas. A la larga, se desarrolló un círculo vicioso en el que estas malas interpretaciones catastróficas de estímulos físicos producen un incremento en la ansiedad que sirve para activar, aún más, al sistema nervioso autónomo. (Bellak, 1993, p.182).

Según lo citado, el pensamiento distorsionado, las percepciones erróneas, el miedo, y el mismo hecho de sentir algún tipo de amenaza física, moral y emocional conseguirían generar ansiedad. El no saber a ciencia cierta qué es lo que podría ocurrir a futuro, provocaría que nuestro organismo genere esta sensación de miedo, por tanto actuar de forma diferente a lo que estamos acostumbrados.

#### **2.1.6.2 Ansiedad en la pareja**

Algunos cónyuges interpretan erróneamente las manifestaciones conductuales y fisiológicas, que son naturales, cuando experimentan cierta ira hacia el otro cónyuge, como signos de pérdida de control (por ejemplo, pensar que uno podría volverse loco o llegar al abuso físico). En esas ocasiones, experimentan un fuerte incremento en su ansiedad, debido, en buena parte, al peligro que perciben por mor del contenido de sus propias cogniciones. A causa de ello, es

probable que en el futuro eviten establecer ciertas discusiones con el otro cónyuge, relativas a algunos problemas importantes, con tal de no enfurecerse, dado el miedo experimentado ante la posibilidad de perder el control. (Polaino Lorente y Martínez Cano, 1999, p.124).

En el modelo de Beck (Beck, 1976; Beck y cols., 1979) se destaca también la importancia de los valores extremos y/o rígidos en la génesis y manifestación de la ansiedad y de las conductas inapropiadas, es preciso atender, al mismo tiempo a las percepciones e interpretaciones erróneas, por ser las principales fuentes de ciertas respuestas emocionales y conductuales disfuncionales en diversas situaciones vitales. (Polaino Lorente y Martínez Cano, 1999, p.150).

“Como es sabido, a partir del modelo de intercambio de la satisfacción conyugal (Jacobson y Margolin, 1979), la ansiedad marital aumenta directa y proporcionalmente según la frecuencia de sucesos conyugales que son vividos como negativos” (Polaino Lorente y Martínez Cano, 1999, p.153).

La ansiedad crea una comunicación más incompleta en la subsecuente relación. En específico, la ansiedad se vincula con una comunicación aversiva en las relaciones románticas. Las dudas personales y las preocupaciones en inseguridades de los sujetos ansiosos se asocian con una tendencia a desarrollar interacciones aversivas, como acosar a la gente, mostrar mal humor y tener discusiones. Esto se podría explicar, de acuerdo con el modelo utilizado por Bowen, por una percepción de amenaza. Esta percepción, que provoca gran cantidad de ansiedad, se afronta con la agresión pasiva, que sirve para defenderse al menos temporalmente, aunque genera en los demás respuestas de rechazo.

A su vez, los bajos niveles de ansiedad están vinculados con una comunicación abierta en las relaciones, dado que no se perciben amenazas. Cuando la percepción de amenaza es baja, los sujetos son capaces de comunicarse abiertamente, escuchar de manera auténtica y expresar desacuerdos sin temor al rechazo o la desaprobación.

Si el ambiente presenta una amenaza, la ansiedad funciona como un mecanismo adaptativo y predispone al sujeto a responder de manera defensiva, suprimiendo la comunicación abierta. (Vargas e Ibañez, 2006, p. 46).

Es por esto, que las relaciones que presentan ansiedad en algún miembro de la pareja, tienden a presentar una comunicación aversiva, con niveles de agresión u hostilidad, lo que imposibilita el diálogo entre ambas partes y dificulta la resolución de conflictos.

El no saber manejar la ansiedad, podríamos decir que consecuentemente genera malestar en la pareja, afectando la calidad de vida de ambos y a su vez en su desarrollo al obstaculizar la comunicación de vida diaria, en especial cuando a uno de los miembros le es difícil reconocer las causas de las reacciones de su conyugue. Por lo tanto, las técnicas de comunicación asertiva, ya mencionadas podrían ayudar a repartir el peso entre ambos.

#### **2.1.6.3 Terapia cognitivo conductual para la ansiedad**

Sostiene que de acuerdo al modelo cognoscitivo de la ansiedad, las cogniciones de los pacientes con trastorno por ansiedad se centran alrededor de temas de peligro anticipado y vulnerabilidad extrema. Beck, Emery y Grrenberg vinculan el origen de los trastornos por ansiedad a mecanismos de supervivencia fisiológicos, conductuales y cognoscitivos, seleccionados de manera natural, que evolucionaron para ayudar a los organismos a evitar amenazas y peligro. Sin embargo, en los pacientes con trastornos por ansiedad, estímulos no amenazantes disparan estos mecanismos. Cognoscitivamente, estos pacientes tienden a sobrestimar la probabilidad o gravedad del suceso temido y subestimar su capacidad de enfrentarse a éste, ya sea de manera independiente o con asistencia. (Bellak, 1993, p.182).

Como lo mencionaron los diferentes autores, la ansiedad tiene una dimensión exagerada de situaciones que se presentan en la vida cotidiana. El hecho de que una pareja llegará a experimentar ansiedad, podría sentir que no existe solución ante los conflictos que pidieran tener. Muchas parejas al generar una preocupación desproporcionada provocarían la limitación de las capacidades para enfrentar cualquier suceso que sea generador de estrés.

## **2.1.7 Depresión**

### **2.1.7.1 Definición de depresión**

La depresión es una alteración patológica del estado de ánimo con descenso del humor que termina en tristeza, acompañada de diversos síntomas y signos de tipo vegetativo, emocionales, del pensamiento, del comportamiento y de los ritmos vitales que persisten por tiempo habitualmente prolongado (a lo menos de 2 semanas). Con frecuencia tiende a manifestarse en el curso de la vida, con aparición de varios episodios, adquiriendo un curso básico o recurrente con tendencia a la recuperación entre ellos. (Minsal, 2006, p. 6).

“La depresión en su sentido más amplio, constituye un trastorno del ánimo. En su acepción común el término sugiere que uno se siente “bajo de ánimo” o “triste”” (Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J., 2006, p.29).

La depresión clínica (en ocasiones denominada también “depresión mayor”) constituye una condición en la cual se presenta un estado de ánimo depresivo persistente o una pérdida de interés junto con otros signos físicos y mentales destacados, tales como dificultades del sueño, reducción del apetito, disminución de la concentración, así como sentimientos de desesperanza y falta de valía. Sólo se efectúa un diagnóstico de depresión cuando varios de estos elementos se encuentran presentes al mismo tiempo durante al menos dos semanas y se prueba que interfieren en la habilidad de la persona para desempeñar sus tareas cotidianas. (Segal, Williams, Teasdale, 2006, p29).

Siendo la depresión un trastorno del ánimo es importante indicar sus divisiones:

Los trastornos del estado de ánimo están divididos en trastornos depresivos («depresión unipolar»), trastornos bipolares y dos trastornos basados en la etiología: trastorno del estado de ánimo debido a enfermedad médica y trastorno del estado de ánimo inducido por sustancias. Los trastornos depresivos (p. ej., trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y trastorno depresivo no especificado) se distinguen de los trastornos bipolares por el hecho de

no haber historia previa de episodio maníaco, mixto o hipomaníaco. Los trastornos bipolares (p. ej., trastorno bipolar I, trastorno bipolar II, trastorno ciclotímico y trastorno bipolar no especificado) implican la presencia (o historia) de episodios maníacos, episodios mixtos o episodios hipomaníacos, normalmente acompañados por la presencia (o historia) de episodios depresivos mayores. (American Psychiatric Association, 1995, p. 323).

La depresión mayor es una de las formas más comunes del trastorno del estado de ánimo. Entre 14 y 15 millones de personas en Estados Unidos sufren de depresión mayor y, en algún momento, entre 6 y 10% de la población estadounidense estará clínicamente deprimida. Casi una de cada cinco personas en Estados Unidos experimenta depresión mayor en algún momento de su vida. El costo que trae consigo la depresión para la sociedad se aproxima a los cincuenta mil millones de dólares al año (McGrath et. al., 1990; Greenberg et. al., 1993a, 1993b; Cronkite, 1994; Rich, 1997 citado en Feldman, 1997). (Castellanos, Estrella, 2012, p.53).

En cuanto a lo citado se podría decir que la depresión es una de las enfermedades más comunes, presente en la sociedad de manera activa, sus múltiples características hacen de ella una de las más peligrosas, debido a su impacto en el individuo, llegando a afectar a nivel social y afectivo, e incluso en ciertos casos a nivel fisiológico, dependiendo del grado de gravedad. La tristeza es una de las características principales de este trastorno, pero no todas las personas que están tristes necesariamente padecen una depresión. Es necesario saber que la depresión está dividida gradualmente, y que en muchos casos los síntomas pueden variar, o ser silenciosos, por lo tanto no existe una sola manifestación del trastorno.

#### **2.1.7.2 Depresión en la pareja**

Frente al modelo atribucional de la depresión- según el cual las personas deprimidas tienden a culparse ellas mismas de sus problemas-, en el ámbito matrimonial de los conflictos conyugales lo que sucede es que los esposos tienden mutuamente a culparse, sin que ninguno de ellos reconozca ser el causante de esas divergencias. (Polaino Lorente y Martínez Cano, 1999, p.168).

La relación entre depresión y conflictos conyugales es posible que sea debida a algunos factores cognitivos como la desesperanza, que esté a caballo de ambos problemas. Las presunciones que tienen los esposos acerca de la naturaleza de sus relaciones íntimas, puede desvirtuar la calidad de su matrimonio, configurando un complejo cognitivo negativo que incidiría exactamente sobre el afrontamiento de los problemas de la relación. (Polaino Lorente y Martínez Cano, 1999, p.144).

La depresión suele destruir el deseo sexual. La disminución del interés sexual puede deberse evidentemente a diversos factores, como tener conflictos o problemas serios en tu relación de pareja. Sin embargo, el decaimiento del interés sexual en la mayoría de los casos de depresión puede ocurrir en personas que tienen una relación de pareja satisfactoria. (Preston, 2002, p.60).

Por lo expuesto, la culpa como se menciona anteriormente, es una de las causas que dificulta la relación de pareja, debido a que ninguno de los dos cede ante el otro y arremeten constantemente. La depresión sin lugar a duda, puede consumir una relación, llevándola al fracaso total. Esto puede ocurrir, en el caso de existir una sensación de desánimo que no permitiera que la persona se muestre interesada en solucionar sus conflictos personales ni los que tenga con su pareja. Además la depresión no solo disminuye el deseo sexual, sino que causa un decaimiento general de la relación. Por eso es importante resaltar que para mantener a flote una relación se requiere de una estabilidad emocional, de mantener una comunicación abierta así como de la cooperación de ambos.

El estilo de comunicación en la pareja, en que uno de ellos padece una depresión, está salpicado de tensión emocional, actitudes negativas y trastornos disfóricos que – por estar centrados, además, en problemas muy concretos e irrelevantes- distorsionan el clima familiar en exceso, hasta configurar una atmósfera irrespirable de alienación emocional.

El estilo de comunicación de los varones depresivos se caracteriza por la tensión y hostilidad, normalizándose cuando la depresión desaparece. En las mujeres

depresivas el indicador más característico de su estilo de comunicación son las manifestaciones ansiosas y hostiles, que continúan incluso cuando se recuperan de la depresión.

En uno y otro cónyuge, el modo de responder a estos estilos depresivos también varía: la mujer no depresiva suele responder con ansiedad, mientras que el marido no depresivo se muestra mucho más independiente de su mujer. (Consejo Pontificio para la Pastoral de la Salud, 2004, p. 169-170).

En parejas donde existe un miembro con depresión, la comunicación suele estar marcada por problemas mucho más fuertes que en las parejas sin depresión. Tal como se menciona antes, la depresión fomenta un estilo de comunicación más agresivo, tensionado, y negativo, cuyas características varían dependiendo en quien se presente, en el varón o en la mujer. Es debido a esto, que la comunicación en las parejas depresivas, debería trabajarse a fondo, con la finalidad de encontrar la resolución más viablemente, para el beneficio de los dos.

### **2.1.7.3 Terapia cognitivo conductual para la Depresión**

Los individuos deprimidos tienen una triada cognoscitiva negativa: es decir, tienen una perspectiva negativa de sí mismos, del mundo del futuro. Estos patrones cognoscitivos dan lugar a muchos de los síntomas de la depresión. Por ejemplo, la “parálisis de la voluntad”, que se observa en los pacientes depresivos, se deriva de su desesperanza y pesimismo; dado que esperan un resultado negativo, dudan cuando se les pide que se comprometan a llegar a una meta. De igual manera, la dependencia de los pacientes depresivos se puede considerar como el resultado de su punto de vista acerca de ellos mismos como incompetentes y su tendencia a sobrestimar la dificultad de sus tareas de la vida diaria y a subestimar sus propias habilidades; dado que sólo esperan fracasos, vuelven la vista a otros en busca de ayuda y seguridad. (Bellak, 1993, p.175).

El propio pensamiento negativo causa la depresión. Además, incluso aunque tal pensamiento no constituyera la causa primera de un episodio, ciertamente lo mantendría una vez iniciado.

Para la teoría cognitiva es fundamental la manera en cómo se concibe la problemática del paciente de tal modo que ve un vínculo entre los sentimientos, pensamientos y conductas que integran un trastorno emocional determinado. (Segal Z., Williams M., Teasdale, 2006) (Castellanos, Estrella, 2012, p. 66).

El modelo cognitivo de la depresión plantea que la principal alteración en la depresión radica en que en los trastornos emocionales existe una distorsión o sesgo sistemático en el procesamiento de la información” (Roca, 1990). Durante la depresión están activados una serie de esquemas (formas de percibir la realidad que incluyen creencias y emociones) y se realiza un sesgo de los sucesos que implican una pérdida o privación y la persona hace una interpretación de la realidad donde sitúa a esta como negativa y desfavorecedora (Roca, 1990). (Castellanos, Estrella, 2012, p. 67).

Los objetivos que se persiguen al abordar la depresión desde la terapia cognitiva son:

- Aprender a evaluar las situaciones relevantes de forma realista.
- Aprender a atender a todos los datos existentes en esas situaciones.
- Aprender a formular explicaciones racionales alternativas para el resultado de las interacciones. (García, 2004) (Castellanos, Estrella, 2012, p. 69).

El pensamiento negativo forma parte importante para la formación y mantenimiento de la depresión. El poder del pensamiento no tiene límites, se refleja en las emociones y en los actos de las personas, es decir, si uno piensa negativo, siente y actúa negativamente, lo cual trunca de manera determinante cualquier intento de superar la depresión. Así mismo el tratamiento para la depresión debe ser siempre guiada, y con un adecuado seguimiento.

El pensamiento negativo podría afectar a las relaciones de pareja, puesto que si tenemos un pensamiento negativo, posiblemente estaremos actuando negativamente con la otra persona, lo que nos llevaría a vivir en constante contrariedad.

### **3 CAPÍTULO III**

#### **3.1 MARCO METODOLÓGICO: FASE DIAGNÓSTICA**

##### **3.1.1 Metodología**

Este proyecto aspira demostrar la importancia que tiene la comunicación en las relaciones de pareja y cómo esta influye en el dinamismo de las mismas, posiblemente influyendo a su vez a la familia. Los déficits y las fallas de comunicación podrían afectar la relación de pareja, perjudicando al desenvolvimiento de ambos. Por lo tanto, el propósito primordial de este proyecto es plantear alternativas tendientes a resolver conflictos de comunicación en las parejas, a través de talleres enfocados en técnicas cognitivo conductuales.

De acuerdo al tema propuesto se establece el enfoque que tiene la investigación, el cual va a guiar el proceso de estudio, por lo que se utiliza diversos métodos de investigación como la investigación exploratoria, bibliográfica, descriptiva y explicativa; puesto que se indaga sobre la influencia que tiene la comunicación en las relaciones de pareja.

La investigación se planteó a través de la identificación de problemas, de necesidades y demandas relacionadas con conflictos de comunicación en la pareja

Inicialmente se hizo una investigación exploratoria para indagar sobre este enfoque y ampliar las perspectivas sobre las relaciones de parejas con relación a la otra variable que es la comunicación.

La utilización de bases bibliográficas, profundizó el marco teórico utilizado para sustentar los diversos análisis que hacen expertos investigadores sobre el tema de investigación, con el propósito de ahondar y ampliar el tema para lo cual se recurrió a diversas fuentes.

Con el estudio descriptivo se buscó especificar las características que envuelven a las relaciones de las parejas, analizadas, para contextualizarlas dentro del estudio.

La investigación se realiza en la Fundación Mariana de Jesús, con los padres de los niños que asisten al Centro de Refuerzo Escolar CREAR. Las parejas participantes son personas de un nivel socio económico bajo, que presentan el interés de afianzar los lazos que los unen como pareja, además presentan dificultades en la comunicación, así como rasgos de ansiedad y depresión.

Este proyecto consta de cuatro fases: la primera fase, es la recolección de datos e información pertinente, la cual nos muestra la dinámica de cada pareja. Además en esta fase se realiza un estudio observacional, psicométrico y estadístico mediante la utilización de los siguientes test:

Cuestionario de Depresión de Aaron Beck

Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis

Escala de Ajuste Marital (EAM) de Locke y Wallace

Cuestionario de Satisfacción Marital de Arnold Lazarus

Historia Clínica para la Evaluación de Parejas de Ruiz).

La entrevista individual aporta significativamente al revelamiento de las fallas de comunicación entre las parejas.

A partir de los resultados obtenidos en la primera fase, se diseña la propuesta de elaboración de los talleres basada en técnicas cognitivo-conductuales acorde a la problemática resultante de la aplicación de los cuatro test, y de la entrevista realizada. Esto corresponde a la segunda fase del proyecto.

La tercera fase, son los talleres que se ejecutarán una vez al mes, y cada uno tendrá una duración aproximada de una hora y media, y finalmente la cuarta fase, corresponderá al seguimiento y validación del proyecto.

### **3.1.1.1.1 ¿Qué es un taller?**

Es importante mencionar varios autores que precisan la efectividad de la ejecución de talleres.

GLORIA MIREBANT PEROZO: “Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice. Puede desarrollarse en un local, pero también al aire libre.

El taller tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, las ideas, las teorías, las características y los principios que se estudian, la solución de las tareas con contenido productivo.

Por eso el taller pedagógico resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar con el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse a sí mismo”.(Macayo.2013, p.1).

El taller constituye un lugar de co-aprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. Dentro de este espacio, sin embargo, se diferencian los roles de los educandos y de los relatores o facilitadores del proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ambos actuando en función de - comprometidos con- un proceso de mejoramiento en el quehacer del colectivo de trabajo.

Hay algunos principios que, desde el punto de vista pedagógico, definen más acabadamente esta modalidad de enseñanza-aprendizaje:

1.- Aprendizaje en la práctica: los conocimientos se adquieren en una realidad directamente vinculada con el campo de acción de los participantes del Taller.

Se parte de la base de que aprender un concepto, ligándolo a la práctica en la que dicho concepto expresa su contenido, resulta más formador que aprender a través de una simple comunicación verbal de ideas.

Cuando hablamos de práctica o de hacer, no nos referimos sólo al quehacer manual, obviamente. Estamos hablando del ejercicio de representar, o re-crear, mentalmente un

proceso que implica una secuencia de acciones concretas y prácticas. Por ejemplo, re-crear un proceso de trabajo. Aprender ligado a la práctica implica:

- Superación de la actual división entre formación teórica y formación práctica.
- Conocimientos teóricos adquiridos a través de un proceso que permita al educando elaborar esos conocimientos y no recibirlos digeridos.
- Formación a través de la acción/reflexión realizado por los participantes y el facilitador en conjunto.
- Consideración del conocimiento como un proceso en construcción, donde nunca se llega a la única y definitiva respuesta.

2.- Participación: todos los miembros del taller -educados y educadores- hacen aportes para resolver problemas concretos y para realizar determinadas tareas.

3.- Integración: lo sustancial del Taller es realizar una tarea o un proyecto de trabajo en la cual se vayan uniendo progresivamente conocimiento y exigencias de la realidad social, elementos teóricos y prácticos, llegando a ser éstos los nervios vitales de la metodología empleada.

3.- Controversia: los mayores progresos en el aprendizaje se producen en aquellos grupos donde se generan controversias, es decir, cuando durante la interacción del taller se confrontan distintos puntos de vista. Ello genera el conflicto socio cognitivo que es la base para que se produzca, en cada persona, un salto en la adecuación de su estructura mental.

Para que las controversias sean potencialmente constructivas, deben cumplir las siguientes condiciones:

- Que el grupo sea lo más heterogéneo posible; el límite óptimo lo pone la capacidad de intercambiar representaciones del mundo. Un grupo demasiado heterogéneo puede no encontrar un lenguaje común.
- Que la información que se entregue y se intercambie sea relevante y no haga que los participantes se pierdan en detalles que no tienen significado.
- Que lo predominante en el grupo sea la tendencia a discrepar sin desvalorizar los planteamientos de los demás, sin descalificaciones.
- Que se genere o estimule la capacidad empática de los participantes, esto es, que sean capaces de adoptar las perspectivas de los demás; en este sentido, el rol del profesor o facilitador es vital.

Cuánto más cooperativa sean las relaciones que se generen entre los participantes del taller mayores son sus efectos constructivos. (Sescovich, s.f., parr.9-13).

#### **3.1.1.1.2 Funciones del taller**

Aparte de constituirse en un espacio de enseñanza-aprendizaje para el adulto, el taller también puede constituirse en un espacio en el cual los miembros de una organización de trabajo profundicen el conocimiento que se tiene de dicha organización o de los procesos de trabajo que allí se dan. En otras palabras, el taller -por sus requisitos pedagógicos- puede transformarse en un espacio de reflexión colectiva, más aún si los profesores o facilitadores también forman parte de la misma organización de trabajo. Si al diseñar un taller se tiene en cuenta esta posibilidad que brinda, se pueden obtener algunos beneficios adicionales para la organización:

- Reducir la brecha entre los conocimientos teóricos y las prácticas de trabajo en la realidad concreta.
- Estimular la resolución de problemas
- Mejorar el proceso de toma de decisiones
- Mejorar los propios procesos de trabajo en un espacio en el cual se desarrollan elementos que simulan un laboratorio.
- Mirado desde esta perspectiva, el Taller también puede ser conceptualizado como un espacio de práctica social en el cual se pueden reforzar las relaciones de trabajo participativas y democráticas. (Sescovich, s.f., parr.14).

#### **3.1.1.1.3 Estructura básica del taller**

Existen muchas maneras de estructurar un taller. La que proponemos aquí está pensada especialmente pensando en la necesidad de que los participantes -especialmente el conductor o facilitador- tomen conciencia de los momentos que es necesario privilegiar durante el transcurso del taller para asegurar el cumplimiento de sus objetivos pedagógicos. Desde esta perspectiva, podemos afirmar que en el desarrollo de un taller existen cuatro momentos

claves, que corresponden a focos de atención y no etapas que se suceden en forma independiente o rígida.

**Primer momento:** el grupo se reencuentra dentro de una atmósfera de confianza, de aceptación, de aprendizaje. El foco de atención es la experiencia o práctica de trabajo de cada uno de los miembros del grupo, incluido el conductor.

**Segundo momento:** se aborda un nuevo contenido o tema de reflexión. Este momento, en el cual el foco de atención está puesto en la reflexión teórica sobre un contenido dado, el grupo construye nuevos conocimientos que enriquecen su bagaje teórico pero que también son funcionales para su desempeño laboral. Se puede implementar a partir de análisis de textos o presentaciones de algún tema.

**Tercer momento:** el grupo explicita, en forma colectiva lo aprendido durante el taller. Este momento de toma de conciencia, de sistematización de los aprendizajes construidos durante el taller, debe conducir a la meta cognición de lo aprendido, es decir, a incorporarlo a las estructuras mentales o esquemas cognitivos previos de los participantes. Es el momento en que el conductor genera preguntas tales como: ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos integrarlo a nuestras prácticas laborales o cotidianas?

**Cuarto momento:** sobre la base del análisis realizado en el momento anterior, el grupo planifica acciones que permitan aplicar lo aprendido y define formas de seguimiento.

Es importante considerar que en cada uno de estos momentos están presentes los principios que caracterizan un taller: participación, relación teoría-práctica, autonomía, colaboración, reflexión-análisis y evaluación-regulación.(Sescovich, s.f., parr.20-21)

### **3.1.2 Fases del Proyecto**

#### **3.1.2.1 Primera Fase: Recolección de datos**

La primera actividad del proyecto fue el acercamiento a la fundación para realizar el convenio de participación, con los directivos del Centro de Refuerzo Escolar “CREAR” como de los padres de familia que acuden al mismo.

Convocamos a una reunión a los padres de familia del Centro de Refuerzo Escolar “CREAR”, para realizar la presentación del proyecto; explicamos a los presentes de qué se tratan y los objetivos a los que pretendíamos llegar con el mismo. Tomamos en cuenta la opinión de las parejas en la organización de las reuniones, se hizo un cronograma de actividades, en el que se dividió al grupo en dos, el primer grupo correspondería a su asistencia los miércoles “grupo A” y el otro grupo los días sábados, “grupo B”.

Se pidió a cada participante, anotarse en el día que se le hiciera más cómodo asistir y se plantearon alrededor de tres miércoles y tres sábados para la realización de los test. Todos los presentes estuvieron de acuerdo en participar, logrando un total de 18 parejas, de las cuales 14 fueron las parejas que asistieron tanto el hombre como la mujer, obteniendo un total de 28 personas.

Dentro de la explicación del proyecto se establecieron pre-condiciones necesarias para la participación de las parejas en el proyecto:

1. Precisamos la participación activa de la pareja, para poder detectar las fallas de comunicación y como está estructurado su vínculo afectivo.
2. Es imprescindible la asistencia tanto del hombre como de la mujer que conforman una pareja para la aplicación de los test, así como para la comparación de los resultados.
3. Para la realización del proyecto es necesario contar con un espacio físico, como un aula donde se realizan los test, un espacio privado para las entrevistas personales. Y un espacio amplio para la ejecución de los talleres.

4. El proyecto tomará de 4 y 6 meses entre la aplicación de tests, las entrevistas personales, la organización de los talleres y el estudio comparativo de la problemática que presente el grupo de parejas.

5. Es de suma importancia que la pareja participe de los talleres posteriores que aportarán a su desarrollo como parejas y a la resolución de conflictos de comunicación en ambos.

**Tabla 1 CUADRO DE REUNIONES CON LAS PAREJAS DEL CENTRO DE REFUERZO ESCOLAR**

|                 | FECHA                   | ACTIVIDAD                                    | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Primera reunión | 25/04/2013              | Presentación                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción del proyecto a los padres de familia del “CREAR”.</li> <li>· Establecimiento del cronograma para la aplicación de los test.</li> </ul>      |
| Segunda reunión | 4/05/2013 y 08/05/2013  | 1ra. Aplicación de test a los grupos “A y B” | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuestionario de satisfacción marital.</li> <li>· Escala de Ajuste Marital (EAM)</li> <li>· Entrevista individual a los miembros de la pareja.</li> </ul> |
| Tercera reunión | 15/05/2013 y 18/05/2013 | 2da. Aplicación de test a los grupos “A y B” | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Inventario de creencias de Ellis.</li> <li>· Cuestionario de Depresión de Beck.</li> </ul>                                                               |
| Cuarta reunión  | Miércoles 29/05/2013    | 1ra. Reunión de recuperación                 | Convocamos a los miembros de la pareja que no pudieron asistir a las reuniones pasadas, para aplicar los test que les faltaban.                                                                   |
| Quinta reunión  | Sábado 08/06/2013       | 2da. Reunión de recuperación                 | Convocamos a los miembros de la pareja que no pudieron asistir a las reuniones pasadas, para aplicar los test que les faltaban.                                                                   |

En la segunda reunión se realizó la primera aplicación de los test: Cuestionario de satisfacción marital, Escala de Ajuste Marital (EAM) y la entrevista individual a los grupos “A y B”.

#### **3.1.2.1.1 Aplicación de la Escala de Ajuste Marital (EAM) de Locke y Wallace**

El primer test que se llevó a cabo fue la Escala de Ajuste Marital de Locke y Wallace, el cual se ejecutó de manera satisfactoria, ya que fue una herramienta muy fácil de explicar y de entender para los participantes.

Tapia y Poulsen (2009) plantean que en el contexto de este estudio entenderemos por ajuste marital al reporte subjetivo de los miembros de la pareja respecto a compartir intereses, valores, objetivos y puntos de vista y a las vivencias expresadas sobre el estado de la relación. Se han circunscrito cuatro áreas que inciden en el ajuste marital (Spanier, 1976):

**Consenso:** Se relaciona con el grado de acuerdo en la pareja respecto a temas relevantes para ésta (manejo de las finanzas, relación con familia de origen, esparcimiento, etc.).

**Cohesión:** Indica el grado en que la pareja se involucra en actividades en común.

**Satisfacción:** Hace referencia al grado de satisfacción de la pareja en el momento presente, y su grado de compromiso a permanecer en la relación.

**Expresión de afecto:** Se relaciona con el grado en que la pareja está satisfecha con la expresión de afecto dentro de la relación y con la satisfacción en las relaciones sexuales.

El Dr. Luis Tapia Villanueva y la Psi. Gianella Poulsen (2009) además nos aportan con la explicación acerca del EAM explicando que es una escala de 15 ítems, que contiene preguntas respecto a la percepción de ajuste de la relación, nivel de consenso en toma de decisiones y preguntas relativas al uso del tiempo y a la definición de la relación. Es útil para evaluar en forma transversal el Ajuste Marital (MA) de una determinada población, no permite evaluar resultados de terapia, dado que algunos ítems respecto de la definición de la relación están sobre representados. Los puntajes varían entre 2 y 158 puntos.

El Dr. Luis Tapia Villanueva y la Psi. Gianella Poulsen (2009) explican que cuando el resultado global del test es superior a 100 significa que el cónyuge obtiene un nivel de satisfacción marital positivo y que se ha adaptado favorablemente a la vida de pareja. El nivel de satisfacción será mayor cuanto más se supere la media de 100. Cuando el resultado global del test es inferior a 75 significa que el cónyuge obtiene un nivel de satisfacción marital negativo y que no se ha adaptado favorablemente a la vida de pareja. El nivel de insatisfacción será mayor cuanto más por debajo se quede la media de 100.

#### **3.1.2.1.2 Aplicación del Cuestionario de Satisfacción Marital de Arnold Lazarus**

La segunda herramienta que utilizamos fue el Cuestionario de Satisfacción Marital de Arnold Lazarus. Este cuestionario fue el más rápido en cuanto a resolución, ya que consta apenas de 11 preguntas, muy sencillas de contestar.

Zicavo y Vera (s.f.) explican que diferentes autores definen la satisfacción marital como la evaluación global y subjetiva que un individuo hace de su cónyuge y su relación, por lo que se encuentra sujeta a las percepciones personales de cada miembro de la diada (Acevedo, Restrepo & Tovar, 2007; DíazLoving, 1990; Hicks & Platt, 1970; Miranda & Ávila, 2008). Por su parte Burr (1970) la define como la evaluación de aspectos específicos de la vida matrimonial. Mientras que Boland y Follingstad (1987) señalan que la satisfacción marital es una descripción general de actitudes, sentimientos y autoreportes del matrimonio que se enmarcan en polaridades dicotómicas como felicidad vs. Infelicidad, satisfacción vs. Insatisfacción. Roach, Frazier y Bowden (1981) en su caso, plantean que es la actitud de favorabilidad o desfavorabilidad hacia la propia relación conyugal. Por lo que la calidad del vínculo matrimonial se encuentra determinada por la actitud manifestada en respuesta a dicha estimación (Rojas, 2007).

Ruiz Sánchez y Cano Sánchez (s.f.) nos comentan acerca del cuestionario de satisfacción marital (Lazarus, 1983): Sobre 11 ítems el sujeto evalúa su grado de satisfacción percibida en la relación de pareja. Da una puntuación total sobre el grado de perturbación medio, y el

análisis más minucioso de sus ítems permite evaluar distintos aspectos problemáticos de la pareja. Es útil por su brevedad, entre otros aspectos.

#### **3.1.2.1.3 Realización de la Historia clínica para la evaluación de parejas de Ruiz (1991):**

La tercera herramienta que se aplicó fue la entrevista individual a cada miembro de la pareja, para lo cual seleccionamos la Historia clínica para evaluación de parejas de Ruiz.

La historia clínica para la evaluación de parejas nos permite tener una visión más específica de algunos temas, siendo mucho más acertado lo que nos pueda expresar cada miembro de la pareja sobre aquello que siente. Dado que en los test, esto no se refleja con facilidad.

Esta historia clínica basa su contenido en algunos puntos importantes como son: la comunicación, descripción de puntos débiles y fuertes de la relación, entre otros. Además posibilita la anotación de las observaciones relevantes de la entrevista.

#### **3.1.2.1.4 Aplicación del Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis**

En la tercera reunión con las parejas aplicamos el Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis.

Chaves Cataño y Quinceno Pérez (2010) nos plantean que las creencias irracionales hacen parte del modelo teórico propuesto por Ellis (1958, 2003) que enfatiza en diferentes tipos de contenido esquemático. Considera a las representaciones mentales y a las creencias como agentes causales del comportamiento. Igualmente Ellis (1958, 2003) plantea que las cogniciones son centrales en el origen y desarrollo de los trastornos emocionales, conductuales e interpersonales.

Por otra parte Chaves Cataño y Quinceno Pérez (2010) señalan que las creencias irracionales se caracterizan porque no convalidan con la realidad, pueden iniciarse a partir de una premisa

inadecuada y conducir a deducciones imprecisas que no son apoyadas por la evidencia y, a menudo, representan una sobre-generalización. Toman la forma de órdenes o mandatos, deberes y necesidades que producen emociones inadecuadas como ansiedad o depresión.

Asimismo Chaves Cataño y Quinceno Pérez (2010) comentan que Albert Ellis, a partir de las observaciones que realizó a lo largo de su experiencia clínica, encontró como denominador común que, no eran los eventos mismos los que desencadenaban estados emocionales, sino la interpretación que los individuos hacían de dichos eventos. Y explican que se considera que los pensamientos irracionales son la principal causa de las perturbaciones emocionales, porque son las personas las que escogen convertirse a sí mismas en neuróticas con su forma de pensar poco realista e ilógica. Lo que se busca es que las personas aprendan a cambiar sus ideas, pensando de manera científica, es decir, planteando hipótesis o suposiciones plausibles, para luego, al experimentar y comprobar que son correctas o incorrectas, mantenerlas o refutarlas (Ellis y Lega, 1997).

Esta herramienta fue quizás una de las más complejas, debido a su extensión, ya que cuenta con 100 preguntas, y esto prorrogó bastante la reunión.

#### **3.1.2.1.5 Aplicación del Cuestionario de Depresión de Aaron Beck**

En la tercera reunión también se realizó el Cuestionario de Depresión de Aaron Beck, el cual se efectuó sin mayores dificultades.

Sanz y Vázquez (1998) señalan que el Inventario para la Depresión de Beck (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979), al que a partir de ahora denominaremos por su reconocido acrónimo BDI (Beck Depression Inventory), es el instrumento de autoinforme más utilizado internacionalmente para cuantificar los síntomas depresivos en poblaciones normales y clínicas, tanto en la práctica profesional como en la investigadora.

Además Sanz y Vázquez (1998) explican que el BDI consta de 21 ítems para evaluar la intensidad de la depresión. En cada uno de los ítems el sujeto tiene que elegir aquella frase entre un conjunto de cuatro alternativas, siempre ordenadas por su gravedad, que mejor se aproxima a su estado medio durante la última semana incluyendo el día en que completa el inventario. Cada ítem se valora de 0 a 3 puntos en función de la alternativa escogida. La puntuación total de los 21 ítems varía de 0 a 63.

### 3.1.2.2 Segunda Fase: Resultados

En la segunda fase del proyecto se llevó a cabo la calificación de los test y la obtención de los resultados provenientes de los mismos. Se revelaron resultados generales, y se dividió grupo en género, y edades correspondientes a tres grupos divididos en: 20 a 30 años, 31 a 40 años y 41 a 52 años.

#### 3.1.2.2.1 Resultados de la Escala de Ajuste Marital

**Tabla 2: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (CUADRO GENERAL)**

| GÉNERO  | ALTO<br>(125 puntos o más ) | MEDIO<br>(75-125 puntos) | BAJO (75 puntos o menos) | TOTAL |
|---------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| MUJERES | 7%                          | 32%                      | 11%                      |       |
| HOMBRES | 14%                         | 25%                      | 11%                      |       |
| TOTAL   | 21%                         | 57%                      | 21%                      | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En cuanto al test aplicado a un grupo de 14 parejas podemos ver que la mayoría de la muestra presenta un ajuste medio con el 57%, mientras que el resto se divide en partes iguales entre un ajuste alto y bajo.

Esto nos revela que la muestra tiende a una relación de satisfacción medianamente positiva, lo cual significa que podrían presentar algunos problemas en la adaptación como pareja, pero no llega a ser una relación insatisfactoria.

También podemos observar que las mujeres poseen un mayor porcentaje en el ajuste medio, pero que los hombres lideran el ajuste alto con el doble del porcentaje de las mujeres, siendo menos complicada para ellos la adaptación de pareja.

**Tabla 3: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (20-30 AÑOS)**

| GÉNERO         | ALTO | MEDIO | BAJO | TOTAL |
|----------------|------|-------|------|-------|
| <b>MUJERES</b> | 0%   | 29%   | 29%  |       |
| <b>HOMBRES</b> | 0%   | 29%   | 14%  |       |
| <b>TOTAL</b>   | 0%   | 57%   | 43%  | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

Entre las personas de 20 a 30 años predomina de igual forma el ajuste medio con un 57% de la muestra de esta categoría, pero existe un 43% de personas con ajuste bajo, que es un porcentaje importante que revela cierto ajuste negativo en la muestra. Este podría presentar problemas en la adaptación de pareja, llegando a afectar la relación de manera negativa.

En esta categoría es en la que encontramos el porcentaje más elevado de ajuste bajo, y no se encuentra ninguna persona que presente ajuste alto. Lo cual nos podría señalar que las personas de este rango de edad tienden a un ajuste marital negativo. Además observamos que las mujeres son las que más presentan dificultades al adaptarse, representado en el mayor porcentaje, en el ajuste bajo.

**Tabla 4: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (31-40AÑOS)**

| GÉNERO         | ALTO | MEDIO | BAJO | TOTAL |
|----------------|------|-------|------|-------|
| <b>MUJERES</b> | 15%  | 38%   | 8%   |       |
| <b>HOMBRES</b> | 15%  | 8%    | 15%  |       |
| <b>TOTAL</b>   | 31%  | 46%   | 23%  | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría podemos observar que el ajuste medio es el que impera y que existe el mayor porcentaje de ajuste alto de todas las categorías. Lo cual nos muestra que las personas de esta categoría tienden en su mayoría a un ajuste positivo de su relación. Y que podrían haber logrado adaptarse adecuadamente a su pareja. En esta categoría son las mujeres las que presentan mayor ajuste, lo cual podría representar que están logrando una relación estable y armónica.

Aun así existe un porcentaje importante en el ajuste bajo, liderado por los hombres, lo que señala que ellos podrían presentar más dificultades en la adaptación de su relación.

**Tabla 5: ESCALA DE AJUSTE MARITAL (41-52 AÑOS)**

| GÉNERO         | ALTO | MEDIO | BAJO | TOTAL |
|----------------|------|-------|------|-------|
| <b>MUJERES</b> | 0%   | 38%   | 0%   |       |
| <b>HOMBRES</b> | 25%  | 38%   | 0%   |       |
| <b>TOTAL</b>   | 25%  | 75%   | 0%   | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría no existe ajuste bajo, y presenta el más alto porcentaje de ajuste medio, lo cual nos podría señalar que a esta edad las personas ya cuentan con una relación más compacta, porque se han adaptado a los intereses y objetivos del otro.

También podemos observar que las mujeres no cuentan con ajuste alto en esta categoría, siendo el hombre que tiene la mayor adaptabilidad en la vida de pareja.

### 3.1.2.2.2 Resultados del Cuestionario de Satisfacción Marital

**Tabla 6: SATISFACCIÓN MARITAL (CUADRO GENERAL)**

| GÉNERO         | MUY BUENO | BUENO | MEDIO | BAJO |
|----------------|-----------|-------|-------|------|
| <b>MUJERES</b> | 21%       | 7%    | 11%   | 11%  |
| <b>HOMBRES</b> | 25%       | 4%    | 18%   | 4%   |
| <b>TOTAL</b>   | 46%       | 11%   | 29%   | 14%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En cuanto al test de Satisfacción Marital, podemos observar que el 46% presenta una satisfacción marital muy buena, siendo los hombres quienes presentan una satisfacción más notoria que las mujeres. Además se revela que existe una mayor tendencia a la insatisfacción en las mujeres que en los hombres.

**Tabla 7: SATISFACCIÓN MARITAL (20-30 AÑOS)**

| GÉNERO         | MUY BUENO | BUENO | MEDIO | BAJO |
|----------------|-----------|-------|-------|------|
| <b>MUJERES</b> | 0%        | 0%    | 29%   | 14%  |
| <b>HOMBRES</b> | 43%       | 0%    | 14%   | 0%   |
| <b>TOTAL</b>   | 43%       | 0%    | 43%   | 14%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría encontramos igualdad en los porcentajes: muy bueno y medio, siendo predominante la satisfacción en los hombres y la insatisfacción en las mujeres.

Así mismo encontramos que en este rango de edad es en el que más existe una satisfacción media, lo que nos muestra la posible necesidad de realizar algunos cambios en la dinámica de pareja.

**Tabla 8: SATISFACCIÓN MARITAL (31-40 AÑOS)**

| GÉNERO         | MUY BUENO | BUENO | MEDIO | BAJO |
|----------------|-----------|-------|-------|------|
| <b>MUJERES</b> | 25%       | 17%   | 8%    | 8%   |
| <b>HOMBRES</b> | 17%       | 8%    | 8%    | 8%   |
| <b>TOTAL</b>   | 42%       | 25%   | 17%   | 17%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

Dentro de esta categoría observamos una mayor tendencia a sentirse satisfecho con la relación, y predomina más en las mujeres que en los hombres.

Asimismo la muestra nos revela que este rango de edad, es el único que presenta un porcentaje de satisfacción buena, es decir que existe en estas parejas sentimientos satisfactorios y buenas interacciones.

**Tabla 9: SATISFACCIÓN MARITAL (41-52 AÑOS)**

| GÉNERO         | MUY BUENO | BUENO | MEDIO | BAJO |
|----------------|-----------|-------|-------|------|
| <b>MUJERES</b> | 33%       | 0%    | 0%    | 11%  |
| <b>HOMBRES</b> | 22%       | 0%    | 33%   | 0%   |
| <b>TOTAL</b>   | 56%       | 0%    | 33%   | 11%  |

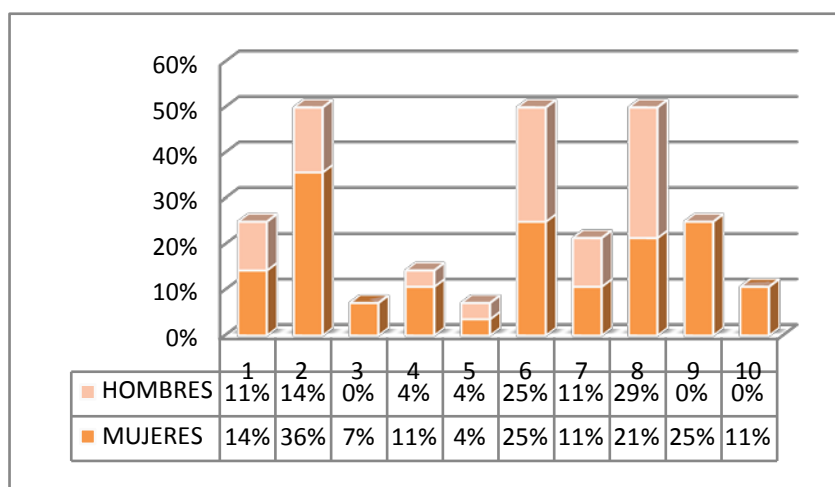
Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En este rango de edad se observa el mayor porcentaje de satisfacción muy buena de toda la muestra, revelando que son los que mejor se podrían sentir con su pareja, y que tienen una buena relación. Predominando un poco más la satisfacción en la mujer que en el hombre.

De igual manera los resultados nos señalan que en esta categoría los hombres tienden más a una satisfacción media y que las mujeres presentan cierto grado de insatisfacción.

### 3.1.2.2.3 Resultados del Inventario de Creencias Irracionales

**Tabla 10: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (CUADRO GENERAL)**



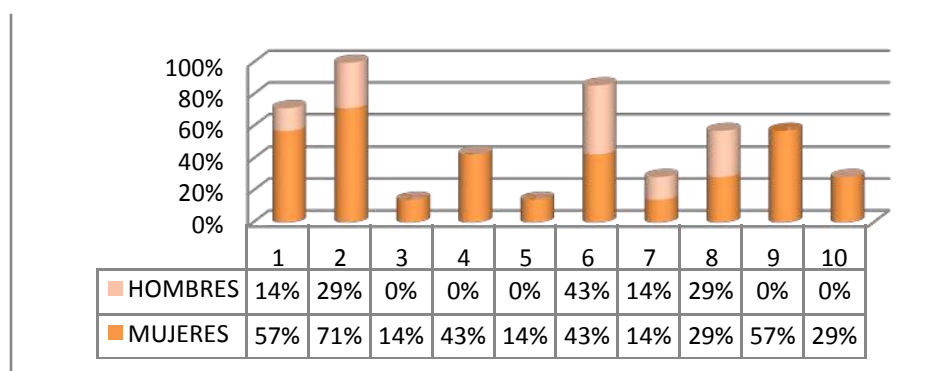
Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En la aplicación de este test, pudimos observar que las creencias arraigadas que predominan son:

- 2) Debe ser totalmente competente y casi perfecto en todo lo que emprende. Lo cual nos revela que este grupo de personas podrían tener auto-expectativas muy altas de sí mismo, porque basa su valor como persona en sus logros.
- 6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa. En este grupo las personas tienden a desarrollar miedos a las vivencias nuevas y generar mayor ansiedad ante los problemas.
- 8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. Aquí podemos observar que las personas tienden a depender de entidades, deidades o personas que consideran superiores o que ejercen alguna autoridad.

En las mujeres también se observa la siguiente creencia: el pasado tiene gran influencia en la determinación del presente. Aquí se señala la importancia de situaciones pasadas que pudieron haber modulado las formas de reaccionar y de actuar en la actualidad.

**Tabla 11: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (20-30 AÑOS)**



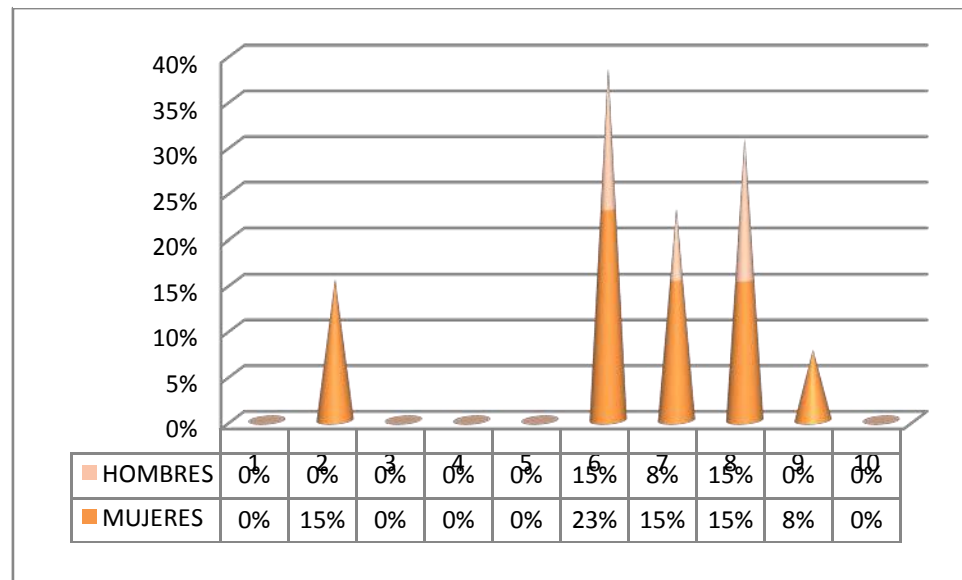
Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría se destacan las siguientes creencias:

- 1) Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia, amigos. Lo cual representa la necesidad de sentirse querido y aceptado por los demás.
- 2) Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- 4) Es horrible cuando las cosas no van como a uno le gustaría que fueran. En este punto se presenta impotencia ante situaciones que salen de nuestro control, y que quisiéramos que se dieran de manera diferente, causando una profunda irritación y estrés.
- 6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- 9) El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

En esta categoría podemos ver que las mujeres presentan mayor porcentaje en las creencias ya mencionadas (1, 2, 4,9) y que existe una igualdad con los hombres en las creencias 6 y 8

**Tabla 12: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (31-40 AÑOS)**



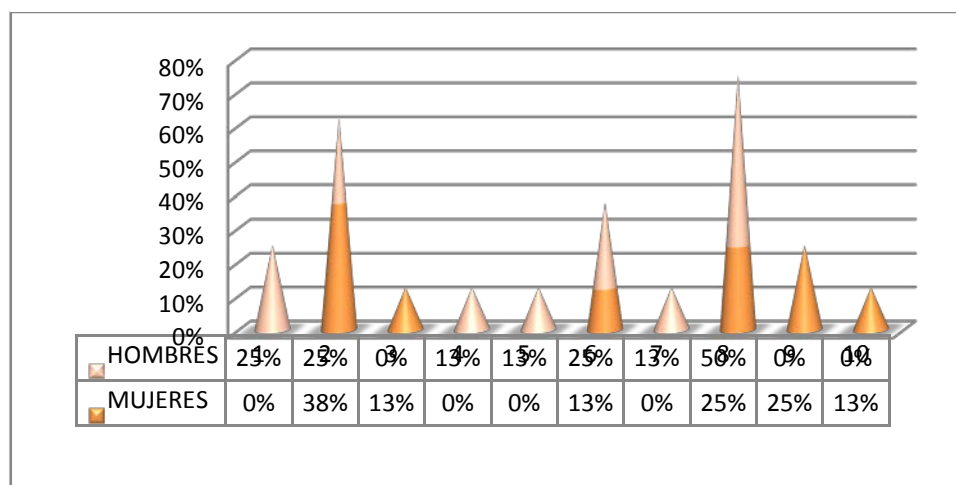
Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría observamos que las creencias arraigadas son:

- 6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 7) Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente. Lo cual nos señala que existe una tendencia a la irresponsabilidad y el facilismo.
- 8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Además podemos ver mayor porcentaje de las mujeres en las creencias 2, 6 y 7, anteriormente mencionadas.

**Tabla 13: INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES (41-52 AÑOS)**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría se destacan las siguientes creencias:

- 2) Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- 6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Asimismo podemos ver que existe más tendencia de los hombres a presentar las creencias 6 y 8, y en las mujeres se manifiesta más la 2.

### 3.1.2.2.4 Resultados del Cuestionario de Depresión

**Tabla 14: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (CUADRO GENERAL)**

| GÉNERO  | SEVERA | MODERADA | MEDIA | LEVE | TOTAL |
|---------|--------|----------|-------|------|-------|
| MUJERES | 4%     | 11%      | 7%    | 29%  | 50%   |
| HOMBRES | 7%     | 11%      | 4%    | 29%  | 50%   |
| TOTAL   | 11%    | 21%      | 11%   | 57%  | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En la muestra existe mayor porcentaje en la depresión leve, lo que nos señala que probablemente no existan mayores problemas en cuanto a este trastorno.

También se observa también un porcentaje importante en la depresión moderada, lo que puede indicar, que no necesariamente existe una depresión clínica, sino que el sujeto podría estar confrontando situaciones estresantes o pérdidas, tomando en cuenta que el marco temporal hace referencia al momento actual y a la semana previa de la aplicación.

En la tabla se puede notar que existe depresión media en un porcentaje menor, y que es más evidente en las mujeres que en los hombres.

Asimismo podemos ver un pequeño porcentaje de personas que presentan depresión severa, siendo de suma importancia brindar ayuda terapéutica y realizar un diagnóstico más profundo para descartar una depresión mayor. Este grado de depresión se presentó en mayor porcentaje en hombres que en mujeres.

**Tabla 15: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (20-30 AÑOS)**

| GÉNERO  | SEVERA | MODERA<br>DA | MEDIA | LEVE | TOTAL |
|---------|--------|--------------|-------|------|-------|
| MUJERES | 0.00%  | 0.00%        | 29%   | 14%  |       |
| HOMBRES | 0.00%  | 0.00%        | 14%   | 43%  |       |
| TOTAL   | 0.00%  | 0.00%        | 43%   | 57%  | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría se presenta una división entre la depresión leve y media, siendo la depresión leve la que predomina y los hombres los que muestran mayor porcentaje en este grado. En cuanto a la depresión media, observamos que las mujeres son las que dominan la tabla, pero en ninguno de los dos casos se podría considerar estar en un grado alto que amerite un trabajo terapéutico urgente.

**Tabla 16: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (31-40 AÑOS)**

| GÉNERO  | SEVERA | MODERA<br>DA | MEDIA | LEVE | TOTAL |
|---------|--------|--------------|-------|------|-------|
| MUJERES | 8%     | 15%          | 0%    | 38%  |       |
| HOMBRES | 8%     | 8%           | 0%    | 23%  |       |
| TOTAL   | 15%    | 23%          | 0%    | 62%  | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría se observa mayor cantidad de personas con depresión leve, lo cual podría señalar que no existen mayores tendencias a presentar este desorden. Siendo más notorio en las mujeres que en los hombres.

Asimismo se demuestra que existe depresión moderada en un porcentaje importante, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres. En esta categoría también existe depresión severa, presentándose en el mismo porcentaje tanto en hombres como en mujeres.

**Tabla 17: CUESTIONARIO DE DEPRESIÓN (41-52 AÑOS)**

| GÉNERO  | SEVERA | MODERA<br>DA | MEDIA | LEVE | TOTAL |
|---------|--------|--------------|-------|------|-------|
| MUJERES | 0%     | 13%          | 0%    | 25%  |       |
| HOMBRES | 25%    | 25%          | 0%    | 13%  |       |
| TOTAL   | 25%    | 38%          | 0%    | 38%  | 100%  |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

En esta categoría se divisa que existe un porcentaje notorio en la depresión moderada, siendo los hombres los que más presenten este grado de depresión.

De igual manera son los hombres en los que predomina la depresión severa, manifestado en el porcentaje de la tabla, lo cual es importante tomar en cuenta. En este rango de edad, la depresión se presenta con mayor frecuencia que en los demás rangos, tanto en el grado moderado como severo.

#### **3.1.2.2.5 Resultados de la Historia Clínica para la Evaluación de Parejas de Ruiz**

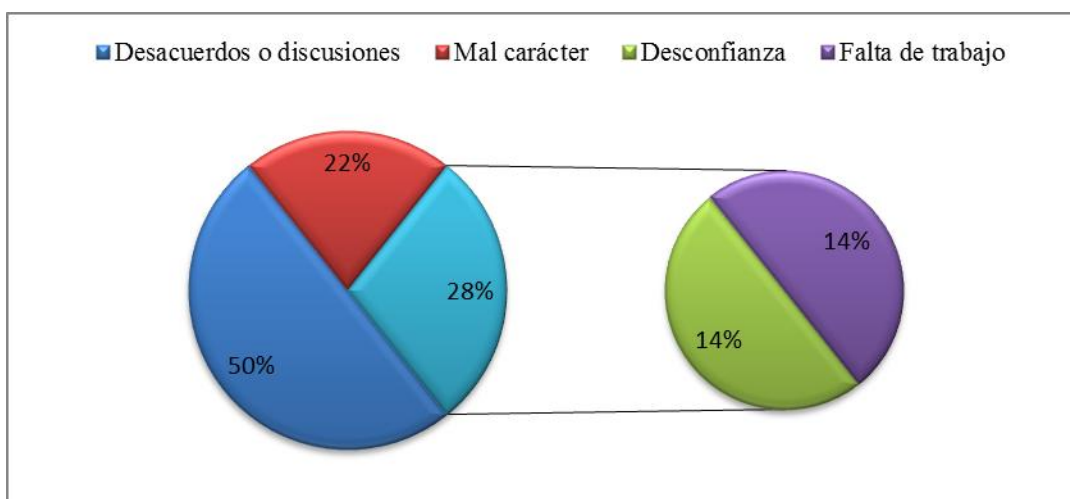
La historia clínica para la evaluación de parejas, nos permitió acercarnos más a la realidad individual de cada miembro de la misma.

A continuación se describen los puntos principales de las parejas de la muestra, tomados de las respuestas dadas en la entrevista individual aplicada:

- **Edad actual y género:** todas las personas participantes estaban en un rango de edad de 20 a 52 años y pertenecían a ambos sexos.
- **Descripción de los puntos débiles y fuertes de la relación:** dentro de las respuestas dadas por los participantes, la mayoría de ellas hacen hincapié que dentro de la relación los puntos débiles son los desacuerdos y las discusiones, así como una parte importante de la muestra asegura que el mal carácter del cónyuge, la desconfianza o la falta de trabajo

también son puntos débiles de la relación. Mientras que destacan puntos fuertes como el tiempo que pasan juntos, las salidas, la intimidad en pareja, además, el respeto que se tienen y la comunicación que existe entre ellos. Y otro punto importante que mencionan es el hecho de que ambos miembros trabajen y aporten al hogar.

**Tabla 18: PUNTOS DÉBILES DE LA RELACIÓN DE PAREJA**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

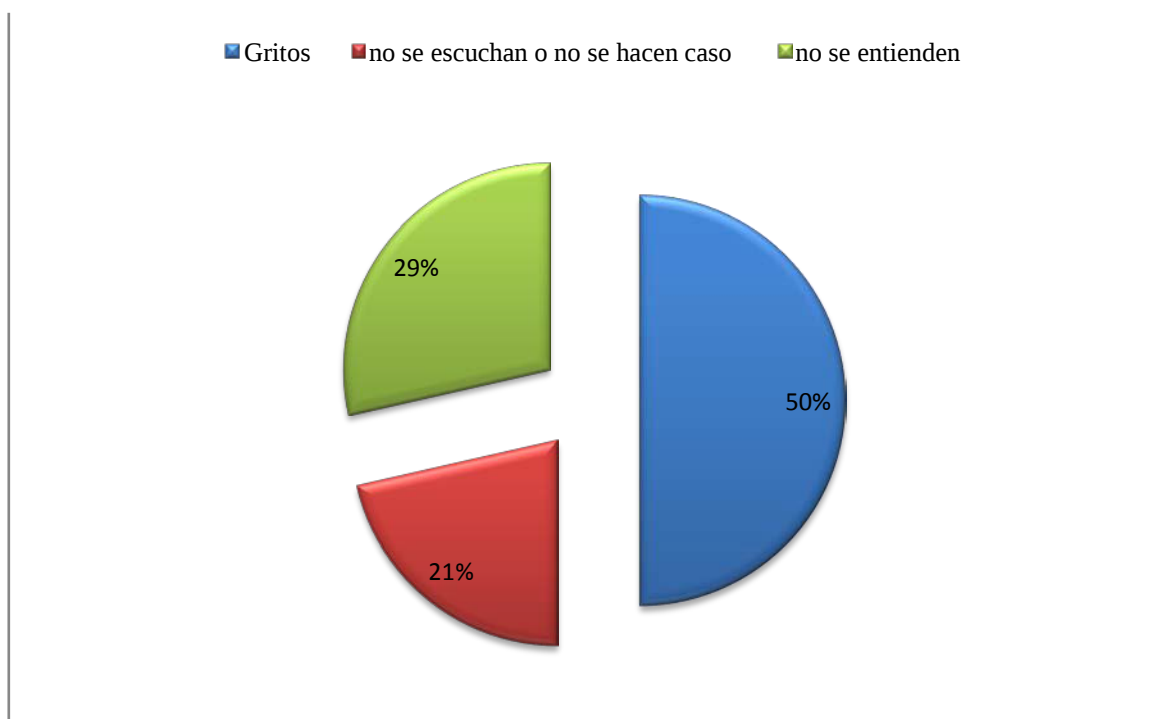
**Tabla 19: PUNTOS FUERTES DE LA RELACIÓN DE PAREJA**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

- Descripción de los mayores problemas de comunicación en la relación: En este punto la mayoría de participantes afirman tener problemas de comunicación porque su cónyuge grita, no lo escucha o no le hace caso, y otra parte de los partícipes aseguran que no logran entenderse y por eso existen problemas entre ellos.

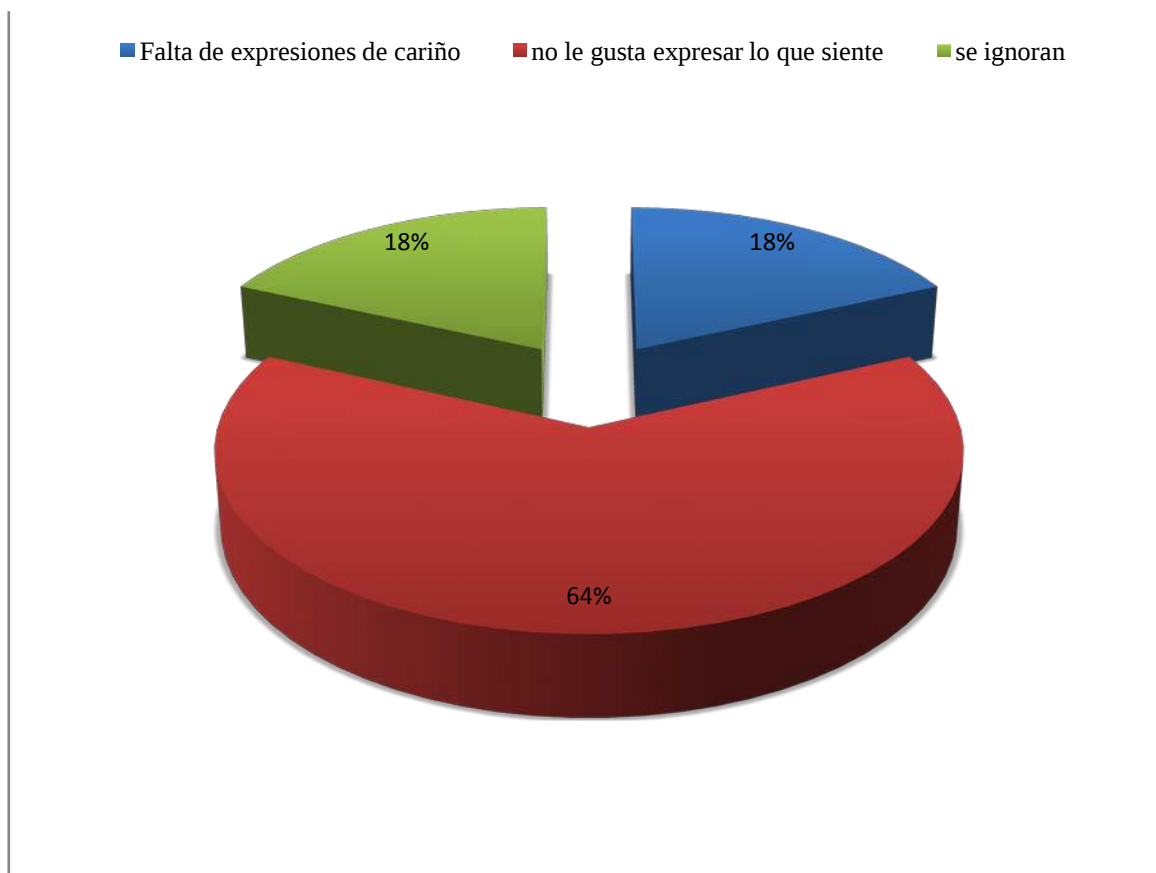
**Tabla 20: DESCRIPCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

- Descripción de los problemas de expresión de afecto en la relación: el 50% de los participantes coinciden en que existe una falta de expresiones de afecto en su relación y muchos de ellos afirman que no les gusta expresar lo que sienten, causando así, problemas en la pareja.

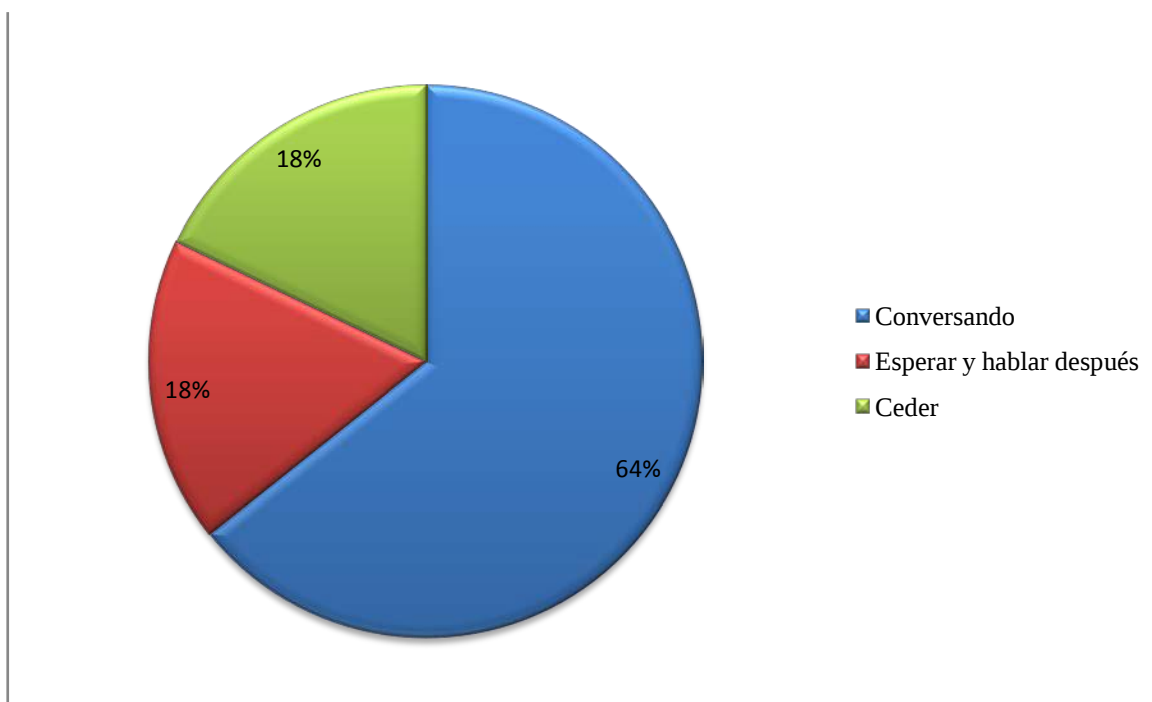
**Tabla 21: DESCRIPCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE EXPRESIÓN DE AFECTO EN LA PAREJA**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

- Resolución de conflictos: Los participantes comentaron que cuando se trata de resolver conflictos entre ellos la mayoría recurre a la comunicación, mientras que algunos prefieren esperar que las cosas se calmen y ahí conversar. Además se hacen presente un grupo de personas que optan por ceder y así evitan discutir más.

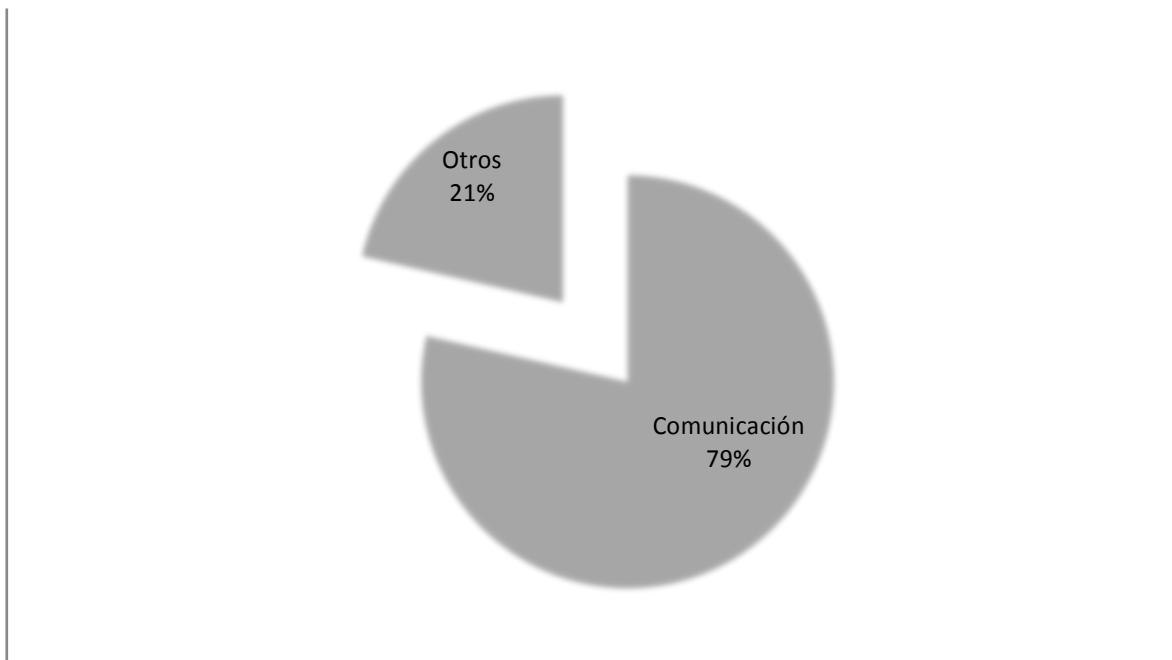
**Tabla 22: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA PAREJA**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

- Puntos claves para el desarrollo de una pareja: El 79% de los participantes afirman que la comunicación es esencial para el desarrollo de una pareja, además de mencionar otros aspectos importantes como la confianza, el respeto, la comprensión, la ayuda mutua y el amor.

**Tabla 23: PUNTOS CLAVES PARA EL DESARROLLO DE LA PAREJA**



Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

De acuerdo a los resultados obtenidos de la entrevista individual, podemos destacar la opinión de las parejas sobre la importancia que tiene la comunicación en la relación, ya que no solo la mencionan en los puntos clave para el desarrollo de la pareja, sino que la sitúan como principal método de resolución de conflictos.

Además, es importante resaltar que en las entrevistas se presentan los problemas de comunicación que tienen las parejas, destacando el hecho de que no existe un buen entendimiento entre las mismas, así como el uso de los gritos al comunicarse. En este tema también se descubre que muchas de las parejas se quejan de la falta de escucha de su cónyuge, lo cual causa malestar.

Estas parejas, en su mayoría no saben comunicarse, ni cómo resolver sus conflictos sin llegar a los gritos o las discusiones mayores. Es así, que observamos en sus respuestas, un gran malestar de acuerdo al tema y una necesidad de aprender a llevar una mejor comunicación de pareja.

#### **3.1.2.2.6 LA PRUEBA DE CHI- CUADRADO**

La prueba de Chi-cuadrado se usa para comparar los resultados observados de los resultados esperados por una hipótesis y si la desviación obtenida no es significativa y puede atribuirse al azar o es significativa y otras variables diferentes al azar están influyendo en nuestros resultados.

Se realizó la prueba de independencia Chi-cuadrado, la misma que sirve para determinar si existe una relación entre dos variables categóricas, pero no indica el grado o el tipo de relación; es decir, no indica el porcentaje de influencia de una variable sobre la otra o la variable que causa la influencia. Es importante señalar que las pruebas estadísticas aquí mencionadas son parte del análisis de inferencia, pero no se profundizarán, debido a que la muestra fue muy pequeña y no se puede determinar la relación de las variables, pero es importante destacar que el rechazo de la hipótesis nula no implica que sean falsos todos sus aspectos.

## **4 CAPÍTULO IV**

### **4.1 PRODUCTO**

#### **4.1.1 Propuesta del proyecto**

El propósito del proyecto es promover que las parejas de padres de niños que asisten al Centro de Refuerzo Escolar Crear, mejoren su comunicación, a través de la adquisición de técnicas relevantes para superar los obstáculos de comunicación, , así como de nuevos métodos para manejar los malos entendidos que se pueden generar al comunicarse con su pareja.

La elaboración de los talleres (Laboratorios) que se llevó a cabo, está basada en técnicas cognitivo-conductuales que han sido elaborados acorde a las necesidades de los participantes pensados para la resolución de conflictos de comunicación, así como la restablecimiento de vínculos afectivos sanos.

Se decidió trabajar con talleres, principalmente porque el conocimiento impartido y adquirido por los participantes, es de una captación más rápida con un gran nivel de eficacia. Consideramos que la estructura de cada uno de los talleres, es dinámica e interactiva, puesto que se necesita la participación activa, para poder ponerla en práctica, precisamente por el manejo de realidades semejantes a las de los participantes.

Además se tomó en cuenta las características de los participantes, el número parejas, y las respuestas de cada uno tanto en los test aplicados como en la entrevista personal.

#### 4.1.1.1 Actividades

Se realizarán 10 talleres de acuerdo a las fallas de comunicación que presentan las parejas acorde con lo que se pudo encontrar en los resultados de los tests y la entrevista individual.

Cada taller que se realice tiene un objetivo, por lo tanto un resultado.

Al finalizar cada taller, se realizará un cuestionario que ayude a evaluar el entendimiento del mismo, incluyendo un espacio para sugerencias, con la finalidad de si es necesario poder mejorarlo. Además allí pueden solicitar el trabajo con futuros nuevos temas que las parejas consideren les gustaría profundizar.

Los talleres y los procedimientos descritos en el documento pueden cambiar durante el curso de la aplicación, así como también puede incrementarse nuevos. Es importante que cada uno de los talleres sea realizado por personas capacitadas, preparadas y con un amplio conocimiento de diversas técnicas cognitivo conductuales.

#### 4.1.1.2 Cronograma de los talleres

| CRONOGRAMA PARA LA REALIZACIÓN DE TALLERES |                                                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| TALLERES                                   |                                                                   |
| ENERO                                      | Taller 1: “La comunicación”                                       |
| FEBRERO                                    | Taller 2: “Comunicación Asertiva”                                 |
| MARZO                                      | Taller 3: “Escucha empática”                                      |
| ABRIL                                      | Taller 4: “Obstáculos en la comunicación”                         |
| MAYO                                       | Taller 5: “La comunicación en pareja”                             |
| JUNIO                                      | Taller 6: “Discutir, pelear y Negociar”                           |
| SEPTIEMBRE                                 | Taller 7: “Diferencias en la comunicación entre la pareja”        |
| OCTUBRE                                    | Taller 8: “Fortalece el amor, fortaleciendo la comunicación”      |
| NOVIEMBRE                                  | Taller 9: “Técnicas para mejorar la comunicación de pareja”       |
| DICIEMBRE                                  | Taller 10: Resolviendo conflictos de comunicación en las parejas” |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

Los talleres se llevarán a cabo una vez al mes. Es necesario estar seguros del día elegido para la realización de los talleres, y que éste sea óptimo en cuanto a la disponibilidad de los participantes. Los meses, Julio y Agosto no se realizarán los talleres debido a que el Centro de Refuerzo Escolar “Crear” permanece cerrado ya que tienen vacaciones.

#### **4.1.1.3 Planificación para los talleres**

Cada taller está diseñado en función de las necesidades más urgentes que presentaron las parejas en el estudio, los mismos que al concluir deberán ser evaluados por los asistentes, para conocer la validez de sus contenidos.

#### **4.1.1.3.1 Taller 1 “La comunicación”**

**Objetivo:** Favorecer la toma de conciencia por los participantes, de la importancia de la comunicación, el proceso que implica comunicarnos y como ésta ayuda a relacionarnos con otros.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores, peluche o paraguas.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

**Procedimiento:**

**1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “¿Sin hablar qué entiendes?”. Cada participantes tiene que explicar al compañero que se encuentre a su derecha, cómo se siente, sin utilizar palabras, únicamente se puede utilizar gesticulación y mímicas.

**2. Descripción:** El Psicólogo o psicóloga a cargo define la comunicación, se explica el proceso que implica el comunicarnos con otros, lenguaje verbal, no verbal, emisor, receptor, el mensaje, además de los diversos estilos de comunicación destacando su importancia y como ésta ayuda a relacionarnos con otros.

**3. Dinámica grupal:** “Expresar”. Todos los participantes se sientan formando un círculo, y pasando un objeto tipo peluche o un paraguas abierto, cada participante expresa un anhelo, deseo, o sueño. Evitando la repetición.

**4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente.

**5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.2 Taller 2 “Comunicación Asertiva”

**Objetivo:** Potenciar las habilidades de los participantes para interiorizar y cimentar la comunicación asertiva.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores, hoja con un mensaje motivacional

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

**1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión “dinámica rompe - hielo”. Cada participante dice su nombre acompañado de una cualidad que lo caracterice.

**2. Descripción:** Se explica con claridad cómo mejorar la forma de comunicación, haciendo valer y respetar la opinión de cada uno. Cómo el hecho de ser asertivos con lo que queremos comunicar, mejora la forma en que nos relacionamos. Se revisan varias técnicas para lograrlo.

**3. Dinámica grupal:** “teléfono descompuesto”. Todos los participantes se sientan formando un círculo, y mensaje motivacional es susurrado entre los participantes: “La manera como nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos en última instancia determina la calidad de nuestra vida. “ (Anthony Robbins)”. El mensaje por haber sido murmurado, se hace confuso e indistinguible, lo que es parte esencial de la dinámica, dado que el mensaje no puede ser repetido. El último participante dice en forma audible lo que él ha entendido.

**4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente

**5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.3 Taller 3 “Escucha empática”

**Objetivo:** Aclarar la importancia de la escucha empática en la comunicación.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

- 1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “Suma de Nombres”: sentados todos los participantes formando un círculo, empieza una persona diciendo su nombre. La siguiente a la derecha dice el nombre de la anterior y el suyo; la siguiente el de las dos anteriores y el suyo; así sucesivamente hasta el último participante.
- 2. Descripción:** Se expondrá los beneficios de una escucha empática, acompañado de técnicas de fácil aplicabilidad.
- 3. Dinámica grupal:** “No escucho”. Esta actividad se realiza dividiéndolos en grupos de 4 personas, donde dos intentan conversar mientras los otros 2 grita a su lado y hace mucho ruido. Con la finalidad de que no se lleguen a escuchar.
- 4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente
- 5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.4 Taller 4 “Obstáculos en la comunicación”

**Objetivo:** Comprender que puede obstaculizar la comunicación

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

Procedimiento

1. **Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “hablemos”. Se dividen en parejas, y los dos participantes van hablar al mismo tiempo relatando lo que cada uno recuerda acerca de cómo aprendió a hablar, recordemos que es importante que los participantes hablen al mismo tiempo.
2. **Descripción:** Se presentarán los diversos obstáculos que pueden existir en la comunicación, además de qué hacer con estos y como evitarlos. Además de reconocer las fallas más comunes en la comunicación de pareja.
3. **Dinámica grupal:** “Ni me escuchas ni me entiendes”. Por parejas, una persona cuenta algo a la otra (lo que hizo ayer por la tarde). Mientras la una persona habla la otra va a hacer toda clase de interferencias, dará consejos sin que se los pida el que habla, dirá “ya hablaremos de eso más tarde”, tratará de contar una historia mejor, conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona, no responderá, se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra, interrumpirá y cambiará de tema, etc. Después cambian de roles.
4. **Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente
5. **Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.5 Taller 5 “La comunicación en pareja”

**Objetivo:** Que los participantes conozcan e incorporen las herramientas de comunicación más efectivas para mejorar sus acuerdos, optimizar sus relaciones interpersonales, y alcanzar una relación de pareja más sana.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

- 1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “Que es”. Cada participante se presenta diciendo su nombre, a qué se dedica, qué conocimientos tiene sobre la comunicación, cuáles cree que son sus fallas para comunicarse, y cuáles son sus expectativas sobre el tema, etc.
- 2. Descripción:** Revelar que la comunicación es la base fundamental de cualquier relación, destacar cómo mejorar su capacidad de escucha. Comprender la diferencia entre juicios y afirmaciones para la mejora de sus comunicaciones cotidianas. Revelar cómo la comunicación favorece a la relación de pareja. Además se destacará la influencia de la palabra en un diálogo, tomando en cuenta, ¿qué decimos?, ¿Cómo lo decimos?, el tono, etc.
- 3. Dinámica grupal:** Se divide al grupo en equipos y cada equipo tendrá que representar a una pareja con problemas de comunicación. En la segunda parte tendrán que cambiar la situación anterior por una pareja con una buena comunicación.
- 4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente
- 5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.6 Taller 6 “Discutir, pelear y Negociar”

**Objetivo:** Esclarecer la diferencia entre conversar, discutir y pelear, y como a través de negociar grandes peleas se pueden evitar.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores, varias sogas, anillo o un par de zapatos.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

**1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “desatando el nudo”. Divide en dos grupos, tanto el grupo A como el B, se colocan juntos y cierran los ojos. Sin abrirlos tienen que coger la mano de una persona y cuando todos estén agarrados abren los ojos, tienen que intentar deshacer el nudo sin soltarse las manos

**2. Descripción:** Los seres humanos hacen fácilmente de las discusiones pequeñas, peleas mortales. Se destaca la importancia de trabajar en equipo hasta para discutir, así como para resolver cualquier malentendido comunicacional. Se presentan diversas herramientas de negociación.

**3. Dinámica grupal:** “la solución hablada”. Todos los participantes se sientan formando un círculo, y se presenta oralmente un problema de comunicación de pareja. Y mientras se van pasando entre los participantes un objeto que represente unión como un anillo, o un par de zapatos, cada participante expresa su solución ante dicho problema.

**4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente

**5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### **4.1.1.3.7 Taller 7 “Diferencias en la comunicación entre la pareja”**

**Objetivo:** Facilitar la comprensión de las diferencias en la comunicación entre las parejas.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

- 1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “te presento”. Cada uno de los miembros que conforman la pareja presenta a su acompañante mencionando el nombre de él o ella y una característica positiva al resto de participantes.
- 2. Descripción:** Exposición amplia de cómo es la comunicación entre una pareja bien avenida y una pareja en conflicto, las principales causas para los conflictos de comunicación y cómo las fallas de comunicación pueden afectar otros ámbitos en la relación.
- 3. Dinámica grupal:** “yo soy tu, tú eres yo”. Se divide en parejas al grupo, cada participante intercambia roles, intentando ser el otro. Remedando actos o palabras, o algo que represente al otro.
- 4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente
- 5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.8 Taller 8 “Fortalece el amor, fortaleciendo la comunicación”

**Objetivo:** Proporcionar a las parejas un espacio de reflexión para que, desde el conocimiento mutuo puedan descubrir y fortalecer herramientas que favorezcan su comunicación y así puedan consolidar su relación.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores, hojas, colores, o lápices.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

1. **Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. Cada quien dibuja una margarita, en cada pétalo escribe el nombre de cada uno de los miembros que conforman su familia. Y después se presenta y expone el contenido de la margarita.
2. **Descripción:** El Psicólogo o psicóloga a cargo destacará la importancia de la comunicación, y la manera efectiva de utilizarla para poder relacionarse adecuadamente con la pareja. Cómo poder restaurar la comunicación, cómo manejar conversaciones para resolver otros conflictos, cómo comunicarse abierta y libremente con la pareja
3. **Dinámica grupal:** Se trabaja con las parejas, con la finalidad de que compartan algunas cualidades personales entre sí. Cada persona le dirá a su compañero cualidades personales enfocadas en las dimensiones siguientes sugeridas:
  - Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
  - Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
  - Una capacidad me agradan de mí mismo.
4. **Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente
5. **Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### 4.1.1.3.9 Taller 9“Técnicas para mejorar la comunicación de pareja”

**Objetivo:** Enseñar herramientas básicas que permitan una mejor comprensión de la relación de pareja, así como de varios factores que pueden mejorar notablemente la comunicación.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores, tarjetas con mensajes cortos.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

**1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “Persona, animal o cosa”. Se le pide a los participantes que cada uno medite un momento sobre la posibilidad de cambiar de identidad y que tal posibilidad les permitiese ser otra persona, un animal o una cosa. Los participantes escogen qué les gustaría ser de estas opciones mencionadas, en una primera etapa, y en la segunda que explican por qué.

**2. Descripción:** Se profundiza en los principales factores que pueden aportar significativamente a la comunicación para construir relaciones de parejas estables. Incluyendo respeto y complementariedad, etc.

**3. Dinámica grupal:** Previamente a la sesión se preparan tarjetas en donde aparezca escrito un mensaje corto. Ejemplo: "Me prestas tu lápiz", "Eres muy simpático", "Ya no hables tanto", etc. Se divide en parejas y se le entrega a cada participante una tarjeta. Después uno de ellos le indica que sin hablar, sin moverse de su lugar y utilizando únicamente las expresiones de su rostro trasmita el mensaje escrito. Tienen 2 minutos para hacerlo.

**4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente

**5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

#### **4.1.1.3.10 Taller 10 “Resolviendo conflictos de comunicación en las parejas”**

**Objetivo:** Propiciar la búsqueda de soluciones ante conflictos de comunicación mediante la cooperación, la creatividad, y la comunicación de las parejas participantes.

**Asistentes:** Grupo de 20- 30 personas. Puede haber algunos observadores.

**Tiempo:** de 40 a 60 minutos

**Material:** Pizarrón, marcadores, papel, lápices.

**Metodología:** Intercambio de informaciones verbales. Feed - Back

##### **Procedimiento**

- 1. Presentación de los participantes:** Se realiza una dinámica de presentación y distensión. “Consejitos”. A cada participante se le reparte un papel donde deben escribir individualmente 2 consejos para mejorar su comunicación de pareja. Sin escribir el nombre. Se dobla el papel y se repartirá aleatoriamente para ser leído uno a uno acompañado de un pequeño comentario personal.
- 2. Descripción:** Se presentan diversas técnicas para resolver los conflictos de comunicación en las parejas, de manera que al aprender diversas y nuevas técnicas las parejas establezcan un espacio de comunicación constante.
- 3. Dinámica grupal:** Se pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas). Se los anota en la pizarra. Estos suelen ser: Alegría, odio, timidez, tristeza, satisfacción, resentimiento, amor, celos, coraje, etc. Después se divide en grupos de 5 personas y cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas todo lo que siente, describiendo sus sentimientos. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad para expresarlos.
- 4. Guía:** Se realiza un resumen de los puntos claves tratados anteriormente,
- 5. Cierre:** Se genera un espacio de reflexión, de preguntas e inquietudes de los participantes. (Feed- Back). Analizando cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Los talleres se llevarán a cabo una vez al mes, empezando por el mes de enero. Es necesario estar seguros del día elegido para la realización de los talleres, y que éste sea óptimo en cuando a la disponibilidad de los participantes.

Durante los meses de Julio y Agosto no se ha establecido talleres, debido a que los niños que asisten al Centro de Refuerzo Escolar “Crear” tienen vacaciones y el centro permanece cerrado durante ese tiempo.

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LOS TALLERES

| CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LOS TALLERES                              |
|-------------------------------------------------------------------------|
| EVALUACION DE LOS TALLERES                                              |
| 1. ¿Cómo se llama el taller?                                            |
|                                                                         |
| 2. ¿En qué medida este taller te ayuda en la comunicación con tu pareja |
|                                                                         |
| 3. ¿Cómo te sentiste en el taller?                                      |
|                                                                         |
| 4. ¿Qué fue lo que más te gustó del taller?                             |
|                                                                         |
| 5. ¿Qué fue lo que no te gustó del taller?                              |
|                                                                         |
| 6. ¿Fue lo suficientemente claro y dinámico?                            |
|                                                                         |
| 7. ¿Qué aprendiste del taller?                                          |
|                                                                         |
| 8. ¿Qué otros temas te gustaría profundizar?                            |
|                                                                         |
| 9. ¿Cómo calificarías este taller del 1 al 10                           |
|                                                                         |
| 10. Sugerencias y recomendacion                                         |

#### **4.1.2 Hipótesis y supuestos**

- Al mejorar la comunicación, podría mejorar notablemente la relación de pareja.
- Las fallas de comunicación causan conflictos en las relaciones de pareja.
- Sin comunicación difícilmente se pueden resolver otros tipos de problemas de pareja.

#### **4.1.3 Precondiciones**

- Demanda proveniente de los encargados del Centro de Refuerzo Escolar con respecto a la necesidad de trabajar con las parejas los mismos que son padres de familia sobre conocimientos en comunicación y la relación de pareja.
- Resultados conseguidos sobre la situación real de la dinámica de comunicación entre las parejas por medio del diagnóstico realizados con los instrumentos: Inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis, Escala de Ajuste Marital (EAM) de Locke y Wallace, Cuestionario de Satisfacción Marital de Arnold Lazarus, principalmente los resultados conseguidos a través de la aplicación de la Historia clínica para la evaluación de parejas de Ruiz.
- Diseño de talleres (Laboratorio) que instruyan sobre la resolución de conflictos de comunicación, y fomenten el fortalecimiento de vínculos afectivos en la pareja.
- Imprescindible asistencia, buena disposición y participación activa del hombre como de la mujer que conforman una pareja para los talleres.
- Espacio físico, como un aula amplia para los talleres

#### **4.1.4 Indicadores**

Algunos indicadores que permitirán verificar en la práctica la utilidad de los talleres que deberán ser observados por el Psicólogo a cargo y quienes trabajan con los niños del Centro de Refuerzo Escolar “Crear” en el diario quehacer del personal docente son:

- Las mejoras en la comunicación de la pareja, cambiando su relación para bien, y poniendo en práctica los métodos planteados en los talleres.
- Las evaluaciones de los talleres, y los informes hechos por los encargados del taller, constatarán la eficacia de cada uno.
- Mientras se avance en el proceso, en las dinámicas de los talleres, también se constatará como las parejas están progresando en su relación, por la forma en la que se desenvuelvan juntos.
- Mayor comunicación por parte de los niños, sus padres, así como también una mejora en relación familiar.
- Seguimiento psicológico a las parejas de padres de familia, así como a sus hijos para revelar avances o retrocesos.
- La evaluación final del proyecto, pondrá al descubierto si las parejas pusieron en práctica los métodos y cuanto les sirvió en su relación.

#### **4.1.5 Fuentes de verificación**

Al inicio de cada taller, los participantes firmarán el Registro de Asistencia, que facilitará verificar su presencia y participación.

Y al finalizar la ejecución de los talleres, el psicólogo a cargo evaluará los conocimientos compartidos y adquiridos, mediante un cuestionario de evaluación, el cual servirá para constatar cuales han sido los conocimientos y técnicas aprendidas, así como también sus opiniones y sugerencias, sobre los temas que deber ser reforzados en los siguientes talleres a realizarse.

#### **4.1.6 Sostenibilidad**

Una vez realizados los talleres, el psicólogo llevará a cabo un proceso de seguimiento tanto a las parejas los mismos que son, padres de los niños asistentes al Centro de Refuerzo

Escolar “Crear”, de manera que se pueda constatar que dichas parejas han interiorizado y aplicado los conocimientos adquiridos en los talleres, y a través de observaciones en los niños.

Es muy importante seguir proporcionando talleres en los cuales se traten temas acordes a las necesidades de los participantes, en calidad de parejas y de padres de familia.

#### **4.1.7 Medios o insumos**

##### **4.1.7.1 Recursos humanos**

Psicólogo a cargo, y personal del Centro de Refuerzo Escolar “Crear”

##### **4.1.7.2 Infraestructura**

Aula en buenas condiciones que tenga capacidad adecuada para el número de participantes del taller, así como espacio y medios que faciliten la utilización de los materiales.

##### **4.1.7.3 Recursos materiales**

Pizarrón

Marcadores

Hojas de papel bond

Tarjetas hechas de cartulina con mensajes cortos y un motivacional

Lápices Pinturas

Peluche/Paraguas

Anillo/Un par de zapatos

Cuestionario de evaluación

#### 4.1.7.4 Presupuesto

A continuación se detalla el costo de lo necesario para realizar el proyecto actual.

| De scripción          | Gasto   |
|-----------------------|---------|
| Transporte            | \$10.00 |
| Materiales - talleres | \$50.00 |
| Total                 | \$60.00 |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

#### 4.1.8 Matriz De Marco Lógico

|                              | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | INDICADORES                                                                                                                                                   | FUENTES DE VERIFICACIÓN                                                                      | SUPUESTOS                                                                                                                                                    |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivo del proyecto</b> | Concienciar a las parejas sobre la importancia de la resolución de los conflictos al momento de comunicarse con la pareja. Reemplazarlas por técnicas adecuadas establecidas en los talleres los cuales enfatizan lo óptimo que es una comunicación sana en la relación de pareja. Además de la influencia positiva que esto tendría en la vida de toda su familia. | Cuestionarios sobre conocimientos adquiridos durante cada taller                                                                                              | Cuestionario de satisfacción a los participantes de los talleres                             | los talleres van a contribuir a mejorar la comunicación en la pareja, ayudando a fortalecer el vínculo afectivo entre ellos.                                 |
| <b>Resultados esperados</b>  | Mejorar la relación de pareja a través de mejorar la comunicación                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Resolución de conflictos de comunicación aplicando las técnicas aprendidas en los talleres mediante la participación activa en los dos miembros de la pareja. | encuestas de satisfacción. Informe de evaluación por parte de los encargados de los talleres | las parejas incorporan a su dinámica las técnicas para la resolución de conflictos. Así como la implementación de un espacio de comunicación entre la pareja |
|                              | Facultar a los directivos del Centro de Refuerzo Escolar "CREAR" de conocimiento importante acerca de la comunicación en las relaciones de pareja para mejorar la dinámica familiar.                                                                                                                                                                                | Interacción positiva de las parejas los mismo que son padres de los niños que asisten al "Crear"                                                              | Informe de evaluación por parte de los directivos Centro de Refuerzo Escolar "Crear"         | Se observa una gran mejora a nivel comunicacional tanto en la dinámica de pareja, en la dinámica familiar.                                                   |
| <b>Actividades</b>           | <b>Talleres</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Insumos</b>                                                                                                                                                | <b>Costos</b>                                                                                | <b>Precondiciones</b>                                                                                                                                        |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Recursos</b>                                                                                                                                               | \$ 60.00                                                                                     |                                                                                                                                                              |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Humanos                                                                                                                                                       |                                                                                              | Espacio físico adecuado                                                                                                                                      |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Transporte                                                                                                                                                    |                                                                                              | Participación activa de ambos miembros de la pareja.                                                                                                         |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Materiales                                                                                                                                                    |                                                                                              | Apertura y predisposición de la directiva de la fundación, de las parejas, y el personal que trabaja en la institución.                                      |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Infraestructura                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                                                              |
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cuestionarios de evaluación                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                                                              |

Elaborado por: Amy Guerrero y Stefania Yerovi

#### **4.1.9 Monitoreo**

El proceso de monitoreo estará a cargo de la psicóloga a cargo, quien evaluará la calidad de información a impartirse y la adquirida por los participantes de los talleres. Además, se puede en los siguientes talleres retomar temas que pudieran ser necesarios, o sin la suficiente comprensión.

- Cada participante deberá realizar el cuestionario de evaluación sobre los temas tratados en los talleres, con la finalidad de satisfacer las necesidades de los participantes.
- Cada tres meses, se puede llevar a cabo una especie de monitoreo mediante informes psicológicos, reuniones interdisciplinarias para supervisar el avance de los niños, de sus padres participantes como parejas y de la dinámica familiar.

#### **4.1.10 Evaluación**

La efectividad de los talleres será a través de un cuestionario de evaluación dirigido a los participantes a realizarse al final de cada uno. De acuerdo a los resultados obtenidos se pueden retomar temas que no hayan sido aprehendidos.

Por parte del área de psicología se puede realizar una ficha psicológica familiar, así como también informes psicológicos de las parejas y su participación en los talleres para complementar y conocer el criterio de los participantes acerca de la labor realizada.

Al finalizar el proyecto se llevará a cabo una evaluación general, que permita visualizar con mayor claridad los resultados finales de la aplicación del proyecto.

**Tabla 24: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA EL FINAL DEL PROYECTO**

| CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INDIVIDUAL DEL PROYECTO                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Encierre en un círculo el número que más se acerque a su opinión sobre el tema]: siendo 1 el más bajo y 5 el más alto.                                           |
| 1. En general, ¿se siente satisfecho o insatisfecho con el resultado del proyecto? 1 2 3 4 5                                                                     |
| 2. ¿El proyecto es útil para comprender mejor la comunicación en las relaciones de pareja? 1 2 3 4 5                                                             |
| 3. En general, ¿le ha gustado los métodos utilizados en la implementación del proyecto? 1 2 3 4 5                                                                |
| 4. ¿Las dinámicas fueron apropiadas con relación a los objetivos de los talleres? 1 2 3 4 5                                                                      |
| 5. ¿El trabajo personal realizado le ha ayudado a mejorar la comunicación con su pareja? 1 2 3 4 5                                                               |
| 6. ¿Qué taller le sirvió más en su relación de pareja?                                                                                                           |
| 7. ¿Ha existido un clima favorable durante la realización del proyecto? Comente                                                                                  |
| 8. Opine sobre la importancia que tienen estos proyectos para su vida                                                                                            |
| 9. Destaque aspectos positivos y negativos que usted haya encontrado durante la realización del proyecto                                                         |
| 10. Reflexión personal sobre la experiencia total del proyecto del Fortalecimiento de las relaciones de pareja para la resolución de conflictos de comunicación. |

#### 4.1.11 Destinatarios

Los beneficiarios directos con el presente proyecto serán las parejas, ya que al tener la oportunidad de trabajar por su relación, a través de adquirir conocimientos, y técnicas que enriquecen su comunicación pueden fortalecer en todo sentido su relación de pareja.

Además estas parejas también son padres de familia de los niños que asisten al Centro de Refuerzo Escolar “Crear”, entonces podemos decir que indirectamente también se benefician los niños, al poder tener una relación más sana con sus padres, mediante los talleres a los cuales asisten en calidad de parejas, lo cual garantiza una conducta adecuada en las parejas, así como en sus hijos. Dado que si mejora el eje principal, podemos contribuir también de una manera positiva con el desarrollo y crecimiento integral familiar

#### 4.1.12 Cronograma Del Proyecto

| TIEMPO<br>ACTIVIDADES                               | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE |
|-----------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|
| Presentación e introducción al proyecto             |       |      |       |       |        |            |         |           |
| Aplicación de los test y las entrevistas            |       |      |       |       |        |            |         |           |
| Calificación de los test y recolección de los datos |       |      |       |       |        |            |         |           |
| Análisis de los resultados                          |       |      |       |       |        |            |         |           |
| Diseño de talleres                                  |       |      |       |       |        |            |         |           |
| Devolución de los resultados a la institución       |       |      |       |       |        |            |         |           |

#### **4.1.13 Conclusiones**

- Con respecto a la comunicación, los resultados han confirmado nuestra hipótesis, en el contexto de una relación de pareja. Nuestro estudio ha concluido que la comunicación es fundamental para el fortalecimiento de las relaciones, y al existir obstáculos en la comunicación, hace que se dificulte ajustar diferencias así como otro tipo de conflictos.
- En el proceso de selección de la muestra se evidenció la participación más activa de parte de las mujeres, habiendo una minoría que asistieron sin su pareja, en consecuencia no pudieron participar del estudio realizado, puesto que una de las pre-condiciones era la asistencia obligatoria de ambas partes de la pareja.
- La aplicación de los tests de Satisfacción Marital, la Escala de Ajuste Marital, el Cuestionario de Depresión y el Inventario de Creencias, sirvieron para tener una aproximación más clara de la población, así como una visión general de los conflictos más notorios que salieron a relucir después de realizar las pruebas y la entrevista. Como resultado de esta aplicación, se encontró que la mitad de la muestra presenta un Ajuste Marital medio y una Satisfacción Alta, lo que representa, que la mayoría de las parejas se siente a gusto en su relación. Pero existe una contradicción importante en los resultados obtenidos en la entrevista, que distan mucho de lo derivado anteriormente en los tests.
- La mitad de los participantes afirmaron tener problemas de comunicación, como resultado de que alguno de los cónyuges grita. La otra mitad de los partícipes se dividen en los afirman que no logran entenderse y por eso existen problemas entre ellos y los que aseguran que su pareja no los escucha o no les hace caso. Por esta razón se podría entender, que existe en la mayoría de las parejas dificultades al comunicarse, al presentar ciertos obstáculos, como los gritos, que no permiten que fluya un diálogo entre ambos.

- A pesar de que las parejas presentan obstáculos en la comunicación, más de la mitad de los participantes comentaron que cuando se trata de resolver conflictos entre ellos la mayoría recurre a la comunicación.
- La mayoría de los participantes consideran que la comunicación es esencial para el desarrollo de la pareja. Enfatizando que es también uno de los puntos clave para lograr un equilibrio en la relación.
- La entrevista individual evidenció la problemática de la comunicación de la pareja. Incluso se logró que las personas hablarán de lo que sentían; la gran mayoría de los participantes afirmaron no estar satisfechos con la dinámica de la relación que tienen, contradiciendo lo obtenido en los otros tests.
- El programa de talleres creado para la fundación, es una herramienta esencial para lograr mejorar la comunicación de pareja, así como para alcanzar la aspiración de la directiva del “CREAR”, en cuanto a mejorar la dinámica de la pareja, como la familiar.
- Al dirigir el estudio hacia la resolución de conflictos de comunicación a través de técnicas cognitivo-conductuales, lo que se pretende es ampliar el conocimiento de los participantes, mientras identifican sus fallas, las entienden y las modifican, con la finalidad de mejorar sus relaciones.
- Al conocer las fallas de comunicación que existen en las parejas de la muestra, logramos entender mejor las necesidades de las mismas, y así elaborar los talleres en función de plantear soluciones a los problemas que más se evidenciaron.
- En la recolección de datos, se constató de que la mayoría de las parejas, reconocen que necesitan la comunicación para mejorar su relación. Lo cual permitirá que el proyecto tenga

una buena aceptación de las mismas, y que se logró conseguir las metas planteadas en cada taller a lo largo del proceso.

#### **4.1.14 Recomendaciones**

- La realización de los talleres se debe ejecutar de manera completa y siguiendo los lineamientos propuestos en el proyecto, para alcanzar los objetivos planteados en el mismo, es importante mencionar que el encargado del taller podrá decidir las adaptaciones que requiera al contenido del tema. Sin embargo se sugiere seguir la planificación planteada en cada taller.
- Al término de cada taller, se recomienda a las personas realizar un informe en el que se incluya observaciones pertinentes y detalladas de la realización del mismo. Así como también se incluya en este informe las evaluaciones aplicadas a los participantes, sobre la importancia del taller, sus reacciones al mismo y las recomendaciones que se planteen.
- Para la ejecución de los talleres, es transcendental la asistencia y participación de ambos miembros de la pareja, debido a que están estructurados precisamente para la participación de ambos. Sin excepciones, los talleres no se podrán realizar con un solo miembro de la pareja, puesto que disminuiría su validez.
- Cada taller está diseñado en función de las necesidades más urgentes que presentaron las parejas en el estudio, los mismos que al concluir deberán ser evaluados independientemente por los asistentes, para conocer la validez de sus contenidos.
- Se recomienda a futuro revisar la metodología, de manera que se pueda adaptar a cambios, acorde a las necesidades que puedan surgir tanto en las parejas como en la fundación.
- Al finalizar el proyecto en su totalidad, se deberá aplicar una evaluación a los participantes, para medir el impacto que ha tenido el proyecto en la relación de cada pareja y conocer las opiniones de cada uno acerca del proceso. Esto debe ser analizado

einterpretado y transcrito en el mencionado informe para la Fundación Mariana de Jesús, a fin de que quede constancia de que se llevó a cabo el proyecto de la forma planteada.

- Es necesario implementar un espacio psicológico en el Centro de Refuerzo Escolar “CREAR” que funcione, tanto para los niños como para los padres de familia, para conservar un seguimiento apropiado de la situación de cada una de las parejas a lo largo del proyecto y después de este. En este espacio, podría trabajarse de manera individual, para que cada sujeto se desenvuelva con libertad y logre expresar fácilmente su malestar.
- Prestar especial atención al reconocimiento de la aplicabilidad de las herramientas aquí descritas. Debido a que no todas las técnicas tienen la misma efectividad en las parejas, en el caso de que éstas se encuentren atravesando una situación específica, por lo que debe considerarse las particularidades en cada caso, y trabajarlas en el espacio de psicología.
- La institución debe asumir responsabilidades sobre la salud mental de todos sus miembros, para lo cual necesita evaluar y mantener un trabajo integral entre los niños y sus padres. Siempre respondiendo a las diversas demandas.
- Se recomienda que las instituciones que trabajan con niños brinden a los padres talleres sobre, violencia, relaciones familiares, etc. De esta manera los padres adquirirán herramientas para la orientación en el desarrollo de sus hijos. Del mismo modo se debería realizar talleres constantes dirigidos a los niños sobre problemáticas actuales.
- Se sugiere realizar estudios en otros ámbitos poblacionales con la finalidad de posibilitar una visión más amplia y profunda acerca de los patrones de comunicación, manejo de conflictos en las relaciones de pareja, tomando en cuenta los cambios sociales, culturales, económicos, entre otros, que se presentan en la actualidad.

## 5 **BIBLIOGRAFÍA**

- “El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)” (n.d.). Recuperado el 17 de julio del 2013, de [http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com\\_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en-ecuador&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es](http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en-ecuador&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es)
- “Fundación Mariana de Jesús” (n.d.). Recuperado el 10 de Enero del 2013, de <http://www.fmdj.org/fmdj/>.
- Alejandre, R. (2011). *La comunicación asertiva como una estrategia para establecer una relación de pareja saludable*. (Tesis Licenciatura) Psicología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México.
- Argyle, M. y Trower, P., (1980). *Tú y los otros: formas de comunicación*. Multimedia publicaciones Inc. México.
- Báez, C. (2000) *La comunicación efectiva*. INTEC. República Dominicana.
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Editorial Fondo de Cultura Económica, Madrid.
- Beck, A. (1.979). *Prisioneros del odio: Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*, Editorial Paidós, Barcelona- España.
- Beck, A. (1967). *Terapia cognitiva de la depresión*, Editorial Desclée de Brower, Bilbao-España.
- Beck, A. (2011). *Con el amor no basta*. Espasa Libros S.L.U, Madrid.
- Bellak, L. (1993), *Manual de Psicoterapia breve, intensiva y de urgencia*, Editorial Manual Moderno, México.
- Berrecil, G. Jimenez, O. y Vargas, J. (2006). Intervención en la Comunidad. En *licenciaturas.upnlapaz.edu.mx*. Recuperado de <http://licenciaturas.upnlapaz.edu.mx/Programasacademicos/LIE/LIEAntologias/08semestre/INTERVCOMUNIDAD.pdf>

- Bornstein P., Bornstein M., (1992). *Terapia de pareja: enfoque conductual sistémico*. Ediciones Pirámide, S.A., Madrid.
- Carrillo Medina, L. (2004). *Relación entre estilos de comunicación, manejo de conflicto y satisfacción en la relación de pareja*. (Tesis Licenciatura). Psicología. Recuperado de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/busquedas.html](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/busquedas.html).
- Castellanos, B. Estrella, C. (2012). *Ansiedad y depresión en las interrelaciones de pareja. Estudio realizado en 25 parejas de padres de familia del Colegio Técnico Patrimonio de la Humanidad, en mayo y junio del 2012 a partir de la Teoría Cognitiva de Aaron Beck y Albert Ellis*. Recuperada de <http://ftp.puce.edu.ec/bitstream/22000/5508/1/T-PUCE-5736.pdf>
- Cestero, A. (1998). *Estudios de comunicación no verbal*. Editorial Edinumen, Madrid.
- Chaves, L. Quinceno, N. (2010, Enero-Junio). Validación del cuestionario de creencias irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de psicología* N° 3 (Vol. 2), 41-56.
- Cooper, J. (2002). *Psicología social*. Cengage Learning Editores, Mexico.
- Corpas De Posada, I. (2001). *Planeación estratégica para parejas*. Editorial Norma, Bogotá.
- Dresel. W. (2008), *Entre tú y yo: la incomunicación y el desencuentro en las relaciones amorosas*, Editorial Norma, Bogotá.
- Echeverría, R. (2006). *Ontología del lenguaje*. Ediciones Granica S.A.
- Ellis, A. (1913), *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*, Editorial Paidós, Barcelona- España.
- Ellis, A. (1913), *Razón y emoción en psicoterapia 7*, Editorial Desclée de Brower, Bilbao-España
- Ellis, A. (1913), *Usted puede ser feliz: terapia racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión*, Editorial Paidós, Barcelona- España.
- Ellis, A. Grieger, R. (1913), *Manual de terapia racional emotiva*. Editorial Paidós, Barcelona- España

En Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev\\_psicologia\\_cv/v13\\_2011\\_1/pdf/a06.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v13_2011_1/pdf/a06.pdf)

Fernández, M. (1996). Una entrevista con Arnold A. Lazarus. *Psicología Conductual*, Vol. 4, N° 2, pp. 263-273. Recuperado de <http://www.funveca.org/revista/PDFespanol/1996/art07.2.04.pdf>.

Ferro, N. Méndez, S. (2010). *La hipoteca del amor: De las trampas del deseo a la conquista del amor real*. PLAZA & JANES, Barcelona.

Flores, M. (2011). *Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital?* Acta de Investigación Psicológica, N° 1 (Vol.2), 216-232. Universidad Autónoma de Yucatán.

Galdeano, J. (1995). *La vida de pareja: evolución y problemática actual*. Editorial San Esteban, Salamanca.

García, E (2003). *El arte de relacionarse*. Ediciones Aljibe, S.L. Archidona, Málaga.

García, J. (s.f.). La terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo conductual. En *Psicoterapeutas.com*. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm>.

García-Mina, A. (2010). *La violencia contra las mujeres en la pareja: Claves de análisis y de intervención*. Editorial Univ Pontifica Comillas, Madrid.

Green, R. (2004). *INFIELES: 180 signos reveladores de la infidelidad de la pareja*. Editorial AMAT, Barcelona.

Hogg, M. Graham, M. (2010). *Psicología social*. Ed. Médica Panamericana, Madrid.

Instituto Costarricense de Electricidad ICE (s.f). Relación de pareja, Colección: “Desarrollo personal y laboral. Edición N° 14. Recuperada el 15 de Octubre del 2013 de: <http://coeducaieessuel.wikispaces.com/file/view/Relaciones+de+pareja.pdf> ”

Krishnamurti, J.(1994). *Sobre las relaciones*. Krishnamurti Foundation Trust Ltd.Marid.

Lozano, I. (1995). *Lenguaje femenino, lenguaje masculino ¿Condiciona nuestro sexo la forma de hablar?* Minerva Ediciones, S.L., Madrid.

- Macayo, R. (2013). *Talleres para aterrizar los programas de orientación*. Recuperado el 22 de Octubre del 2013 de: [http://acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto\\_taller.pdf](http://acreditacion.unillanos.edu.co/contenidos/NESTOR%20BRAVO/Segunda%20Sesion/Concepto_taller.pdf)
- Marketing Ventas & Comunicaciones (s.f.). Comunicación asertiva, Habilidades para su desarrollo. Marvenco, Bogotá.
- Martínez, F., (2006). Auxiliares Sanitarios. Editorial Mad, S.L. España.
- Martínez, J. (2006). *Amores que duran...y duran... y duran*. Editorial Pax México, México.
- Martínez, J. (2007). *Amores Que Duran... y Duran... y Duran: Claves Para Superar las Creencias Destructivas Que Separan A las Parejas*. Editorial Pax México, México
- Maxwell, John (2012). *El poder de las relaciones: [qué hacen las personas eficaces para relacionarse*. Intermedio Editores Ltda. Nashville, Tennessee, E.E.U.U
- Montero, M. (2006). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad*. Editorial Paidós, Buenos Aires.
- Morales, E. (2007). *El poder en las relaciones de género*. Ilustrada, Sevilla.
- Mucchielli, A. (1998). *Psicología de la comunicación*. Editorial Paidós Ibérica, S.A., Barcelona.
- Pascual, M. (2011). *La comunicación en las relaciones interpersonales*. Editorial UOC. España.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo, Bodalona-España.
- Persello, A. (2011). *Comunicación en la Pareja. Artículos y noticias relacionados con el Crecimiento Personal*. Instituto Americano de Formación e Investigación. Buenos Aires-Argentina.
- Pinto, B. (2000). Terapia de Pareja: Una Perspectiva Cognitiva-Sistémica. Revista Ciencia y Cultura n.8. En [scielo.org.bo](http://www.scielo.org.bo). Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-33232000000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-33232000000200008&script=sci_arttext).
- Polaino, A. Martínez, P. (1999), *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*. Ediciones Rialp, Madrid.

- Polaino-Lorente, A. Martínez, P. (1999). *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*. Ediciones Rialp, Madrid.
- Por cada cuatro matrimonios existe un divorcio en Ecuador, la tendencia es al alza (Video, Infografía) (2012, junio 26). *Agencia de Noticias Andes*. Recuperado de: <http://www.andes.info.ec/es/actualidad/3464.html>.
- Preston, J. (2002). *Levanta ese ánimo: remedios sencillos para combatir la depresión*. Ediciones Robinbook, Barcelona.
- Prócel, G. (s.f.). *Importancia De Las Relaciones Interpersonales en el Ámbito Laboral*. Recuperado el 15 de Octubre del 2013 de: <http://urci.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2012/09/Conferencia-lunes-10-SEP-12.pdf>.
- Reyes, G. (2007), *La práctica del psicodrama*, RIL Editores, Santiago de Chile.
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Editorial Norma, Bogotá.
- Rivas, Á. (s.f.). *Habilidades sociales y Relaciones Interpersonales*. Fundación Gil. Gayarre, Madrid.
- Roche, R. (2006). *Psicología de la pareja y de la familia: análisis y optimización*. Univ. Autónoma de Barcelona, Madrid.
- Rodriguez, L. (2011, Enero-Diciembre). *Comunicación Asertiva*. Revista Cúpula. Vol. 25, N° 1 (Vol.2).
- Roizblatt, A. (2006), *Terapia Familiar y de Pareja*, Editorial Mediterráneo, Buenos Aires.
- Rosenau, D (2003). *Una celebración del sexo*. Editorial Caribe, Inc. Nashville, TN. E.E.U.U.
- Ruiz, J. Cano, J. (s.f.). *Manual De Psicoterapia Cognitiva Iv. Aplicaciones Clínicas: Elementos Básicos*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/ESMUbda/Libros/Manual/manual17.htm>
- Ruiz, Y. (s.f.) *Análisis y resolución de conflictos desde una dimensión psicosocial*. Recuperado de: <http://www.uji.es/bin/publ/editions/jfi12/19.pdf>.
- Sanz, J. Vázquez, C. (1998). Fiabilidad, validez y datos normativos del inventario para la Depresión de Beck. *Psicothema*, N° 2 (Vol. 10), pp. 303-318.

- Segal, Z. Williams, M. Teasdale, J. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao.
- Sescovich, S. (s.f.). *Conducta Humana. El proceso de enseñanza-aprendizaje: el taller como modalidad técnico-pedagógico*. Recuperado el 22 de octubre del 2013 de: <http://www.conductahumana.com/articulos/gestion-de-recursos-humanos/el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje-el-taller-como-modalidad-tecnico-pedagogica/>
- Sinay, J. (2000). *Misterios masculinos que las mujeres no comprenden: por qué los hombres hacen lo que hacen, dicen lo que dicen y piensan lo que piensan*. Editorial Del Nuevo Extremo, Argentina.
- Soler, J. Conangla, M. (2005). *JUNTOS PERO NO ATADOS: De la familia obligada a la familia escogida. La pareja emocionalmente ecológica*. Editorial AMAT, Barcelona.
- Tapia, L. Poulsen, G. (2009). La evaluación de ajuste marital. *Series investigación clínica en terapia de pareja N° 1. Otoño 2009*. Recuperada de PDF.
- Tilve, A. (s.f.). *“Habilidades Sociales y Relaciones Interpersonales”*. Recuperada el 15 de octubre del 2013 de: [http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad\\_ydi/22\\_habilidades.pdf](http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad_ydi/22_habilidades.pdf)
- Torroella, G. (2002). *Aprender a vivir*. Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- Tournebise, T., (1996). *El arte de comunicarse*. Ediciones Robinbook. Barcelona.
- Valbuena de la Fuente, F. (1979). *La comunicación y sus clases: aplicaciones a diversos campos de la actividad humana*. Editorial Luis Vives. Zaragoza
- Vargas, J. Ibáñez J. (2007). *Solucionando Los Problemas de Pareja Y Familia: Fundamentos Teóricos Y Alternativas de Solución a Los Conflictos Desde la Perspectiva Del Vínculo*. Editorial Pax México
- Zicavo, N. Vera, C. (s.f.). *Incidencia del ajuste diádico y sentido del humor en la satisfacción*.

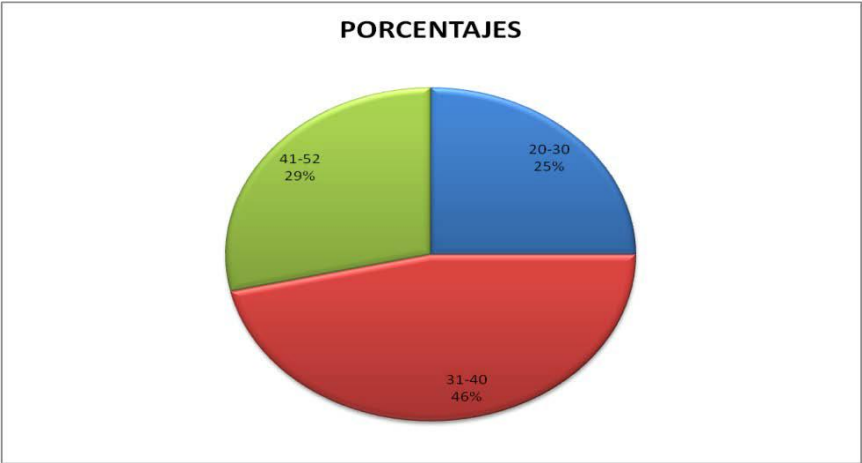
## **6 ANEXOS**

## **ANEXO 1 RESULTADOS**

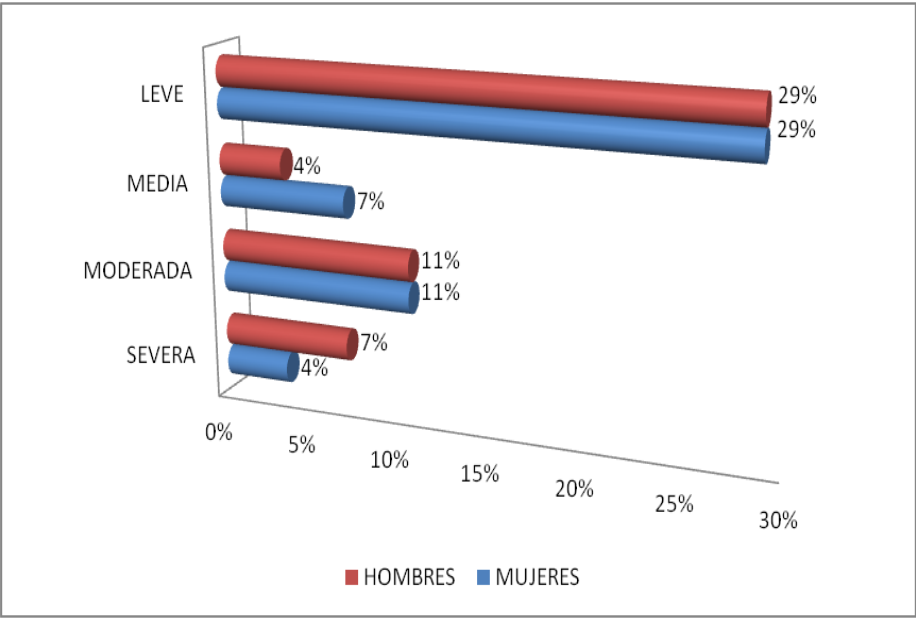
| PAREJA N° | MUJER | EDAD | HOMBRE | EDAD |
|-----------|-------|------|--------|------|
| 1         | M1    | 32   | H1     | 32   |
| 2         | M2    | 32   | H2     | 33   |
| 3         | M3    | 32   | H3     | 32   |
| 4         | M4    | 31   | H4     | 30   |
| 5         | M5    | 35   | H5     | 37   |
| 6         | M6    | 40   | H6     | 47   |
| 7         | M7    | 49   | H7     | 52   |
| 8         | M8    | 28   | H8     | 32   |
| 9         | M9    | 30   | H9     | 30   |
| 10        | M10   | 42   | H10    | 46   |
| 11        | M11   | 32   | H11    | 43   |
| 12        | M12   | 42   | H12    | 27   |
| 13        | M13   | 35   | H13    | 50   |
| 14        | M14   | 26   | H14    | 30   |

| GÉNERO  | (20-30) | (31-40) | (41-52) | TOTAL |
|---------|---------|---------|---------|-------|
| MUJERES | 3       | 8       | 3       | 14    |
| HOMBRES | 4       | 5       | 5       | 14    |
| TOTAL   | 7       | 13      | 8       | 28    |

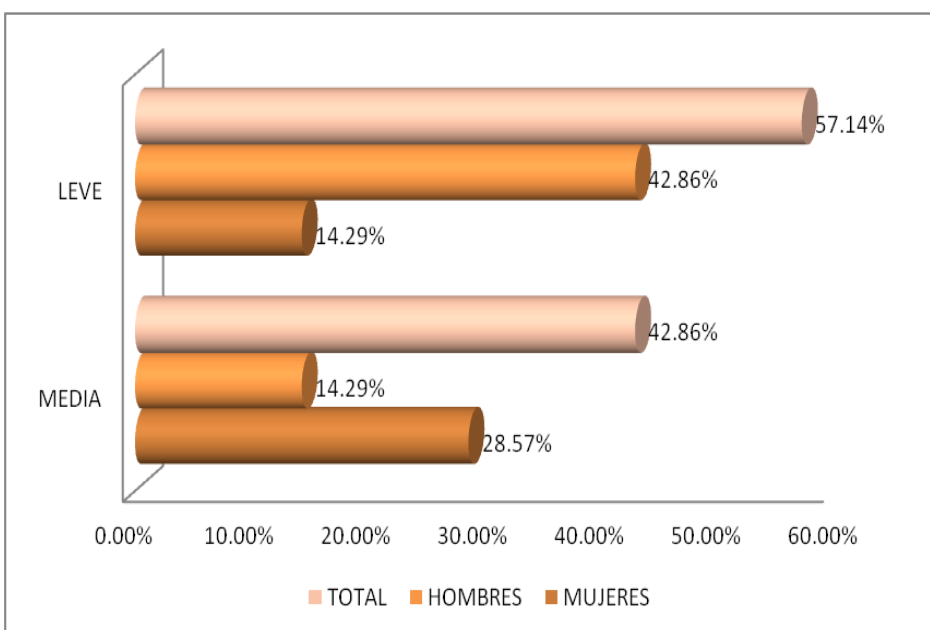
| EDADES | PORCENTAJES |
|--------|-------------|
| 20-30  | 25%         |
| 31-40  | 46%         |
| 41-52  | 29%         |
| TOTAL  | 100%        |



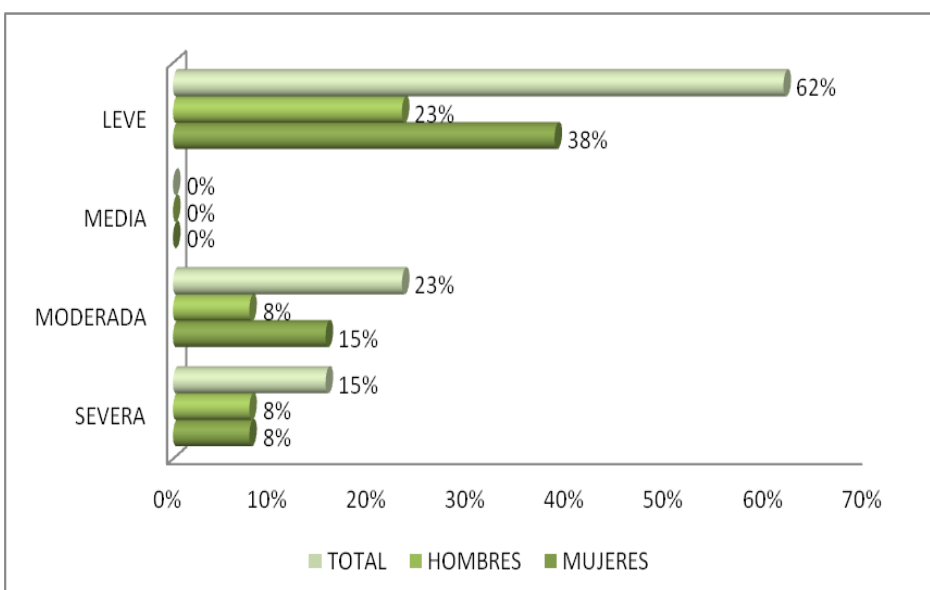
**Depresión Cuadro General**



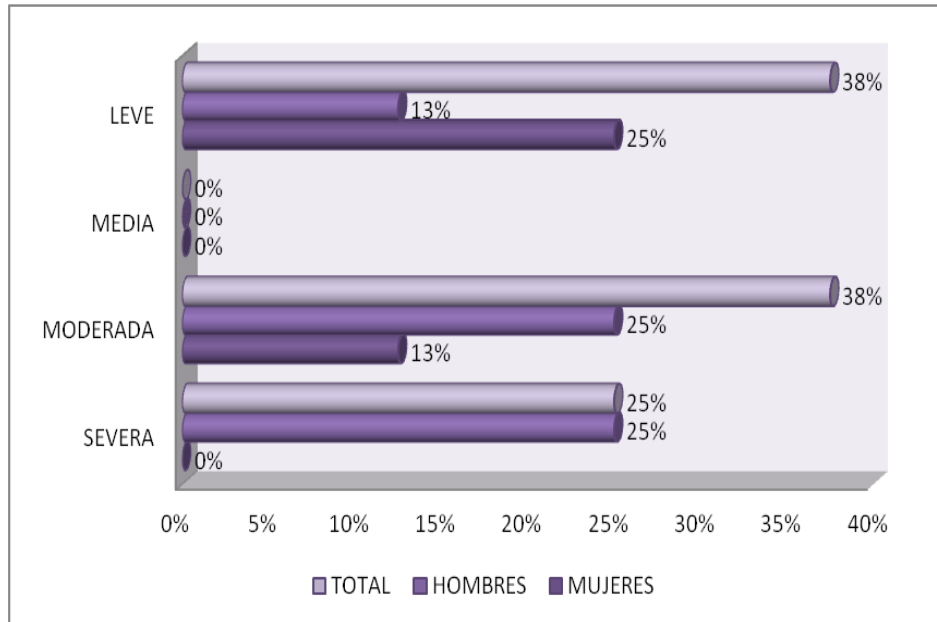
### Depresión (20-30 años)



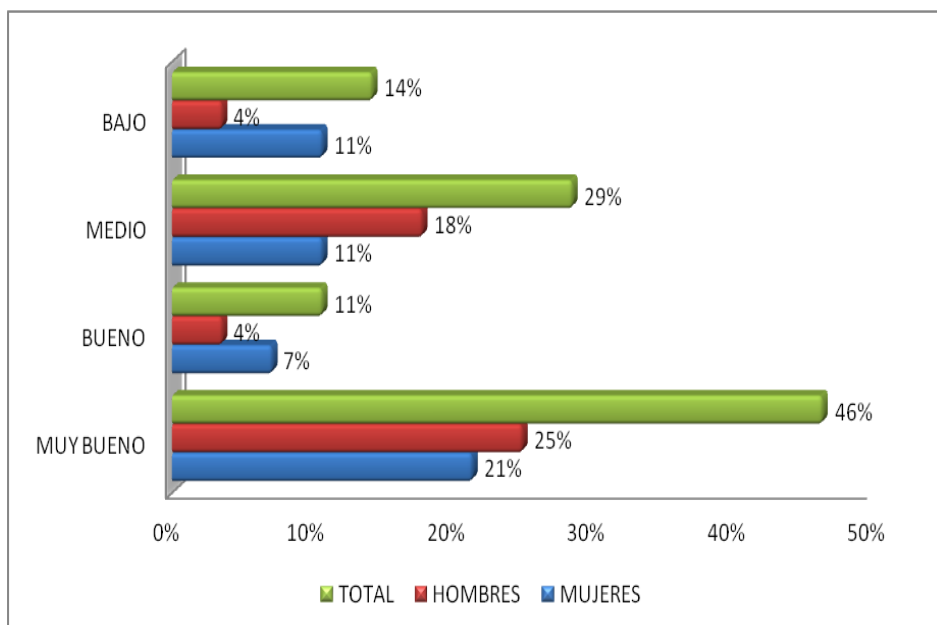
### Depresión (31-40 años)



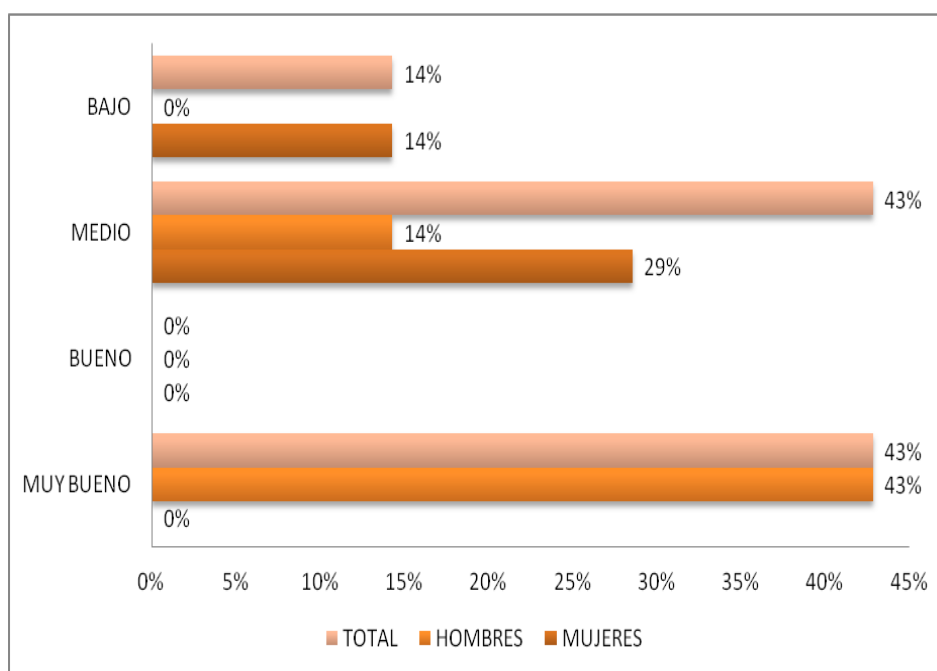
### Depresión (41-52 años)



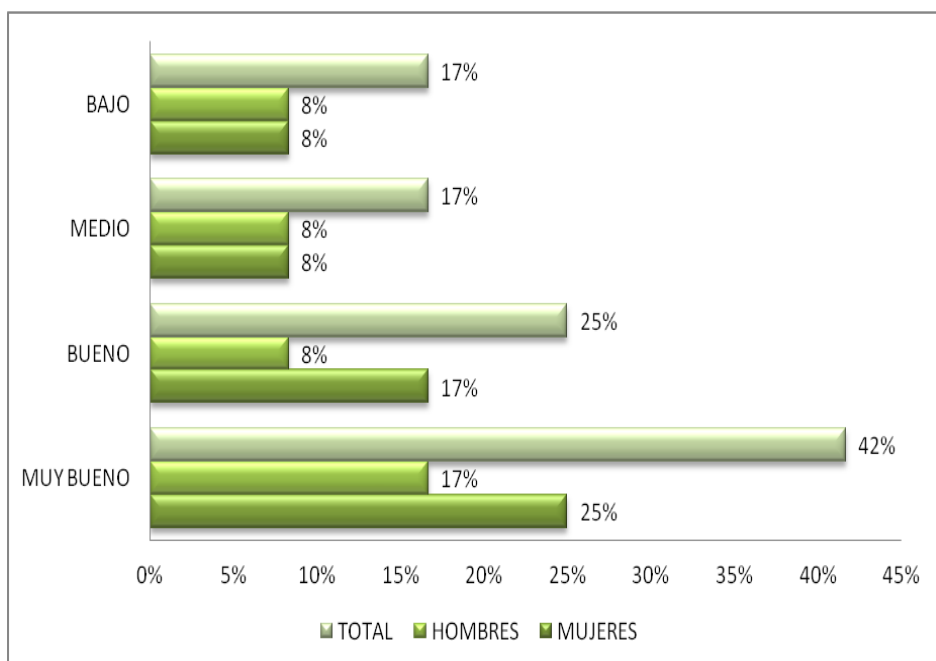
### Satisfacción Marital Cuadro General



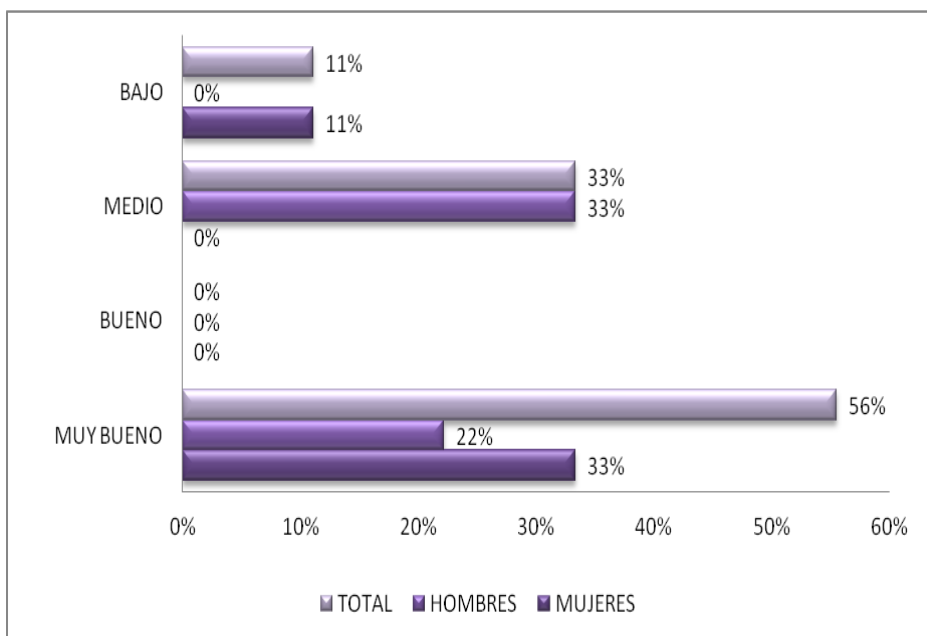
### Satisfacción Marital (20-30 años)



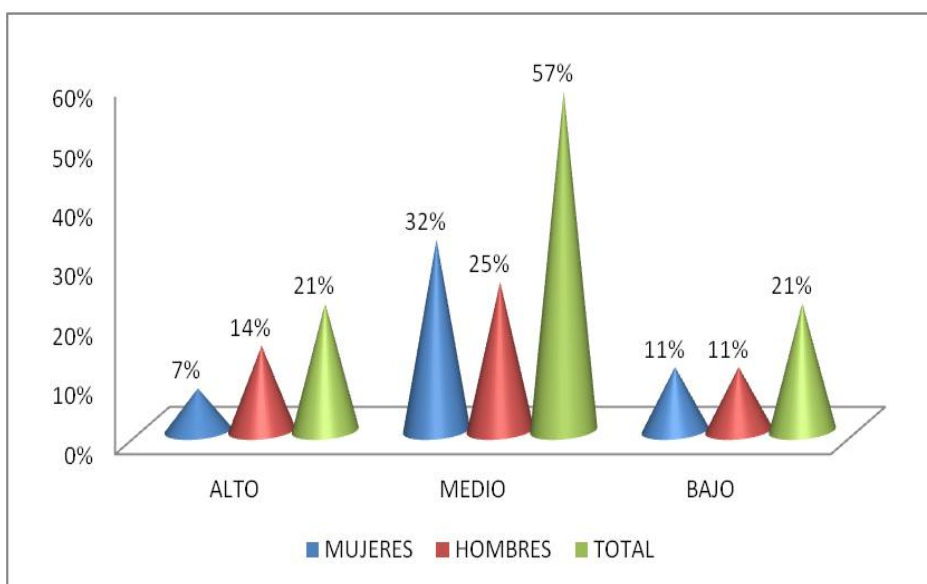
### Satisfacción Marital (31-40 años)



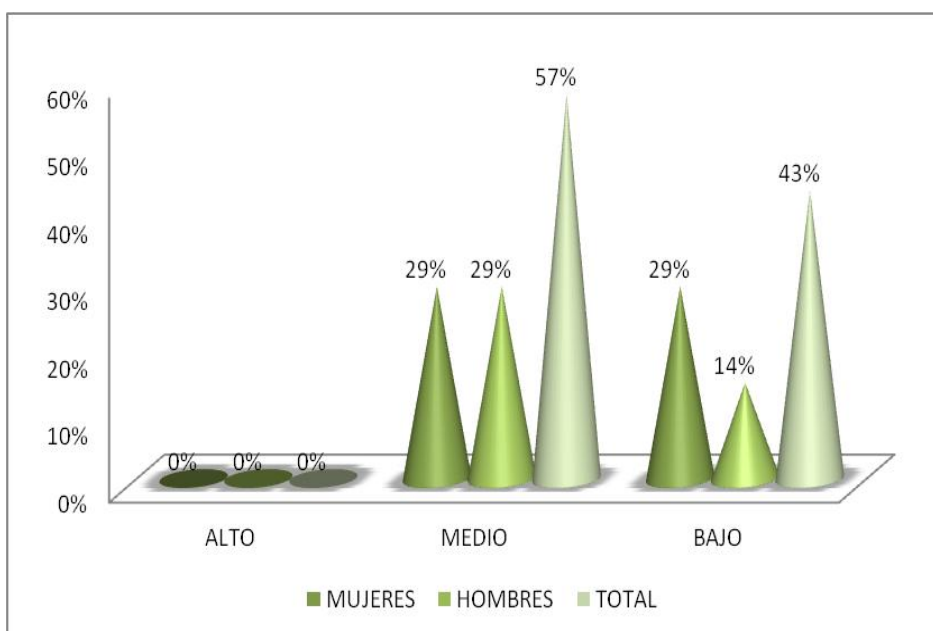
### Satisfacción Marital (41-52 años)



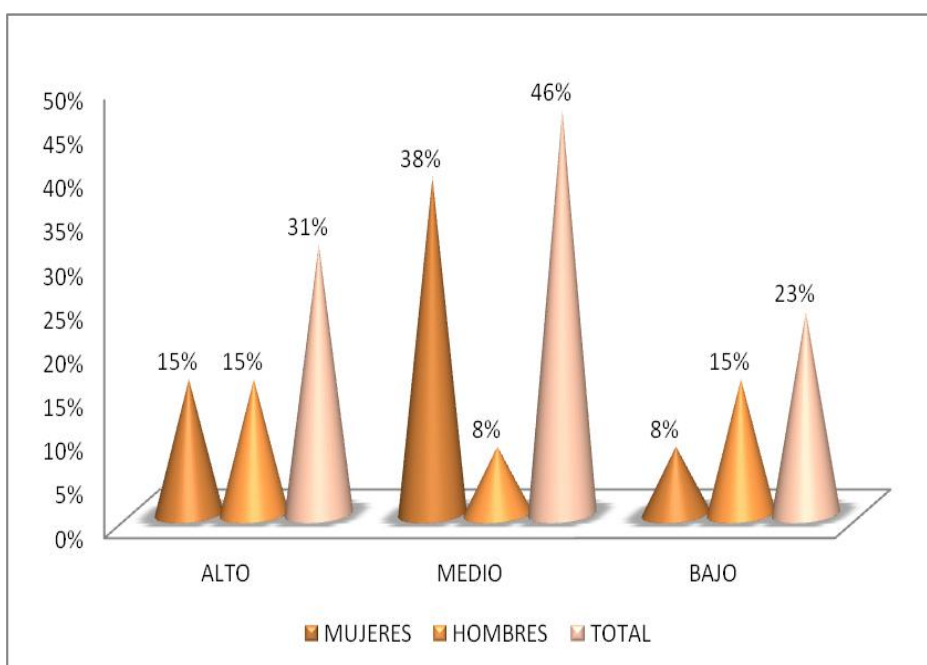
### Escala de Ajuste Marital Cuadro General



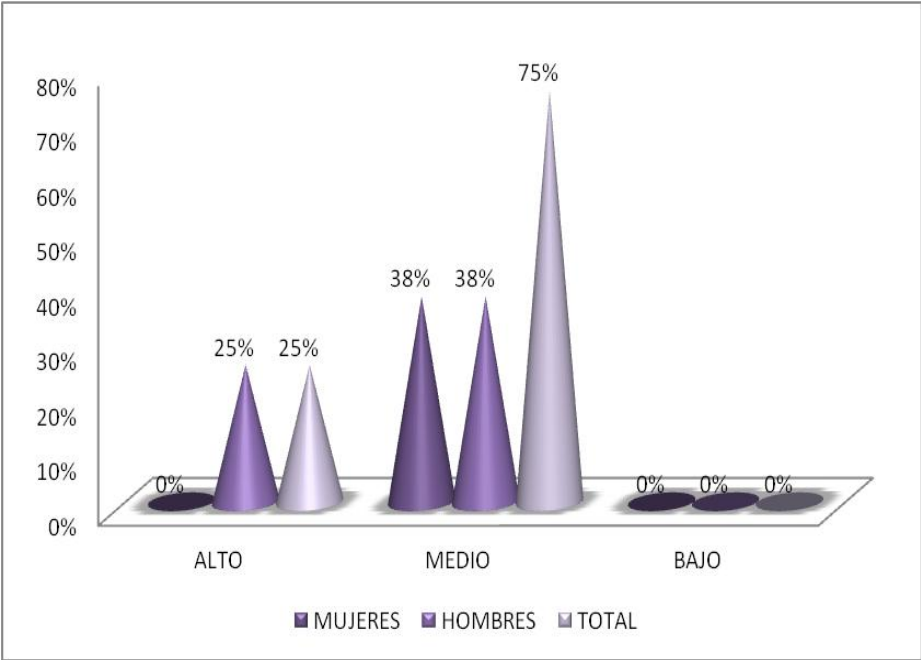
### Escala de Ajuste Marital (20-30 años)



### Escala de Ajuste Marital (31-40 años)



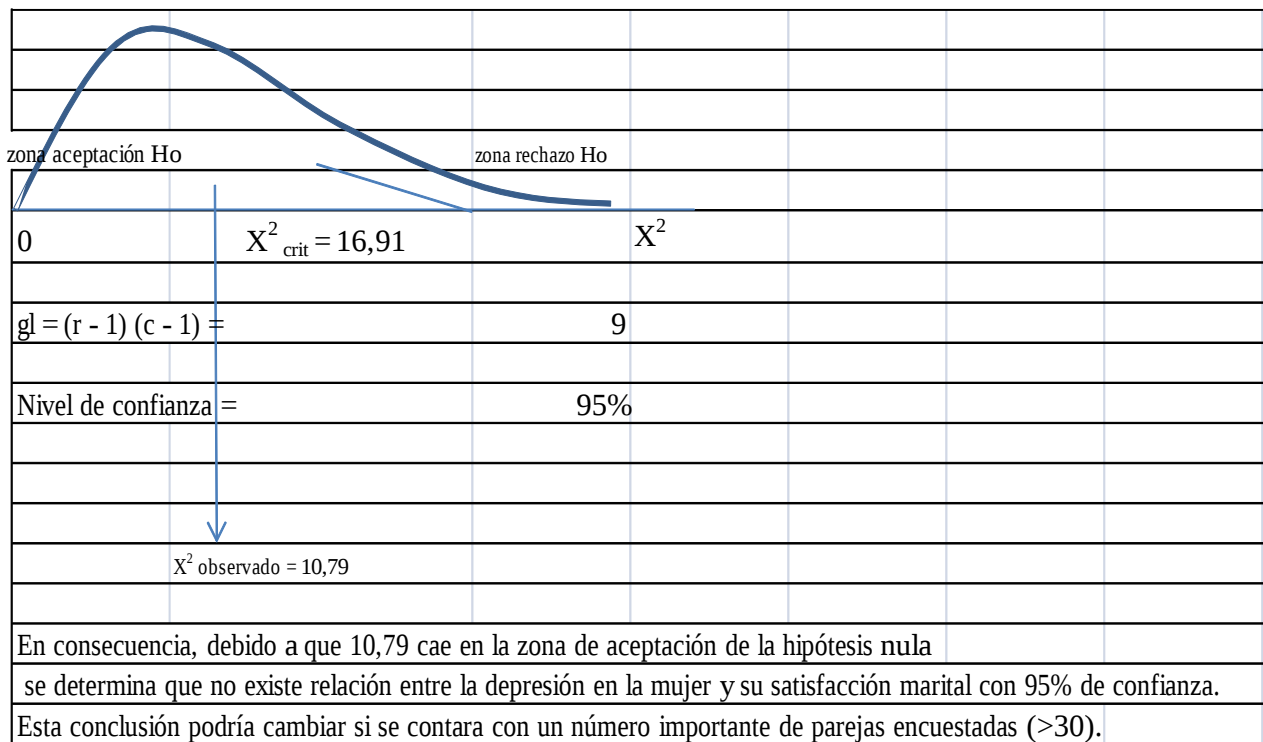
Escala de Ajuste Marital (41-52 años)



## **ANEXO 2 PRUEBA CHI CUADRADO**

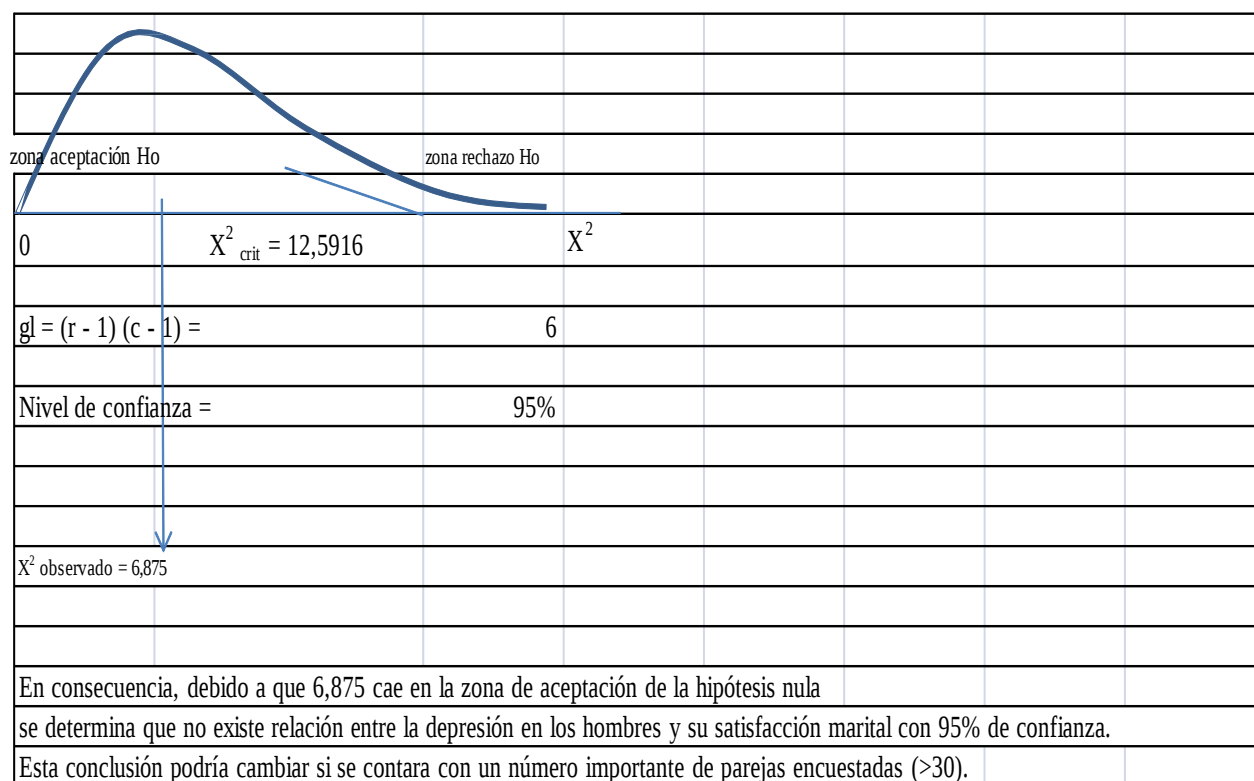
| Cruce Depresión mujeres vs. satisfacción marital mujeres                                 |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------------------------|--|
|                                                                                          |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
|                                                                                          | Nivel de satisfacción                                    |       |       |          |       |                            |  |
| Depresión                                                                                | BAJO                                                     | BUENO | MEDIO | MUY BUEN | Total |                            |  |
| LEVE                                                                                     | 1                                                        | 1     | 2     | 4        | 8     | Oij                        |  |
| MEDIA                                                                                    | 1                                                        | 0     | 1     | 0        | 2     |                            |  |
| MODERADA                                                                                 | 1                                                        | 0     | 0     | 2        | 3     |                            |  |
| SEVERA                                                                                   | 0                                                        | 1     | 0     | 0        | 1     |                            |  |
| Total                                                                                    | 3                                                        | 2     | 3     | 6        | 14    |                            |  |
|                                                                                          |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
| Ho: La depresión de las mujeres y el nivel de satisfacción marital no están relacionadas |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
| H1: La depresión de las mujeres y el nivel de satisfacción marital sí están relacionadas |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
|                                                                                          |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
| Cálculo de chi cuadrado:                                                                 |                                                          |       |       |          |       |                            |  |
| $\chi^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$                                       | Oij = Frecuencias observadas (las que están en la tabla) |       |       |          |       |                            |  |
|                                                                                          | Eij = Frecuencias esperadas = (ri * cj) / n              |       |       |          |       | ri = total de la fila i    |  |
|                                                                                          |                                                          |       |       |          |       | cj = total de la columna j |  |
|                                                                                          |                                                          |       |       |          |       |                            |  |

|                  |                       |             |             |             |             |     |  |
|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|--|
|                  | Nivel de satisfacción |             |             |             |             |     |  |
| Depresión        | BAJO                  | BUENO       | MEDIO       | MUY BUEN    | Total       |     |  |
| LEVE             | 1.714285714           | 1.142857143 | 1.714285714 | 3.428571429 | 8           | Eij |  |
| MEDIA            | 0.428571429           | 0.285714286 | 0.428571429 | 0.857142857 | 2           |     |  |
| MODERADA         | 0.642857143           | 0.428571429 | 0.642857143 | 1.285714286 | 3           |     |  |
| SEVERA           | 0.214285714           | 0.142857143 | 0.214285714 | 0.428571429 | 1           |     |  |
| Total            | 3                     | 2           | 3           | 6           | 14          |     |  |
| X <sup>2</sup> = |                       |             |             |             |             |     |  |
|                  |                       |             |             |             |             |     |  |
|                  | Nivel de satisfacción |             |             |             |             |     |  |
| Depresión        | BAJO                  | BUENO       | MEDIO       | MUY BUEN    | Total       |     |  |
| LEVE             | 0.297619048           | 0.017857143 | 0.047619048 | 0.095238095 |             |     |  |
| MEDIA            | 0.761904762           | 0.285714286 | 0.761904762 | 0.857142857 |             |     |  |
| MODERADA         | 0.198412698           | 0.428571429 | 0.642857143 | 0.396825397 |             |     |  |
| SEVERA           | 0.214285714           | 5.142857143 | 0.214285714 | 0.428571429 |             |     |  |
| Total            |                       |             |             |             | 10.79166667 |     |  |
|                  |                       |             |             |             |             |     |  |



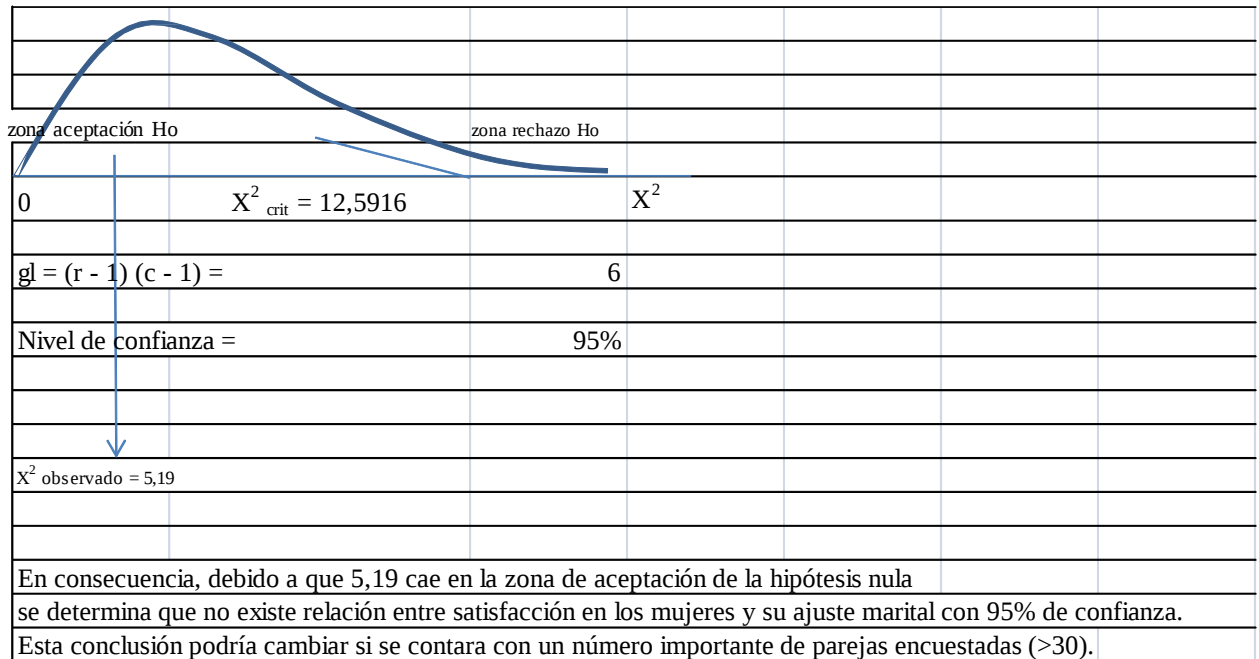
| cruce depresión hombres vs satisfacción marital hombres                                  |      |       |           |                                                               |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-----------|---------------------------------------------------------------|----------|
| satisfacción marital hombres                                                             |      |       |           |                                                               |          |
| depresión hom                                                                            | BAJO | MEDIO | MUY BUENO | Total general                                                 |          |
| LEVE                                                                                     | 2    | 3     | 2         | 7                                                             | $O_{ij}$ |
| MEDIA                                                                                    | 0    | 0     | 1         | 1                                                             |          |
| MODERADA                                                                                 | 0    | 0     | 4         | 4                                                             |          |
| SEVERA                                                                                   | 0    | 1     | 1         | 2                                                             |          |
| Total general                                                                            | 2    | 4     | 8         | 14                                                            |          |
| Ho: La depresión de las hombres y el nivel de satisfacción marital no están relacionadas |      |       |           |                                                               |          |
| H1: La depresión de las hombres y el nivel de satisfacción marital sí están relacionadas |      |       |           |                                                               |          |
| Cálculo de chi cuadrado:                                                                 |      |       |           |                                                               |          |
| $\chi^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$                                       |      |       |           | 132                                                           |          |
|                                                                                          |      |       |           | $O_{ij}$ = Frecuencias observadas (las que están en la tabla) |          |
|                                                                                          |      |       |           | $E_{ij}$ = Frecuencias esperadas = $(r_i * c_j) / n$          |          |
|                                                                                          |      |       |           | $r_i$ = total de la fila i                                    |          |
|                                                                                          |      |       |           | $c_j$ = total de la columna j                                 |          |

|               |                              |             |             |               |     |
|---------------|------------------------------|-------------|-------------|---------------|-----|
|               | satisfacción marital hombres |             |             |               |     |
| depresión hom | BAJO                         | MEDIO       | MUY BUENO   | Total general |     |
| LEVE          | 1                            | 2           | 4           | 7             |     |
| MEDIA         | 0.142857143                  | 0.285714286 | 0.571428571 | 1             | Eij |
| MODERADA      | 0.571428571                  | 1.142857143 | 2.285714286 | 4             |     |
| SEVERA        | 0.285714286                  | 0.571428571 | 1.142857143 | 2             |     |
| Total general | 2                            | 4           | 8           | 14            |     |
|               |                              |             |             |               |     |
|               |                              |             |             |               |     |
| $X^2 =$       |                              |             |             |               |     |
|               | satisfacción marital hombres |             |             |               |     |
| depresión hom | BAJO                         | MEDIO       | MUY BUENO   | Total general |     |
| LEVE          | 1                            | 0.5         | 1           |               |     |
| MEDIA         | 0.142857143                  | 0.285714286 | 0.321428571 |               |     |
| MODERADA      | 0.571428571                  | 1.142857143 | 1.285714286 |               |     |
| SEVERA        | 0.285714286                  | 0.321428571 | 0.017857143 |               |     |
| Total general |                              |             |             | 6.875         |     |
|               |                              |             |             |               |     |



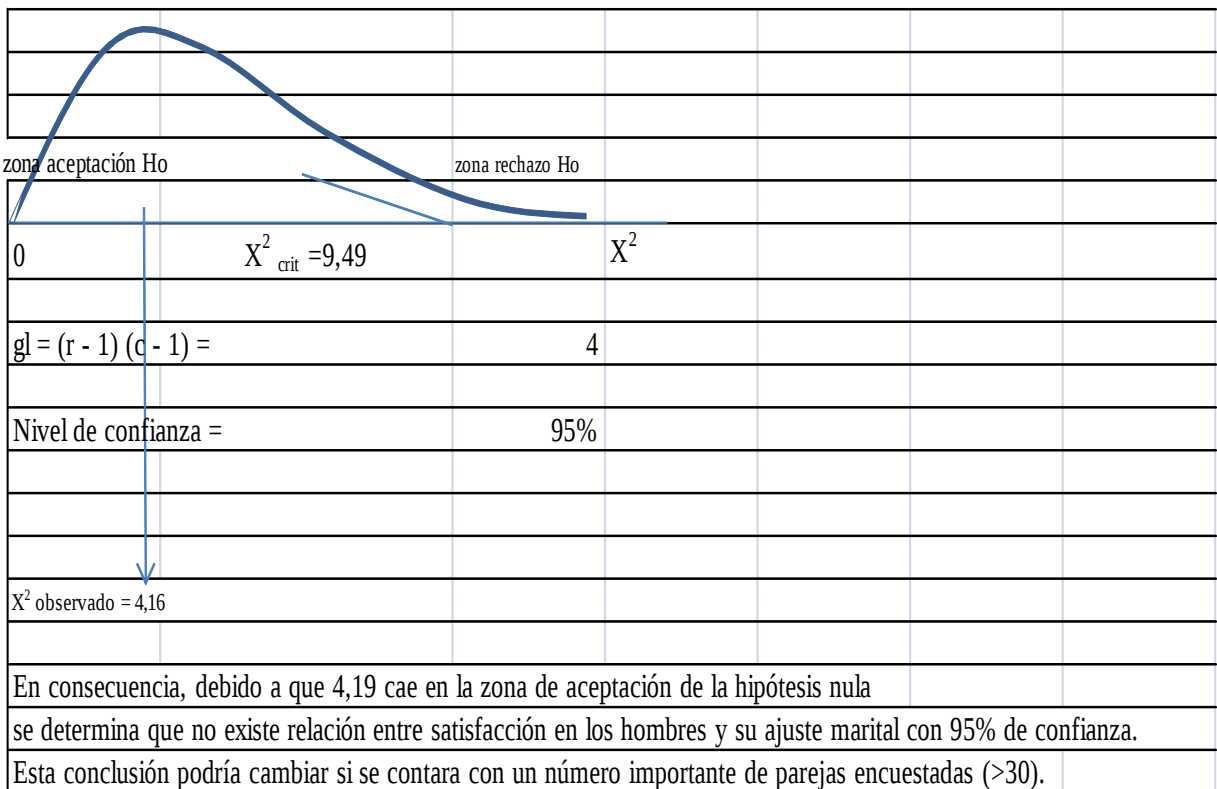
| cruce satisfaccion marital mujeres vs ajuste marital                                   |                |                                                          |       |               |     |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|-------|---------------|-----|----------------------------|
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
|                                                                                        | ajuste marital |                                                          |       |               |     |                            |
| satisfacción m                                                                         | ALTO           | BAJO                                                     | MEDIO | Total general |     |                            |
| BAJO                                                                                   | 0              | 1                                                        | 2     | 3             |     |                            |
| BUENO                                                                                  | 0              | 1                                                        | 1     | 2             | oij |                            |
| MEDIO                                                                                  | 0              | 1                                                        | 2     | 3             |     |                            |
| MUY BUENO                                                                              | 2              | 0                                                        | 4     | 6             |     |                            |
| Total general                                                                          | 2              | 3                                                        | 9     | 14            |     |                            |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
| Ho: La satisfacción marital mujeres y el nivel de ajuste marital no están relacionadas |                |                                                          |       |               |     |                            |
| H1: La satisfacción marital mujeres y el nivel de ajuste marital si están relacionadas |                |                                                          |       |               |     |                            |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     |                            |
| Cálculo de chi cuadrado:                                                               |                |                                                          |       |               |     |                            |
| $\chi^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$                                     |                | Oij = Frecuencias observadas (las que están en la tabla) |       |               |     |                            |
|                                                                                        |                | Eij = Frecuencias esperadas = (ri * cj) / n              |       |               |     | ri = total de la fila i    |
|                                                                                        |                |                                                          |       |               |     | cj = total de la columna j |

|                  |                |             |             |               |     |  |
|------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-----|--|
|                  | ajuste marital |             |             |               |     |  |
| satisfacción m   | ALTO           | BAJO        | MEDIO       | Total general |     |  |
| BAJO             | 0.428571429    | 0.642857143 | 1.928571429 | 3             |     |  |
| BUENO            | 0.285714286    | 0.428571429 | 1.285714286 | 2             | eij |  |
| MEDIO            | 0.428571429    | 0.642857143 | 1.928571429 | 3             |     |  |
| MUY BUENO        | 0.857142857    | 1.285714286 | 3.857142857 | 6             |     |  |
| Total general    | 2              | 3           | 9           | 14            |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
| X <sup>2</sup> = |                |             |             |               |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
|                  | ajuste marital |             |             |               |     |  |
| satisfacción m   | ALTO           | BAJO        | MEDIO       | Total general |     |  |
| BAJO             | 0.428571429    | 0.198412698 | 0.002645503 |               |     |  |
| BUENO            | 0.285714286    | 0.761904762 | 0.063492063 |               |     |  |
| MEDIO            | 0.428571429    | 0.198412698 | 0.002645503 |               |     |  |
| MUY BUENO        | 1.523809524    | 1.285714286 | 0.005291005 |               |     |  |
| Total general    |                |             |             | 5.185185185   |     |  |



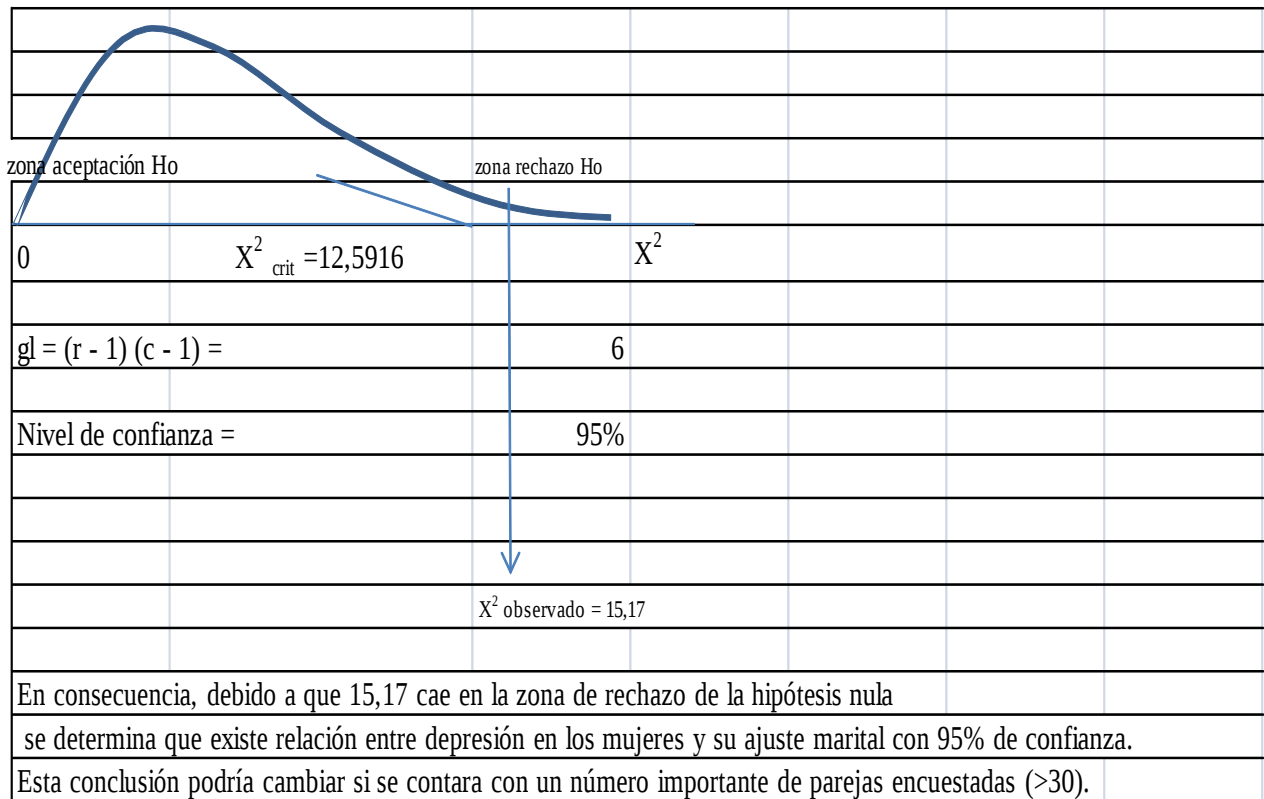
| cruce satisfaccion marital hombres vs ajuste marital                                   |                                                          |      |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------|-------|---------------|
|                                                                                        | ajuste marital                                           |      |       |               |
| satisfacción m                                                                         | ALTO                                                     | BAJO | MEDIO | Total general |
| BAJO                                                                                   | 0                                                        | 1    | 1     | 2             |
| MEDIO                                                                                  | 1                                                        | 1    | 2     | 4             |
| MUY BUEN )                                                                             | 3                                                        | 0    | 5     | 8             |
| Total general                                                                          | 4                                                        | 2    | 8     | 14            |
| Ho: La satisfacción marital hombres y el nivel de ajuste marital no están relacionadas |                                                          |      |       |               |
| H1: La satisfacción marital hombres y el nivel de ajuste marital si están relacionadas |                                                          |      |       |               |
| Cálculo de chi cuadrado:                                                               |                                                          |      |       |               |
| $\chi^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$                                     | Oij = Frecuencias observadas (las que están en la tabla) |      |       |               |
|                                                                                        | Eij = Frecuencias esperadas = (ri * cj) / n              |      |       |               |
|                                                                                        | ri = total de la fila i                                  |      |       |               |
|                                                                                        | cj = total de la columna j                               |      |       |               |

|                |                |             |             |               |     |  |
|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-----|--|
|                | ajuste marital |             |             |               |     |  |
| satisfacción m | ALTO           | BAJO        | MEDIO       | Total general |     |  |
| BAJO           | 0.571428571    | 0.285714286 | 1.142857143 | 2             |     |  |
| MEDIO          | 1.142857143    | 0.571428571 | 2.285714286 | 4             |     |  |
| MUY BUENO      | 2.285714286    | 1.142857143 | 4.571428571 | 8             | eij |  |
| Total general  | 4              | 2           | 8           | 14            |     |  |
|                |                |             |             |               |     |  |
|                |                |             |             |               |     |  |
| $X^2 =$        |                |             |             |               |     |  |
|                |                |             |             |               |     |  |
|                | ajuste marital |             |             |               |     |  |
| satisfacción m | ALTO           | BAJO        | MEDIO       | Total general |     |  |
| BAJO           | 0.571428571    | 1.785714286 | 0.017857143 |               |     |  |
| MEDIO          | 0.017857143    | 0.321428571 | 0.035714286 |               |     |  |
| MUY BUENO      | 0.223214286    | 1.142857143 | 0.040178571 |               |     |  |
| Total general  |                |             |             | 4.15625       |     |  |



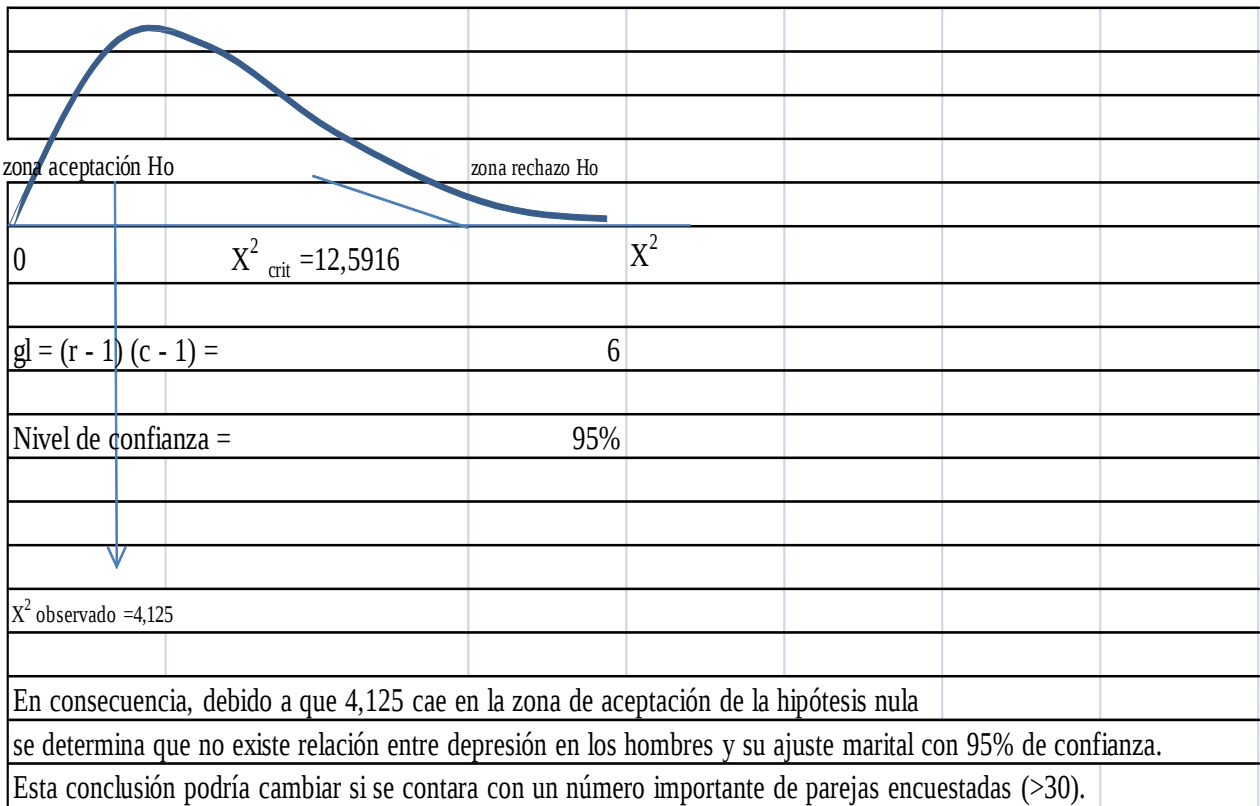
| cruce de depresión mujeres vs ajuste marital                                |                                                          |      |       |               |                            |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------|-------|---------------|----------------------------|--|
|                                                                             |                                                          |      |       |               |                            |  |
|                                                                             | ajuste marital                                           |      |       |               |                            |  |
| depresion muj                                                               | ALTO                                                     | BAJO | MEDIO | Total general |                            |  |
| LEVE                                                                        | 2                                                        | 0    | 6     | 8 oij         |                            |  |
| MEDIA                                                                       | 0                                                        | 2    | 0     | 2             |                            |  |
| MODERADA                                                                    | 0                                                        | 0    | 3     | 3             |                            |  |
| SEVERA                                                                      | 0                                                        | 1    | 0     | 1             |                            |  |
| Total general                                                               | 2                                                        | 3    | 9     | 14            |                            |  |
|                                                                             |                                                          |      |       |               |                            |  |
|                                                                             |                                                          |      |       |               |                            |  |
| Ho: La depresión mujeres y el nivel de ajuste marital no están relacionadas |                                                          |      |       |               |                            |  |
| H1: La depresión mujeres y el nivel de ajuste marital si están relacionadas |                                                          |      |       |               |                            |  |
|                                                                             |                                                          |      |       |               |                            |  |
|                                                                             |                                                          |      |       |               |                            |  |
| Cálculo de chi cuadrado:                                                    |                                                          |      |       |               |                            |  |
| $\chi^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$                          | Oij = Frecuencias observadas (las que están en la tabla) |      |       |               |                            |  |
|                                                                             | Eij = Frecuencias esperadas = (ri * cj) / n              |      |       |               | ri = total de la fila i    |  |
|                                                                             |                                                          |      |       |               | cj = total de la columna j |  |

|                  |                |             |             |               |     |  |
|------------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-----|--|
|                  | ajuste marital |             |             |               |     |  |
| depresion muj    | ALTO           | BAJO        | MEDIO       | Total general |     |  |
| LEVE             | 1.142857143    | 1.714285714 | 5.142857143 | 8             |     |  |
| MEDIA            | 0.285714286    | 0.428571429 | 1.285714286 | 2             | eij |  |
| MODERADA         | 0.428571429    | 0.642857143 | 1.928571429 | 3             |     |  |
| SEVERA           | 0.142857143    | 0.214285714 | 0.642857143 | 1             |     |  |
| Total general    | 2              | 3           | 9           | 14            |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
| X <sup>2</sup> = |                |             |             |               |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
|                  |                |             |             |               |     |  |
| depresion muje   | ALTO           | BAJO        | MEDIO       | Total general |     |  |
| LEVE             | 0.642857143    | 1.714285714 | 0.142857143 |               |     |  |
| MEDIA            | 0.285714286    | 5.761904762 | 1.285714286 |               |     |  |
| MODERADA         | 0.428571429    | 0.642857143 | 0.595238095 |               |     |  |
| SEVERA           | 0.142857143    | 2.880952381 | 0.642857143 |               |     |  |
| Total general    |                |             |             | 15.16666667   |     |  |



| cruce de depresión hombres vs ajuste marital                                           |                                                          |      |       |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------|-------|----------------------------|
|                                                                                        |                                                          |      |       |                            |
|                                                                                        | ajuste marital hombres                                   |      |       |                            |
| depresión hom                                                                          | ALTO                                                     | BAJO | MEDIO | Total general              |
| LEVE                                                                                   | 1                                                        | 2    | 4     | 7                          |
| MEDIA                                                                                  | 0                                                        | 0    | 1     | 1 oij                      |
| MODERADA                                                                               | 2                                                        | 0    | 2     | 4                          |
| SEVERA                                                                                 | 1                                                        | 0    | 1     | 2                          |
| Total general                                                                          | 4                                                        | 2    | 8     | 14                         |
| Ho: La satisfacción marital hombres y el nivel de ajuste marital no están relacionadas |                                                          |      |       |                            |
| H1: La satisfacción marital hombres y el nivel de ajuste marital si están relacionadas |                                                          |      |       |                            |
| Cálculo de chi cuadrado:                                                               |                                                          |      |       |                            |
| $\chi^2 = \sum \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$                                     | Oij = Frecuencias observadas (las que están en la tabla) |      |       |                            |
|                                                                                        | Eij = Frecuencias esperadas = $(r_i * c_j) / n$          |      |       |                            |
|                                                                                        |                                                          |      |       | ri = total de la fila i    |
|                                                                                        |                                                          |      |       | cj = total de la columna j |

|                        |             |             |             |               |          |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------|
| depresión hom          | ALTO        | BAJO        | MEDIO       | Total general |          |
| LEVE                   | 2           | 1           | 4           | 7             |          |
| MEDIA                  | 0.285714286 | 0.142857143 | 0.571428571 | 1             | $e_{ij}$ |
| MODERADA               | 1.142857143 | 0.571428571 | 2.285714286 | 4             |          |
| SEVERA                 | 0.571428571 | 0.285714286 | 1.142857143 | 2             |          |
| Total general          | 4           | 2           | 8           | 14            |          |
| $X^2 =$                |             |             |             |               |          |
| ajuste marital hombres |             |             |             |               |          |
| depresión hom          | ALTO        | BAJO        | MEDIO       | Total general |          |
| LEVE                   | 0.5         | 1           | 0           |               |          |
| MEDIA                  | 0.285714286 | 0.142857143 | 0.321428571 |               |          |
| MODERADA               | 0.642857143 | 0.571428571 | 0.035714286 |               |          |
| SEVERA                 | 0.321428571 | 0.285714286 | 0.017857143 |               |          |
| Total general          |             |             |             | 4.125         |          |



### **ANEXO 3 FOTOS**









## **ANEXO 4: TESTS APLICADOS**

## Cuestionario de "satisfacción marital"

1983 creó el psicólogo Arnold Lazarus

1. ¿Estoy satisfecho con la cantidad de tiempo que conversamos?

2. ¿Estoy feliz con los amigos en común?

3. ¿Estoy satisfecho con nuestra vida sexual?

4. ¿Estoy de acuerdo con la cantidad de tiempo que dedicamos al trabajo y la casa?

5. ¿Estoy de acuerdo en cómo gastamos la plata?

6. ¿Estoy satisfecho del tipo de padre o madre que eres?

7. ¿Soy de la opinión de que 'estás en mi equipo'?

8. ¿Me satisface el tiempo libre que pasamos juntos?

9. ¿Me gusta tu mirada de la vida?

10. ¿Estoy conforme con la manera que tienes de relacionarte con el resto de tu familia?

11. ¿Me gusta la manera como te relacionas con los miembros de mi familia?

12. ¿Estoy conforme con tus hábitos y tu apariencia?

Luego de cada afirmación escriba el número que represente sus sentimientos actuales sobre su matrimonio.

No satisfecho (0-3)

En parte sí, en parte no (4-6)

Satisfecho (7-10)

## ESCALA DE AJUSTE MARITAL (EAM)

1. Considere y elija rodeándolo con un círculo, el número de la escala incluida a continuación, que mejor describa el grado de satisfacción, teniendo en cuenta todas las circunstancias de su actual matrimonio. El punto medio de la escala, “Feliz”, representa el grado de satisfacción matrimonial que alcanzan la mayoría de las personas, y desde este punto, la escala se extiende gradualmente hacia el lado inferior para aquellas personas muy insatisfechas o infelices en su matrimonio, y hacia el lado superior para aquellas otras que disfrutan de una extrema satisfacción o felicidad conyugal.

0                      2                      7                      15                      20                      25                      35

Muy infeliz  
Completamente feliz

Reflexione a continuación sobre el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja respecto a las siguientes situaciones. Considere todas las cuestiones, por favor.

|                                             | Siempre de acuerdo | Casi siempre de acuerdo | Ocasionalmente en desacuerdo | Frecuentemente en desacuerdo | Casi siempre en desacuerdo | Siempre en desacuerdo |
|---------------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 2.Administración de las finanzas familiares | 5                  | 4                       | 3                            | 2                            | 1                          | 0                     |
| 3.Esparcimiento o distracciones             | 5                  | 4                       | 3                            | 2                            | 1                          | 0                     |
| 4.Demostraciones de Afecto                  | 5                  | 4                       | 3                            | 2                            | 1                          | 0                     |
| 5.Amigos                                    | 8                  | 6                       | 4                            | 2                            | 1                          | 0                     |
| 6. Relaciones sexuales                      | 15                 | 12                      | 9                            | 4                            | 1                          | 0                     |
| 7.                                          | 5                  | 4                       | 3                            | 2                            | 1                          | 0                     |

|                                                                            |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Convencionalism<br>os<br>(modos y<br>maneras<br>correctos y<br>apropiados) |   |   |   |   |   |   |
| 8. Filosofía de la<br>Vida                                                 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Modo de<br>tratar a<br>los parientes y<br>familiares                    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**10.** cuando existen desacuerdos, éstos se resuelven normalmente:

Cediendo el marido - 0

Cediendo la esposa - 2

Negociando de mutuo acuerdo – 10

**11.** ¿Tienen y disfrutan usted y su pareja de intereses o actividades comunes fuera de las profesionales?

Todas en común - 10

Algunas de ellas - 8

Muy pocas de ellas - 3

Ninguna de ellas en común – 0

**12.** Durante el tiempo de ocio ¿qué prefieren usted y su pareja normalmente: salir o quedarse en casa?

Ambos preferimos

Quedarnos en casa - 10

A ambos nos gusta salir - 3

Discrepamos en este punto – 2

**13.** ¿Con qué frecuencia le asalta la idea de que ojalá no se hubiera casado?

Frecuentemente - 0

De vez en cuando - 3

Raramente - 8

Nunca - 15

**14.** Si pudiera volver atrás en el tiempo y pudiera decidir de nuevo, creo que:

Me casaría con la misma persona - 15

Me casaría con una persona diferente - 0

No me casaría en absoluto – 1

**15.** ¿Confía en su pareja?

Casi en ningún caso - 0

Raramente - 2

En la mayoría de las cosas - 10

En todas las cosas - 10

## **HISTORIA CLÍNICA PARA LA EVALUACIÓN DE PAREJAS (RUIZ, 1991)**

### **1. DESCRIPCIÓN DE PUNTOS DÉBILES Y FUERTES DE LA RELACIÓN:**

1. Descripción de problemas. Atribución. Objetivos de cambio.
2. Descripción de áreas positivas. Atribución.

### **3. ESTILOS PERSONALES:**

1. Descripción de los mayores problemas de comunicación. Atribución. Objetivos de cambio.
2. Descripción de mayores problemas de expresión de afecto. Atribución. Objetivos de cambio.
3. Como intentan resolver los problemas descritos en el punto 1 (puntos débiles). Atribución. Objetivos de cambio.
4. Descripción de mayores problemas en la relación sexual. Atribución. Objetivos de cambio.

### **3. PERSPECTIVAS PERSONALES:**

1. Descripción de la pareja. Mayores virtudes y defectos.
2. Características del compañero ideal.
3. Opiniones de cómo debe desarrollarse un matrimonio. Roles.

#### **4. EXPERIENCIAS PERSONALES:**

1. Relación matrimonial de los padres. Problemas. Roles. Con quien se identifica más, y en qué aspectos.
2. Historia de pareja. Expectativas y Desilusiones.

#### **5. EXPECTATIVAS TERAPÉUTICAS:**

1. Objetivos.
2. Dificultades anticipadas.

#### **6. OBSERVACIONES EN LA INTERACCIÓN EN CONSULTA:**

1. Problemas de comunicación.
2. Hostilidad.
3. Resistencias a la terapia.
4. Intentos de "alianzas".



Nombre: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Este cuestionario consiste en 21 grupos de frases. Lea con cuidado cada grupo de frases y luego seleccione **una frase** en cada grupo que mejor describa la manera en que usted se ha sentido durante **las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Encierre en un círculo el número al lado de cada frase que usted escoja. Si hay varias frases dentro de un grupo que parecen aplicarse a su situación con la misma relevancia, encierre en un círculo el número más alto de ese grupo. Asegúrese de no escoger más de una frase por cada grupo de frases, incluyendo el número 16 (Cambios en el Patrón de Sueño) o el número 18 (Cambios de Apetito).

## 1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste la mayor parte del tiempo.
- 2 Estoy triste todo el tiempo.
- 3 Me siento tan triste e infeliz que no puedo soportarlo.

## 2. Pesimismo

- 0 No me siento desanimado(a) acerca del futuro.
- 1 Me siento más desanimado(a) acerca de mi futuro que de costumbre.
- 2 No espero que las cosas me salgan bien.
- 3 Siento que mi futuro no tiene esperanza y que las cosas solamente van a empeorar.

## 3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracaso.
- 1 He fracasado más de lo que debería.
- 2 Mirando a mi pasado, veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona, soy un fracaso total.

## 4. Falta de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como antes de las cosas que disfruto.
- 1 No disfruto de las cosas tanto como antes.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas que antes disfrutaba.

## 5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable por muchas cosas que he hecho o debería haber hecho y no las hice.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

## 6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que estoy siendo castigado(a) por la vida.
- 1 Siento que quizá esté siendo castigado(a) por la vida.
- 2 Espero ser castigado(a) por la vida.
- 3 Siento que estoy siendo castigado(a) por la vida.

## 7. Auto-Desprecio

- 0 Me siento igual que siempre acerca de mi persona.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo(a).
- 2 Me siento decepcionado(a) conmigo mismo(a).
- 3 No me gusta quien soy.

## 8. Auto-Crítica

- 0 No me critico o me culpo a mí mismo(a) más que de costumbre.
- 1 Me critico a mí mismo(a) más de lo que solía hacerlo.
- 2 Me critico a mí mismo(a) por todos mis defectos.
- 3 Me culpo a mí mismo(a) por todo lo malo que sucede.

## 9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Quisiera matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad.

## 10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía llorar.
- 1 Lloro más de lo que solía llorar.
- 2 Lloro por cualquier cosa.
- 3 Siento que aunque quiero llorar, no puedo.

### 11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto(a) o tenso(a) que de costumbre.
- 1 Me siento más inquieto(a) o tenso(a) que de costumbre.
- 2 Estoy tan inquieto(a) o agitado(a) que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto(a) o agitado(a) que tengo que estar moviéndome constantemente o haciendo algo.

### 12. Falta de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras personas o actividades.
- 1 Ahora estoy menos interesado(a) en otras personas o actividades que antes.
- 2 He perdido mucho interés en otras personas o actividades.
- 3 Se me hace difícil tratar de interesarme en cualquier cosa.

### 13. Indecisión

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Se me hace más difícil tomar decisiones que de costumbre.
- 2 Ahora tengo mucha más dificultad en tomar decisiones que de costumbre.
- 3 Tengo dificultad en tomar cualquier decisión.

### 14. Falta de Valor Personal

- 0 No siento que soy inservible.
- 1 No me considero que sea tan valioso y útil como antes.
- 2 Me siento inservible en comparación con otras personas.
- 3 Me siento completamente inservible.

### 15. Falta de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía de la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer muchas cosas.
- 3 No tengo suficiente energía para hacer nada.

### 16. Cambios en el Patrón de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi patrón de sueño.
- 1a Duermo algo más que de costumbre.
- 1b Duermo algo menos que de costumbre.
- 2a Duermo mucho más que de costumbre.
- 2b Duermo mucho menos que de costumbre.
- 3a Duermo todo el día.
- 3b Despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormir.

### 17. Irritabilidad

- 0 No estoy más irritado(a) que de costumbre.
- 1 Estoy más irritado(a) que de costumbre.
- 2 Estoy mucho más irritado(a) que de costumbre.
- 3 Estoy irritado(a) todo el tiempo.

### 18. Cambios de Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Tengo un poco menos de apetito que de costumbre.
- 1b Tengo un poco más de apetito que de costumbre.
- 2a Tengo mucho menos apetito que de costumbre.
- 2b Tengo mucho más apetito que de costumbre.
- 3a No tengo nada de apetito.
- 3b Tengo muchas ganas de comer todo el tiempo.

### 19. Dificultades de Concentración

- 0 Me puedo concentrar tan bien como siempre.
- 1 No me puedo concentrar tan bien como acostumbraba.
- 2 Es difícil mantener mi mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Me doy cuenta que no puedo concentrarme en nada.

### 20. Cansancio o Fatiga

- 0 No me canso o fatigo más que de costumbre.
- 1 Me canso o fatigo más fácilmente que de costumbre.
- 2 Estoy muy cansado(a) o fatigado(a) para hacer muchas de las cosas que antes hacía.
- 3 Estoy muy cansado(a) o fatigado(a) para hacer la mayoría de las cosas que antes hacía.

### 21. Falta de Interés en el Sexo

- 0 Recientemente no he notado ningún cambio en mi deseo sexual.
- 1 Estoy menos interesado(a) en el sexo que antes.
- 2 Ahora tengo mucho menos interés en el sexo que antes.
- 3 He perdido el interés en el sexo por completo.

## INVENTARIO DE CREENCIAS

Este inventario pretende investigar la manera en que Ud. *"piensa y siente"* acerca de varias situaciones. Ud. Puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Tache lo que describa mejor su reacción ante cada una de las siguientes afirmaciones.

| No estoy<br>de acuerdo | Estoy de<br>Acuerdo | Nombre: _____                                                                                  | Puntuación |
|------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| _____                  | *                   | 1. Para mi es importante recibir la aprobación de los demás.                                   | _____      |
| _____                  | *                   | 2. Odio equivocarme en algo.                                                                   | _____      |
| _____                  | *                   | 3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece.                                           | _____      |
| _____                  | **                  | 4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía                                      | _____      |
| _____                  | **                  | 5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.                     | _____      |
| _____                  | *                   | 6. Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.                         | _____      |
| _____                  | *                   | 7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes.                                             | _____      |
| _____                  | *                   | 8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo.             | _____      |
| _____                  | *                   | 9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas".                                                     | _____      |
| _____                  | *                   | 10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.             | _____      |
| _____                  | **                  | 11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a alguien. | _____      |
| _____                  | *                   | 12. Evito las cosas que no puedo hacer bien.                                                   | _____      |
| _____                  | *                   | 13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.                        | _____      |
| _____                  | **                  | 14. Las frustraciones no me descomponen.                                                       | _____      |
| _____                  | **                  | 15. A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.         | _____      |
| _____                  | **                  | 16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.          | _____      |
| _____                  | **                  | 17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.                        | _____      |
| _____                  | *                   | 18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.                     | _____      |
| _____                  | *                   | 19. Es casi imposible superar la influencia del pasado.                                        | _____      |
| _____                  | **                  | 20. Me gusta disponer de muchos recursos.                                                      | _____      |
| _____                  | *                   | 21. Quiero agradar a todo el mundo.                                                            | _____      |
| _____                  | **                  | 22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.      | _____      |
| _____                  | *                   | 23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.                                    | _____      |
| _____                  | *                   | 24. Las cosas deberían ser distintas a como son.                                               | _____      |
| _____                  | **                  | 25. Yo provoco mi propio mal humor.                                                            | _____      |



INTERDISCIPLINAS COGNITIVO CONDUCTUALES

No estoy  
de acuerdo

Estoy de  
Acuerdo

## INVENTARIO DE CREENCIAS

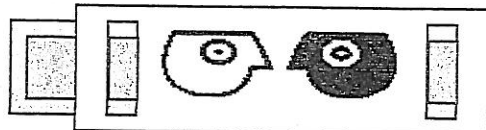
Puntuación

- |       |       |    |                                                                                                                        |       |
|-------|-------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| _____ | _____ | *  | 26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.                                                             | _____ |
| _____ | _____ | *  | 27. Evito enfrentarme a los problemas.                                                                                 | _____ |
| _____ | _____ | *  | 28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía                                               | _____ |
| _____ | _____ | ** | 29. Solo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro. | _____ |
| _____ | _____ | ** | 30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.                                                      | _____ |
| _____ | _____ | ** | 31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás.                                                        | _____ |
| _____ | _____ | ** | 32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.                                                     | _____ |
| _____ | _____ | *  | 33. La inmoralidad debería castigarse severamente.                                                                     | _____ |
| _____ | _____ | *  | 34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.                                                   | _____ |
| _____ | _____ | ** | 35. Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a sí mismas.                                          | _____ |
| _____ | _____ | ** | 36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.                                                                | _____ |
| _____ | _____ | ** | 37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.                                                            | _____ |
| _____ | _____ | *  | 38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho.                                                                | _____ |
| _____ | _____ | ** | 39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.                                                                     | _____ |
| _____ | _____ | ** | 40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.                                                        | _____ |
| _____ | _____ | ** | 41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.                                                                 | _____ |
| _____ | _____ | *  | 42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.                                                   | _____ |
| _____ | _____ | ** | 43. Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.                                                                    | _____ |
| _____ | _____ | ** | 44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.                                                       | _____ |
| _____ | _____ | ** | 45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos de que quiera estarlo.                                    | _____ |
| _____ | _____ | *  | 46. No puedo soportar correr riesgos.                                                                                  | _____ |
| _____ | _____ | *  | 47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.                                     | _____ |
| _____ | _____ | ** | 48. Me gusta valerme por mí mismo.                                                                                     | _____ |
| _____ | _____ | *  | 49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.                                     | _____ |
| _____ | _____ | *  | 50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.                                                          | _____ |

INTERDISCIPLINAS COGNITIVO CONDUCTUALES

# INVENTARIO DE CREENCIAS

| No estoy de acuerdo | Estoy de acuerdo |                                                                                                          | Puntuación |
|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| _____               | _____            | * 51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.                                       | _____      |
| _____               | _____            | ** 52. Disfruto de las actividades por sí mismas, sin importar lo bueno o malo que sea para realizarlas. | _____      |
| _____               | _____            | * 53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.                                           | _____      |
| _____               | _____            | ** 54. Si las cosas que me desagradan, opto por ignorarlas.                                              | _____      |
| _____               | _____            | * 55. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.                                           | _____      |
| _____               | _____            | ** 56. Realmente me siento ansioso al pensar en el futuro.                                               | _____      |
| _____               | _____            | ** 57. Raramente aplazo las cosas.                                                                       | _____      |
| _____               | _____            | ** 58. Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.                          | _____      |
| _____               | _____            | ** 59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.                  | _____      |
| _____               | _____            | ** 60. Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido.                                                   | _____      |
| _____               | _____            | ** 61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.              | _____      |
| _____               | _____            | * 62. Me fastidia que los demás sean mejor que yo en algo.                                               | _____      |
| _____               | _____            | * 63. Todo el mundo es, esencialmente bueno.                                                             | _____      |
| _____               | _____            | ** 64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.     | _____      |
| _____               | _____            | ** 65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.           | _____      |
| _____               | _____            | * 66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.                                                  | _____      |
| _____               | _____            | * 67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.                                                 | _____      |
| _____               | _____            | ** 68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.                                               | _____      |
| _____               | _____            | * 69. Somos esclavos de nuestro pasado.                                                                  | _____      |
| _____               | _____            | * 70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa sin hacer nada más.         | _____      |
| _____               | _____            | * 71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.                                          | _____      |
| _____               | _____            | * 72. Me trastorna cometer errores.                                                                      | _____      |
| _____               | _____            | * 73. No es equitativo que "llueva igual sobre el justo que sobre el injusto".                           | _____      |
| _____               | _____            | ** 74. Yo disfruto honradamente de la vida.                                                              | _____      |
| _____               | _____            | * 75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.                              | _____      |



INTERDISCIPLINAS COGNITIVO CONDUCTUALES

## INVENTARIO DE CREENCIAS

| No estoy<br>de acuerdo | Estoy de<br>Acuerdo |                                                                                                                 | Puntuación |
|------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| _____                  | _____               | * 76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.                                   | _____      |
| _____                  | _____               | ** 77. Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.                                                    | _____      |
| _____                  | _____               | * 78. Pienso que es fácil buscar ayuda.                                                                         | _____      |
| _____                  | _____               | * 79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.                          | _____      |
| _____                  | _____               | * 80. Me encanta estar tumbado.                                                                                 | _____      |
| _____                  | _____               | * 81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.                                         | _____      |
| _____                  | _____               | * 82. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.                                               | _____      |
| _____                  | _____               | ** 83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.                                            | _____      |
| _____                  | _____               | * 84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas por resolver.                                        | _____      |
| _____                  | _____               | ** 85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.                                                   | _____      |
| _____                  | _____               | ** 86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra.                                                    | _____      |
| _____                  | _____               | ** 87. No me gustan las responsabilidades.                                                                      | _____      |
| _____                  | _____               | ** 88. No me gusta depender de los demás.                                                                       | _____      |
| _____                  | _____               | * 89. La gente básicamente nunca cambia.                                                                        | _____      |
| _____                  | _____               | * 90. La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.                          | _____      |
| _____                  | _____               | ** 91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.                                                    | _____      |
| _____                  | _____               | ** 92. No me gusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.                                              | _____      |
| _____                  | _____               | ** 93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.                                                          | _____      |
| _____                  | _____               | ** 94. Raramente me importunan los errores de los demás.                                                        | _____      |
| _____                  | _____               | ** 95. El hombre construye su propio infierno interior.                                                         | _____      |
| _____                  | _____               | * 96. Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro. | _____      |
| _____                  | _____               | ** 97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.                                        | _____      |
| _____                  | _____               | ** 98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.                      | _____      |
| _____                  | _____               | ** 99. No miro hacia atrás con resentimiento.                                                                   | _____      |
| _____                  | _____               | * 100. No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.                            | _____      |

**INTERDISCIPLINAS COGNITIVO CONDUCTUALES**

# INVENTARIO DE CREENCIAS

Nombre: \_\_\_\_\_

A. Items con un solo punto: Si el Item tiene un solo punto (\*), y la contestación es "Estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación.

B. Item con dos puntos: Si el Item tiene dos puntos (\*\*), y la contestación es "No estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación.

C. Cuente los puntos obtenidos en los grupos de Items:

1.11.21.31.41.51.61.71.81 y 91 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos"*.

2.12.22.32.42.52.62.72.82 y 92 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Debe ser totalmente competente y casi perfecto en todo lo que emprende"*.

3.13. 23.33.43.53.63.73.83 y 93 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas"*.

4.14.24.34.44.54.64.74.84 y 94 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Es horrible cuando las cosas no son o suceden como uno quisiera"*.

5.15.25.35.45.55.65.75.85 y 95 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor sea la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad: la gente simplemente reacciona de acuerdo a como los acontecimientos inciden sobre sus emociones"*.

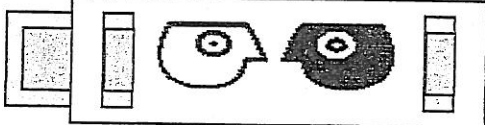
6.16.26.36.46.56.76.86 y 96 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor sea la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa"*.

7.17.27.37.47.57.67.77.87 y 97 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor sea la puntuación alcanzada, mayor es la inclinación hacia la idea irracional: *"Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente"*.

8.18.28.38.48.58.68.78.88 y 98 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor la inclinación hacia la idea irracional: *"Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo"*.

9.19.29.39.49.59.69.79.89 y 99 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor la inclinación hacia la idea irracional: *"El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente"*.

10.20.30.40.50.60.70.80.90 y 100 y escriba el total aquí: \_\_\_\_\_. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor la inclinación hacia la idea irracional: *"La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido"*.



INTERDISCIPLINAS COGNITIVO CONDUCTUALES