



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**SATISFACCIÓN DE PAREJA, UNA
INTERVENCIÓN INTEGRATIVA EN
ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN,
ESTUDIO DE CASO.**

TESIS

PRESENTADA POR

Lic. MARGELY ANDREA XOOL MONTERO

EN OPCIÓN AL GRADO DE

**MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA DE CLÍNICA PARA
ADULTOS**

DIRECTOR DE TESIS

Dr. MANUEL SOSA CORREA

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO

2018

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 606428 durante el período agosto 2016 – julio 2018 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Dedico esta tesis a mis padres por su entrega y amor infinito, en especial a ti mamá por ser siempre fortaleza en mi vida.

A mi esposo por acompañarme y compartir este camino personal y profesional.

Y a ti hijo, mi mayor tesoro, te dedico esta tesis con todo mi amor por llenar mi vida de felicidad incalculable con tu existencia y tus sonrisas.

Agradecimientos

A mi familia por estar siempre a mi lado, por su apoyo incondicional, paciencia y amor sincero.

A mis amigos que me acompañaron y ayudaron a concluir con éxito.

A mis profesores por compartir además de conocimientos, pasión y experiencia en este andar como psicólogos y terapeutas. Gracias por el amor a esta profesión, por dejar huella en mi formación y ser fuente de inspiración.

A mi comité y director de tesis por su tiempo y oportunidades otorgadas.

A mi alma mater, esta institución académica por permitirme crecer personal y profesionalmente en ella.

Finalmente, gracias a las parejas que creen en la psicoterapia, en especial a aquella pareja que me permitió conocer su historia y aprender junto con ellos en el desarrollo de esta tesis.

Tabla de contenidos

Resumen	1
Capítulo 1. Introducción	2
1.1 Planteamiento del problema y justificación	2
1.2 Marco teórico	4
1.2.1 La pareja	4
1.2.2 Componentes de la relación de pareja	4
1.2.3 Matrimonio	6
1.2.4 Concepto de Satisfacción marital	7
1.2.4.1 Factores que impactan en la satisfacción marital	7
1.2.4.2 Medición de la satisfacción Marital	8
1.2.5 Comunicación	9
1.2.5.1 Estrategias de comunicación en la pareja	9
1.2.5.1.1 Asertividad	10
1.2.5.1.2 Escucha activa	11
1.2.5.1.3 Retroalimentación	12
1.2.5.1.4 Comunicación a través del lenguaje no verbal	12
1.2.5.1.6 Estilos de comunicación en la pareja	13
1.2.5.1.6.1 Evaluación de estilos de comunicación	15
1.2.6 Comunicación y su impacto en la satisfacción marital	16
1.2.7 Modelo déficit de habilidades sociales	17
1.2.8 Modelo sistémico	18

1.2.9 Modelo integrativo	19
Capítulo 2: Evaluación diagnóstica	20
2.1 Descripción del escenario y participantes	20
2.1.1 Motivo de consulta	21
2.1.2 Objetivos de la fase de diagnóstico	21
2.2 Instrumentos y técnicas utilizados	21
2.2.1 Modelo de 4 pasos para evaluar familias de Minuchin	22
2.2.2 Preguntas de escala	22
2.2.3 Inventario Multifacético de Satisfacción Marital	23
2.2.4 Inventario de Estilos de Comunicación de la Pareja	23
2.3 Procedimiento	24
2.3.1 Descripción de las sesiones de diagnóstico	26
2.4 Informe de resultados de la evaluación diagnóstica	30
2.4.1 Conclusiones de la evaluación diagnóstica	36
Capítulo 3: Programa de Intervención	39
3.1 Introducción	39
3.2 Objetivos	40
3.3 Programa de Intervención	40
3.4 Relatorías	45
Capítulo 4: Resultados de Intervención	55
Capítulo 5: Discusión y conclusiones	64
Referencias	71

Resumen

El presente estudio plantea responder a la pregunta de investigación ¿Es posible incrementar el nivel de satisfacción en una pareja que acude a terapia, a través del desarrollo de estrategias y estilos de comunicación más positivos? Se abordó el tema en un estudio de caso en donde se evaluaron y modifican los estilos y estrategias de comunicación en la pareja integrando técnicas de intervención psicoeducativas de acuerdo al modelo explicativo de déficit de habilidades sociales y técnicas del modelo de terapia sistémica.

Acercas de lo que refiere la teoría sobre de los estilos de comunicación y su impacto en la satisfacción marital, se confirman los hallazgos en estudios anteriores en relación a lo que hombres y mujeres consideran importante en la relación (Flores-Galaz, 2011). Se encontró que la mujer incrementó su nivel de satisfacción al percibir que su cónyuge hace uso de estilos de comunicación positivos con mayor frecuencia y con menor frecuencia estilos de comunicación negativos; mientras que para él, el nivel de satisfacción experimentado mejoró de forma parcial en algunas dimensiones lo cual se puede explicar debido a que la dimensión más importante para él es aquella referida al aspecto sexual de la relación que no se modificó por lo que los cambios en su nivel de satisfacción fueron menores a pesar de que su cónyuge mejoró el estilo con el que se comunica.

Se concluye que la comunicación y los estilos que la pareja utiliza, impactan en el nivel de satisfacción experimentado dado que instrumentan la expresión y manejo de necesidades individuales, la comprensión, aceptación y tolerancia de diferencias que les generan satisfacción o insatisfacción, así como la percepción y el manejo de los conflictos existentes. El solo acto de expresarse y hablar de lo que cada uno necesita para sentirse satisfecho, favorece una percepción positiva de cambio en la relación y consecuentemente de la

satisfacción experimentada, lo que en la literatura se ha referido como parte de las estrategias positivo-constructivas para referirse a las interacciones que dan lugar a la cooperación, conductas de resolución de problemas, intenciones para aprender sobre las necesidades del otro al intercambiar información, confianza para hablar sobre los desacuerdos y disposición para centrarse en la relación más que en los aspectos individuales (Correa-Rodríguez & Rodríguez-Hernández, 2014).

Capítulo 1 Introducción

Tema: Satisfacción de pareja, una intervención integrativa en estrategias y estilos de comunicación, estudio de caso.

1.1 Planteamiento del Problema y justificación

La pareja es una unidad social de importancia para el ser humano ya que permite establecer vínculos profundos y satisfacer necesidades esenciales como seguridad, pertenencia, entre otras (Mora Torres, Gómez Cortés & Rivera Heredia, 2013; Eguiluz, 2007).

No obstante, existen diversas variables que impactan en el mantenimiento y funcionamiento de la misma y propiamente de las parejas en matrimonio. De acuerdo a Nina-Estrella (2011), el nivel de satisfacción percibida en la relación y la comunicación son dos elementos que destacan significativamente entre estas.

En población mexicana, se han encontrado correlaciones entre la satisfacción marital, estilos de comunicación y la percepción de conflicto, de acuerdo a lo cual, en la medida que la pareja utilice estilos de comunicación positivos, disminuye la percepción del

conflicto y aumenta la satisfacción marital (Flores-Galaz, 2011). Por su parte, Armenta y Díaz-Loving (2008) resaltan que se debe trabajar con las habilidades de cada individuo, ya que la influencia de ambos miembros de la relación en su satisfacción conjunta, requiere de un trabajo coordinado en la promoción de estos estilos de una forma en la cual ambos sean activos en el proceso de comunicación para realizar un cambio positivo que genere satisfacción en la relación.

A partir de estos hallazgos, surge la pregunta de investigación del presente estudio: ¿Es posible incrementar el nivel de satisfacción marital en una pareja que acude a terapia, a través del desarrollo de estrategias y estilos de comunicación más positivos?

Se aborda el tema a través de un estudio de caso en donde se evalúan y modifican los estilos y patrones de comunicación individuales y de la pareja, así como su relación e influencia en el nivel de satisfacción individual percibido en la relación, a través de un abordaje sistémico e implementando estrategias y técnicas de intervención psicoeducativas de acuerdo al modelo explicativo de déficit de habilidades sociales.

La importancia de trabajar en los estilos de comunicación en pareja se ha enfatizado a través de diversos estudios en los cuales se ha establecido que es fundamental para el buen funcionamiento de la diada independientemente de la etapa en la que se encuentre pues es el medio de expresión de sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas (Soller, 1982; citado por Kimble; Hirt; Díaz-Loving & Harmon, 2002, en Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2008). También existen correlaciones altamente significativas entre los estilos de comunicación, calidad de la relación y satisfacción (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2008; Flores Galaz, 2011).

Adicionalmente, en México se ha encontrado que los hombres y las mujeres creen que las relaciones de pareja deben ser satisfactorias y equitativas, además refieren que para

que la relación funcione, deben comunicarse y solucionar sus problemas (Sánchez Aragón y Díaz-Loving, 2003).

En este sentido, se considera relevante trabajar en el desarrollo de habilidades de comunicación y estilos positivos como una estrategia para aumentar los niveles de satisfacción en la relación al mejorar la calidad de las interacciones entre los individuos que componen esta diada.

1.2 Marco teórico

1.2.1 La pareja

Según Maureira (2011, pp. 223) “la relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé” y su conformación implica tanto el surgimiento del nuevo rol como la aparición de pautas y características personales y de la familia de origen de cada uno de los individuos que conforman la nueva pareja.

Uno de los retos de la pareja es desarrollar un sistema de interacción que les permita funcionar juntos sin sacrificar la individualidad (Velasco-Alva, 2007) y este sistema de interacción comprende el proceso comunicativo a través del cual intercambian pensamientos, deseos, emociones, expectativas y se retroalimentan constantemente.

1.2.2 Componentes de la relación de pareja

En 1986, Sternberg (en Mazadiego & Garcés, 2011) plantea un modelo triangular del amor, de acuerdo al cual los elementos son: intimidad, pasión y compromiso. Estos elementos se definen de la siguiente manera:

1. Intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la autorrevelación.
2. Pasión, como intenso deseo de unión y gran deseo sexual, de excitación o romántico.
3. Compromiso, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

De acuerdo al autor, los elementos se combinan para dar lugar a diferentes tipos de amor. Son 7 formas de amor las que propone Sternberg:

Tabla 1. Combinaciones de intimidad, pasión y compromiso.

Tipo de amor	Intimidad	Pasión	Compromiso
Cariño	X		
Encaprichamiento		X	
Amor vacío			X
Amor romántico	X	X	
Amor sociable	X		X
Amor fatuo		X	X
Amor consumado	X	X	X

En un modelo más reciente, Maureira (2011) señala como resultado de su investigación, que la relación de pareja se basa en cuatro componentes, tres de tipo social y que van a ser determinados por la cultura y el tiempo histórico, los cuales son el compromiso, la intimidad y el romance; y un cuarto elemento de tipo biológico, el amor. Éste, a diferencia de los anteriores, se encuentra determinado por neurotransmisores, neuropéptidos y receptores específicos en determinadas regiones cerebrales. También señala que en la sociedad occidental, las relaciones se fundamentan en la atracción y el amor en sus inicios y a medida que transcurren los años, los componentes sociales

(intimidad, compromiso y romance) se refuerzan y constituyen la base real de la relación duradera.

1.2.3 Matrimonio

El matrimonio Según Martín y Barragán (en Pérez & Estrada, 2006), como un tipo de relación de pareja establecida, contempla las siguientes etapas: (a) selección de pareja, en la cual se da el proceso de enamoramiento y la principal inquietud es encontrar una pareja adecuada con quien posteriormente se pueda contraer matrimonio y salir de la familia de origen; (b) etapa de transición y adaptación temprana, va del primer al tercer año y consiste en adaptarse al nuevo sistema que se ha formado con hábitos, demandas y satisfacciones propias para lo cual la pareja establece límites y negociaciones así también enfrenta la crisis de asumir el compromiso contraído; (c) reafirmación como pareja y paternidad, que se da entre el tercer y el octavo año de matrimonio, en donde la tarea implica dos objetivos principales siendo la reafirmación como pareja y la productividad tanto con los hijos como en el trabajo y con los amigos; (d) la diferenciación y realización, comprende el período de los ocho años a los quince años de matrimonio en la cual se enfrentan conflictos similares a los del inicio y el reto consiste en estabilizar el matrimonio; (e) estabilización, transcurre entre los quince y los treinta años de matrimonio, se presentan preocupaciones y sentimientos relacionados con la pérdida de la juventud y separación parcial de los hijos; (f) enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte, la cual se da entre los treinta y los cuarenta años de matrimonio y enfrenta tareas difíciles como la vejez, la soledad, pérdida de capacidades físicas e intelectuales, partida de los hijos, muertes de parientes o amigos y estigmas sociales por su condición de ancianos.

1.2.4 Concepto de Satisfacción marital

El concepto de satisfacción marital, describe la percepción subjetiva que tienen los cónyuges sobre su pareja (Cortés, Reyes, Díaz-Loving, Rivera & Monjarraz, 1994, en Miranda & Ávila, 2008).

1.2.4.1 Factores que impactan en la satisfacción marital

De acuerdo a la literatura (Álvarez-Ramírez, García-Méndez & Rivera-Aragón, 2015; Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2012; Miranda & Ávila, 2007; Pérez & Estrada, 2006), el grado de satisfacción marital percibido por cada uno de los cónyuges es dinámico a lo largo de las diferentes etapas de matrimonio y se ve influido por diversos factores, entre los principales se encuentran: los años de matrimonio, etapa del ciclo vital de matrimonio en el que se encuentra la pareja (con hijos, sin hijos, hijos adolescentes, nido vacío, etc.), comunicación, estilos de apego, conflicto y culpa, factores contextuales como aspectos económicos, tiempo laboral, seguridad en el hogar, estrés en el ambiente y lugar donde viven (Álvarez-Ramírez, García-Méndez & Rivera-Aragón, 2015; Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2012; Guzmán & Contreras, 2012; Miranda & Ávila, 2007; Pérez & Estrada, 2006), .

Asimismo, se menciona que para el funcionamiento y estabilidad del matrimonio, son importantes el nivel de compromiso y las estrategias de mantenimiento relacionadas con las expectativas sociales e individuales de cada integrante de la pareja en relación a las actividades que comparten y acciones que emprenden en beneficio de la continuidad de la pareja ya que permiten expresar afecto y preservar la relación, lo cual impacta en la satisfacción de cada individuo con la relación que mantienen (Nina-Estrella, 2011). Se

sostiene, que las estrategias de mantenimiento contribuyen a mantener la unión de la pareja en una condición de satisfacción.

En cuando a la forma en que la satisfacción marital evoluciona a lo largo del ciclo vital de la pareja, de forma tradicional, se ha descrito un modelo en forma de “U”, señalando que ésta disminuye a partir de que la pareja se casa y posteriormente con la llegada de los hijos su declive continua remarcándose en especial durante la adolescencia de los mismos y comienza a recuperarse a medida que éstos crecen y la pareja nuevamente se reencuentra (Villamizar, 2009). No obstante, también hay investigaciones que mencionan que la satisfacción marital disminuye aún más cuando los hijos se van de casa, siendo este su pico mayor incluso que cuando éstos recién han llegado a la familia dado que la dinámica y los roles familiares nuevamente deben reajustarse (Pérez & Estrada, 2006).

1.2.4.2 Medición de la satisfacción Marital

Dado que se ha descrito a la satisfacción marital como una variable dinámica y medible (Nina-Estrella, 2011), existen instrumentos que permiten su operacionalización y medición. Uno de ellos es el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM) que fue desarrollado y elaborado por Cañetas, Rivera y Díaz-Loving (2000) y posteriormente empleado y validado por Rivera-Aragón. Está constituido por 62 reactivos en una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta y evalúa diferentes dimensiones del funcionamiento de la pareja. Estas dimensiones son: Interacción, Físico- sexual, Organización y Funcionamiento, Familia, Hijos y Diversión.

1.2.5 Comunicación

La comunicación, ha sido definida como un proceso simbólico y transaccional en el cual la conducta tanto verbal como no verbal representan símbolos que permiten relacionarse y compartir significados entre las personas (Satir, 1986).

Ésta, es mediada por el lenguaje a través del cual se trasmite el mensaje, sin embargo, existen elementos contextuales y no lingüísticos o no verbales a través de los cuales también se comunica información. De acuerdo a esto, se entiende que la comunicación involucra tanto lo que se dice como la forma en la que se dice (Español, 2007; Flores-Galaz, 2011).

En la relación de pareja, (Nina-Estrella, 1991, en Pérez & Estrada, 2006) la comunicación marital está definida en términos de qué tanto un cónyuge plática a su pareja sobre los diferentes temas compartidos o individuales.

1.2.5.1 Estrategias de comunicación en la pareja

Se ha encontrado que la falta de habilidades sociales, entendiendo a estas como los repertorios de conductas de la persona que le hacen posible interactuar con alta probabilidad que sea reforzado en diversas circunstancias, repercute en las diversas áreas de la vida de las personas, como su vida familiar y de pareja, especialmente la comunicación efectiva ya que es el medio a través del cual las personas pueden expresar sentimientos y emociones, así como relacionarse, resolver conflictos o hacer negociaciones, entre otras interacciones (Flores-Galaz, 2002; Hidalgo & Abarca, 1999).

Al estudiar a la pareja y la forma en que se comunica, también se estudia la forma en que se relaciona a través del lenguaje e inevitablemente de “transacciones” que son actos dirigidos a un destinatario. Durante este proceso entonces, se pasa del estar juntos a un acto

significativo en donde el otro importa, responde y puede medir su respuesta. Empieza a importar el espacio común pues es ahí en donde aparecen las transacciones a través de las cuales se ven las perspectivas, los intereses, conductas y significados así como las posibilidades de malentendidos y dificultades en el proceso comunicativo (Bernaes, 2007).

Para este estudio, se hará referencia a estrategias de comunicación para nombrar tanto a aquellas habilidades como a los conceptos y elementos del proceso comunicativo que le permiten a la pareja establecer una comunicación más efectiva. A continuación se describen:

1.2.5.1.1 Asertividad

Jabukowsky y Lange citados por Flores y Díaz-Loving (2004), afirman que actuar asertivamente significa expresar pensamientos, sentimientos y deseos en forma directa, honesta y de manera apropiada para hacer valer sus derechos pero a la vez respetando los derechos de la otra persona. Por el contrario, las personas no asertivas, son individuos incapaces de expresarse en diversas situaciones personales, laborales, etcétera, presentando un comportamiento pasivo o agresivo.

Así mismo señalan que la asertividad involucra tres componentes, los cuales son:

Componentes no verbales: mensajes transmitidos de forma paralela e independiente del mensaje verbal y que se refieren a las expresiones faciales, miradas, sonrisas, gestos, orientación y postura corporal, distancia, contacto físico y apariencia.

Componentes paralingüísticos: constituyen la forma de expresar o transmitir un mensaje a través del volumen de voz, entonación, fluidez, claridad, velocidad, tiempo de habla, etc.

Componentes verbales: son aquellos referidos en el contenido del mensaje.

El estudio de las habilidades sociales y su relación con la asertividad, ha dado lugar a diversos programas de entrenamiento asertivo así como una gran literatura de divulgación, según reportan Flores-Galaz y Díaz-Loving (2004) puesto que se ha llegado a plantear que las personas con esta característica presentan un conjunto de principios y derechos que conforman un modelo de vida enfocado a lograr el éxito en la comunicación humana a través de la habilidad para transformar y recibir mensajes haciéndolo de manera honesta, profundamente respetuosa, directa y oportuna.

1.2.5.1.2 Escucha activa

“Escuchar es comprender” pero para que esto sea así se requiere que la persona guarde silencio y le dé la oportunidad a la otra persona de expresar su contenido mental o emocional con libertad y con la seguridad de que su mensaje será recibido y asimilado por completo, por la persona que escucha. De esta manera, la persona que sabe escuchar llega a conocer con exactitud la razón del sufrimiento, frustración o alegría y cualquier otra emoción lo cual ayuda a resolver y mantener relaciones (Ocampo & Vázquez, 2006).

Una conversación es un intercambio mutuo de información e ideas por lo que para entender el mensaje completo que se quiere transmitir, es importante prestar atención a otras claves como sonidos, gestos y expresiones. Y es a través de estas mismas claves que también es importante proporcionar retroalimentación que ayude al otro saber si está siendo entendido o escuchado (Beck, 1988).

Otro elemento clave en el proceso de escucha y comprensión consiste en retenerse de expresar las ideas u opiniones mientras el interlocutor aun este hablando, lo cual se traduce en “no interrumpir” (Beck, 1988).

1.2.5.1.3 Retroalimentación

La retroalimentación o *feedback*, se refiere a toda aquella información que recibe del grupo acerca de su propio desempeño para que, a partir de esto, la persona pueda hacer los cambios requeridos para mejorar su comportamiento (Hidalgo & Abarca, 1999).

Cuando la retroalimentación va acompañada del refuerzo social positivo es más efectiva para mejorar el desempeño.

Desde un marco sistémico, al hablar de retroalimentación, se sostiene que en las relaciones interpersonales ya sean familias, parejas, relaciones psicoterapéuticas, etcétera, pueden entenderse como circuitos en donde la conducta de cada persona afecta la de cada una de las otras y es, a su vez afectada por éstas (Watzlawick, 2012).

La retroalimentación sirve para que la familia se autorregule y puede ser positiva o negativa según mantenga o desorganice la homeostasis existente. Siendo la retroalimentación positiva la que lleva al cambio, a la pérdida de estabilidad y equilibrio en el sistema mientras que la retroalimentación negativa mantiene el estado constante del sistema (Watzlawick, 2012).

1.2.5.1.4 Comunicación a través del lenguaje no verbal

Se ha encontrado que el lenguaje no verbal constituido por los gestos, ademanes, postura corporal, expresión facial y tono de voz, son los elementos que más impactan en una conversación o intercambio comunicativo. Según estos estudios acerca de la comunicación, las palabras que usamos cuando hablamos apenas impactan de 10 a 15 % de la atención de la persona que escucha, el tono de voz de un 25 a un 35 % y los gestos dominan entre un 55 % y un 60 % de la atención (Ocampo & Vázquez, 2006).

Los tonos y gestos irritantes, son por lo general el medio en la comunicación entre las personas que empiezan a sentirse incomprendidas. La capacidad para aclarar los mensajes confusos es importante también para manifestar impresiones y sentimientos sin atacar o criticar a las personas quienes a su vez se muestran dispuestas a responder con un tono de voz y gestos correspondientes a los mensajes recibidos (Ocampo & Vázquez, 2006).

1.2.5.1.5 Estilos de comunicación en la pareja

El proceso de comunicación en la pareja comprende dos factores importantes, los cuales son: el contenido que se refiere a los temas que se hablan y el estilo que se refiere a la manera en que se transmite esa información (Nina-Estrella 1992; Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2003).

De acuerdo a Norton (1983 en Nina-Estrella 1992 y en Flores-Galaz 2011), el estilo de comunicación se define como la forma en que verbal y no verbalmente se interactúa ante un código que debe ser interpretado y se constituye por las señales que ayudan en el proceso comunicativo a filtrar o darle forma al significado literal del mensaje.

En relación a este concepto, se han desarrollado diversas tipologías como la de Nina-Estrella de 1991 (en Nina-Estrella 1992) y más recientemente la de Sánchez-Aragón y Díaz Loving (2003) cuyo inventario constituye el instrumento aplicado en el presente estudio, mismo que fue desarrollado en función del análisis de las tipologías antecesoras.

A continuación, se presentan las definiciones correspondientes a esta tipología que se encuentra organizada en cuatro dimensiones: Yo positivo, Yo negativo, Mi pareja positiva y Mi pareja negativa; a través de las cuales se identifican estilos distintos dependiendo del cónyuge evaluador y evaluado.

Tabla 2. Estilos de comunicación de la dimensión “Yo Positivo”.

Yo positivo	
Social Afiliativo	Caracteriza al comunicador amistoso, amable, cortés y atento, que hace uso de expresiones de cariño, comprensión, dulzura y afecto como formas de complacer y ser sociable.
Social Auto-modificador	Este estilo es tolerante, prudente, respetuoso y razonable ante las demandas de su pareja en forma tranquila, relajada y racional.
Simpático	Este patrón de comunicación es optimista ante la vida para lo cual se expresa ocurrente, juguetón, oportuno y platicador.
Abierto	El comunicador de este tipo es franco, directo, expresivo y a la vez curioso.
Social Normativo	Este prototipo de interlocutor se basa en las normas sociales que dictan que el individuo debe ser correcto, educado, ordenado y cordial al interactuar con otros.
Reservado-Reflexivo	Adjetivos como ser precavido, cauto y analítico lo definen.
Claro	Al comunicarse se muestra congruente, coherente y comprometido.

Tabla 3. Estilos de comunicación de la dimensión “Mi pareja Positiva”

Mi Pareja Positiva	
Social Afiliativo	Caracteriza al comunicador amistoso, cortés, amable y atento que usa expresiones de cariño, comprensión, dulzura y afecto como formas para complacer y ser sociable. Para lograr un afecto más positivo se muestra simpático, encantador, juguetón y ocurrente.
Simpático	
Social Normativo	Este prototipo de interlocutor se basa en las normas sociales que dictan que el individuo debe ser correcto, educado, ordenado y cordial al interactuar con otros.
Auto-modificador	Este estilo de comunicación refleja una disposición a ser prudente, reflexivo, tranquilo, sensato y razonable ante su pareja.
Constructivo	
Empático	En esta forma de comunicación, características como ser consecuente, considerado, complaciente y comprensivo favorecen la interacción consciente del otro del sí mismo.
Social	En esta dimensión se agrupan los adjetivos sociable, platicador, risueño y expresivo.

Tabla 4. Estilos de comunicación de la dimensión “Yo Negativo”.

Yo negativo	
Violento instrumental	Este estilo se caracteriza por ser amenazante, agresivo, atacante, abusivo y violento durante la conversación.
Evitante	Patrón que refleja la frialdad y severidad al mostrarse frío, serio, severo, intolerante, distante, limitante, indiferente e inexpressivo al comunicar.
Hiriente expresivo	Disposición cuya tendencia se centra en ser inquisitivo, insolente, hiriente, injusto, humillante, recriminante en combinación con ser grosero y ofensivo.

Autoritario	Tendencia a mostrarse enérgico, exigente, enjuiciador, dominante, autoritario y mandón con la pareja durante sus intercambios de información.
Irritante expresivo	Es cuando quien comunica es latoso, fastidioso, busca confundir y enredar al otro haciendo uso del discurso monótono y difícil.

Tabla 5. Estilos de comunicación de la dimensión “Mi pareja Negativa”.

Mi pareja negativa	
Violento instrumental y expresivo	Aquí se conjunta el violento instrumental y el hiriente expresivo.
Autoritario	Tendencia a mostrarse enérgico, exigente, enjuiciador, dominante, autoritario y mandón con la pareja durante sus intercambios de información.
Evitante	Patrón que refleja la frialdad y severidad al mostrarse frío, serio, severo, intolerante, distante, limitante, indiferente e inexpressivo al comunicar.
Ambiguo rechazante	Este estilo refleja varias formas de agresión encubierta como ser rebuscado, irritante, rechazante a la vez que impreciso al comunicarse.
Maquiavélico	Es una forma particular de ser quisquilloso, dictatorial, censurante y ambiguo al comunicar.
Chismoso	Este tipo favorece el conflicto al criticar y confundir al interlocutor.
Impulsivo	Disposición destructiva, que muestra inconformidad e injusticia.

1.2.5.1.6 .1 Evaluación de estilos de comunicación

El constructo de estilos de comunicación en la pareja, es una variable que se ha establecido como multidimensional al implicar a cada uno de los cónyuges y a la pareja misma, así como también se considera dinámico en la relación de pareja por lo que puede ser medible (Nina-Estrella, 1992). Dado que es un elemento clave en el éxito y satisfacción de pareja (Nina-Estrella 2011, Flores-Galaz 2011), se han desarrollado diversos instrumentos que pretenden evaluarla. Uno de ellos es el desarrollado por Sánchez-Aragón y Díaz-Loving en el 2003, que denominaron “Inventario de Estilos de Comunicación de la pareja”, el cual fue desarrollado para evaluar la percepción del estilo de comunicación de la pareja y del propio individuo a través de un diferencial semántico con los enunciados: “Cuando me comunico con mi pareja yo soy” (63 adjetivos) y “Cuando mi pareja se

comunica conmigo es” (68 adjetivos). El instrumento está conformado por cuatro áreas o dimensiones: Yo Positivo, Yo Negativo, Mi Pareja Positiva y Mi Pareja Negativa, las cuales, a su vez, constan de diferentes factores que se describen en el apartado de instrumentos.

1.2.6 Comunicación y su impacto en la satisfacción marital

Se ha encontrado que la comunicación dentro de la pareja es de importancia primaria en el funcionamiento de la misma en cada una de las etapas por las que atraviesa, dado que constituye el recurso a través del cual las personas pueden expresar pensamientos, temores y sentimientos, así como también posibilita la solución de problemas (Armenta-Hurtarte & Díaz-Loving, 2008). De acuerdo a Flores-Galaz (2011), cumple las funciones de organizar la relación, construir y validar en forma conjunta una visión sobre el mundo y proteger vulnerabilidades. Se ha hecho referencia a que incluso, el estilo de comunicación que la pareja utiliza en su relación marital es un reflejo de la calidad de la misma (Nina-Estrella, 1992).

Armenta-Hurtarte y Díaz-Loving (2008) en un estudio que realizaron en población mexicana, encontraron que cuando en la pareja identifican que el otro miembro de la relación evita la comunicación negativa, fría, intolerante, severa, inexpresiva o distante, entonces ellos responden con un estilo más platicador, oportuno y optimista al comunicarse y que esto a su vez produce la satisfacción conjunta de la relación.

En complemento con lo anterior señalan la importancia de la influencia de ambos miembros de la relación en su satisfacción conjunta y que se requiere de un trabajo coordinado en la promoción de estos estilos de comunicación de una forma en la cual ambos sean activos en el proceso para realizar un cambio positivo que impacte en su

satisfacción; en donde los componentes de la comunicación no verbal resultan ser aquellos de mayor impacto.

Por su parte, Flores-Galaz (2011), realizó un estudio, en el cuál, a través de un análisis de regresión múltiple paso a paso, se analizaron los factores de comunicación y percepción del conflicto por sexo para determinar cuáles eran los mejores predictores de la satisfacción marital. Se encontró que los estilos de comunicación positivos tienen relación con una mayor satisfacción marital. Se destacó que, conforme a la cultura, para los hombres resulta importante percibir a través del estilo de comunicación de su pareja (mujer) que ésta sea amistosa, amable, cortés y atenta, capaz de hacer uso de demostraciones de cariño, comprensión, dulzura y afecto como formas de complacer y ser sociable, mostrarse simpática, encantadora, juguetona y ocurrente. Por su parte, de acuerdo a este estudio, las mujeres consideran el factor de comunicación muy importante para sentirse satisfechas en su relación de pareja (hombre) de forma bidireccional, es decir que tanto ella como su pareja estén dispuestos a mantener estilos de comunicación positivos pero también que eviten ciertos estilos de comunicación negativos, ya que de esta forma no se va a llegar al conflicto o en caso de presentarse se van a negociar de una forma constructiva utilizando como recurso los estilos de comunicación positivos que poseen (Flores-Galaz, 2011).

1.2.7 Modelo déficit de habilidades sociales

La estrategia de intervención que plantea este estudio, se basa en el modelo explicativo de “Déficit de habilidades sociales”, el cual plantea que dicho déficit se debe a la falta de aprendizaje de los componentes motores verbales y no verbales necesarios para lograr un comportamiento social competente ya sea porque carece de un repertorio conductual o porque ha aprendido a usar respuestas inadecuadas (Curran, 1997 en Hidalgo

& Abarca, 1999). Ante lo cual plantea intervenciones a través de retroalimentación, modelajes, prácticas e instrucciones del terapeuta (Mc Fall & Twentyman, 1973; Bellack & Morrison, 1982 en Hidalgo & Abarca, 1999).

Partiendo de lo anterior, en este estudio se plantea una intervención implementando técnicas dirigidas al aprendizaje y desarrollo de estrategias y habilidades para mejorar el proceso y el estilo de comunicación en la pareja.

1.2.7 Modelo sistémico

El enfoque sistémico utiliza los fundamentos de la cibernética, la teoría de la comunicación y la teoría de los sistemas para comprender los comportamientos problemáticos que pueden surgir en las relaciones entre individuos y grupos (Vargas-Avalos, 2004). Trabaja con la familia como una unidad o sistema en donde cada uno de los integrantes forman parte y se repercuten entre sí a través de sus interacciones. El foco se centra en estudiar el circuito de retroalimentación constituido por los efectos de la conducta de un individuo sobre de otro, las relaciones entre estos y el contexto en donde tiene lugar (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1993).

Desde un enfoque sistémico, la comunicación necesariamente tiene una influencia en la conducta del otro y por lo tanto define la relación. En otras palabras se podría decir que la comunicación no solo transmite información sino que también impone conductas, esto partiendo de los axiomas de la comunicación los cuales son: la imposibilidad de no comunicar, los niveles de contenido y las relaciones de la comunicación, la puntuación de la secuencia de los hechos, comunicación digital y analógica y, por último, interacción simétrica y complementaria (Watzlawick, Beaven & Jackson, 1993).

Dentro de la terapia familiar sistémica se encuentran los modelos de primer y de segundo orden que se diferencian principalmente en relación a la posición que toma el terapeuta y la participación de los clientes en su propio proceso, siendo los de primer orden modelos en donde el terapeuta asume una postura de experto como observador del sistema, mientras que en los modelos de segundo orden el terapeuta es parte del sistema y participa en el proceso de la misma forma como lo hacen los propios clientes dueños de su situación.

1.2.9 Modelo integrativo

La intervención integrativa enfatiza la importancia que se tiene al intervenir psicológicamente conjuntando diversas concepciones técnicas y teóricas para el desarrollo de una psicoterapia más abierta según diferentes necesidades que existen hoy en día, por tanto, con esta amplitud se llega a mayor recepción de diferentes modelos psicoterapéuticos incrementando un dialogo más amplio entre psicólogos y pacientes (Rosado y Rosado, 2007).

Lo anterior cabe dentro del trabajo realizado integrando las técnicas y estrategias planteadas por los modelos de: déficit de habilidades sociales y modelo sistémico descritos en los apartados 1.2.7 y 1.2.8. Y cuyas técnicas específicas empleadas se describen en el apartado 2.2 y 3.3. A través de la integración de estos dos modelos se aborda el proceso de comunicación que sostiene la pareja al interior de la relación y las estrategias para mejorarlo, siendo para este estudio: la escucha activa, asertividad, retroalimentación, comunicación a través del lenguaje no verbal y estilos de comunicación en la pareja.

Según la clasificación de Rosado y Rosado, Vázquez-Vargas y Cetina-Sosa (2016), este modelo de intervención integrativa dentro de la clasificación de un modelo técnico de

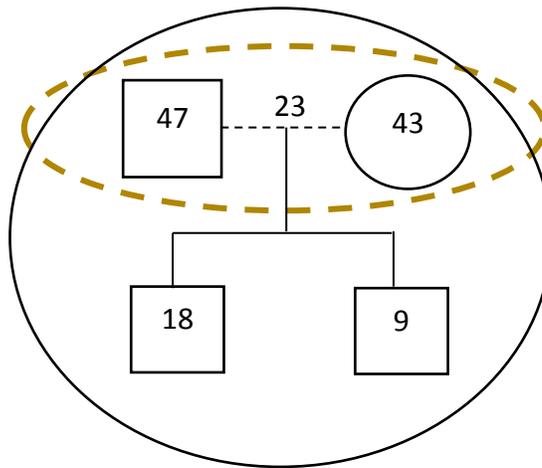
orientación, el cual enfatiza la selección de procedimientos terapéuticos efectivos, que son congruentes con los objetivos de intervención.

Capítulo 2: Evaluación Diagnóstica

2.1 Descripción del escenario y participantes

Los participantes son una pareja heterosexual conformada por Melisa de 43 años y Humberto de 47 años (los nombres de los participantes fueron cambiados intencionalmente para evitar la identificación y preservar la confidencialidad), ambos procedentes de Mérida, Yucatán, llevan 23 años de casados cohabitando en la misma casa y refirieron tener dos hijos hombres de 18 y 9 años.

Figura 1. Familiograma



El proceso de recepción, diagnóstico, intervención y cierre de la terapia se llevó a cabo dentro de un contexto de consulta privada en la ciudad de Mérida Yucatán. Melisa y Humberto acudieron a solicitar la atención psicológica y al expresar el motivo de consulta antes descrito, se les ofrece el espacio de terapia de pareja para trabajar específicamente en su forma de comunicarse y se informa que serían parte de un estudio por lo cual se les aplicarían instrumentos de evaluación al principio y al final del proceso terapéutico. La

pareja decide participar de manera voluntaria en esta intervención con el interés de mejorar su comunicación y su relación de pareja. Firman un contrato terapéutico y un consentimiento informado como respaldo.

2.1.1 Motivo de consulta

Esta pareja fue referida por el terapeuta de su hijo menor, el cual les recomendó asistir a terapia para resolver los problemas de comunicación evidentes entre ellos y que estaban impactando en la educación y conducta de su hijo

En consulta, Melisa y Humberto expresaron en soporte a lo anterior: “Estamos aquí para trabajar en nuestra comunicación y mejorar nuestra relación, somos como dos extraños, que no hablan y no interactúan o como dos amigos en la misma casa”.

2.1.2 Objetivos de la fase de diagnóstico

1. Analizar los patrones de interacción y de comunicación que se dan al interior de la pareja.
2. Identificar las áreas de conflicto y las áreas libres de conflicto la pareja que acude a consulta.
3. Identificar los estilos de comunicación de los miembros de la pareja.
4. Identificar el grado de satisfacción de la pareja.

2.2 Instrumentos y técnicas utilizados

El diagnóstico del caso se realizó durante las sesiones 1, 2, 3 y 4 desde el Modelo de 4 pasos para Evaluar Familias de Minuchin (2011) y preguntas de escala como técnicas empleadas. También se llevó a cabo una aplicación pre tratamiento de dos instrumentos para conocer el nivel de satisfacción y los estilos de comunicación de Melisa y Humberto, los cuales son: el Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (IMSM) de Cañetas,

Rivera y Díaz-Loving (2000), y el inventario de Estilos de comunicación de la pareja de Sánchez-Aragón y Díaz-Loving (2003). A continuación se describe cada uno.

2.2.1 Modelo de 4 pasos para evaluar familias de Minuchin

Consiste en una guía para obtener información acerca del motivo que lleva a la familia a consulta y permite explorarlo de forma amplia ya que indaga información acerca del pasado, los aspectos que mantienen el problema y las formas de relacionarse de los miembros de la familia tanto al interior como al exterior de la misma (Minuchin, 2011).

Los pasos son:

Paso 1: Abrir el motivo de consulta. Este primer paso tiene como objetivo hablar del problema como resultado de la interacción entre los miembros y no como un problema individual.

Paso 2: Señalar las interacciones que mantienen el problema. Se explora aquellas cosas que la familia puede estar haciendo para mantener el problema o situación referida con la intención de que reflexionen acerca de cómo contribuyen con sus acciones a perpetuar la situación.

Paso 3: Exploración del pasado centrado en la estructura. Se indaga acerca de la historia de conformación de la familia o su estructura de tal forma que puedan comprender cómo llegaron a la situación actual.

Paso 4: Exploración de nuevas formas de relacionarse. Es esta último paso se habla acerca de quién o quienes necesitan cambiar y se cuestiona si están dispuestos o no.

2.2.2 Preguntas de escala

Son preguntas a través de las cuales se solicita a los clientes que gradúen en un continuo o en una escala numérica (por ejemplo del 1 al 10) el nivel de agrado, satisfacción,

cantidad, etc. de algún elemento de la relación. Estas preguntas también están encaminadas a la consolidación de los cambios manifestados y que implica que el terapeuta utilice una escala para hacer la comparación de los cambios (Espinosa-Salcido, 2004).

2.2.3 Inventario Multifacético de Satisfacción Marital

Instrumento que evalúa la percepción de satisfacción marital en las diferentes dimensiones de la relación, validado por Cañetas, Rivera y Díaz-Loving (2000), constituido por 62 reactivos en una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van de me gusta mucho (1) a me disgusta mucho (5). Está conformada con las siguientes dimensiones:

I Subescala de actitud: está compuesta por 23 reactivos que miden: a) Satisfacción afectiva-sexual (Alpha = 0.88); b) Satisfacción con la relación comunicación-apoyo (Alpha = 0.86); c) Insatisfacción con la relación (Alpha = 0.87) d) Insatisfacción con las características de la pareja y la interacción (Alpha = 0.76) y 5) Insatisfacción con la familia extendida y amigos de la pareja (Alpha = 0.80).

II Subescala de gusto: consta de 20 reactivos que miden: a) Atracción física y romance (Alpha = 0.86); b) Intimidad (Alpha = 0.89); c) Insatisfacción con el trato hacia los hijos (Alpha = 0.72); y d) Incomprensión y desvalorización (Alpha = 0.77).

III Subescala de frecuencia: está conformada por 19 reactivos que miden: a) Satisfacción con las características de organización y funcionamiento (Alpha = 0.93); b) Satisfacción físico-sexual (Alpha = 0.90); c) Satisfacción con el trato que la pareja da hacia los hijos (Alpha = 0.92) y d) Satisfacción con la participación y distribución de las tareas del hogar (Alpha = 0.92).

2.2.4 Inventario de Estilos de Comunicación de la pareja

Desarrollado por Sánchez-Aragón y Díaz-Loving en el 2003 para evaluar la percepción del estilo de comunicación de la pareja y del propio individuo a través de un

diferencial semántico con los enunciados: “Cuando me comunico con mi pareja yo soy” (63 adjetivos) y “Cuando mi pareja se comunica conmigo es” (68 adjetivos). El instrumento está conformado por cuatro áreas: Yo Positivo, Yo Negativo, Mi Pareja Positiva y Mi Pareja Negativa, las cuales a su vez, constan de diferentes factores que a continuación se describen: el área Yo positivo está conformada por siete factores: Social Afiliativo (Alpha = 0.83), Social Automodificador (Alpha = 0.77), Simpático (Alpha = 0.87), Abierto (Alpha = 0.67), Social Normativo (Alpha = 0.78), Reservado Reflexivo (Alpha = 0.50), Claro (0.60). El área Yo negativo consta de cinco factores: 1) Violento Instrumental (Alpha = 0.83), Evitante (Alpha = 0.76), Hiriente Expresivo (Alpha = 0.84), Autoritario (0.76), Irritante Expresivo (Alpha = 0.78). Por otra parte, el área de Mi pareja positiva, consta de siete factores: Social Afiliativo Humorístico (Alpha = 0.90), Social Normativo (Alpha = 0.80), Abierto (Alpha = 0.69), Automodificador Constructivo (Alpha= 0.85), Empático (Alpha = 0.83), Claro (Alpha = 0.72) y Social Expresivo (Alpha = 0.80). En cuanto a Mi pareja negativa, ésta está conformada por siete factores: Violento Instrumental y Expresivo (Alpha = 0.92), Evitante (Alpha = 0.85), Autoritario (Alpha = 0.83), Ambiguo Rechazante (Alpha = 0.70), Maquiavélico (Alpha = 0.61), Chismoso (Alpha = 0.70) e Impulsivo (Alpha = 0.73).

2.3 Procedimiento

El diagnóstico del caso se realizó durante las sesiones 1, 2, 3 y 4 desde el enfoque sistémico con apoyo del Modelo de cuatro pasos para Evaluar Familias de Minuchin (2011) de la forma como a continuación se describe. Toda la información se registró en bitácoras durante cada sesión con el previo consentimiento informado de los participantes acordado en la firma del contrato terapéutico.

Tabla 6. Descripción del proceso de diagnóstico en cuatro pasos.

No Sesión	Pasos de acuerdo al Modelo	Intervenciones principales
Sesión 1.	Paso 1: Abrir el motivo de consulta.	Se indagan datos básicos de historia clínica e información relacionada con su historia familiar y antecedentes. Se exploran expectativas del proceso y motivo de consulta. ¿Para qué están aquí? ¿De qué hablan cuando hablan? ¿Qué cosas valoras/te permiten permanecer en la relación? Connotación positiva de lo que valoran en su pareja y que les permite estar en la relación.
Sesión 1, 2 y 3.	Paso 2: Señalar las interacciones que mantienen el problema.	Preguntas circulares en relación a la comunicación e interacción en casa. Exploración de actitud y expectativa en relación a la pareja. Preguntas circulares en relación a la opinión de los hijos acerca de la situación en casa. Uso de metáfora y significados: Melisa es descrita como “la jefa” tanto por su esposo como por sus hijos. Uso de metáfora “el elefante en la sala” para describir los “conflictos” sin hablar. Se realizó con la pregunta del milagro: Imagina que un día despiertas y el problema está resuelto, ¿qué sería diferente?
Sesión 2 y 3.	Paso 3: Exploración del pasado centrado en la estructura.	Exploración de interacciones que mantienen el problema. ¿Cuál es el rol de Melisa y Humberto? ¿Cómo se organizan en casa? ¿Quién toma las decisiones? ¿Cómo acordaron los roles? ¿Qué opina de esto Humberto/Melisa? ¿Cómo se siente con esto Humberto/ Melisa? ¿Desde cuándo es así Humberto/Melisa? ¿Desde cuándo ha sido así la relación? ¿Por qué trabajan ambos en la misma empresa? ¿Cómo fue el proceso para cada uno y para la familia de origen? ¿Qué dicen sus hijos de ustedes? ¿Creen que se dan cuenta de que no se ponen de acuerdo? ¿Qué creen que opinan?
Sesión 4	Paso 4: Exploración de nuevas formas de relacionarse.	Se explora en pareja la percepción individual del problema y el nivel de satisfacción matrimonial, satisfacción sexual y expresión de amor. Se exploran expectativas y disposición hacia el proceso. Se emplean preguntas de escala para conocer nivel de satisfacción y afecto en la relación. ¿Qué te mantiene en esta relación a pesar de las dificultades? ¿Qué necesitas de Melisa/ Humberto? Confrontación ¿Para qué vienen a terapia entonces? ¿A qué están dispuestos? ¿Están dispuestos a esforzarse? ¿Qué va a pasar si la comunicación entre ustedes mejora? ¿Cómo sería su relación? ¿Qué significa la satisfacción en su matrimonio para ti Melisa/Humberto? ¿Cómo la describes? Encuadre y del motivo de consulta y meta terapéutica. Aplicación de instrumentos.

Adicionalmente, en la sesión cuatro de diagnóstico, se aplicaron preguntas de escala en un continuo para evaluar la percepción de satisfacción así como los instrumentos de Satisfacción Marital (Cañetas, Rivera y Díaz-Loving, 2000) y de Estilos de comunicación de la pareja (Sánchez-Aragón y Díaz-Loving, 2003) antes descritos.

Las preguntas de escala realizadas fueron las siguientes:

¿Qué tan satisfecho/a te encuentras en tu matrimonio?

¿Qué tan satisfecho/a te encuentras con la sexualidad en tu matrimonio?

Todo el estudio se realizó en un ambiente de terapia en las instalaciones de un consultorio clínico.

2.3.1 Descripción de las sesiones de diagnóstico

Sesión 1: 29.08.17

- Melisa y Humberto llevan 23 años de casados y 27 de ser pareja, ella de 43 años y él de 47, se conocieron en la imprenta que es un negocio familiar que el papá de Melisa fundó. Tienen dos hijos hombres, uno de 18 años y otro de 9.
- Asisten a terapia por recomendación del terapeuta de su hijo quien les dice que pudo observar que tienen problemas de comunicación y que eso es un factor que influye en su hijo por lo cual decidieron buscar ayuda. Humberto expresa en relación a este punto que él ya lo había pensado antes pues considera que necesitan la terapia pues describe que viven como “dos extraños. Por su parte Melisa, piensa que no están tan distantes pero que no pueden ponerse de acuerdo en nada.
- Melisa refiere que anteriormente ha estado en terapia en dos momentos de su vida. El primero fue tras el nacimiento de su primer hijo dado que tuvo depresión postparto pues se sentía sola y con una carga emocional fuerte. La segunda ocasión fue aproximadamente cuando su primer hijo tenía 3 años pues entre las presiones de ser madre, las responsabilidades del trabajo y la casa se sentía muy estresada y se percataba de que le transmitía este estrés a

su hijo quien lloraba con mucha frecuencia y esto a su vez intensificaba su estrés. En ambos procesos, Humberto participó y la acompañó.

- Definen su motivo de consulta como “problemas de comunicación”, Humberto se observa más preocupado por la situación de pareja y Melisa por el impacto de esto en sus hijos, quienes parecen ser la principal motivación para asistir al proceso ya que ella no percibe el problema tan grave como Humberto.
- Aceptación y connotación positiva en relación a su decisión de asistir a terapia por el amor por sus hijos y la preocupación por el bienestar de los mismos y su familia.
- Confrontación y encuadre: “Ser familia, no es solamente ser padres, ser familia también implica ser esposos”.

Sesión 2: 05.09.17 (Sesión individual con Melisa).

- Melisa refiere que cree poco en el proceso terapéutico pues ya ha estado en dos anteriormente; sin embargo señala que está ahí porque le dijeron que sería bueno mejorar la relación y comunicación de pareja por el bien de sus hijos, ella dijo: “Por mis chiquititos lo que sea”.
- Melisa describe que ella y su esposo Humberto han sostenido esta dinámica por muchos años atrás, ella dice “Humberto siempre ha sido así pero apenas me di cuenta”. Dice que no discuten, hablan poco y no pueden ponerse de acuerdo en relación a ningún tema. Ella refiere que prefiere ya no decir “muchas cosas, pues para qué”.
- Melisa describe a Humberto como conformista, refiere que es un buen amigo y compañero, pero no es un “buen esposo” ni un “buen papá” pues ella es quien se hace cargo de la casa, los niños, etc. Espera mayor iniciativa e involucramiento familiar.
- Melisa está al frente del negocio familiar heredado por su papá, actualmente la dueña es su mamá, pero ella es quien asume el rol de líder y toma las decisiones. Humberto trabaja con Melisa en la imprenta y es su mano derecha.

- Existe una relación conflictiva entre Humberto y la mamá y hermana de Melisa. Estos iniciaron a raíz de la convivencia en la imprenta. Humberto y la mamá de Melisa no se hablan. Melisa por su parte mantiene una postura neutral entre ambos.
- A Melisa le gustaría que Humberto “tenga más ganas de hacer las cosas”, se muestre más involucrado y que participe más como papá.
- Melisa menciona que ya no confía en Humberto en relación a poder hablar con él o estar tranquila de que “hará las cosas”. Por este motivo prefiere no decir nada y hacer lo que se tenga que hacer ella misma.
- Melisa expresa sentirse medianamente satisfecha con la relación, lo que principalmente necesita es poder confiar en Humberto.

Sesión 3: 12.09.17 (Sesión individual con Humberto).

- Humberto se describe como “desesperado” ante la situación de distanciamiento percibida por él y refiere que están como “dos extraños.
- Cuando se le pregunta si ama a Melisa él dice “Sinceramente la quiero, pero ya no la amo como antes pues ella no me demuestra su afecto”.
- Humberto espera poder “reactivarse” en relación a sus sentimientos hacia Melisa como resultado de mejorar la comunicación e interacción entre ellos. Él espera que Melisa sea más demostrativa con él afectivamente y sea tomado en cuenta en las decisiones y situaciones que le preocupan a Melisa.
- Humberto asiste a terapia esperando poder recuperar y mejorar la relación, pues ha pensado en la separación si las cosas no mejoran.
- En su matrimonio y específicamente en lo relacionado con la sexualidad se encuentra insatisfecho.
- Menciona que no puede “decirle nada” pues “se molesta”, desde temas de la empresa, hasta temas de su familia o de la casa.
- Para Humberto, Melisa prioriza la empresa por encima de los hijos y de él. Él se percibe en último lugar.
- Exploración de interacciones familiares y situaciones conflictivas (Tema suegra): Humberto describe que él tenía una muy buena relación con su suegro y con la familia de su esposa en general, pero que cuando éste

falleció, las cosas cambiaron puesto que Melisa le pidió que trabajara con ella en la imprenta pues asumiría la responsabilidad por sacar adelante el negocio familiar, ante lo cual Humberto accedió. Relata que en cuanto comenzó a laborar en la imprenta, recibió groserías por parte de su suegra y cuñada; mamá y hermana de Melisa respectivamente, pues le pareció que se sintieron celosas de que ésta le diera importancia a su participación y que incluso le diera una computadora que antes utilizaba la hermana. Humberto indica que, a partir de esos hechos, la relación entre él y la familia de Melisa, en especial con su suegra ha sido distante y llena de fricciones, lo cual identifica como una situación de conflicto y distanciamiento entre él y su esposa.

Sesión 4: 19.09.17

- Se explora en pareja la percepción individual del problema y el nivel de satisfacción matrimonial, satisfacción sexual y expresión de amor. Se emplean preguntas de escala.
- En relación a las preguntas de escala realizadas:

Humberto se siente más insatisfecho que Melisa quien señaló sentirse medianamente satisfecha marcando del centro del continuo hacia la satisfacción, en términos generales; mientras que Humberto señaló prácticamente en el extremo la insatisfacción. Al pedirles traducir estas marcas en porcentajes, Melisa señaló estar satisfecha en un 70 % mientras que Humberto solamente entre un 20 y 30 %.

- Exploración de significados: Para Melisa, sentirse satisfecha en la relación sería sentirse libre de ser, hacer y especialmente de expresarse, sentirse escuchada. Mientras que, para Humberto, sentirse satisfecho es equivalente a sentirse “a gusto” y feliz a través de las demostraciones de afecto.

En la sexualidad Melisa se encuentra satisfecha y Humberto insatisfecho.

En el amor, Melisa dijo que del 1 al 10 ama a Humberto un 8, mientras que Humberto indicó un 5.

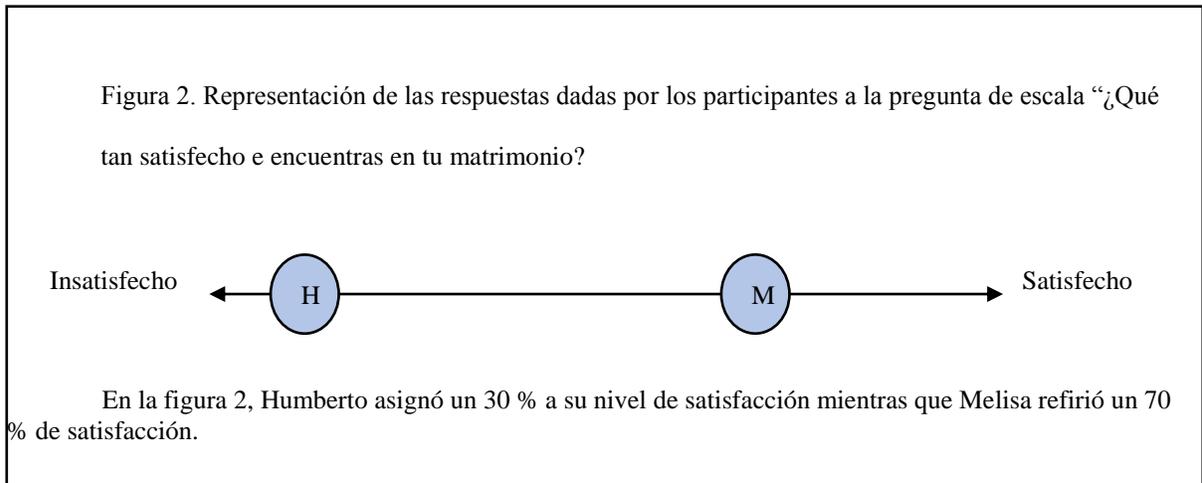
Se observa retroalimentación positiva en ambas partes al expresar el punto de vista individual en relación al funcionamiento actual de la pareja y la actuación de cada uno percibida por el otro.

- Entre los aspectos positivos de la relación que los mantienen juntos Humberto indicó la seguridad que Melisa demuestra, su autosuficiencia y que sea ordenada. Melisa por su parte señaló que Humberto es “bueno”, es cariñoso y que “la aguanta”.
- En cuanto a las cosas que necesitan para sentirse más satisfechos, Humberto mencionó básicamente confianza por parte de ella y expresión de su felicidad a través de demostraciones de afecto con él, principalmente verbales y de contacto. Melisa refirió “libertad para expresarse” y mayor demostración de responsabilidad con la familia y lo que esto implica.
- Melisa mencionó que ella piensa que se siente más satisfecha que él pues se ha ocupado de sí misma, buscando actividades que la hagan sentirse bien y satisfecha con otros aspectos de su vida.
- Encuadre: “¿Entonces están viniendo a terapia para que esas marcas (refiriéndose a sus respuestas señaladas en los continuos de las preguntas de escala realizadas) se muevan hacia la satisfacción y ustedes creen que si trabajamos en comunicación, se va a mover pues su relación mejorará y entonces se sentirán satisfechos?”
- Encuadre y del motivo de consulta y meta terapéutica: Mejorar la comunicación como un medio para sentirse más satisfechos.
- Asignación doble ciego: “Cada día, cada uno hará algo para el otro y el otro deberá estar como investigador tratando de adivinar que ha sido lo que el otro hizo cada día para agradarlo.

2.4 Informe de resultados de la evaluación diagnóstica

A continuación, se describen los resultados obtenidos a partir de la información proporcionada por Melisa y Humberto durante la entrevista realizada en las sesiones de diagnóstico.

Humberto se describe más insatisfecho en la relación que Melisa, lo cual señalan en un continuo tras responder la pregunta de escala correspondiente como se representa en la figura 2.



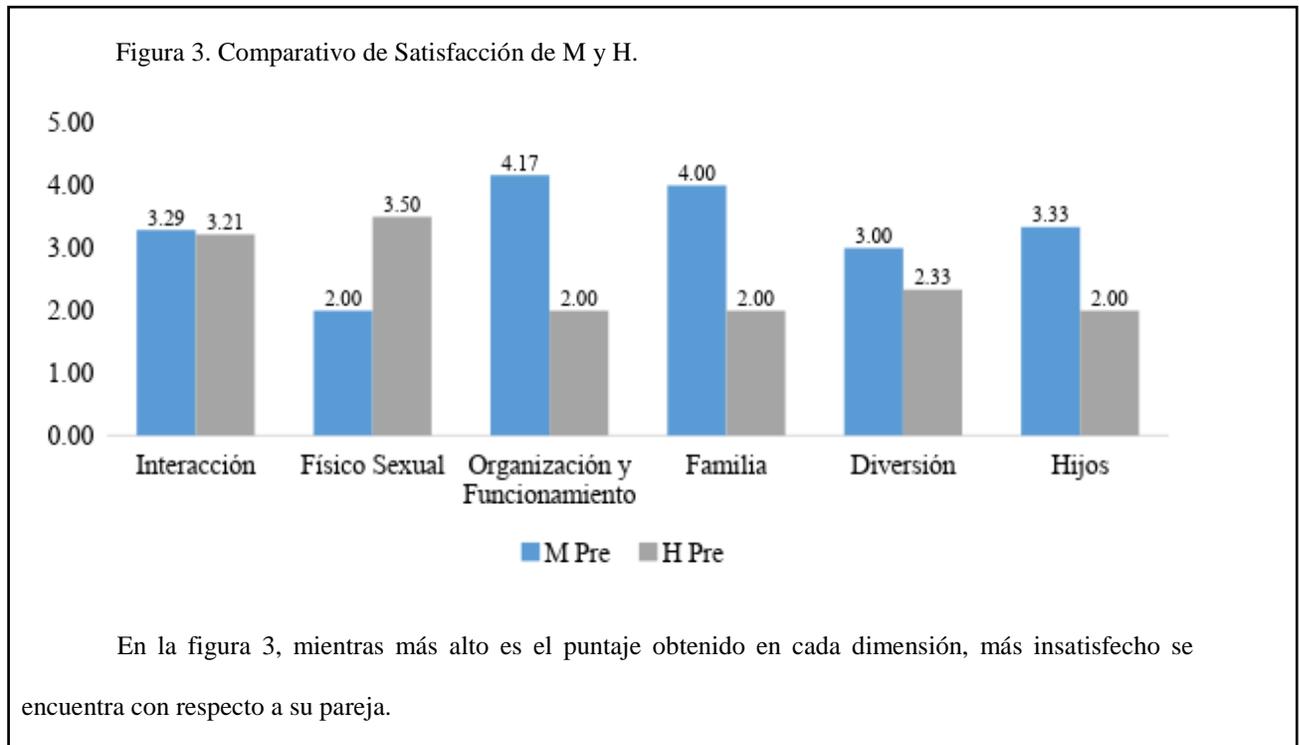
Melisa, piensa que no están tan distantes pero que no pueden ponerse de acuerdo en nada. Humberto se describe como desesperado y Melisa como cansada.

Las principales áreas de conflicto son la organización familiar, las tareas y responsabilidades asumidas por cada uno en esta dinámica y la forma en cómo se han resuelto situaciones pasadas con las familias de origen.

Definen como meta principal “mejorar la comunicación como un medio para sentirse más satisfechos en la relación”.

Al pedirles que definan lo que para cada uno significa sentirse satisfecho, Melisa refiere “sentirse satisfecha en la relación sería sentirse libre de ser, hacer y especialmente de expresarse, sentirse escuchada”. Por su parte Humberto, sentirse satisfecho es equivalente a “sentirse a gusto, tomado en cuenta y feliz a través de las demostraciones de afecto”. En relación a los datos arrojados por los inventarios de satisfacción marital y de estilos de comunicación de la pareja aplicados, se encontraron los siguientes resultados.

En la aplicación del instrumento de satisfacción marital (IMSM), los participantes reportaron los siguientes puntajes.



De acuerdo a figura 3, la mujer es quien reporta mayor insatisfacción en los diferentes aspectos de la relación de pareja, siendo la organización y funcionamiento la dimensión en donde se encuentra más insatisfecha con 4.17 puntos de 5, la cual hace referencia a la toma de decisiones, solución de problemas y función estructural e instrumental de la pareja.

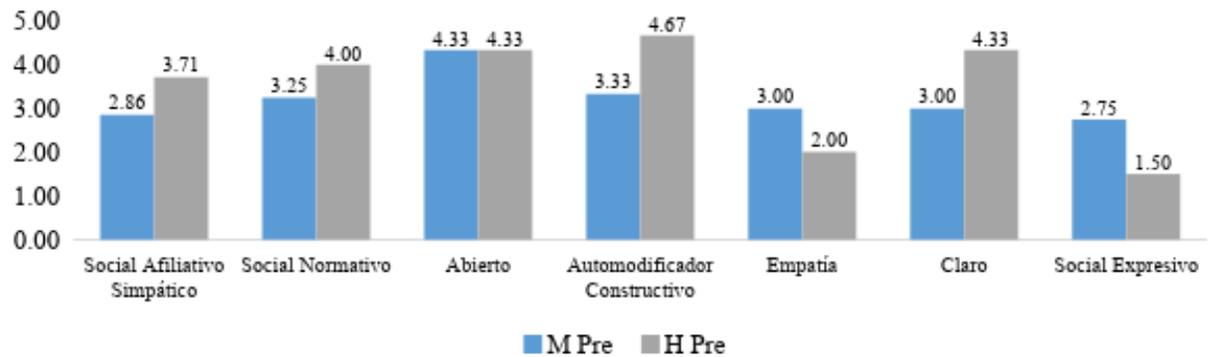
En cuanto al hombre, de forma inversa obtuvo puntajes más bajos en las dimensiones de organización y funcionamiento, familia, diversión e hijos, en las cuales obtuvo puntuaciones alrededor de 2 puntos, lo cual indica que él se encuentra más satisfecho que su pareja en cuanto a estructura y dinámica familiar, la toma de decisiones, solución de problemas, realización de tareas y cuidado de los hijos. Por otra parte, él obtuvo

puntajes más altos que su pareja en la dimensión físico sexual, la cual corresponde a las expresiones físico corporales como caricias, besos y relaciones sexuales, siendo este el aspecto en donde se encuentra más insatisfecho en la relación.

Ambos cónyuges coinciden el nivel de satisfacción percibido en la convivencia de pareja indicado por el factor de interacción el cual se refiere a los aspectos emocionales y afectivos que facilitan la relación.

En el análisis de los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario de los Estilos de Comunicación de la pareja, cada participante reportó los siguientes datos correspondientes al estilo de comunicación percibido en su cónyuge, mismos que corresponden a las respuestas dadas a la pregunta “Cuando mi pareja se comunica conmigo es” (68 adjetivos).

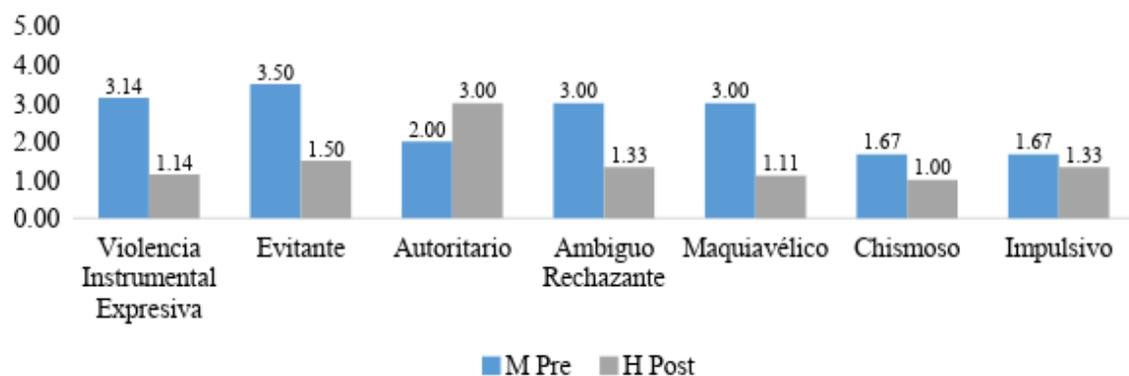
Figura 4. Comparativo de Estilos de comunicación de la dimensión “Mi Pareja positiva” de M y H.



En la figura 4, mientras más alto es el puntaje obtenido en cada factor, más positivo es el estilo de comunicación evaluado.

De acuerdo a la figura 4, el participante hombre es quien percibe a su esposa con un estilo de comunicación más positivo, siendo el estilo automodificador constructivo (4.67) el identificado por él como el más sobresaliente en ella.

Figura 5. Comparativo de Estilos de comunicación de la dimensión “Mi Pareja negativa” de M y H.



En la figura 5, mientras más alto es el puntaje obtenido en cada factor, más negativo es el estilo de comunicación evaluado.

Contrariamente, la esposa a pesar de percibir que su cónyuge es abierto también lo identifica con un estilo de comunicación más negativo, percibiéndolo como más violento instrumental expresivo (3.14) y evitativo (3.50).

Por otro lado, en cuando a los resultados obtenidos por cada cónyuge en la autoevaluación correspondiente a las respuestas dadas a la pregunta “Cuando me comunico con mi pareja yo soy” (63 adjetivos) (figuras 6 y 7), se encontró que el hombre se percibe, de forma general, con un estilo más positivo de comunicación, mientras que la mujer identifica en ella estilos tanto estilos positivos como negativos. Estos resultados reflejan que existe una diferencia entre la autopercepción de la forma en cómo se comunican y la forma en cómo su pareja percibe que lo hacen.

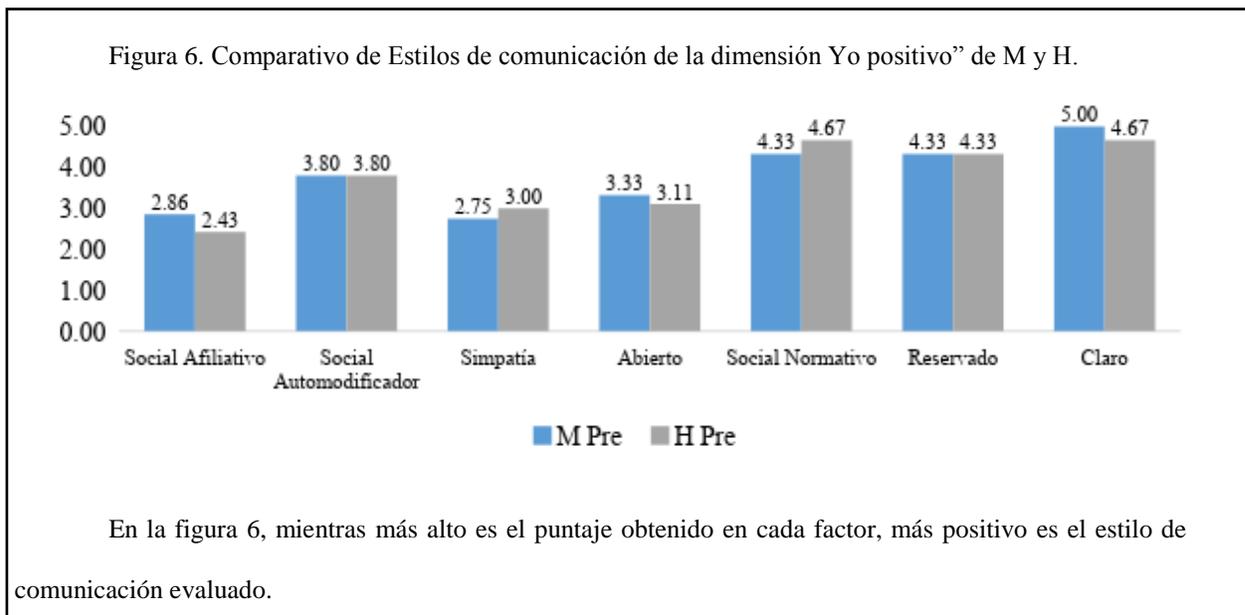
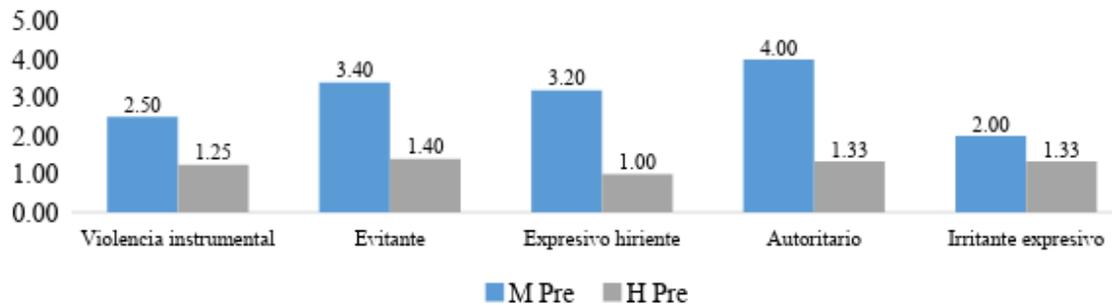


Figura 7. Comparativo de Estilos de comunicación de la dimensión “Yo negativo” de M y H.



En la figura 5, mientras más alto es el puntaje obtenido en cada factor, más negativo es el estilo de comunicación evaluado.

2.4.1 Conclusiones de la evaluación diagnóstica

Se observa que los problemas de comunicación representan un síntoma cuya función “no comunicar”, es mantener a la pareja fuera de crisis y discusiones por temas y diferencias no resueltos o acordados. Ejemplo: conflictos entre Humberto y la familia de Melisa, inconformidad en roles y posiciones de autoridad asumidos en el holón conyugal y parental, así como conflicto entre los roles en el plano laboral y de pareja. Se asume que si “no se dice nada” entonces “todo está bien”.

Humberto percibe que Melisa se comunica con estilos más positivos como el automodificador constructivo, pero que con frecuencia también usa un estilo autoritario en la relación. Por su parte, Melisa identifica en Humberto estilos de comunicación positivos como el abierto pero percibe que también es evitante y violento instrumental expresivo.

En cuanto a la autoevaluación de los estilos de comunicación, se observó que Melisa identifica que se comunica de forma clara pero también que es reservada, que puede

usar un estilo social normativo y también reconoce que con frecuencia tiene un estilo autoritario; por lo cual se considera que su autoevaluación es más congruente con la evaluación que realizó su cónyuge acerca de los estilos de comunicación que ella usa en la relación.

A diferencia de Melisa, Humberto identifica únicamente estilos de comunicación positivos en él, destacando que suele comunicarse con estilos social normativo y claro, lo cual corresponde a una percepción distinta a la que tiene su cónyuge acerca de su forma de él ya que adicionalmente no reconoce ninguno de los estilos de comunicación negativos referidos por su cónyuge en la evaluación que ésta realizó acerca de él.

Los aspectos de la relación en los cuales se encuentran más insatisfechos son aquellos comprendidos por las dimensiones de organización y funcionamiento familiar para Melisa y físico sexual para Humberto.

Se identificaron las siguientes interacciones que mantienen el problema:

- El rol de autoridad asumido por Melisa, es percibido como un bloqueo para la actuación y participación activa de Humberto en los procesos de toma de decisiones.
- Humberto describe “Melisa es la Jefa”, “las cosas se tienen que hacer como ella dice para que este contenta”. A consecuencia de esto Humberto asume una postura pasiva en el funcionamiento y organización familiar en donde para no discutir “dejo que ella haga las cosas a su manera” y así su participación se reduce en las responsabilidades de organización y funcionamiento.
- Melisa expresa deseos de que Humberto asuma un rol más participativo en la casa y con los hijos; sin embargo, no confía en la responsabilidad de éste para cumplir tareas ni en el estilo y forma de hacerlo, expresando desaprobación hacia las ideas y

sugerencias que le proporciona con lo cual refuerza el nivel reducido de involucramiento y participación de Humberto.

- Existe retroalimentación negativa de ambos cónyuges ante los intentos de expresión, lo cual obstaculiza la comunicación. A través de esto mantienen la homeostasis y el “no comunicarse”
- La conducta verbal y no verbal de Humberto refuerzan el estilo pasivo de Melisa para expresar sus emociones ya que cuando ella intenta expresar su enojo o desacuerdo, él reacciona agresivamente o con un estilo evitativo. Ante esto Melisa refiere que es mejor “no decir nada”.
- Melisa hace las cosas “a su manera” para asegurar los logros y éxitos laborales y familiares a través de su propia actuación. A través de esto también asegura el control de la dinámica familiar y laboral.
- Existe una coalición entre los hijos y Humberto en relación a la posición de autoridad que asume Melisa en el hogar. Los hijos también la identifican como “la jefa” y no cumplen con las reglas de la misma manera como lo hace Humberto.
Ejemplo: comer en los cuartos o dejar sus platos sin recoger.

Se observó que la mujer se encuentra más insatisfecha con la relación de acuerdo a lo expresado verbalmente de forma individual y a través de los resultados arrojados por el instrumento IMSM, no obstante cuando se le preguntó el nivel de satisfacción experimentado, verbalmente expresó estar satisfecha con la relación lo cual se atribuye a la incapacidad para expresarse de forma asertiva y hacer valer sus opiniones y deseos ante su pareja.

Por su parte el esposo, obtuvo resultados en concordancia con lo expresado verbalmente durante la entrevista por lo que se considera que comunica con mayor claridad sus pensamientos y deseos en relación a su pareja.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto se considera que los participantes podrían incrementar su nivel de satisfacción marital al modificar el estilo de comunicación percibido por su cónyuge y aspectos relacionales correspondientes a la organización de la familia y la interacción física sexual para lo cual como siguientes pasos se propone una intervención clínica.

Entre las fortalezas de la participante mujer que pueden favorecer lo anterior se encuentra el estilo de comunicación positivo descrito como automodificador constructivo por su esposo, lo cual señala que es una persona prudente, tranquila y reflexiva. Por su parte, el participante hombre se describe a sí mismo como abierto y claro en su estilo de comunicación lo cual se considera como un factor favorable para fomentar este estilo de comunicación en la interacción con su cónyuge.

Como principales recursos identificados en la pareja se encuentran el deseo de permanecer juntos, la apertura y disposición a llevar el proceso de intervención y hacer cambios si así se requiere para mejorar la comunicación y sentirse más satisfechos.

Capítulo 3: Programa de Intervención

3.1 Introducción

La propuesta de intervención integra un proceso de terapia desde un enfoque sistémico con elementos psicoeducativos y de entrenamiento en estrategias y estilos de

comunicación de la pareja basado en la idea que plantea el modelo explicativo de “Déficit de habilidades sociales” antes descrito.

En cuanto al abordaje sistémico se recurren a técnicas de diferentes escuelas de primer orden empleadas con una orientación principalmente estratégica por la importancia concedida a examinar con atención el proceso comunicativo y las respuestas que dan los clientes para ir corrigiendo paso a paso, prestando atención a los signos y significados que estos intercambian (Nardone & Castelnovo, 2007).

3.2 Objetivos

1. Modificar los patrones de interacción y comunicación que se dan al interior de la pareja.
2. Proporcionar estrategias de comunicación.
3. Mejorar la percepción de los estilos de comunicación de la pareja hacia estilos más positivos.
4. Reconocer los recursos individuales y de pareja.
5. Incrementar el nivel de satisfacción de la pareja.

3.3 Programa de Intervención

Se diseñó un plan de intervención de 16 sesiones de terapia (ver tabla 7) organizadas en cuatro fases desde un esquema de terapia sistémica estratégica (Nardone & Castelnovo, 2007) y que integran temas correspondientes a estrategias y estilos de comunicación en pareja.

Tabla 7. Carta descriptiva del programa de intervención

Fase	Temas/ Pasos	Subtemas	Sesiones	Técnica
<i>Primera Fase:</i> captar atención, detección del problema y resistencia al cambio.	Identificación de Patrones y Estilos de comunicación en la pareja.	Estilo de comunicación como pauta relacional.	1 y 2	Diálogo abierto. Preguntas reflexivas. Metáforas.
		La relación entre el decir y lo dicho: "Todo comunica"	3 y 4	Retroalimentar. Preguntas reflexivas. Escenificar. Cuestionamiento circular. Directivas.
<i>Segunda Fase:</i> aplicación de las primeras tácticas y maniobras, ruptura de interacciones y soluciones que mantienen el problema.	Circuito comunicativo y transaccional que mantiene los estilos de comunicación.	Exploración de significados de los mensajes que se transmiten.	3 y 4	Reflejar. Complementariedad. Retroalimentar. Permanecer neutral. Cuestionamiento circular.
		Retroalimentación	4	Cuestionamiento circular. Exploración de la excepción. Preguntas estratégicas Retroalimentar.
		Revalorización de los comportamientos, las opiniones y actitudes.	5	Neutralidad. Connotación positiva.
	Otras barreras y Obstáculos de la comunicación en pareja.	Mensajes poco claros, indirectas y ambigüedad, mensajes incomprensidos, monólogos, interrupciones y sordera	6 y 7	Brindar información. Prescripciones.
<i>Tercera Fase:</i> Redefiniciones del cambio, consolidación de resultados y experiencias en relación a las prescripciones.	Establecimiento de estilos y estrategias de comunicación más positivos	El uso de las palabras en la comunicación.	8	Escenificación. Modelamiento. Circularidad.
		La comunicación a través de la conducta no verbal.	9	Neutralidad. Connotación positiva. Prescripciones.
		Escuchar al otro.	9	
		Comunicación asertiva.	10	
		El arte de conversar: puesta en práctica de estrategias.	11 y 12	Asignaciones. Modelamiento. Escenificación.

		Retroalimentación.	13 y 14	Escenificación. Exploración de la excepción. “Más de lo mismo”. Prescripciones.
<i>Cuarta Fase:</i> redefiniciones del nuevo equilibrio, clausura de la terapia incentivando a la autonomía.	Consolidación de habilidades y pautas de interacción y Cierre del proceso.	Recapitulación de aprendizajes y recursos de la pareja.	15 y 16	Exploración de diferencias (preguntas de diferencias). Preguntas de escala. Connotación positiva.

Cada sesión, se aborda siguiendo la secuencia de momentos a continuación descrita:

1. Recepción: romper el hielo y dar bienvenida a la sesión,
2. Toma de temperatura: evaluar el estado de ánimo y disposición de cada uno.
Revisar temas y situaciones ocurridas en la semana posterior a la cita anterior.
3. Revisión de asignaciones pendientes: comentar la tarea realizada como parte del proceso terapéutico.
4. Despliegue del tema a tratar en la sesión: brindar información en relación al proceso de comunicación, los estilos y patrones existentes.
Retroalimentación y ensayo de nuevas estrategias y formas de comunicación.
5. Recapitulación: explorar el punto de vista en relación al tema revisado o nuevas ideas planteadas.
6. Descripción de logros conseguidos y planteamiento de temas pendientes para la siguiente sesión: conversar acerca de aprendizajes, logros o resultados alcanzados.

7. Indicación de asignación: marcar ejercicios y/o tareas individuales o de pareja en relación al motivo de consulta y el establecimiento de estilos de comunicación más positivos.
8. Despedida.

Las técnicas empleadas en las sesiones de intervención fueron:

- Connotación positiva: se cambia la interpretación negativa que se le da al problema o a alguna situación o aspecto por causas o interpretaciones positivas o que al menos no impliquen impresiones hostiles (Ochoa de Alda, 1995).
- Circularidad: Se promueve la reflexión y entendimiento de la situación a partir de las diferentes conexiones y relaciones entre los eventos, relaciones, personas y situaciones que incluyen el problema. El terapeuta incluye a través de preguntas posibles relaciones entre personas, acciones, percepciones, sentimientos y contextos, mirando la situación desde la causalidad circular y la neutralidad (Ochoa de Alda, 1995)
- Neutralidad: Se describe como un estado de curiosidad para explorar nuevos puntos de vista a través de una postura que no juzga, no critica ni genera alianzas con ningún miembro de la familia (Rodríguez-Gonzalez, 2004).
- Preguntas reflexivas: Su intención es lograr que la familia genere por sí misma nuevas maneras más útiles de percibir y afrontar el problema. (Ochoa de Alda, 1995).
- Escenificación: Se solicita o promueve que la familia actúe o represente en presencia del terapeuta alguna situación relacionada con el problema de manera que este puede observar las interacciones entre ellos (Desatnik Miechimsky, 2004).

- **Modelamiento:** se refiere a un aprendizaje observacional y consiste en que el participante observe modelos (en este caso el terapeuta) quien representa algún comportamiento o habilidad. Quien observa debe prestar atención también a las señales y estímulos que se encuentran alrededor del comportamiento observado o modelado (Hidalgo & Abarca, 1999).
- **Exploración de excepciones:** el terapeuta intenta encontrar patrones diferentes de relación a los que percibe la familia como problemáticos o excepciones del problema (Espinosa Salcido, 2004).
- **Directivas:** consisten en pedir que se deje de hacer lo que se ha estado haciendo o pidiendo que se haga algo diferente a lo que se ha hecho (Galicia Moyedo, 2004)
- **Prescripciones:** son conductas o tareas que se solicitan de forma explícita y que requieren introducir nuevas reglas o patrones de relación sin que se recurra a explicaciones, críticas o cualquier intervención verbal. (Ochoa de Alda, 1995)
- **Metáforas:** Las intervenciones metafóricas son intervenciones cognitivas que se emplean para transmitir un mensaje sin que su percepción pueda bloquearse por la interferencia de las funciones racionales y se confía en que se ejerza su acción por vía analógica (Watzlawick, 1980, en Ochoa de Alda, 1995)
- **Retroalimentación:** brindar retroalimentación acerca del comportamiento observado (Hidalgo & Abarca, 1999)
- **Complementariedad:** se resalta la forma de organización o jerarquía en la familia de tal forma que esta pueda ser modificada o percibida de una forma más positiva (Minuchin & Fishman, 2009).

- Intensidad: consiste en repetir muchas veces algún mensaje durante la sesión

(Minuchin & Fishman, 2009).

En cuanto a los estilos y estrategias de comunicación, estos fueron descritos en el primer capítulo.

3.4 Relatorías

Número de sesión/ Fecha	Intervenciones principales	Descripción de puntos sobresalientes de la sesión
1: 26.06.17	<p>Se abre la conversación revisado la prescripción “doble ciego” que consistía en hacer dos cosas que fueran importantes para él/ella sin decirle qué es e intentar adivinar lo que su pareja está haciendo por él /ella.</p> <p>¿Qué cosas hicieron para su pareja esta semana? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué hizo la diferencia? ¿Qué cosas les permitió escucharse? Se refuerza y connota positivamente el “hacer algo solo por el otro”</p>	<p>Humberto describió : “Melisa fue más cariñosa conmigo, me abrazó, me dio unas nalgadas jugando, me tocó la pierna y me preparó una limonada”</p> <p>Por su parte Melisa expresó: “al principio me sentía incómoda haciendo algo soló por él, luego noté que Humberto trató de acercarse a su mamá, fue amable al saludarla con los buenos días y también tuvimos una plática acerca del trabajo”</p> <p>Ambos describieron sentirse mejor. Humberto refirió: “platicamos del trabajo y no peleamos como otras ocasiones”. Ante esto Melisa indicó que se sintió diferente y con más apertura pues no fue criticada por Humberto como otras ocasiones en las cuales “sentía que tenía que ser de cierta forma las cosas y no me escuchaba”. Humberto complementó: “sentí más suelta a Melisa”.</p> <p>Finalmente concluyen que la disposición de hacer algo por el otro les permitió escucharse así como las demostraciones de afecto que cada uno tuvo para el otro.</p> <p>Se les prescribe continuar con el “doble ciego”.</p>
2:10.10.17	<p>Se les pide elegir adjetivos positivos y negativos de una lista de palabras que de acuerdo a su percepción, mejor describan la forma en cómo su pareja se comunica en la relación (relacionadas con las descripciones de los diferentes estilos de comunicación).</p> <p>Se emplean preguntas circulares y de escala para graduar “¿qué tanto se comunican de esta manera?”. ¿Sabían que su pareja los veía así? ¿Qué te dice esto de Humberto/Melisa? ¿Qué piensas de cómo Humberto/Melisa te percibe? ¿Cuál es el impacto de esto en su relación?</p>	<p>Después de realizar el ejercicio, se conversa en relación a los adjetivos elegidos con preguntas circulares y de escala. Los adjetivos elegidos por Humberto fueron: exigente, autoritaria, cariñosa y educada.</p> <p>Por su parte Melisa eligió los adjetivos: grosero, juguetón, Criticón y complaciente.</p> <p>En relación a la conversación surgida a partir de este ejercicio y los adjetivos elegidos, se destacan los siguientes puntos:</p> <p>Melisa: “Yo sabía que Humberto me ve de esa forma, pero eso es más de lo mismo, cómo le vamos a hacer para cambiar o a lo mejor aceptar porque quizás tantos años de ser así, ahora estoy pagando la factura pues yo me hago cargo de casi todo en la casa y cuando le pido a Humberto que participe es grosero o no escucha, quisiera que fuera más participativo, que tuviera iniciativa para hacer las cosas”.</p> <p>Humberto: No sabía que Melisa me ve como complaciente pues cuando yo intento hacer algo nunca nada le parece, ella lo sabe, pero no hace nada, las cosas siempre se tienen que hacer a su manera. He tratado de complacerla, pero no sé si se da cuenta o no se da cuenta”</p>

	<p>Al hablar del impacto de a la forma en que se comunican y relacionan Melisa refiere” Yo estoy tratando de hacer las cosas poco a poquito yo sola, de cambiar aceptándolo como es pero prefieren ya no decirle nada porque para qué”.</p> <p>Al finalizar Humberto le pide a Melisa que sea menos exigente y ella le indica que le gustaría que fuera menos complaciente haciendo sólo lo que ella le pide, que haga otras cosas por iniciativa y a su manera.</p>
<p>3:17.10:17 Preguntas circulares acerca de la forma en cómo se comunican.</p> <p>¿Qué cosas dice Melisa que no dice con palabras?</p> <p>¿Qué cosas dice Humberto que no dice con palabras?</p> <p>¿Cómo se forjó esa forma de organizarse?</p> <p>Se revisa la complementariedad: ¿Y ahora entiendes por qué?</p> <p>Exploración de diferencias: ¿Qué cosas estás haciendo diferente? ¿Cómo notas a Melisa? ¿Qué es lo que crees que le ha permitido abrirse.</p>	<p>A esta sesión llega solamente Humberto y explica que Melisa tuvo que quedarse en el trabajo.</p> <p>En la conversación Humberto expresa que Melisa parece siempre enojada y cansada, que todo de él le disgusta. “llegué a sentirme apartado pues Melisa es muy independiente”, pero es difícil porque antes ella se lo guardaba todo, no me decía nada, también me confundía porque por ejemplo en la calle me tomaba de la mano pero en la casa me ignoraba”.</p> <p>Relata después que aunque Melisa nunca se lo ha dicho de forma clara o explícita, él cree que los problemas entre él y la mamá y hermana de Melisa por “cuestiones de la imprenta” han ocasionado muchos problemas y distanciamiento entre ellos dos como pareja pues han tenido discusiones muy muy grandes por esos temas y “a Melisa le afecta mucho todo ese tema”, por lo cual ni lo pueden hablar porque siempre terminan peleando”</p> <p>También señala que a partir de “las pláticas en terapia” Melisa está más “abierta” y refiere “ya me está aceptando y tomando en cuenta, yo estoy tratando de limar diferencia con su mamá y llevárnosla más tranquilo porque sé que a ella le afecta mucho todo eso”</p> <p>Al preguntarle a Humberto con qué se va de la sesión, responde “Con la tarea de tratar de observarla más y prestar más atención a lo que necesita o me está expresando con su forma de comportarse o reaccionar”</p>
<p>4:20:10:17 De nueva cuenta se explora: ¿Qué cosas dicen que no dicen con palabras?</p> <p>Metáfora del elefante blanco en la sala que no se quiere ver.</p> <p>Se encuadra “Si no se habla entonces no existe el problema”.</p> <p>Se exploran significados que surgen en la conversación como “felicidad” y “confianza”.</p> <p>Se comienza a explorar la forma en cómo se retroalimentan.</p>	<p>Melisa: “A veces Humberto parece Molesto pero le pregunto si algo le pasa y me responde que nada de mala gana y yo me quedo pensando qué será lo que le pasa”.</p> <p>Se habla acerca de las situaciones que les generan conflicto o que les es difícil de hablar. Mencionan los temas relacionados a la imprenta y la mamá de Melisa.</p> <p>“Yo me siento igual pero con Humberto observó el cambio, es más amable con mi mamá y ha estado más tranquilo, eso a mí me pone tranquila”. Al decir esto se habla acerca de tranquilidad y felicidad, ante lo cual Humberto indica que para él ser feliz significa “estar bien como pareja, estar tranquilos, disfrutar del otro, apoyarnos y darnos nuestro lugar”; Melisa por su parte refiere “un momento feliz no lo recuerdo, pero sí de tranquilidad y prefiero hablar de tranquilidad es estabilidad emocional y económica, eso para mí es estar tranquila”. Melisa describe en la sesión acerca de la rutina en su trabajo y casa expresando cansancio frecuente.</p> <p>Se habla acerca de las diferencias en las necesidades de demostraciones de afecto. Humberto describe a Melisa “como un témpano de hielo”. Melisa refiere “para uno como mujer hay otras cosas importantes”.</p> <p>Se les prescribe hablar de lo que necesitan e identificar las cosas en como refuerzan las acciones positivas del otro.</p>

5:24.10.17	<p>Se explora la retroalimentación positiva y negativa ¿Cómo le comunicas a Melisa/Humberto que te agrada o que algo que hizo te agrada? Se habla acerca de significados: ¿qué es el amor, qué es el placer? Circularidad: ¿qué cosas son placenteras para ti Melisa/Humberto? ¿Qué piensas acerca de lo que acaba de decir Melisa/Humberto? ¿Cómo es Melisa/Humberto cuando disfruta de algo? Exploración de la excepción: relaten un momento de placer o disfrute juntos Prescripción: Hacer algo que les genere placer en pareja.</p>	<p>Humberto describe a Melisa como más suelta y más feliz aunque Melisa expresa sentirse igual y no notar en ella nada distinto aunque sí en Humberto. Al indagar la forma en que se retroalimentan, se observa que ninguno agradece o hace notar a su pareja cuando algo le gusta pero si demuestran su enojo de forma indirecta a través de los gestos y tonos de voz que utilizan cuando se comunican de forma transaccional en la casa. Al hablar de “placer” Melisa expresa en la sesión que ella se ocupa de sí misma haciendo cosas que le gustan como salir con sus amigas o ir a casa de su mamá y que un momento de placer para ella sería irse a la playa sola y que le gustaría que Humberto también hiciera sus planes y cosas por él mismo. Al pedirles que recuerden una ocasión en donde se sintieron contentos o experimentaron placer o disfrute juntos hablan de una ocasión en la que se compraron sus lentes cada uno se comieron un helado. La describen muy contentos expresando que les costó mucho esfuerzo pues no suelen gastar dinero en ellos, solamente en sus hijos y que se sintió como si fueran dos “chavitos” haciendo una travesura (ríen). Melisa expresa “estoy cambiando por mí”. Se habla de “la pareja” como uno solo por lo que se les prescribe realizar alguna actividad placentera juntos”.</p>
6:07.11.17	<p>Se habla acerca de lo que es “asertividad” y cómo comunicarse asertivamente Practican asertividad e la sesión escribiendo describiendo dos cosas que les desagrada del otro y dos cosas que les agrada o que agradecen del otro.</p> <p>Se prescribe: Practicar la asertividad con “borrón y cuenta nueva” “Hagan de cuenta que se borró el casete y lo que no se dicen no existe por lo que no es válido suponer, más bien es importante preguntar practicar la asertividad en casa y “no suponer”</p>	<p>Entre los mensajes que se expresan en la escenificación, se destacan los siguientes: Melisa:” Humberto, cuando tú me respondes con groserías, yo me siento triste porque pienso que no me entiendes, me gustaría que por favor me hables con respeto sin utilizar groserías así yo me sentiría entendida y querida”. Humberto: “Melisa cuando tu no me preguntas acerca de decisiones de la imprenta, yo me siento enojado porque pienso que no me tomas en cuenta para nada. Me gustaría que me contaras tus planes y escucharas mi opinión o sugerencias”. Se les felicita a ambos y se les pide practicar. Melisa: “Es que llevamos 20 años haciendo lo mismo” . Ante lo cual se le responde “¡exacto! 20 años haciendo lo mismo, construyendo ideas y formas de relacionarse con suposiciones y temas sin habla, por lo que no podemos esperar algo diferente si hacemos siempre lo mismo, por eso intentemos hacer algo distinto ” Se les prescribe la tarea “borrón y cuenta nueva” Melisa refiere: es que no sabemos ponernos de acuerdo. Ante lo cual se le responde y se cierra “vamos paso a paso, primero vamos a aprender a expresarnos y a escuchar al otro, es nuestro primer paso y lo vamos a practicar con ayuda de la asertividad” Se les da la directiva de decir y expresar todo lo que piensan y sienten, “no se vale suponer solo preguntar”.</p>
7:14.11.17	<p>Preguntas reflexivas. Se connota positivamente acciones que cada uno está realizando para agradar l otro y se refleja la retroalimentación positiva observada en la sesión.</p>	<p>Melisa y Humberto llegan haciendo bromas y riendo entre ellos. Al preguntarles cómo se encuentran responden que bien y se miran riendo. Se le hace notar a Melisa lo especialmente arreglada que luce y entonces relata que se dio un “un poco de tiempo para sí misma”.</p>

<p>Directiva: sustituir la palabra “tengo” por “quiero”.</p>	<p>Se le pregunta a Humberto ¿Cómo le hiciste para que Melisa tuviera tiempo y disfrutar? “bueno si tuviste alguna participación en esto” A lo que Melisa responde “Tuvo todo que ver, si no hubiera sido por él no hubiera llegado, él me ayudó a terminar temprano en el trabajo, luego me llevo y regresó por mí al salón” . Melisa luce contenta y mira a Humberto sonriendo.</p> <p>Humberto Narra que fue “una odisea” porque además estaba lloviendo.</p> <p>Se les felicita y se refleja la forma en cómo se han comunicado de forma no verbal en la sesión expresándoles que se ven muy felices y se les pregunta cómo se sentían. Ambos refieren agrado y alegría.</p> <p>Melisa complementa refiriendo todo lo que “tiene” que hacer para tener un poco de tiempo libre. Y entonces habla de “lo pesado que es su trabajo en la imprenta” expresa “tengo que contratar a alguien para que me ayude en algunas de las tareas.</p> <p>Se habla en relación al uso e impacto de las palabras.</p> <p>En relación a la asignación prescrita en la sesión anterior, no la realizaron por lo que se revisa este punto en la siguiente sesión.</p>
<p>8:21.11.17 Revisión de diferencias y cambios percibidos. Se brinda información acerca de la escucha activa y su importancia en la comunicación. Externalización del problema: Se habla del cansancio ¿qué les hace el cansancio? Se habla de “resistencia “y “miedo al cambio”, tendencia a regresar a los patrones de comunicación anteriores (homeostasis) Neutralidad.</p>	<p>Melisa y Humberto parecen cansados al llegar a la sesión. Ambos hablan de los pendientes que tienen en la imprenta y lo difícil que fue salir a tiempo para poder llegar a la sesión de terapia.</p> <p>Al principio se habla que qué cosas sucedieron en la semana, ante lo cual Melisa refiere que nota que siente más confianza y apertura, definiendo la confianza como la libertad de poder expresarse y sentir el apoyo de Humberto.</p> <p>Se les pregunta si ahora lograron conversar y realizar la prescripción de “decir todo lo que piensan, no suponer, solo preguntar” a Lo que responde Melisa “más o menos porque hemos llegado muy cansados del trabajo, no tenemos tiempo ni para conversar de nada, solamente hacer las cosas de la casa y ver a los chicos, luego dormir y listo”.</p> <p>Se les pregunta “¿Qué les hace el cansancio?” Humberto responde “caer en lo mismo”.</p> <p>Se refleja entonces que “como refieren, “lucen cansados y con pocas ganas de participar en la sesión, indicando “me pregunto si esto mismo es lo que sucede cuando llegan a casa, por que por alguna razón no han realizado tampoco sus prescripciones de la forma acordada. En terapia les cuento que algunas veces cuando comienzan a presentarse algunos cambios también comienzan de nuevo a aparecer las “viejas prácticas”. ¿Qué creen que es lo que sucede con ustedes?” Humberto: “Caemos en lo mismo, como que no estamos acostumbrados al cambio o creo que es miedo al cambio. Melisa: “Miedo al cambio o a lo mejor porque tenemos miedo a decir lo que pensamos y lastimar al otro. Se observa en ese momento que Melis ay Humberto conversan entre ellos por primera ocasión en la sesión sin dirigirse al terapeuta , hablando frente a frente, intercambiando ideas y escuchando al otro sin interrumpirlo o discutir.</p>

		<p>Humberto: “Tenemos que ser más claros”. Melisa: “Y aguantar vara” Humberto: “Por qué crees que hay que aguantar vara”. Melisa “Porque siempre te voy a decir o dar cosas que quizás no te van a gustar y viceversa”</p> <p>Se les refleja la forma en cómo se comunicaron y se connota positivamente lo conversado entre ellos.</p> <p>Directiva “Aguantar vara” (practicar apertura)</p>
9:28.11.17	<p>Conversación abierta. Preguntas reflexivas e hipotéticas: ¿Cómo les fue con el “aguantar vara” ¿Cómo sería si fueran los “más aguanta vara” Revisión de barreras en la comunicación: ¿Qué cosas les impide comunicarse? Connotación positiva. Metáfora “aguantar vara”</p>	<p>¿Cómo les fue con el “aguantar vara” Humberto: “Bien aunque fue difícil. Es difícil pero sí resultó; logramos tener dos conversaciones y hace mucho que no podíamos conversar”. En ese momento Melisa voltea el rostro hacia Humberto y le dice” A veces no te siento sincero”. Humberto le responde y entonces entablan una conversación únicamente entre ellos frente a frente durante aproximadamente 10 minutos en la cual cada uno expone puntos de vista distintos sin la participación o solicitud de involucramiento del terapeuta quien sólo observa.</p> <p>Humberto: “¿Como que le doy muchas vueltas a las cosas?” Melisa: “Como que no siempre dices lo que realmente piensas”. Su conversación se prolonga ejemplificando con temas del trabajo. Humberto: “cuando tu tomas decisiones sin avisarme acerca de los pedidos en la imprenta yo me siento enojado porque no tomas en cuenta mis pedidos urgentes y que yo tengo un compromiso y una fecha pactada con mis clientes, es importante para mí que me avises y que me escuches y tomes en cuenta” Mensaje asertivo). Melisa: “cuando yo tomo las decisiones del orden de impresión, no lo hago para perjudicarte lo hago porque sé que es la mejor forma para sacar los pedidos pero tratare de avisarte y hacer acuerdos contigo” (mensaje asertivo).</p> <p>Se les dice: Retomando parte de lo que hablamos en la sesión anterior, parece que en ocasiones no se comunican para no discutir y no lastimar al otro y eso me habla acerca de lo mucho que se quieren y que les importa el otro. Por otro lado ¿notan como ahora se acaban de comunicar asertivamente y escuchando al otro aun cuando sus puntos de vista son distintos?, eso también me habla acerca de cómo se están esforzando para aprender a comunicarse mejor” Melisa: Sentí en estas semanas que pudimos hablar y nunca antes podíamos hacerlos (sonríe).</p> <p>Se les pregunta “Qué cosas les está permitiendo comunicarse mejor”</p> <p>Hablan acerca de “aguantar vara” por lo que se les pregunta , “que significa aguantar vara entonces”</p> <p>Entre ambos describen: Libertad, escuchar al otro sin interrumpirlo, tolerancia, respeto y concluye Melisa “aceptar”.</p>
10:05.12.17	<p>Revisión de avances y reforzamiento de avances. Preguntas de escala y de diferencias. Neutralidad y connotación positiva. Exploración de diferencias.</p>	<p>Melisa: Hemos platicado, yo he hablado, me he expresado más. Humberto: No hemos tenido mucho chance sin embargo algo me comentó de la imprenta acerca de lo que estaba planeando. Melisa: No me di cuenta, esto practicando hacerlo sin planearlo, decir las cosas, como que ahora el “aguantar vara” me permitió hacerlo y pues yo lo digo y ya, trato de no pensar</p>

<p>Resumen y reforzamiento de aprendizajes hasta el momento. Prescripción para vacaciones decembrinas:</p>	<p>de más o suponer cosas si él no me las dice y continuar con lo mío”.</p> <p>Humberto: si ha estado con más apertura antes era como una esfera que todo giraba alrededor de ella pero cerrada. Se le pregunta a Humberto: “¿Cómo te das cuenta que Melisa “aguanta vara”?” Humberto: “ahora ya escucha mis ideas, tiene más apertura, creo que me toma más en cuenta aunque no esté de acuerdo conmigo”.</p> <p>Se les pide marcar en un continuo el nivel de avance en su motivo de consulta indicándoles: “Imaginen que este extremo es el inicio de este proceso en donde el motivo de consulta “mejorar la comunicación” es igual a “0%”y este otro es el 100 % de cumplimiento o logro, es decir, que significa que el problema que los trajo a consulta se ha resuelto completamente, ¿en dónde consideran que nos encontramos? Melisa y Humberto marcan un punto cerca del 100 % por lo que se les pide que asignen un porcentaje; escriben 80 %.</p> <p>Enseguida se les pregunta qué cosas creen que han logrado y que se encuentran en ese 80 % de logro en “mejorar su comunicación”. Refieren como logros: mayor confianza entre ellos, apertura y sensación de libertad para decir las cosas, tolerancia, ganas de salir adelante y mejorar juntos, descansar y poder platicar. Humberto indica “nos quitamos un peso de encima por miedo a que se enoje el otro”.</p> <p>Posteriormente se les pregunta que cosas consideran que aún hace falta trabajar para que la comunicación mejore un 100 % y que se sientan más satisfechos con la relación? Melisa : Darnos más tiempo para estar con la familia, que Humberto participe más activamente como papá, disfrutar, más juntos, a mí también me gustaría trabajar la culpa para poder disfrutar al darme tiempo para mí, también me gustaría que todos cooperen un poco más en casa. Humberto: “Coincido con Gaby pero creo que en primer lugar estamos nosotros como pareja y si nosotros nos dedicamos tiempo y estamos bien todo lo demás es complemento y va a estar mejor, antes nosotros no estábamos nada bien y ahora estamos mejor”.</p> <p>Se encuadra lo que dijeron como pasos que “falta caminar” algunos de los cuales aún podremos trabajar al regresar de las vacaciones decembrinas y quizás haya otros que a lo mejor no, pero los revisaremos con detalle al regreso. Por lo pronto tienen la tarea de “dedicarse este espacio en vacaciones” pero en lugar de venir a consulta salir a comer o ir a algún otro lugar a disfrutar de lo que quieran juntos”</p>
<p>11:16.01.1 8</p> <p>Conversación abierta. Preguntas reflexivas.</p>	<p>Se explora dinámica durante las vacaciones decembrinas. Se observa desánimo y cansancio. Relatan que fue una Navidad “difícil” pues entre el mes de noviembre y diciembre fallecieron tres familiares y su perrita.</p> <p>Después de hablar un poco en relación a los sucesos antes mencionados, se les pregunta “¿Y en medio de estas dificultades, que ha pasado con ustedes dos como pareja?” Refieren que no pudieron darse tiempo para cumplir con la asignación de pasar el tiempo juntos. Humberto: “Bien tranquilos, con los muchachos en la casa”. Melisa: “Bien, con mucho trabajo, no he encontrado a alguien idóneo porque</p>

ayudarme en la oficina pero es porque tengo que darme el tiempo también”. Se les pregunta entonces “¿Cómo les fue con la asignación?, (se miran y ríen) Humberto: “Lo logramos una vez, bueno casi, pero lo intentamos, hicimos todo para poder salir a tiempo del trabajo y dejar a los chicos solos después de cenar para poder llegar al cine pero no alcanzamos la función ni de 10:00 p.m.”. Melisa: dejamos muchas cosas para poder llegar y no lo logramos, luego me sentí culpable porque hasta dejamos a los chicos que quería ir con nosotros y ver otra película juntos y al llegar vimos que esa función si la alcanzábamos pero ya no entramos, nos comimos un helado y regresamos, fue bueno salir un rato pero es muy difícil”.

Se connota positivamente el pasar tiempos juntos y los esfuerzos realizados para lograrlo como una inversión en su relación.

Melisa comenta: “Hemos estado aguantando vara, o bueno más bien yo he estado trabajando en expresar un poco asertivamente lo que siento y pienso y aceptar las cosas como son pero es difícil porque Humberto dice cosas y no sé qué responder, por ejemplo, le dije que colocara en otro nivel la repisa del refrigerador y me respondió “según quien” de una mala manera y así en general reacciona. Humberto: a todo lo que digo lo cuestiona, siempre es una duda, cuando veníamos le dije “Melisa a aquí hay una panadería” y me respondió “no creo no lo recuerdo esta por otro lado la que dices”; todo es una duda, siempre me cuestiona, lo primero que sale de su boca es un “no creo o no sé o no es así”

Se les pregunta: ¿Qué creen que le transmiten a su pareja con las expresiones “según quien” o “no creo”? ¿De qué forma podrían expresar lo mismo, pero de una forma asertiva? Evaden las preguntas y Melisa comenta “Es que yo siempre he sido así, siempre he dicho las mismas cosas pero Humberto no era así. Yo soy como soy y mientras no me acepte como soy tendremos problemas. Es una luchas de poder constantemente por lo que estoy tratando de aceptar como es él ahora, pero ya no sé cómo hablar, mejor quedarme callada y no decir nada”.

La sesión cierra pidiéndoles que traten de recordar aquellas cosas que estuvieron trabajando antes de las vacaciones y cuáles son los puntos de los cuales obtuvieron más beneficios”, “Piensen también si “se comprometen a retomar esos puntos y continuar trabajando como lo estaban haciendo para que la relación mejore”.

12:30.01.1
8 Exploración de diferencias, excepciones.
Complementariedad entre Melisa y Humberto.
Preguntas circulares
Preguntas de escala.
Prescripción: expresarse de forma amable en casa.
Metáfora “el huevo o la gallina”.
Se retoman estrategias de comunicación: escucha activa,

La sesión inicia preguntándoles si pensaron en las preguntas de la última sesión. Melisa: Si, en mi caso la asertividad me estaba ayudando pero si Humberto es muy grosero no importa cómo lo diga. Humberto: pues si estoy dispuesto a retomar lo que estábamos trabajando antes, para eso estamos aquí.
Se habla acerca de su evolución como pareja en la relación: ¿Cómo era Melisa antes? ¿Cómo era Humberto Antes? Melisa describe que Humberto era muy atento, amable y educado, era tolerante con ella y menos grosero, “más bien nada grosero”. Humberto refiere que cambio porque “uno se cansa de esperar un te quiero, cómo estas o alguna palabra de

	<p>asertividad, retroalimentación y mensajes no verbales”.</p>	<p>afecto a caricia, Melisa era antes el centro de atención, luego los niños y yo siempre al último”.</p> <p>Melisa: “Es cierto lo que dice, no soy muy apapachadora, pero la situación ha cambiado y en la medida que él también ha cambiado yo también me voy alejando un poquito más cada vez, la situación me ha hecho cambiar un poquito cada vez. Como dice, siempre he sido el centro de atención y se queja mucho pero al final me sigue, no hace nada por proponer o tomar la iniciativa en las cosas de los chamacos o la casa”.</p> <p>Humberto al escuchar a Melisa refiere: Al menos una de las cosas que observo es que me escucha más y yo me explico más (apertura, ser claro).</p> <p>Se les pregunta ¿del 1 al 10 qué tanto creen que influye esta que parece una lucha de poder entre a ver quién cede primero y quien después, en su situación actual? Ambos coinciden en que influye un 8.</p> <p>El terapeuta comenta: “¿Saben a qué me suena esto?, ¿Han escuchado la frase” qué fue primero, el huevo o la gallina?”, pues de igual manera me pregunto qué fue primero ¿será que Humberto comenzó a ser grosero y Melisa dejó de ser cariñosa o Melisa dejó de ser cariñosa y Humberto comenzó a ser grosero? , bueno pues quizás nunca lo vamos a saber y a lo mejor ya ni es importante. Ahora me pregunto y les pregunto ¿qué ocurrirá primero, será que Melisa comience a ser cariñosa con Humberto o Humberto primero sea más tolerante y amable con Melisa? Y a lo mejor esta pregunta si la podremos responder ¿O ustedes que opinan? (Humberto y Melisa ríen) Humberto dice riendo: “Vamos por un helado” Melisa “Bueno está bien vamos a plaza fiesta primero jajajaja “. La sesión cierra preguntándoles cómo se van a lo que responden Humberto y Melisa respectivamente: pensativo y dispuesta dar más tiempo para Humberto. Se les pregunta qué cosas les pueden ayudar: Humberto “analizar las cosas antes de decirlas, escuchar más, cuidar la manera de decir las cosas. Melisa” y practicar otra vez la asertividad”</p>
<p>13:06.02.1 8</p>	<p>Preguntas circulares. Preguntas reflexivas. Neutralidad</p>	<p>Se les pregunta: ¿Melisa, que cosas crees que son importantes para Humberto y que le pueden ayudar a ser más tolerante y menos grosero?. Melisa: el solo quiere que lo apapachen y que le haga caso, algunas veces siento que quiere que lo deje imponerse y pues lo estoy intentando”. ¿Qué opinas de eso Humberto? Humberto: “Que sí, así es. Quiero que sea más cariñosa y que me tome en cuenta.”</p> <p>Y tú (hablándole a Humberto), ¿después de la última sesión ya tienes claro qué es lo que Melisa necesita? Humberto: sí, que no sea grosero y que sea más tolerante.</p> <p>¿Platicaron algo al respecto? Humberto: “no platicamos pero nos la estamos o al menos yo me la estoy llevando más tranquila, ya no me preocupa tanto que se vaya a enojar Melisa. ¿Y tú (hablándole a Melisa)? ¿Notas algo de lo que mencionó Humberto? Melisa: “Pues lo noto tranquilo, me da gusto por él, yo pienso y a veces le doy la razón, otras no pero me quedo callada, yo creo que lo que nos hace falta es decirlo más, me falta decir más lo que pienso, ahora creo estoy practicando más escuchar y aceptar, esperar a que se le</p>

		<p>pase la molestia y luego explicarle de una forma más tranquila y calmada las cosas”.</p> <p>Se les dice, lo que me parece claro es que ambos han estado trabajando y que no han dejado de moverse, pero me parece también que no quieren encontrarse porque cuando uno avanza el otro regresa a la antigua forma de relacionarse. Es como si tuvieran miedo a decir lo que realmente quieren, sienten o piensan.</p> <p>Melisa: “ el tema con Humberto es que dice una cosa y hace otra, (se voltea y mira a Humberto) y no te estoy reprochando nada “<i>Kibbi</i>” (sobrenombre de Humberto), pero nos estamos haciendo tontos, yo te estoy conociendo y hay cosas que me doy cuenta tengo que aceptar, creo que algo importante en esto ha sido saber quién es él, quien soy yo, quienes somos y así ponernos de acuerdo, a donde vamos, qué queremos”.</p> <p>Humberto responde: “A mí la verdad, te soy franco, me siento más tranquilo, me ha servido para entender y sobrellevar mejor las cosas, antes la relación con su mamá era muy conflictiva y eso era un problema, estoy más tranquilo ahora.</p> <p>Se connota positivamente la conversación abierta y expresión de afecto a través de la aceptación. Se acuerda cerrar el proceso en dos sesiones más.</p>
14:27.02.1 8	<p>Preguntas de diferencias. Preguntas de escala Aplicación de instrumentos.</p>	<p>En esta sesión se aplican los instrumentos aplicados durante el diagnóstico y se comienza a revisar la percepción de los avances y logros.</p> <p>Se les pregunta del 1 al 10 qué tanto creen que mejoró la comunicación entre ustedes? Humberto responde que un 7 y Melisa considera que un 5 pues refiere “Ya puedo expresarme, antes no lo podía hacer”.</p> <p>Melisa: tengo más tranquilidad para decir las cosas, puede decir lo que pienso. Pienso que Humberto ha cambiado un poquito, acepta lo que digo, si se molesta aun pero menos o no sé si se molesta y yo soy la que hace como que no pasa nada pero me parece que eso mejoró.</p> <p>Humberto: “Yo igual siento que hay un poco más de aceptación, yo ya me expreso con más claridad y acepto algunas cosas de Melisa.</p>
15:06.03.1 8	<p>Recapitulación de aprendizajes y puntos revisados. ¿Qué es lo más importante que recuerdan de los puntos aprendidos en el proceso? Preguntas de escala. ¿Qué tanto mejoró la comunicación? ¿Qué cosas lo permitieron? ¿Cuáles fueron los principales logros? ¿Qué cosas son diferentes? ¿Qué creen que permitió ese cambio? ¿Qué tan satisfechos se encuentran hoy en su relación?</p>	<p>¿Qué crees que ha sido lo más importante y que recuerdan de las sesiones? Humberto: “para mí fue aprender de la comunicación asertiva a expresarme mejor”.</p> <p>Melisa: “en mi caso, que diga la cosas, expresarme. ¿Qué creen que se los permitió? Humberto: “Aceptar las cosas como son, tratar de aguantar vara en algún punto de la relación nos fue muy efectivo en la aceptación. Para mí un gran paso que di fue la relación con mi suegra que al venir acá mejoró porque chin, éramos antes agua y aceite. Me ha servido para ver las cosas de otra manera para mi tranquilidad y mi salud. Otra cosa que recuerdo fue importante para mí fue la retroalimentación, antes no me daba cuenta de eso de cómo sin decir nada cada uno está entendiendo un chorro de muchas cosas”.</p> <p>Melisa: “Para mí, fue expresarme sin sentirme culpable. La asertividad, la manera en cómo se dicen las cosas me ha servido mucho incluso con mis chaparros, he observado que</p>

¿Qué cosas les permiten sentirse así de satisfechos?

la gente reacciona muy diferente cuando les hablas así. Siento que soy libre de decir lo que pienso y ya lo que me diga Humberto, yo lo tomo de diferente manera, ya no siento que tengo que defenderme. Creo que la expresión de emociones sigue siendo mi talón de Aquiles pero estoy practicando decir lo que siento también”.

Se le pregunta a Humberto cuál cree que fue el logro o cambio más importante de Melisa, y a Melisa cuál cree que fue el logro o cambio más importante de Humberto.

Humberto: “El logro más importante de Melisa fue escucharme y aceptarme, tomarme en cuenta, hemos logrado llegar a algunos acuerdos, antes no me escuchaba para nada, como que solo me oía y no me hacía caso”.

Melisa: “Pues yo veo a Humberto más tranquilo, que ya no se enoja con facilidad.

Se les pregunta cuál creen que fue el logro más importante que tuvieron como pareja.

Humberto “Procurar darnos tiempo para nosotros, por ejemplo en las vacaciones, darnos esta misma hora, no ha costado dejar los trastes, la casa y a los muchachos pero es algo como ¡chin, ya salió y luego vemos como le hacemos!

Melisa” yo creo que cuando decimos hacer algo juntos, lo hacemos, si Humberto quiere hacer algo, yo también quiero y ¡siempre terminamos las cosas juntos!

Se les pide marcar en un continuo que tan satisfechos se encuentran y luego que le asignen un porcentaje a esa marca. Humberto señala un 70 % y Melisa un 85 %. (Melisa ríe porque inicialmente marca un 80% y luego mira a Humberto y le dice, bueno no, hasta un 85 %.)

Al preguntarles acerca de las cosas de la relación que les permite sentirse así de satisfechos expresan:

Melisa: “que me tiene paciencia, que me tolera, es un amigo para mí, es, me divierte con él, me acepta como soy”.

Humberto: “que me acepta, hemos pasado muchas cosas y que la quiero y siento que me quiere.

Melisa “Humberto, eso quería poner yo también”.

Humberto “Pues lo hubieras puesto, yo te gané, así ya no se vale”.

La sesión y el proceso cierra reflejando el amor y compromiso que tienen en su matrimonio gracias a lo cual han trabajado para mejorar su comunicación y otros aspectos y que seguro continuarán trabajando aun cuando este proceso se haya terminado.

Capítulo 4: Resultados de la intervención

A continuación, se describirán los resultados de la intervención por cada uno de los objetivos planteados para la misma, con el fin de facilitar al lector el abordaje de los mismos.

Con respecto al objetivo 1, “Modificar los patrones de interacción y comunicación que se dan al interior de la pareja”, M y H asignaron un 80 % de mejora en la comunicación y la relación, al realizarse una evaluación parcial a través de pregunta de escala referente al avance y logros. Indicaron que su principal logro ha sido el poder expresarse con libertad y de forma asertiva, así como tener algunos espacios de pareja. También hicieron referencia a que lograron resolver algunos temas relacionados con su historia de formación de pareja como la situación con la familia de origen de Melisa.

Se observa en consulta, que ha mejorado la comunicación entre ambos lo cual se corrobora en las sesiones en donde sostuvieron conversaciones frente a frente practicando la escucha activa y transmitiendo los mensajes de forma directa, asertiva y respetuosa por el otro. Un ejemplo de esto es la conversación en donde Melisa le dice a Humberto “Cuando tú me das la espalda mientras hablo me siento triste porque pienso que es una grosería y que no me estás escuchando ni comprendiendo”, o cuando le expresó “algunas veces yo pienso que no eres sincero cuando dices una cosa aquí, pero haces otra al respecto”. Por su parte Humberto también refiere que a partir del proceso aprendió a expresarse con claridad, esto se observa en su discurso cuando le dice a Melisa “Yo le pido a los chicos de la imprenta que saquen los trabajos para mis clientes, pero cuando tú les das instrucciones sin comentármelas mis pedidos no salen a tiempo y siento que no me tomas en cuenta ni respetas mi trabajo porque yo hago un compromiso de entrega. Es importante que entre los

dos tomemos las decisiones o que tomes en cuenta lo que yo te digo”. Ambos cónyuges permitieron a su pareja expresarse sin interrumpirlo y se dirigieron a él cuando no estaban de acuerdo con algún aspecto mencionado; mientras que al inicio del proceso Melisa permanecía callada y ambos se dirigían al terapeuta para hablar del otro o acerca de lo que el otro dijo sin mirarlo o ser directos.

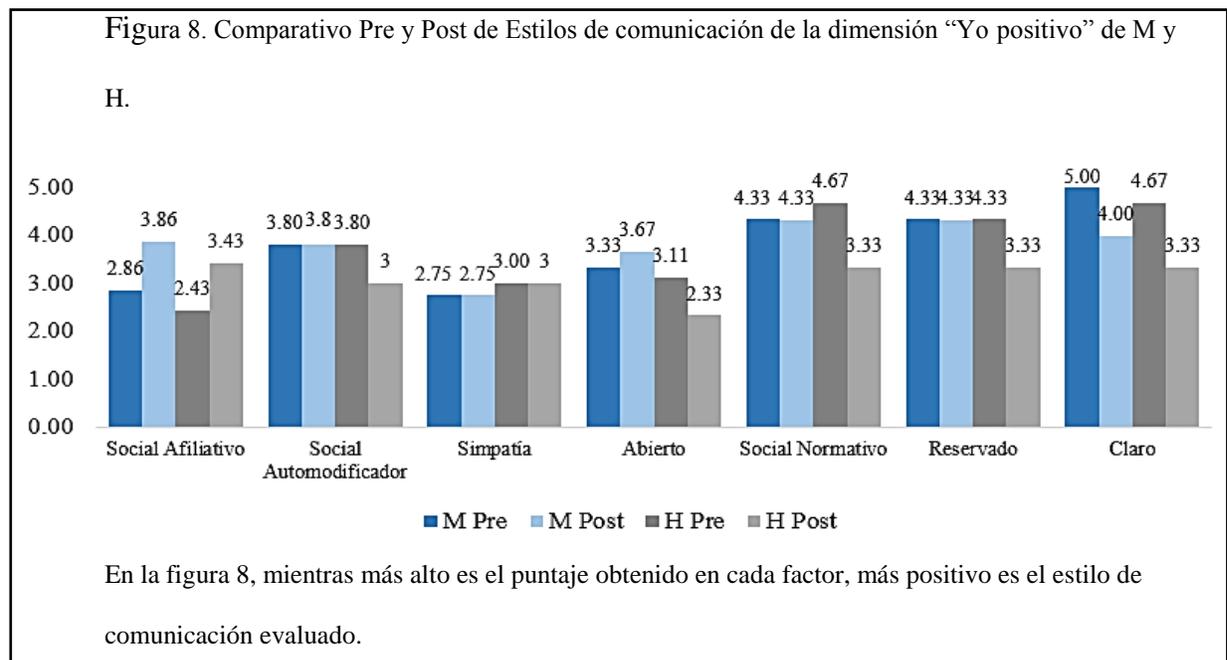
En cuanto a las pautas de interacción actuales se considera que:

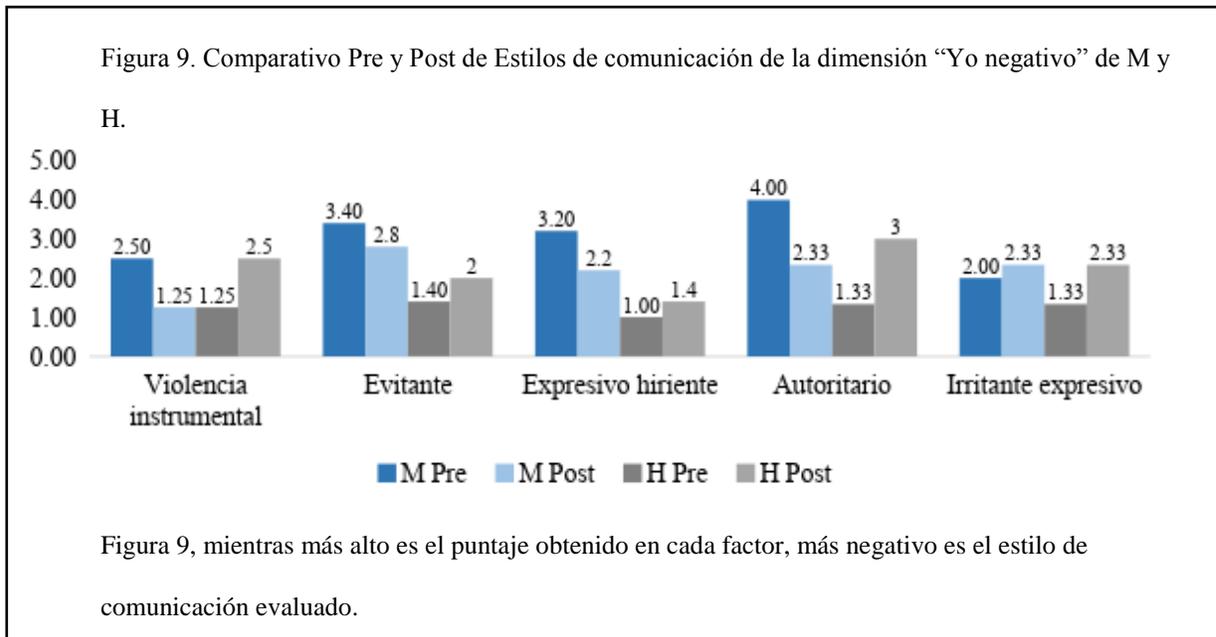
- Tanto Melisa como Humberto expresan con mayor frecuencia lo que piensan en lugar de callarlo o expresarlo de forma directa a través de la comunicación no verbal. Ambos expresaron “Nos quitamos el miedo de decir las cosas y que se enoje el otro”
- Los roles y funcionamiento del hogar se mantuvieron sin modificación.
- La relación de Humberto con la familia de Melisa mejoró.
- Melisa pone en práctica la asertividad con sus hijos, lo cual redujo la coalición entre Humberto y estos en relación a la imagen de Melisa como “La Jefa”.
- Humberto es menos evitante y violento al comunicarse, descrito por Melisa como “más tranquilo”, lo cual refuerza la conducta de Melisa para “expresarse libremente”.
- Melisa redujo su estilo autoritario ante Humberto, lo cual es percibido por este como “ahora ya escucha mis ideas, tiene más apertura, creo que me toma más en cuenta, aunque no esté de acuerdo conmigo”.

De acuerdo al objetivo 2, “Proporcionar estrategias de comunicación”, las estrategias que les permitieron mejorar su comunicación fueron: los mensajes asertivos y escuchar activamente. Humberto señaló “escuchar y aprender a expresarme mejor con la

asertividad”, Melisa por su parte indicó “expresar lo que pienso sin culpa”. Adicionalmente también señalaron la estrategia que ellos construyeron y refirieron como “aguantar vara” que fue definida por estos como: ser tolerantes, escuchar, aceptar, expresarse libremente y ser respetuoso por el otro. Esta estrategia construida por la pareja les permitió abrir la conversación y “darse permiso” para decir lo que pensaban sin el “temor a lastimar al otro” punto en relación al cual se habló en la sesión 8.

En cuanto al objetivo 3, “Mejorar la percepción de los estilos de comunicación de la pareja hacia estilos más positivos”, se obtuvieron los resultados descritos a través de las figuras 8, 9, 10 y 11 que a continuación se presentan.

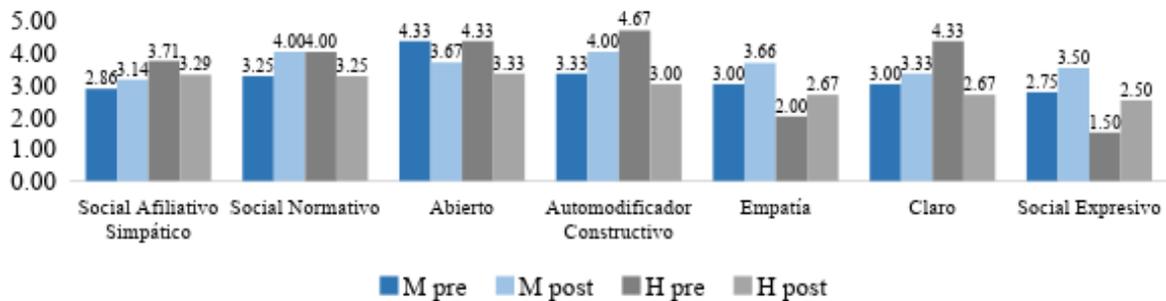




En las figuras 8 y 9, se presentan los resultados de las autoevaluaciones aplicadas antes y después de la intervención a Melisa y Humberto. De acuerdo a estas, Melisa considera que se comunica con un estilo más social afiliativo (3.86 puntos), más abierto (3.67 puntos), menos autoritario (2.33 puntos) y menos violento (1.25); aunque también reconoce que puede ser irritante expresiva (2.33).

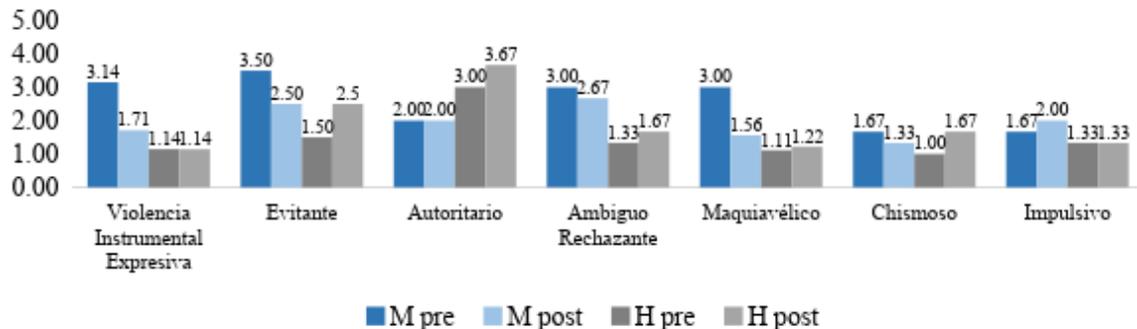
Humberto por su parte, indicó a través de sus respuestas que los estilos que utiliza para comunicarse con Melisa son más negativos que los identificados en sí mismo al inicio del proceso. Refirió que ahora es más social afiliativo (3.43 puntos) pero que también se comunica con un estilo violento instrumental (2.5 puntos), evitante (2 puntos), autoritario (3 puntos) e irritante expresivo (2.33 puntos).

Figura 10. Comparativo Pre y Post de Estilos de comunicación de la dimensión “Mi pareja Positiva” de M y H.



En la figura 10, mientras más alto es el puntaje obtenido en cada factor, más positivo es el estilo de comunicación evaluado.

Figura 11. Comparativo Pre y Post de Estilos de comunicación de la dimensión “Mi pareja negativa” de M y H.



En la figura 11 mientras más alto es el puntaje obtenido en cada factor, más negativo es el estilo de comunicación evaluado.

Las figuras 10 y 11 presentan los resultados comparativos al inicio y al final de la intervención en relación a la percepción que cada uno tiene acerca del estilo de comunicación que su pareja emplea en la relación, de acuerdo a las cuales se puede observar lo siguiente:

Melisa indicó que Humberto utiliza en mayor medida que al inicio, los estilos de comunicación positivos como: social normativo (4 puntos) y social expresivo (3.50), es decir que lo percibe más: correcto, ordenado, educado, cordial, platicador, risueño y sociable, en comparación con la evaluación inicial. Ella también reconoce otras diferencias de menor grado en los puntajes obtenidos en los estilos de comunicación empatía (3.66) y automodificador (4 puntos) constructivo de acuerdo a los cuales, considera a Humberto como más considerado, comprensivo, tranquilo y razonable.

Por otro lado, también señaló que los estilos de comunicación negativos: violento instrumental expresivo (1.71 puntos), evitativo (2.50 puntos) y maquiavélico (1.56), utilizados por Humberto antes de la intervención, disminuyeron en comparación con los resultados obtenidos en la evaluación inicial. De acuerdo a lo cual, Melisa percibe que Humberto es menos amenazante, agresivo, atacante, indiferente, distante, indiferente, quisquilloso y dictatorial durante la conversación.

Por su parte, Humberto identificó que Melisa utiliza más los estilos de comunicación positivos de empatía (2.67 puntos) y social expresivo (2.50) en la conversación pero que utiliza menos que antes los estilos claro (2.67) y automodificador constructivo (3.00). De acuerdo a lo cual, desde la percepción de Humberto, Melisa se comunica de una forma más expresiva, platicadora, sociable, comprensiva y considerada; pero menos reflexiva y comprometida que antes.

En cuanto a los estilos de comunicación negativos percibidos por Humberto en Melisa durante sus conversaciones, refirió que incrementaron el estilo autoritario (3.67 puntos), evitante (2.50 puntos) y chismoso (1.67) a través de los cuales describe percibirla como más: exigente, mandona, dominante, inexpresivo, distante, indiferente y que tiende a criticar.

También se identificó a través de los resultados en el inventario de estilos de comunicación de la pareja que ambos cónyuges modificaron la percepción de su propio estilo de comunicación acercándose a la forma en cómo son percibidos por su pareja.

En cuanto al Objetivo 4 “reconocer los recursos individuales y de pareja” Ambos cónyuges identificaron en su pareja cambios favorables, Humberto identificó que Melisa lo escucha más y se ha mostrado más dispuesta a aceptar sus opiniones lo cual le permite a él sentirse “tomado en cuenta”. Por su parte Melisa refirió que Humberto está más “tranquilo” y “abierto” pues ahora “no se calla nada”, lo cual a ella le permite al menos saber lo que le sucede. Lo anterior se consideran parte de los recursos individuales identificados en la pareja, entre los que se destacan: la disposición para el proceso de terapia y el compromiso con su relación y su familia para permanecer juntos y hacer “lo que sea necesario” para “estar mejor”. Ambos indicaron que el afecto que sienten por el otro y percibido de su pareja hacia ellos, es algo que valoran en la relación y con lo cual se sienten agradecidos. Cada uno identificó a su cónyuge como “compañero incondicional”. De forma particular, se resaltaron en Melisa como recursos su disposición y capacidad de análisis para expresar lo que siente y piensa, así como el amor y respeto hacia su cónyuge. Por parte de Humberto, se considera que uno de los principales recursos que le permiten mantener la relación es su sentido del humor y tolerancia hacia los desacuerdos con su pareja.

Como logros de pareja coincidieron en: escuchar y aceptar al otro, libertad para expresarse en la relación sin culpa, solucionar los conflictos con la familia de Melisa, estar más tranquilos, enojarse menos y darse algunos espacios de pareja.

En cuanto al Objetivo 5 “incrementar el nivel de satisfacción de la pareja”, se obtuvieron los resultados reportados en la figura 12 correspondiente a las respuestas dadas al inventario de satisfacción Marital aplicado, donde se observa que la dimensión de

interacción (Melisa 1.71 puntos y Humberto 2.50 puntos), corresponde a aquel aspecto de la relación en donde los dos redujeron en mayor medida su nivel de insatisfacción percibido en comparación con el nivel de insatisfacción referido antes de la intervención, lo cual significa que tanto Humberto como Melisa se describen como más satisfechos en los aspectos emocionales, afectivos y de comprensión mutua en su matrimonio.

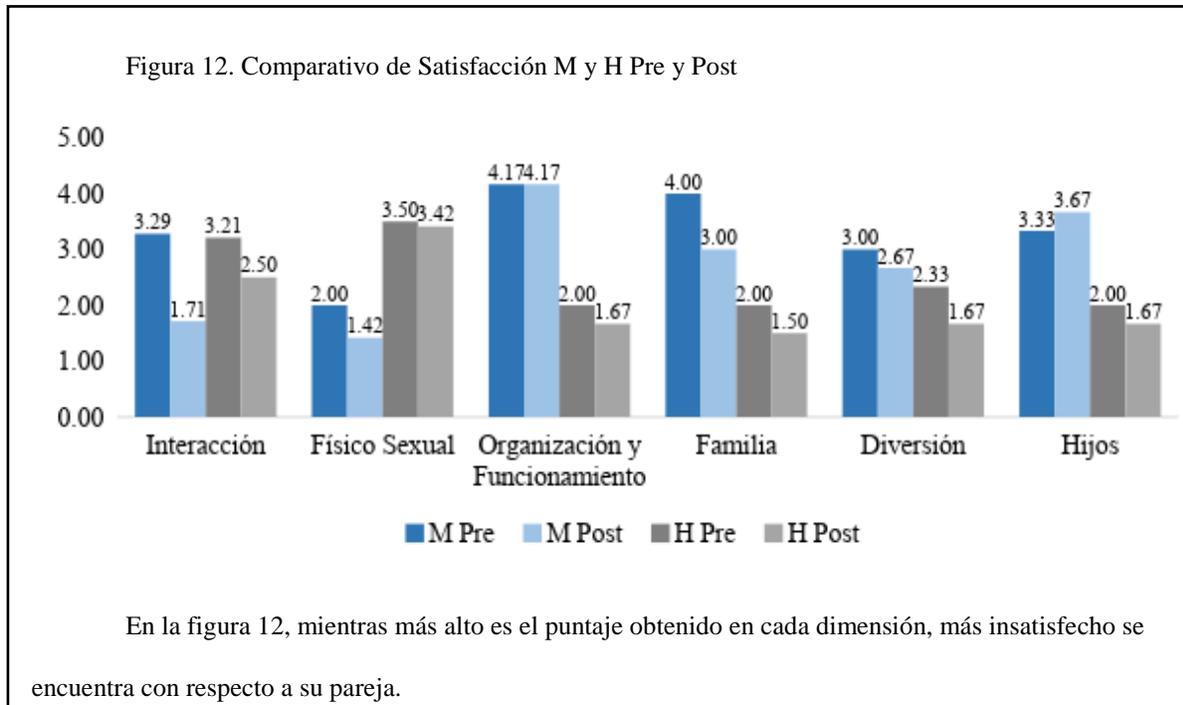
Adicionalmente, esto se reforzó en la sesión de cierre a través de sus respuestas a la pregunta ¿Qué cosas de la relación te hacen sentir así de satisfecho?, ante la cual ambos mencionaron el afecto y amor hacia su pareja con la frase “que me quiere”.

Otros aspectos de la relación en donde ambos mostraron diferencias positivas en el nivel de satisfacción percibido en su matrimonio, corresponde a la dimensión de Familia relacionada con la forma en que se dividen las tareas del hogar; así como también en la dimensión de Diversión que contempla la presencia de ésta en la convivencia y comunicación afectiva de la pareja.

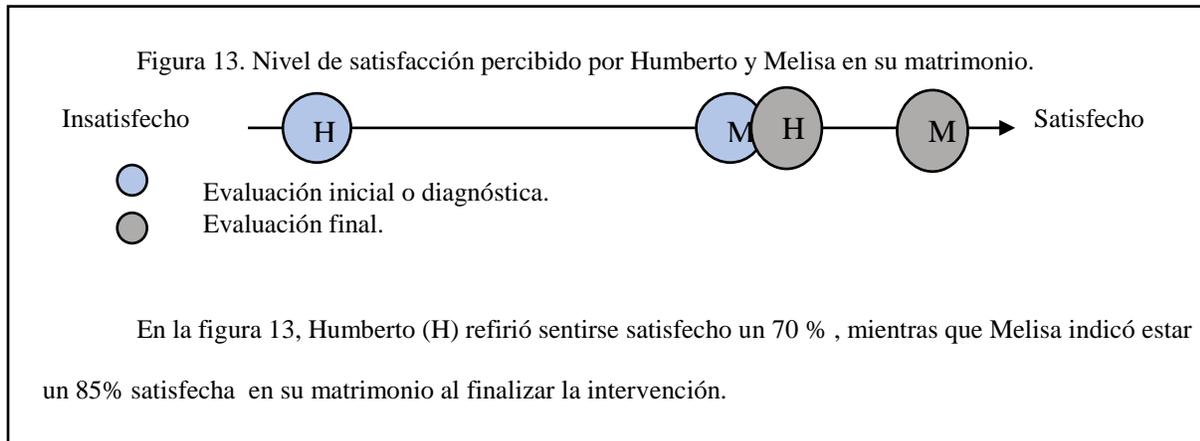
Por otro lado, mientras Melisa se encuentra más satisfecha en la dimensión físico sexual (1.42 puntos), Humberto indicó que es en este aspecto de su relación en donde se encuentra más insatisfecho y cuyo puntaje obtenido (3.42) es muy cercano al puntaje del diagnóstico (3.50). La importancia de esta dimensión para Humberto, la cual se refiere a expresiones físico corporales tales como caricias, abrazos, besos y relaciones sexuales, se refuerza a través de los diálogos y definición dada por este cuando se le preguntó ¿qué es para ti la satisfacción? Ante lo cual respondió “sentirse a gusto, tomado en cuenta y feliz a través de las demostraciones de afecto”.

De forma similar, Melisa reporta mayor insatisfacción en la dimensión organización y funcionamiento con un puntaje igual que el obtenido al inicio (4.17 puntos). Esta dimensión describe los aspectos de la parte estructural, instrumental de toma de decisiones

y de solución de problemas. Esto se refuerza cuando al final se le preguntó ¿Qué cosas faltan por trabajar? Y Melisa respondió “... que todos cooperen más en la casa”.



De forma global, se considera que la percepción de la calidad de la relación se ha modificado de forma positiva. Al preguntarles acerca de su nivel de satisfacción y solicitarles que señalaran en un continuo el porcentaje de satisfacción experimentada en su matrimonio, se obtuvieron los resultados como se representan en la figura 13, en donde Humberto asignó un valor de 30% y Melisa de 85% a su nivel de satisfacción al momento de cierre de la intervención.



Capítulo 5: Discusión y Conclusiones

Se concluye que la intervención impactó favorablemente en la pareja, la cual mejoró su comunicación como proceso transaccional, así como el estilo en que se comunican impactando positivamente en la satisfacción y mantenimiento de la relación. Se observaron diferencias durante y al final de la intervención en los diálogos cara a cara de mayor duración entre los cónyuges, así como la presencia de expresión de ideas y opiniones por parte de cada uno de forma directa hacia el otro.

Acerca de lo que refiere la teoría sobre de los estilos de comunicación y su impacto en la satisfacción marital, se confirman los hallazgos en estudios anteriores en relación a las diferencias por sexo en cuanto a lo que hombres y mujeres consideran importante en la relación (Flores-Galaz, 2011). Se encontró que Melisa incrementó su nivel de satisfacción al percibir que Humberto incrementó estilos de comunicación positivo y disminuyó estilos de comunicación negativos, mientras que para Humberto, el nivel de satisfacción experimentado mejoró poco en relación con el nivel de satisfacción percibido al inicio lo cual se puede explicar debido a que la dimensión más importante para él es aquella referida

al aspecto sexual de la relación el cual no se modificó a pesar de que Melisa mejoró el estilo con el cual se comunica por lo que el impacto fue poco en el nivel de satisfacción de Humberto.

Por otro lado, se considera que la relación mejoró en términos de satisfacción debido a que el proceso terapéutico también impactó, en otros aspectos como la solución de conflictos existentes y no conversados entre los cónyuges, como por ejemplo la historia familiar y relación distante y conflictiva entre el esposo y la madre y hermana de su cónyuge. En investigaciones anteriores se ha encontrado que en las parejas adultas y con hijos, es frecuente que se evite el conflicto como estrategia en lugar de otras como negociación especialmente cuando se encuentran en ciertas etapas del ciclo vital de la familia y ante cambios estructurales o de organización que requieren realizar nuevos acuerdos acerca de los roles o funcionamiento de la pareja pero que no siempre se logran (Correa-Rodríguez & Rodríguez-Hernández, 2014).

Existen otros factores que impactan en el nivel de satisfacción que cada uno de los participantes experimenta y que al parecer tienen relación con las expectativas de género puesto que se encontró que para la mujer es valorado la participación y apoyo percibido por parte de su cónyuge en la crianza de los hijos, así como en la organización y funcionamiento del hogar. Mientras que el hombre, valora en primer lugar las demostraciones de afecto a través del contacto sexual en su relación, los cuales desde la percepción del participante. Esto va de acuerdo a lo que señala la literatura en cuanto a las diferencias en la satisfacción marital entre hombre y mujer principalmente en los aspectos de interacción y estructurales en los que las mujeres se muestran más inconformes que los hombres en estas áreas y no tanto en los aspectos emocionales y afectivos en donde parecen estar más en sintonía en cuanto a la satisfacción experimentada; ya que tanto física como

culturalmente es quien se ve más afectada con la llegada de los hijos debido a los cambios en su cuerpo y tiempo dedicado al cuidado de los mismos (Pick & Andrade, 1988; Hernández Martínez, Alberti-Manzanares, Nuñez-Espinosa & Samaniego-Villareal, 2011). Estos factores fueron identificados y abordados durante la intervención a través de las técnicas de terapia sistémica que se integraron a la intervención psicoeducativa enfocada en el desarrollo de habilidades y estrategias de comunicación en la pareja.

Ante lo anterior, se plantea que la comunicación permea la dinámica e influye en la forma en cómo la pareja resuelve otros conflictos o atiende sus necesidades y aunque no explica por sí sola el nivel de satisfacción individual percibido, impacta en que otros factores sean identificados y expresados, instrumentando la transformación, cambio conductual y satisfacción de necesidades individuales y en común de la pareja. El solo acto de expresarse y hablar de lo que cada uno necesita para sentirse satisfecho, favorece una percepción positiva de cambio en la relación y consecuentemente de la satisfacción experimentada, lo cual en investigaciones anteriores se ha referido como parte de las estrategias positivo-constructivas para referirse las interacciones que dan lugar a la cooperación, conductas de resolución de problemas, intenciones para aprender sobre las necesidades del otro al intercambiar información, confianza para hablar sobre los desacuerdos y disposición centrarse en la relación más que en los aspectos individuales (Correa-Rodríguez & Rodríguez-Hernández, 2014) lo cual, en conjunto con los estilos de comunicación individuales impacta favorablemente en la percepción de los diferentes aspectos y áreas de la relación, la percepción del conflicto entre la pareja independientemente de que se genere una solución o cambio real a las situaciones conflictivas y consecuentemente en el nivel de satisfacción experimentado (Flores-Galaz, 2011; Padilla, Armas, García & Aguiar, 2012).

Se considera entonces que la comunicación funge como una estrategia de mantenimiento instrumental para la pareja que influye en la permanencia del matrimonio (Nina-Estrella, 2013) ya que las habilidades y estrategias de comunicación se identifican como un factor importante en el establecimiento de la intimidad a nivel psicológico y además influye en la solución y percepción del conflicto (Nina-Estrella, 2013, Flores-Galaz, 2011). Y que, como estrategia de mantenimiento, cumple con las funciones de expresar emociones, definir la relación y preservar la relación (Nina-Estrella, 2011)

También se hallaron otras estrategias de mantenimiento individuales gracias a las cuales, en suma, con las estrategias de comunicación, se considera que el nivel de satisfacción incrementó y la relación se sostiene. Estas estrategias de mantenimiento identificadas son: pasar tiempo juntos, demostraciones de afecto y expresar el compromiso; las cuales se reforzaron a través de prescripciones durante la intervención. Se sostiene que, en suma, con el proceso y los estilos de comunicación positivos, contribuyen a mantener la unión de la pareja en una condición de satisfacción (Nina-Estrella, 2011).

Adicionalmente se identificó que en la pareja de este estudio de caso, se encuentran presentes los elementos de compromiso e intimidad, definidos de acuerdo a la teoría de Sternberg (1986 en Mazadiego & Garcés, 2011) como los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la autorrevelación, y la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor respectivamente, los cuales se considera que fueron reforzados en el proceso terapéutico. Estos definen a la relación entre los participantes como un “amor sociable” el cual se caracteriza por la ausencia de pasión lo cual sucede en los matrimonios de larga duración (Maureira, 2011). Esto se corrobora a través de los elementos que resaltaron durante la entrevista al preguntarles cuales son las cosas que les permiten permanecer

juntos, ante lo cual dieron respuestas como: “que es mi amigo, es divertido, que me entiende, me tolera, hemos pasado muchas cosas juntos”. Se reconoció mayor nivel de satisfacción en aquellas dimensiones relacionadas con aspectos de interacción y diversión las cuales guardan relación con aspectos emocionales, afectivos, de comprensión y convivencia. Estos elementos, se consideran en la teoría como base de una relación duradera. Adicionalmente también se encuentra presente el componente del “amor” el cual de acuerdo a teorías más recientes constituye un factor biológico (Maureira, 2011). Al final del proceso, los cónyuges expresaron que permanecen juntos y se sienten satisfechos por el amor que sentían el uno por el otro.

Por lo tanto, se considera que comunicarse mejor permite expresar necesidades, diferencias y conflictos, lo cual promueve la comprensión, tolerancia y aceptación entre los cónyuges tal como lo describieron los participantes de este estudio (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2008). Esta aceptación y tolerancia que se alcanza cuando la pareja logra comunicarse y hace un esfuerzo por comprender a su cónyuge, ser empático o respetuoso aceptando las diferencias y aspectos distintos a los deseados, deriva en una percepción más positiva de la pareja y una mayor satisfacción en algunos aspectos de la relación, especialmente a lo referido con los patrones de interacción; sin embargo, existen otros elementos de la relación de pareja cuya percepción de satisfacción requieren la modificación de otros aspectos conductuales. Un ejemplo de esto es la dimensión “físico sexual” ante lo cual “hablar, aceptar y tolerar” resulta insuficiente para mejorar el nivel de satisfacción experimentado.

Entre las estrategias de comunicación más efectivas establecidas durante la intervención, se destaca la “asertividad” referida por los participantes como principal aprendizaje que les permitió expresarse “más y mejor” en la relación. Se asume, que ser

asertivo y percibirse como “escuchado”, impacta también en la percepción de dominio personal en la relación, independientemente de que él o la cónyuge logre o no alguna respuesta como negociación o modificación conductual por parte de su pareja (Flores-Galaz, 2002). Se resalta que fue importante para cada miembro de la pareja percibir que “puede y sabe expresarse de forma libre y adecuada”.

De acuerdo a lo anterior, se concluye que la comunicación y los estilos que la pareja utiliza al comunicarse, si bien impactan en el nivel de satisfacción experimentado debido a que instrumentan la expresión y manejo de necesidades individuales, la comprensión, aceptación y tolerancia de diferencias que les generan satisfacción o insatisfacción, solución y manejo de los conflictos existentes, etcétera, y no porque la explique de forma directa o única; ya que sin la presencia de otros elementos como el compromiso y la intimidad construidos durante el tiempo de la relación, las estrategias de mantenimiento individuales desarrolladas por cada uno, así como la presencia de sentimientos de afecto mutuo, la buena comunicación por sí misma o de forma única, no sostiene la relación de matrimonio (Flores-Galaz, 2011; Nina-Estrella, 2011). Siendo así que las estrategias de comunicación resultan clave para mantener y experimentar satisfacción fortaleciendo y empoderando otros elementos presentes en la relación que en suma impactan en la percepción individual de satisfacción experimentada.

No se puede mejorar la satisfacción únicamente a través de la comunicación sin trabajar en otros aspectos relacionales o solución de conflictos existentes en la pareja y que pueden estar funcionando como barrera en la comunicación. Pero tampoco se puede avanzar en el trabajo con otros elementos de la relación que impactan en la satisfacción si no existe una buena comunicación o esta es nula pues constituye base de las transacciones entre la pareja.

En relación al plan de intervención planteado, se resaltan como fortalezas que permite el aprendizaje, desarrollo y práctica de estrategias de comunicación así como la retroalimentación constante y brinda la oportunidad de prescribir tareas relacionadas con la práctica y perfeccionamiento de estrategias que ayudan a mejorar la comunicación de forma dirigida, cuyos alcances se amplían al introducir intervenciones sistémicas que permiten atender elementos de la relación que se encuentran obstaculizando el cambio y manteniendo la homeostasis o problema. Como áreas de oportunidad se identifica que el centrar la intervención en el desarrollo de estrategias y habilidades de comunicación, limita los alcances del proceso terapéutico en relación a resolver o atender asuntos relacionados con la historia familiar, negociaciones y cambios conductuales en los diferentes miembros de la familia en aspectos no relacionados con la comunicación.

Finalmente, entre las limitaciones generales del estudio se destaca que fue realizado como estudio de caso en una sola pareja durante una duración de seis meses, por lo cual se considera importante explorar el impacto de intervenciones en comunicación con grupos de parejas y en estudios longitudinales para observar la permanencia y evolución de los cambios.

Referencias

- Álvarez-Ramírez, E., García-Méndez, M. & Rivera-Aragón, S. (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana* 23(1), 48-57.
- Armenta Hurtarte, C. & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16 (1), 23-27
- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón R. & Díaz-Loving, R. (2012) ¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica, Universidad Autónoma de México* 19(2), 51-62.
- Beck, A. (1988). *Con el amor no basta*. México: Paidós.
- Bernales, S. (2007). La pareja y el habla. En Eguiluz, L. de L., El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas. (págs.23-55). México: Editorial Pax.
- Caballo, V. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro.
- Cañetas, E., Rivera, S. & Díaz-Loving, R. (2000). Desarrollo de un instrumento Multidimensional de Satisfacción Marital. *La Psicología Social en México*. México: AMEPSO, VIII, 266-274.
- Correa Rodríguez, N., & Rodríguez Hernández, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6 (1), 89-96. Recuperado el 15 de septiembre de 2018 de <http://www.redalyc.org/html/3498/349851790009/>
- Desatnik Miechimsky, O. (2004). El Modelo Estructural de Salvador Minuchin. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día*. (págs. 49-79). México: Pax.

- Eguiluz, L. de L. (2007). *Historia de la Pareja Humana*. En Eguiluz, L. de L., Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico. (págs. 1-17) México: Editorial Pax.
- Español, S; (2007). Lenguaje, comunicación e intersubjetividad: una aproximación desde la psicología del desarrollo. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*,(10) 13-28.
Recuperado el 02 de marzo de 2017 de
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339630249001>
- Espinosa Salcido, M. R. (2004). El Modelo de Terapia Breve: Con Enfoque en el Problemas y en Soluciones. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 116-137). México: Pax.
- Flores-Galaz, .M. & Díaz-Loving, R. (2004). *Escala multidimensional de asertividad*. México: Manual Moderno.
- Flores-Galaz, M. (2002).Asertividad: Una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*. 221(1) 34-47.
- Flores-Galaz, M. (2002). Asertividad: Una Habilidad necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*. 221, 34-47.
- Flores-Galaz, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 216-232. Recuperado el 11 de octubre de 2016, de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003&lng=es&tlng=es
- Galicia Moyedo, I. X. (2004). Terapia Estratégica. En L. L. Eguiluz, *Terapia Familiar. Su Uso Hoy en Día* (págs. 81-112). México: Pax.

- Guzmán, M. & Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psikhe, Universidad Católica del Norte* 21(1), 69-82.
- Hidalgo, C. & Abarca, N. (1999). Comunicación Interpersonal, programa de entrenamiento en habilidades sociales, 3ª ed. México: Alfa Omega.
- Hernández-Martínez, N., Alberti-Manzanares, M., Núñez Espinoza, J., & Samaniego Villarreal, M. (2011). Relaciones de género y satisfacción marital en comunidades rurales de Texcoco, Estado de México. *Revista Internacional de Ciencias sociales y Humanidades, Sociotam*, xxi (1), 39-64. Recuperado el 15 de septiembre de 2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/654/65421407003.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015). *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, 2014. Base de datos*. Recuperado el 12 de diciembre de 2016 de <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P> .
- Madanes, C. (2007). Terapia familiar estratégica. Buenos Aires: Amorrortu.
- Maureira, F. (2011). Los Cuatro Componentes de la Relación de Pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala, Universidad de Santiago de Chile* 14 (1), 321-332
- Mazadiégo, T. & Garcés, J. (2011). El amor medido por la teoría triangular de Sternberg. *Psicolatina* 22, 1-10.
- Minuchin, S., & Fishman, H. (2009). Técnicas de Terapia Familiar. México: Paidós.
- Minuchin, S., & Fishman, H. (2009). Técnicas de Terapia Familiar. México: Paidós.
- Miranda, P., & Ávila, R. (2007). Estimación de la magnitud de satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* 10 (2), 56-77.

- Nardone, N. & Castelnuovo, G. (2007). *La terapia de pareja con el enfoque estratégico breve evolucionado*. En Eguiluz, L. de L., El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas. (págs.. 1-20). México: Editorial Pax.
- Nina-Estrella, R. (1992). Inventario de Estilos de Comunicación Marital: ECOM: Su desarrollo y análisis Psicométrico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. 8, 139-153.
- Nina-Estrella, R. (2011). ¿Qué nos mantiene Juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación* 13 (2), 197-220.
- Nina-Estrella, R. (2013). El estudio del matrimonio. *Revista de Psicología Social y Personalidad*. 29, 2, 59-77.
- Ocampo, N. & Vázquez, S. (2006). Método de comunicación asertiva. El método que acerca a las personas. México: Trillas.
- Ochoa de Alda, I. (1995). Enfoques en Terapia Familiar Sistémica. Barcelona: Herder.
- Padilla, L., Armas, E., García, L. & Aguiar, D. (2012). Percepción de la comunicación de la pareja en Víctimas de violencia de género. *Avances en Psicología Clínica*, 766-770. Recuperado el 15 de septiembre de 2018 de https://www.researchgate.net/publication/304171921_PERCEPCION_DE_LA_COMUNICACION_EN_LA_PAREJA_EN_VICTIMAS_DE_VIOLENCIA_DE_GENERO_CPC-RC-PAREJA
- Pérez Aranda, G. I., & Estrada Carmona, S. (2006). Intimidad y Comunicación en Cuatro Etapas de la Vida de Pareja: Su Relación con la Satisfacción Marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(2), 133-163. Ravera

- Pérez, G. & Estrada, C. (2006). Intimidad y comunicación en cuatro etapas de la vida de pareja: su relación con la satisfacción marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología* 12 (2), 133-163.
- Pick de Weiss, S. y Andrade Palos, P. (1988). Diferencias sociodemográficas en la satisfacción marital, el caso de México. *Revista de Psicología Social*, 3, 91-97.
Recuperado el 15 de septiembre de 2018 de
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2903303.pdf>
- Rodríguez-González, C. (2004). *La escuela de Milán*. En Eguiluz, L. de L., *Terapia Familia. Su uso hoy en día*. (págs.161-195). México: Pax.
- Rosado y Rosado, M. (2007). El enfoque integrativo en Psicoterapia. *IPyE: Psicología y Educación*, 1(2), 42–50. Recuperado de
<http://www.iesdi.org/Maestrias/EstTer2/Materiales/Material Teorico de Apoyo/Elenfoque integrativo de la psicoterapia Mar%EDa Rosado y Rosado.pdf>
- Rosado y Rosado, M., Vázquez-Vargas, E., & Cetina-Sosa, A. C. (2016). El enfoque integrativo en psicoterapia. En S. M. Álvarez-Cuevas, E. M. Escoffié-Aguilar, M. Rosado y Rosado, & M. Sosa-Correa (Eds.), *Terapia en contexto. Una aproximación al ejercicio terapéutico*. Cd. de México, México: Manual Moderno.
- Sánchez-Aragón, R. & Díaz Loving, R; (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19(2) 257-277. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16719208>.
- Satir, V. (1986). *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México: Editorial Pax México.
- Várgas-Ávalos, P. (2004). Antecedentes de la terapia sistémica. Una aproximación a su tradición de investigación científica. En Eguiluz, L. de L., *Terapia Familia. Su uso hoy en día*. (págs. 1-24) México: Editorial Pax.

- Villamizar, D. (2009). *Las representaciones de las relaciones de pareja a lo largo del ciclo vital: significados asociados y percepción del cambio evolutivo*. Tesis doctoral no publicada, Universidad Roviri I Virgili, Tarragona, España.
- Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J., & Jackson, D. D. (1981). *Teoría de la Comunicación Humana: Interacciones, Patologías y Paradojas*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., y Jackson, J. A. (1993). *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Herder.