



UNIVERSIDAD LATINA S. C.

**Universidad
Latina**

3344-25

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PROPUESTA PSICOLÓGICA: Taller de entrenamiento en habilidades de comunicación para la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual.

P R E S E N T A :

Marcos Uriel Martínez Camacho

ASESOR: DR. RENÉ ESTRADA CERVANTES

MÉXICO, D.F. SEPTIEMBRE 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Primeramente quiero agradecer al dador de todo, **Dios**, quien a lo largo de toda mi vida me ha procurado, ayudándome a ser una persona responsable y esforzada, características que me han permitido terminar esta meta.

A mi padre, **Mauricio**, quien gracias a sus sabios consejos y a sus oportunas correcciones me han permitido seguir motivado a ser mejor persona. Gracias por tus enseñanzas y ejemplo que perdurarán en mi mente para siempre.

A mi madre, **Verónica**, quien durante todos estos años me ha apoyado a cada momento, por ser mi aliciente incondicional. Eres una mujer esforzada, que me ha enseñado a luchar por lo que amas en la vida, a no darme por vencido a pesar de las dificultades y a valorar lo que tengo.

A **Brayam**, mi hermano, con quien he compartido momentos inolvidables. Eres un hombre que me ha sabido tender la mano cuando lo he necesitado. Gracias, por ser mi amigo confidencial e insustituible.

A **Jazmín**, mi amada novia, quien me ha brindado su apoyo con esmero y dedicación, sin importar el sacrificio o esfuerzo que requiera, enseñándome de manera ejemplar a planificar y culminar satisfactoriamente los proyectos que emprenda. Gracias, por el compromiso que demuestras en cada actividad en la que te involucras con el fin de ayudarme, eres una gran mujer que me alienta a seguir adelante para hacer realidad nuestro plan de vida.

A cada miembro de **Mi familia** que se ha hecho parte del logro de esta meta, a través de su tiempo y dinero invertido, gracias por su esfuerzo y dedicación manifestado a lo largo de mi vida, por sus consejos que me han enriquecido y fortalecido y por su apoyo brindado para concluir esta etapa.

A la **Familia Lucio de la Rosa**, por su apoyo incondicional en todo momento, ya que ante las adversidades siempre han estado presentes y no han escatimado en brindarme los recursos necesarios para culminar este proyecto.

ÍNDICE

Introducción.....	4
1. Proyecto de investigación.....	7
1.1 Planteamiento del problema	7
1.2 Pregunta de investigación	9
1.3 Justificación	9
1.4 Objetivos	12
1.5 Metodología	12
2. La pareja	14
2.1 Pareja.....	14
2.2 Definición de pareja	14
2.3 Ciclo vital de la pareja	16
3. La falta de habilidades de comunicación como propiciadora de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual.....	31
3.1 Comunicación en la pareja.....	31
3.2 Elementos de la comunicación.....	33
3.3 El proceso de comunicación	34
3.4 La mala comunicación y su relación con los problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual.....	35
3.4.1 Barreras de comunicación en la pareja.....	39
3.4.1.1 Barreras del emisor	39
3.4.1.2 Barreras del receptor	41
4. Los beneficios de implementar las habilidades de comunicación en la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual	46
4.1 Habilidades de comunicación	49
4.1.1 Habilidades conversacionales o verbales	49
4.1.2 Habilidades de escucha.....	54
4.2 El uso de habilidades de comunicación y su contribución en la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual	59

5. PROPUESTA PSICOLÓGICA: Taller de entrenamiento en habilidades de comunicación para la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual.....	63
5.1 Presentación del taller.....	63
5.2 Objetivo general.....	64
5.3 Justificación	64
5.4 Características generales	65
5.4.1 Dirigido a.....	65
5.4.2 Procedimiento	65
5.4.3 Planeación	67
Conclusiones.....	111
Referencias	114
Anexos	123
Anexo 1: Manual del participante.....	124
Anexo 2: Diapositivas.....	159
Anexo 3: Carta compromiso.....	162
Anexo 4: Evaluación al taller y al facilitador	163
Anexo 5: Reconocimientos	164

Introducción

La manera en que los seres humanos aprenden a relacionarse con los demás, se adquiere de la familia, su núcleo de origen; en él, el sujeto establece su primer vínculo, adoptando los elementos biopsicosociales necesarios para adaptarse a un contexto sociocultural (Díaz Loving, 2008).

Dicho vínculo, es posible por medio de la comunicación, un proceso crucial que permea todas las etapas de vida de la persona. Por tanto, la importancia de la comunicación en el ámbito familiar radica en que los seres humanos desarrollen habilidades que les permitan, entre otras cosas, resolver problemas, dirigir una dinámica familiar, elaborar creencias de lo que es una mujer y un hombre, considerar las expectativas de ambos al iniciar un noviazgo y replantear las metas para el matrimonio, así como la forma en que se criará a los hijos (Vargas & Ibañez, 2006).

Es notorio entonces, que a través de la interacción con sus familiares, el individuo vaya adquiriendo conocimientos, comportamientos y experiencias que afiancen o mengüen el perfeccionamiento de las habilidades comunicativas, además de los valores que le permitirán relacionarse con las personas (Corral, 2004). Cabe señalar, que ello depende de factores como la educación que se recibe y el sexo con el que se nace, entre otros. Por lo anterior vemos que el hombre y la mujer son diferentes no solo biológica sino también psicológicamente (Castro, 2011). Es así como, se puede entender que, cuando un sujeto decide casarse, persigue intereses que se encuentran arraigados a su personalidad, es decir, ideas que previamente aprendió, de su familia, compañeros, escuela, así como, de los medios de comunicación (Vargas & Ibañez, 2006).

Por tanto se puede decir, que las relaciones que establece un individuo, están definidas por los atributos y deficiencias de la persona, y a su vez estos elementos, repercuten en los otros (Guix, 2011). De tal forma, que los seres humanos se encuentran comunicando todo el tiempo y a su vez influyendo en el medio que les rodea (Vargas G. , 2007).

Cabe señalar, que en muchos casos el estilo de comunicación aprendido y por ende ejercido no es el apropiado para mantener “sanas” relaciones humanas y si esto se refleja en la pareja es comprensible que en ella se den problemas de índole afectivo, mismos que traen como resultado, la infidelidad o adulterio, las discusiones y peleas continuas (Ribeiro-Ferreira, 2014).

Y es en lo antes mencionado, donde vislumbramos la importancia del taller que se expone en el presente trabajo, sin embargo, para llegar a él se necesita de una comprensión general en torno al tema de la pareja y de sus problemas afectivos. Para ello, este escrito se dividió en cinco capítulos.

En el primer capítulo, se presenta de manera somera la importancia de los temas que se abordarán a lo largo de los siguientes apartados, así como los objetivos que persiguen y el método bajo el que se desarrolla la tesis.

El segundo capítulo tiene como finalidad presentar a la pareja y dar a conocer las etapas por las que atraviesa, esto permitirá entender un poco más a nuestro objeto de estudio.

En el tercer capítulo, se abordan los problemas en el área afectiva de la pareja, que resultan de la falta de habilidades de comunicación en la misma.

El cuarto capítulo, explica la importancia de las habilidades de comunicación y sus beneficios en la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja.

En el quinto y último capítulo se describe el taller, el cual va dirigido a un grupo de diez parejas heterosexuales, en éste se pretende proporcionar técnicas para mejorar y facilitar sus habilidades de comunicación, de tal forma que puedan solucionar sus problemas del área afectiva.

Por último, en las conclusiones se concretan todos aquellos supuestos teóricos que se consideraron importantes durante la realización de este trabajo, sin duda, necesarios para lograr los objetivos propuestos.

Lo importante ahora será, que todas aquellas ideas y propuestas presentadas en este trabajo no se queden en el aire, sino que se logren poner en práctica con el objetivo de apoyar a las parejas que se encuentran viviendo problemas afectivos, derivados de la ausencia de habilidades de comunicación, así como aquellos que deseen adquirir herramientas que les permitan evitarlos.

.1. Proyecto de investigación

1.1 Planteamiento del problema

A lo largo de la historia de la humanidad, vemos que la necesidad que tiene el ser humano de comunicarse y por ende de no estar solo es imprescindible, en esto sin duda radica la importancia de buscar herramientas que nos permitan perfeccionar nuestro proceso de comunicación, de tal forma que éste sea cada vez más claro (Corral, 2004).

No obstante, es importante resaltar que el proceso de comunicación a pesar de los esfuerzos realizados tiene dificultades, afectando todas las áreas donde se desarrolla el ser humano, es decir, en su ámbito laboral, escolar, familiar y de pareja (Rodríguez, 1998), siendo este último en el que enfocaremos nuestros esfuerzos.

Sabemos de antemano, que tanto hombres como mujeres solemos expresarnos de diferente manera, y mucho tienen que ver con todas aquellas ideas adquiridas a lo largo de nuestro desarrollo (Castro, 2011).

Es por ello, que se encuentra frecuentemente a una mujer que refiere sentirse incomprendida por su pareja, asimismo a un hombre que se siente frustrado por sus intentos fallidos de querer entender y darse a entender frente a su mujer (Guix, 2011).

Lo anterior se debe a que los miembros de la pareja al conversar intentan expresar sus necesidades, inquietudes y puntos de vista, sin embargo, el significado de la información que transmiten puede ser comprendido de forma diferente por la otra persona, llevando a ésta a entender erróneamente el mensaje, lo que provoca en la persona que pretende comunicar rabia, desilusión y frustración (Vindas, 2009).

La mayoría de las veces, los malos entendidos y la incompreensión del cónyuge, posibilitan la aparición de problemas en el área afectiva de la pareja. En este punto vale la pena definir “área afectiva”, la cual se entiende como el conjunto de conductas en las que se encuentran inmersos los sentimientos, las actitudes y los valores de cada sujeto, que fueron aprendidos con anterioridad, sin embargo, al hablar de área afectiva en la pareja es hacer alusión al conjunto de sentimientos, actitudes y valores que comparten dentro de su relación ambos miembros (Moreno, 2003), y que sin duda se ve lastimada debido a que en muchos casos los integrantes de la diada intentan darse a entender a través de una comunicación inadecuada, en la que se carece de habilidades de comunicación, la ausencia de estas provoca que la información recibida por los cónyuges se malinterprete, esto debido a que se emite el mensaje de manera incorrecta y probablemente es recibida de igual forma, trayendo como resultado que cada cónyuge responda según su interpretación, que no siempre es la esperada y que a su vez puede lastimar los sentimientos de los miembros de la pareja, es decir, su área afectiva (Hidalgo & Abarca, 1999).

Vemos en lo anterior, que algunos de los problemas en el área afectiva de la pareja, suelen desarrollarse por la falta de habilidades de comunicación en la misma, por ejemplo, cuando los integrantes de la relación se encuentran frente a un problema, cada uno echa mano de los patrones de comunicación adquiridos en casa, mismos que no siempre son acertados y que en ocasiones carecen de habilidades y estrategias que les permitan expresar de forma clara su inconformidad, por lo tanto al responder, las palabras hieren o enojan al otro, lo que lejos de resolver el problema lo lleva a perpetuarse (Castro, 2011).

Cabe mencionar, que las situaciones problemáticas son sumamente estresantes para las parejas, ya que los lleva a experimentar sentimientos de coraje, impotencia, tristeza e infelicidad (Ojeda, Díaz Loving, & Rivera, 1997), los cuales, desembocan en comportamientos negativos en los que permea un bajo intercambio de conductas agradables en la relación (Anaya & Bermúdez, 2002), trayendo como consecuencia en primera instancia problemas en el área afectiva

de la pareja, que a su vez pueden desembocar en problemas sexuales, de violencia, infidelidad y por ende, falta de interés por la relación (Ribeiro-Ferreira, 2014).

A manera de resumen, el problema que se intenta atender a través de este trabajo se encuentra ligado a la incomprensión que se da entre los miembros de la pareja causada por la ausencia de habilidades de comunicación, dicha incomprensión genera afecciones en el área afectiva de la pareja que de no resolverse pueden desencadenar problemas sexuales, de violencia, de infidelidad o bien perdida de interés por la relación, lo que seguramente traerá como resultado la ruptura (Rivera, Díaz Loving, & Sánchez, 2002; Montenegro, 2002).

1.2 Pregunta de investigación

¿El entrenamiento en habilidades de comunicación permite la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual?

1.3 Justificación

Los seres humanos a lo largo del tiempo han tenido la necesidad de comunicarse debido a que se encuentran inmersos en una sociedad que les demanda hacerlo, los motivos que les llevan a expresarse son diversos, por ejemplo, la necesidad de suplir sus necesidades básicas, como el comer, beber y vestir, así como la seguridad y protección de sus familiares o de sí mismos (Corral, 2004).

No obstante, una vez que el ser humano suple algunas de sus necesidades primordiales, surgen otras tantas de índole afiliativo o amoroso, en las que la comunicación juega un papel crucial al momento de establecer relaciones humanas, un primer ámbito de estas, es la familia, una estructura social de la cual

se adquieren elementos que facilitaran o no el afianzamiento y mantenimiento de buenas relaciones sociales (Membrillo, Fernández, Quiroz, & Rodríguez, 2008).

Recordemos que, la manera de interactuar con las personas, la forma de expresar ideas y sentimientos, así como la disposición de escuchar al otro se aprende en casa, su núcleo de origen (Gale & Taurone, 1994), sin embargo, cuando la convivencia con los demás no fluye favorablemente, pueden surgir momentos de infelicidad, debido a la discrepancia de expectativas y formas de conversar, provocando que durante la trasmisión de ideas, pensamientos y sentimientos se suscite una discusión en lugar de una comunicación (Ruiz & Cano, 1992).

Debido a lo anterior, es que las personas se han visto en la necesidad de desarrollar habilidades que les permitan transmitir de manera adecuada sus necesidades, opiniones y sentimientos tratando de cumplir de esta manera el propósito de la comunicación, a estas se les conoce como habilidades de comunicación, entendidas como aquellas conductas que un individuo realiza para dar a conocer sus deseos, puntos de vista y sentimientos, a través de comportamientos que van de manera acorde a la circunstancia, estas a su vez, generalmente propician la solución de los problemas que se estén presentando (Hofstadt, 2005).

Ya que hablamos de habilidades de comunicación vale la pena señalar que éstas se dividen en dos grupos, el primero llamado habilidades conversacionales o verbales, competentes al emisor y el segundo referente a las habilidades de escucha activa o no verbales, atribuibles al receptor. La importancia de entrenar dichas habilidades conversacionales, radica en que permiten devolver la satisfacción a la relación de pareja, además de ayudar a ésta a compartir sus pensamientos y sentimientos, logrando entender su situación, para posteriormente formular acuerdos y finalmente, resolver sus problemas de manera adecuada (Anaya & Bermúdez, 2002).

Una vez que los integrantes de la diada logran desarrollar el entrenamiento en habilidades de comunicación, pueden comenzar a ver los frutos reflejados en sus relaciones, no solo con su cónyuge, sino también en el trabajo, amigos, compañeros y general en cualquier área de la vida de la persona en la que se implementen (Hofstadt, 2005).

Por el contrario, a la ausencia de estas habilidades, la pareja puede comenzar a experimentar malestares, es decir, que al no saber cómo expresar sus sentimientos, emociones y opiniones, lo hace de forma inadecuada, lastimando a su pareja, específicamente el área afectiva de ésta. Dicha área, es entendida y definida como el conjunto de conductas en las que se encuentran inmersos los sentimientos, las actitudes y los valores de cada sujeto, que fueron aprendidos con anterioridad (Moreno, 2003) (Tomati & Fernández, 2005) por lo antes mencionado, vemos que si no se expresan de manera clara los sentimientos, emociones y opiniones hay propensión a que se genere odio, rencor, tristeza, culpa, rabia, resentimiento, angustia, desinterés, y estrés (Nuñez, 2010).

Comprendamos entonces, que el entrenamiento en habilidades de comunicación dentro de la relación de pareja resulta una herramienta importante al momento de intentar resolver un problema, ya que la comunicación mejora y por ende, la relación en sí misma al mostrar una actitud de disposición (De la Cruz, 2014).

Y es precisamente en lo anterior, donde vemos la importancia de la creación de un taller en el que se entrene a las parejas heterosexuales en habilidades de comunicación con el fin de facilitar la resolución de sus problemas del área afectiva. Puesto que la presencia de habilidades comunicativas favorece el establecimiento de una buena comunicación, la cual es necesaria ya que permite llegar al origen de los problemas, de tal forma que se pueden encontrar soluciones que beneficien en este caso a los dos miembros de la pareja (Llacuna, Baraza, Bernal, & de la Fuente, 2014).

En resumen, las habilidades de comunicación pueden ser la base del problema, cuando éstas son inexistentes, incorrectas o equivocadas, no obstante, también son las que permiten expresar el problema o modificarlo hasta lograr resolverlo (Llacuna, Baraza, Bernal, & de la Fuente, 2014).

1.4 Objetivos

General: Diseñar un taller de entrenamiento en habilidades de comunicación para la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual.

Específicos:

1. Mostrar las características de una pareja, así como las etapas por las que atraviesa.
2. Identificar el impacto de la falta de habilidades de comunicación en el área afectiva de la pareja heterosexual.
3. Describir los beneficios de la implementación de habilidades de comunicación en el área afectiva de la pareja heterosexual.

1.5 Metodología

El presente trabajo es una revisión bibliográfica que pretende describir cómo la falta de habilidades de comunicación genera problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual. De manera que al entrenar a la pareja en habilidades de comunicación, se facilitaría la resolución de sus problemas en dicha área.

Ahora bien, los pasos mediante los que se estructuró el presente trabajo, fueron los siguientes:

Se inició investigando en relación al tema a tratar, dicha investigación se realizó en bibliotecas públicas y privadas, así como en medios electrónicos de los que se obtuvo, tanto revistas como libros en línea. No se pueden dejar de

mencionar las pocas, pero importantes tesis que hicieron posible la vinculación con otros autores, mismos que abrieron nuevos horizontes y lograron enriquecer el contenido del presente trabajo.

Cabe mencionar, que para la elección de un libro, revista o tesis. Se realizó un filtro, en el que se tomó en cuenta que primeramente respaldara la temática que se estaba abordando, así como el año, el cual se consideró debía ser lo más cercano a la fecha actual, sin embargo, con algunos libros se hizo excepción, debido a la importancia de la información contenida.

Una vez recabada la información, se prosiguió a la esquematización de la misma, a través de un cuadro es decir, se agrupó según se considero sería útil para la redacción de cada uno de los capítulos.

El siguiente paso fue redactar, punto en el que se tuvo cuidado de colocar sus respectivas citas a cada idea, basadas en el formato APA.

Finalmente, con la información previamente analizada, se estructuró un taller en el que se propone un entrenamiento en habilidades de comunicación para la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual. Se planteo como una opción de solución a la problemática expuesta durante la realización de la primera parte de este trabajo.

2. La pareja

2.1 Pareja

Hoy en día, existe una tendencia mundial de las personas a vivir solas (Galende, 2001); no obstante, el objetivo de vivir en pareja y de conservar una relación, sigue siendo un ideal de gran parte de los jóvenes occidentales (Eguiluz, 2007).

Sin embargo, para lograr mantener una relación de pareja es necesario, entre otras cosas, que cada miembro, brinde respeto, propicie el progreso y desarrollo del otro, con la finalidad de poseer una identidad mutua; además, requiere de la adaptación a las distintas circunstancias cotidianas, tales como, el desempeño de las labores domésticas, la crianza de los hijos y la aportación económica (Castro, 2011).

Ahora bien, antes de proseguir con el tema de pareja, es necesario comenzar por definirla, y esto es justo, lo que se intenta hacer en el siguiente apartado de este capítulo.

2.2 Definición de pareja

Actualmente, existe una gran variedad de definiciones en torno a la pareja, sin embargo, para cuestiones de este trabajo, solo se abordarán algunas de ellas.

Primeramente, se comenzará exponiendo la raíz del término pareja, el cual nos permitirá introducirnos a la idea general del concepto. Etimológicamente *pareja*, proviene del latín “*par o paris*” que significa igual, más “*eja*” que viene del sufijo diminutivo “*cula*”, entendido como partícula, por lo que alude a lo igual o semejante (Real Academia Española, 2014).

En este sentido, una pareja es aquella persona igual a otra, no obstante, se puede afirmar que la pareja humana no es igual, en el sentido que ambos miembros son distintos entre sí, ya que, provienen de contextos diferentes (Salama, 2003).

Por otra parte, hay quienes definen a la pareja como una relación interpersonal significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo y con un referente obvio, el cual es el matrimonio (De la Espriella, 2008).

Existen otros autores, quienes conciben a la pareja como una entidad basada en la relación entre dos personas, dando por hecho que los integrantes de ésta se comportan como unidad y, que asimismo es reconocida por los que la rodean (García J. , 2002).

De igual manera, se define la relación de pareja como una dinámica de vínculo humano que se encuentra regulada por distintos estatutos sociales (Capafons & Sosa, 2009). Siguiendo esta idea, al estudiar la situación de pareja, se debe considerar y entender el contexto cultural de ambos miembros que la componen, ya que la formación y el desenvolvimiento de dichos individuos influye directamente en el modo en que ambos perciben y actúan en la relación (Maureira, 2011).

En este sentido, vale la pena señalar que para cuestiones del desarrollo de este trabajo, se concibe a la pareja como la unión de dos personas de diferente contexto, es decir, que provienen de familias distintas y por ende poseen hábitos, creencias y costumbres desiguales, no obstante mantienen entre sí una relación de probable semejanza, la cual es aceptada socialmente (Rage E. , 2004).

Es importante comentar que aquellas personas que deciden vivir en pareja, emprenden un proceso secuencial de desarrollo que comprende una serie de cambios y transformaciones. Dicho proceso es llamado “Ciclo vital de la pareja” (Rage, 1997) el cual se describe en el siguiente sub-apartado.

2.3 Ciclo vital de la pareja

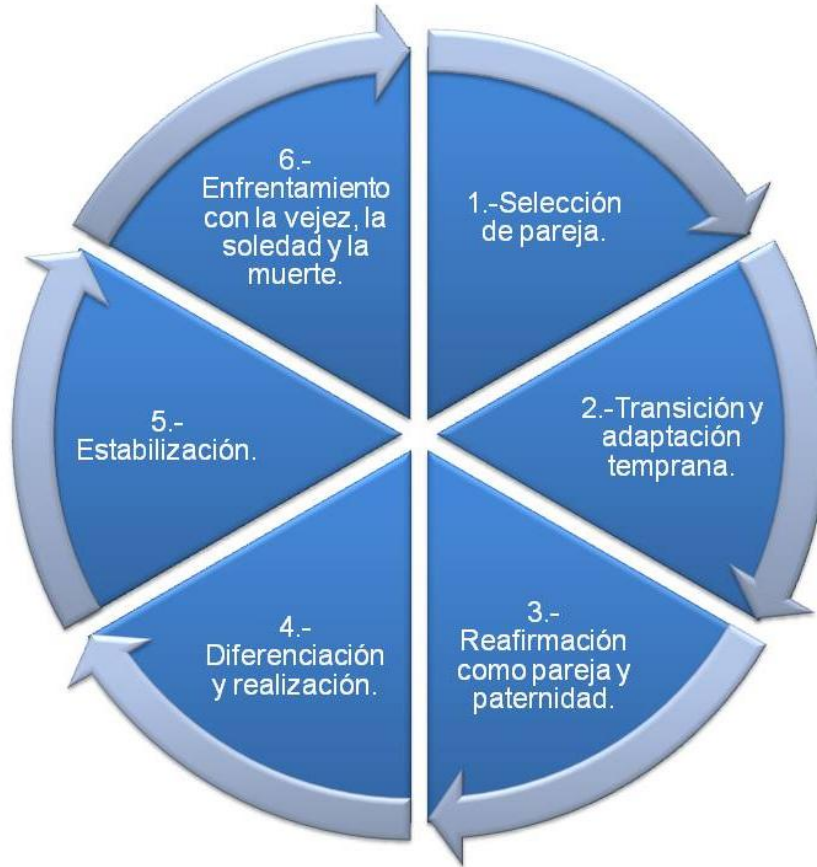
Hablar sobre el ciclo vital de la pareja es darse el tiempo para conocer las diferentes fases por las que ésta pasará desde el primer momento de su relación. Para comprender la idea del “Ciclo vital de la pareja”, es necesario conocer la definición de “Ciclo vital”, misma que se compone de dos palabras, las cuales se entienden de la siguiente manera.

La primera de ellas, “ciclo”, viene del latín “*cyclus*” y del griego “*kyklos*”, y significa círculo, el cual, comprende un cierto periodo que al finalizar, vuelve a iniciar de nuevo. Por su parte, la segunda “vital”, proviene de la raíz *vitalis*, que significa de suma importancia o trascendencia (Membrillo, Fernández, Quiroz, & Rodríguez, 2008).

Uniendo ambas palabras, podemos vislumbrar que el ciclo vital de la pareja, hace referencia a aquellas etapas relevantes para la diada y que vivirá desde su primer encuentro y a lo largo de su desarrollo (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). Una vez entendido el concepto del que hablaremos en este apartado, se torna importante mencionar que existen diversas explicaciones que intentan definir las etapas por las que pasa una pareja desde su primer acercamiento.

Hay autores que conciben que dentro de la relación de pareja se experimentan una serie de pasos interlazados que se dan a través del tiempo y, durante la relación.

Tal es el caso de Zumaya (1996), quien expone su propia definición y etapas del ciclo vital de la pareja, entendiéndolo como las distintas fases por las que atraviesa una pareja durante su relación. Dicho ciclo se encuentra compuesto por seis etapas, las cuales se muestran a continuación:



Etapas y sus características (Zumaya 1996)

A continuación se explican las etapas que se muestran en el esquema anterior.

1.- Etapa de selección de pareja (duración variable)

La etapa comienza con un varón y una hembra que se conocen debido a que poseen algo en común. Dando pauta a que, cada miembro de la pareja se dé a la tarea de observar, analizar y considerar las características de la otra persona como hábitos, raza, valores, religión, educación, medios de desenvolvimiento, clase social y apariencia (Espina, 2010), pretendiendo encontrar y elegir a la persona que comparta características similares a las suyas, las cuales fueron establecidas con base en la provisión de sus necesidades primarias y secundarias por parte de sus padres o tutores, así como las expectativas o ideales forjados por

el contexto. Es por lo anterior, que en esta etapa salen a relucir los prototipos aprendidos (Valdez, González, & Sánchez, 2005).

Cabe mencionar que la constante interacción entre ambos miembros, provoca el aumento de la atracción tanto afectiva como física, considerando a la persona necesaria para seguir adelante, ya que con su compañía hace sentir al otro un ser feliz, amado y alegre, dando cabida al enamoramiento, estado en el que se atribuyen muchas cualidades a la otra persona y ningún defecto (Alberoni, 2005).

2.-Etapa de transición y adaptación temprana (del 1er al 3er año aproximadamente)

La presente etapa engloba la convivencia dentro de una relación de pareja en unión libre o matrimonio donde los integrantes de la diada atraviesan por un periodo de adaptación, en el cual, los sueños y los propósitos del noviazgo han madurado y se han convertido en una realidad. De manera que la pareja debe asumir que ha dejado sus derechos y obligaciones de hijo de familia para adquirir los de esposo o esposa, como la conciliación de hábitos, actividades agradables y desagradables y los requerimientos de su cónyuge (Estrada, 2012).

Dichas actividades hacen referencia a la restricción de acciones que se hacían de solteros y al mismo tiempo, la implementación de conductas que favorezcan la satisfacción mutua, vale la pena señalar que cada miembro aporta su estilo de vida, costumbres y habilidades de toma de decisiones recibidos de su ambiente familiar, en donde fueron educados y crecieron (Chapman, 2011).

En pocas palabras, la pareja debe aprender a relacionarse, fijar límites y llegar a acuerdos, teniendo presente el respeto a la opinión diferente, dando un soporte significativo a la relación que tratará de evitar la presencia problemas (Ritvo & Glick, 2003).

3.-Etapa de reafirmación como pareja y paternidad (de 3 a 8 años de casados aproximadamente)

En esta etapa, la confirmación de la elección correcta del cónyuge es puesta a prueba debido al reajuste de la pareja, por la llegada de los hijos, volviendo importante que los integrantes de la diada se preparen física y emocionalmente para recibir al nuevo miembro. En el periodo del embarazo, la mujer comenzará a requerir mayor apoyo de su esposo y esto se prolonga incluso hasta después del parto, debido a la recuperación de la mujer (Rage, 1997).

Por su parte, el nuevo padre también enfrentará un especie de celos respecto a la atención que su esposa brinda al recién nacido, de alguna forma el marido presenta una ambivalencia entre el amor que siente por su hijo y la añoranza del tiempo que su pareja le dedicaba. Sin embargo, sus nuevas funciones como padres hacen que las necesidades de la criatura estén por encima de las de ellos (Huerta, 1999).

Es debido a lo anterior que la pareja debe modificar sus acuerdos y adoptar nuevas obligaciones en función de las tareas de crianza y educación del bebé (Zumaya, 1996).

Con el paso de los años la diada enfrentará un nuevo desajuste en su relación, la partida de los hijos, periodo en el que la pareja vuelve a obtener el tiempo que se dedicaban mutuamente, justo antes de la concepción de los hijos, no obstante, algunas parejas se hayan con dificultades para reencontrarse (Rage, 1997).

4.-Etapa de diferenciación y realización (de 8 a 15 años de relación aproximadamente)

En esta etapa se estabiliza la relación, la duda acerca de la elección del cónyuge, ahora es cosa del pasado, nuevamente el área de interés primordial vuelve a ser retomar aquel patrón de reciprocidad mutua, en el que ambos miembros compartían tiempo para estar juntos (Zumaya, 1996). La diada atraviesa

un periodo de reajuste, en el cual, debe retomar el enfoque y restablecer nuevos acuerdos. Aunado a lo anterior, la toma de decisiones en familia, también presenta un notable cambio, ya que la pareja nuevamente retomará las decisiones, en cuanto al tiempo libre que pasarán juntos, así como de los temas de conversación, pláticas en las que sus hijos no sean el centro del diálogo, aunque al principio es inevitable (Estrada, 2012).

Para algunos cónyuges, el cambio que se experimenta en esta etapa se torna drástico, debido a que la diada se avocó completamente a sus hijos y dejó de lado el tiempo de calidad con su pareja. En pocas palabras, esta es una etapa en la que los cónyuges vivirán muchos cambios inesperados que, de no ser afrontados de manera adecuada, podrían fácilmente volverse un problema o, por el contrario, encontrar en el otro apoyo y fortaleza que motive experimentar una expresión de afecto que una más a ambos miembros (Rage, 1997).

5.-Etapa de estabilización (de 15 a 30 años de matrimonio aproximadamente)

La presente etapa se caracteriza por lograr un balance equitativo entre los anhelos y metas conseguidas de cada miembro de la relación, por ejemplo, aquellas parejas que a pesar de desempeñar su rol de esposa o madre y de esposo o padre, hayan logrado cultivar su individualidad, transitarán esta etapa de forma armónica, en comparación con las parejas que se ocuparon de atender solo las necesidades de su familia y se olvidaron de las personales (Rage, 1997). Sin embargo, un restablecimiento de prioridades por parte de ambos integrantes de la relación, facilitaría sobreponerse a esta etapa.

6.-Etapa de enfrentamiento con la vejez, la soledad y la muerte (aproximadamente entre 30 y 40 años de casados)

Los temas de esta etapa fungen como fuentes de ansiedad para aquellas parejas que requieren del apoyo y afecto de su cónyuge, familiares y amigos. Uno de los eventos de esta etapa es la jubilación. El desprendimiento del área laboral, cuando aún se considera un trabajador potencial, puede provocar sentimientos de inutilidad acentuando por ende la vejez, además del temor a enfrentarse al qué

hacer con el tiempo libre que dedicaba a su empleo (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010). Por lo anterior, es que la jubilación es un fenómeno que podría vincularse con el desprendimiento de los hijos; ambos casos dejan un gran hueco personal, concebido por algunos miembros como soledad, estado emocional que los lleva a considerar nuevas formas de relacionarse con el entorno extramarital, compras compulsivas de materiales. Todo esto con el fin de atenuar su sentimiento de soledad (Cruz, 2011).

Otro evento de esta etapa es el fallecimiento de algún miembro de la relación, provocando que el otro cónyuge, se dé cuenta de sus flaquezas, así como de la oportunidad que posee para brindar lo mejor de sí en los diferentes roles que desempeña como persona, padre o madre e incluso hijo e hija. Estos cambios pueden hacer que la persona retome retos que han sido ignorados en su vida, llevándola a transitar por una senda distinta a la que caminaba (Rage, 1997).

Cabe señalar, que las etapas propuestas por Zumaya son secuenciales, es decir, la pareja al cruzar cada etapa sufre transformaciones que le ayudaran a mantenerse en la siguiente etapa (Estrada, 2012).

No obstante, existen otros autores que nos hablan también del ciclo vital de la pareja que lejos de contraponerse con lo que Zumaya explica, ayudan a enriquecer su aportación, por lo que vale la pena mencionar sus etapas.

Tal es el caso de Sánchez & Díaz-Loving (1997) quienes al igual que Zumaya, agrupan su ciclo en seis etapas, la cuales se muestran a continuación.



Etapas y sus características (Sánchez & Díaz-Loving, 1997)

Enseguida se explicarán brevemente las etapas que se visualizan en el gráfico anterior.

1.-Noviazgo (0 a 6 meses)

Esta etapa comienza con la atracción y un mutuo conocimiento de la pareja, es decir, se descubre la personalidad, los intereses, los gustos y los hábitos que permitirán o no la apertura de cada uno de los miembros hacia el otro (Rojas, 2011).

2.-Noviazgo (7 meses hasta el matrimonio)

En esta etapa la relación de la diada se va estabilizando ya que ambas partes han avanzado en el conocimiento de su pareja, en otras palabras, identifican que existen diferencias y semejanzas entre ellos. En la presente etapa se puede dar la formalización de la relación (Membrillo, Fernández, Quiroz, & Rodríguez, 2008).

3.-Matrimonio sin hijos (0 a 3 años de relación)

La presente etapa se inicia desde el momento en que ambos miembros de la relación deciden comprometerse y vivir juntos (García & Martínez, 2010), por lo que uno de los mayores retos que la pareja enfrenta en este punto, es el desprendimiento de su familia de origen, así como establecimiento de reglas que permitan el funcionamiento de la relación (Huerta, 1999).

4.-Matrimonio con hijos (3.1 a 7 años de relación)

Dentro de esta etapa se da la expansión del núcleo familiar, debido a la llegada de los hijos, es por ello, que se deben reajustar las reglas de tal manera que permitan acoger a los hijos y enfrentar los requerimientos propios de la maternidad y paternidad (Mihanovich, 2013).

5.-Matrimonio con hijos (7.1 a 14 años de relación)

Durante esta etapa la pareja debe darse a la tarea de crear caminos que permitan estimular a sus hijos a crear y vivir sus proyectos personales, en otras palabras, se debe propiciar el equilibrio entre la libertad y la responsabilidad. Los cónyuges por su parte deben establecer intereses y cuidados mutuos (Sánchez, 1995).

6.-Matrimonio con hijos (14.1 años o más en la relación)

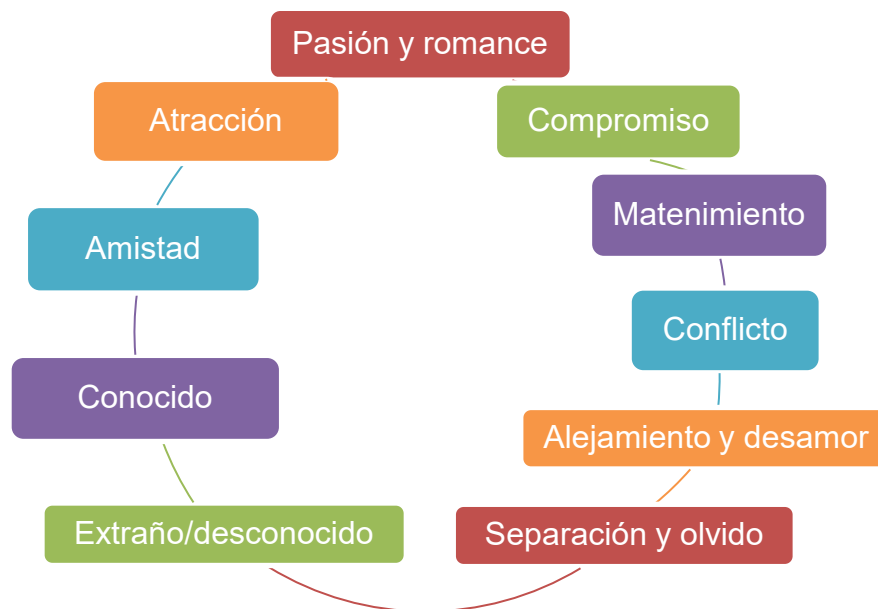
Para esta etapa es común que los hijos abandonen el hogar, por ello es necesario mantener a la pareja como un apoyo, ya que es importante reafirmar la relación, es decir, tratar de reencontrarse después de su larga labor de educar y encaminar a los hijos. Se debe ser consciente que dentro de la presente etapa se puede presentar la pérdida de algún miembro de la pareja y así culminar el cierre del ciclo (Rage, 1997).

Es inevitable que dentro del ciclo vital de la pareja mencionado tanto por Zumaya (1996) como por Sánchez & Díaz-Loving (1997), se presenten etapas en las que la pareja fluctuó dentro de un estado de acercamiento-alejamiento, es

decir, es común que la relación comience en una etapa de extrañeza/desconocimiento, posteriormente se familiarizan debido a la amistad que surge, la experimentación del romance, seguido de la pasión, el compromiso y el mantenimiento de la relación, sin embargo, al llegar a las etapas de conflicto, alejamiento, separación, perdón y olvido disminuye la intimidad (Kimble, Hirt, Díaz-Loving, Hosch, Lucker, & Zárata, 2002). Dichas etapas las agrupan Díaz-Loving & Sánchez (2004) dentro de un “Ciclo de acercamiento-alejamiento”.

Dicho ciclo se expone a continuación, no sin antes aclarar que éste no es determinista en su patrón de evolución, puesto que propone, que las parejas al atravesar por las diferentes etapas, pueden no hacerlo de forma continua, es decir, pueden pasar a etapas posteriores, mientras que otras regresan a etapas anteriores (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Las etapas que comprende este ciclo, se exponen a continuación:



Ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez 2004)

Con ayuda del gráfico anterior se explicará cada una de las etapas que se encuentran comprendidas en este.

Etapas extraño/desconocido

La presente etapa parte de la premisa del desconocimiento hacia el otro, siendo el primer paso de la relación, es decir, la persona es contemplada como un extraño, pero en términos de aspecto físico, existen características susceptibles de ser descritas. Los elementos observables que son apreciados, despiertan en ocasiones atracción, curiosidad e interés (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). No obstante, aún se encuentran ausentes las emociones y sentimientos positivos, ya que, lo que persiste es la falta de confianza, vergüenza, miedo y titubeo, tendiendo a experimentar gusto, sin embargo, se actúa con irrelevancia y reserva, dando lugar a una aproximación paulatina, tratando de ser cortés y a la vez formal; con la finalidad de saber del otro (Hernández M. , 2002).

A pesar de que en esta etapa no se interactúa de manera plena, se presenta un rol de aceptación-rechazo, el cual fluctúa entre la seducción y las acciones pacientes (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Etapas de conocido

En esta etapa el sujeto evalúa al otro con la finalidad de determinar si el desconocido puede volverse conocido o no. La etapa se destaca por el ligero aumento de confianza y por comportamientos reflejos como las sonrisas y saludos, de modo que se rige bajo demostración escasa de proximidad, siendo imperceptibles las deficiencias de la persona (Díaz-Loving & Sánchez, 2004); intentando tener contacto, respeto, ser cortés y generar simpatía, así como la valoración de sus características físicas, en los encuentros espontáneos con el otro. De tal forma, que la persona valúa los beneficios y perjuicios de congeniar con el sujeto; con la intención de establecer una buena relación, esperando que prospere en amistad (Baron & Byrne, 2005).

Etapa de amistad

A esta etapa se le atribuye la profundización de la relación, ya que se conoce un poco más a la persona a través del acercamiento. Ambos producirán sentimientos encaminados a la amistad o simplemente promoverán que la relación ayude a la solución de algunas necesidades, dando lugar a emociones y afectos como ternura, confidencialidad, agrado, cordialidad, alegría, confianza y cariño (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). La amistad se revalora incesantemente para conservarla o potenciarla, puntualizando los alcances y las reglas de la relación. La presente etapa, descarta lo romántico, apasionado y erótico, posibilitando solo aquellos sentimientos de cariño y contacto profundos (Clay, 2006).

Etapa de atracción

Se encuentra caracterizada por incluir la atracción, es decir, las parejas manifiestan pensamientos aprendidos basados en intereses románticos, los cuales promueven el acercamiento afectivo, como motivo de unidad con el otro. El interés por la persona incrementa de forma exponencial, propiciando un recurrente pensamiento por ella; esto se debe a la afinidad física e intelectual de ambos, conduciendo a la realización de conductas en las que se hace lo posible por coincidir e interactuar con el otro, con la finalidad de suplir la necesidad de convivir (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). En otras palabras, la persona es ensalzada y enaltecida, desencadenando emociones pasionales como el anhelo de ver a la persona, el gusto de estar con ella, una combinación de nervios, temor y agrado al saber de ella (Roche, 2006).

Además pueden presentarse sentimientos como el cariño, amor, felicidad, extrañar al otro; asimismo, se encuentra latente el miedo a ser rechazado (Petitcollin, 2007).

Etapa de pasión y romance

Una vez que el sujeto de cierta manera se convence en la etapa anterior, de que una mayor intimidad es apropiada, la persona inicia ésta fase, también

conocida como amor romántico o pasional, la cual se caracteriza por una arrebatada entrega de deseo, sexo, cariño y amor, acompañada de impaciencia pasajera (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). En esta etapa se muestra una preocupación excesiva por complacer a la persona amada, acción que denota pasión teñida de amor y sexo febril, propiciando caricias íntimas e incluso, llegar a codiciarla sexualmente (Mihanovich, 2013).

En cuanto al romance, éste se destaca por el entendimiento de la persona, estableciendo un vínculo afectivo producto del interés, el trato encantador, las palabras y actos inspiradores, así como la muestra de detalles (Gottman & Silver, 2014). Lo anterior denota satisfacción, afinidad y sinceridad al compartir momentos con el otro, lo que desencadena, alegría, ternura, amor, seguridad y equilibrio en la relación. Debido a las caricias físicas como los abrazos y besos, se percibe un ambiente de armonía, en el que hay comunicación plena y profunda, además de expresiones románticas de afecto, que hacen sentir a la persona consentida (Alberoni, 2005).

Etapa de compromiso

Es una etapa de decisión en la cual ambos miembros acordarán seguir o no con la relación, cabe señalar que esta elección se fundamenta en los acontecimientos románticos y/o de pasión dados en la misma. En otras palabras, la pareja dará fin a su relación o la formalizará en una familia. La característica principal de esta etapa, es la alianza de la pareja, por supuesto, basada en el amor y la lealtad (Hernández M. , 2002). De modo que, cuando surge el desamor, es muy probable que la pareja anule su compromiso ya que, las promesas de amor, los votos de confianza, y la felicidad han caducado. Por consiguiente, la decisión que la pareja debe tomar, es crucial, debido a que se habla de compartir el resto de su vida a lado de una persona a la que tal vez no ama, no obstante, existe la deuda u obligación de no quedar mal con ella (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Etapa de mantenimiento

Una vez que la pareja se compromete, necesita fundamentar y establecer planes encaminados al sostenimiento de la relación. La presente etapa es de vital importancia, de manera que demanda un esfuerzo constante por parte de ambos miembros de la pareja, ya que el mantenimiento de la relación es un proceso que permea cada momento de la vida en pareja, además de ser el pilar que brinda equilibrio y valoración a la familia (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). Esta etapa contempla la franqueza de la familia, la resolución de conflictos debido a la llegada de las criaturas, la provisión económica y emocional de la misma, así como el acompañamiento en la decadencia de la edad avanzada. Frente a lo antes mencionado, se vuelve necesario, considerar a las personas implicadas en la relación de pareja, entender su esfuerzo y nivel de satisfacción, además de su forma de interactuar (Kimble *et al.*, 2002).

Algunas parejas, consiguen satisfacción marital, a pesar de la monotonía, desarrollando sensibilidad, convicción y amor en su relación. Dicho de otra manera, se debe hacer hincapié en el cuidado de la pareja, atendiéndola, escuchándola y desempeñando las obligaciones encomendadas (Yáñez & Rocha, 2009).

Etapa de conflicto

Esta etapa parte de la premisa fundamental del desacuerdo en pareja, es decir, aquellos momentos en los que la relación atraviesa situaciones desagradables como cambios, circunstancias difíciles, grandes responsabilidades, periodos de tensión; llevando a las personas a sentirse fracasadas, molestas, sulfuradas o con miedo, debido a las dificultades que presentan para acordar intereses con su pareja, deseando por consiguiente alejarse de la persona, evadirla y pretendiendo herirla (Díaz-Loving & Sánchez, 2004). Ahora bien, si no se logra solucionar el conflicto en poco tiempo, podría desunir a la pareja e incitar emociones negativas (Barragán, Morales, Barreto, & Ayala, 1998). Por otra parte, alguno de los miembros, podría implementar acciones que favorezcan el convenio

en pareja, como el apoyo externo o profesional dependiendo del grado de conflicto. Cabe señalar, que tanto la forma de ver el problema, como la condición en la que se cree que se encuentra la relación está en función de la perspectiva de cada miembro de la pareja (Rivera, Díaz Loving, Villanueva, & Montero, 2011).

Etapas de alejamiento y desamor

En la medida en que la pareja se hiere, disminuye el deseo por convivir y tratar a la persona, tendiendo a separarse emocional y físicamente, trayendo como resultado el desentendimiento conyugal. A lo anterior sumemos el desinterés y la irresponsabilidad que aparecen, así como el sentimiento de desgracia y el miedo a convivir (Nuñez, 2010). Por ello, la situación se torna desagradable, llegando a no valorar la convivencia, mostrándose indiferente y apático, dando lugar a momentos incómodos como las rencillas físicas o insultos verbales, volcándose la relación a un ambiente intolerable y hostil. De manera que, la pareja se percata de su situación de desamor, reaccionando de forma evasiva con el otro, ya que se ha perdido el agrado por tratar y conocer a la persona (Ritvo & Glick, 2003).

En cuanto al desamor, como su nombre lo dice, apela a la ausencia de amor, compromiso, y sueños en pareja, por lo que se evita estar con la persona, debido a que no hay atracción física, dando lugar a sentimientos de vaciedad, infelicidad, dolor, desánimo, incompreensión, conductas de abatimiento e incluso llegar a padecer depresión (Díaz-Loving & Sánchez, 2004).

Etapas de separación y olvido

El ambiente se vuelve tan insoportable, que se consideran otras posibilidades, como terminar la relación u optar por la infidelidad (Montenegro, 2002). Sin embargo, al elegir el alejamiento es muy probable que se pretenda restituir la relación de pareja, sobre todo, al contrastar la condición de soledad o el reciente compromiso frente a la valoración de una nueva relación, no obstante, la situación demandará necesidades que ocuparán gran parte del tiempo, por lo que la antigua relación quedará en el olvido (Díaz-Loving & Sánchez, 2004) (Eguiluz, 2007).

A lo largo de este capítulo se ha podido constatar la importancia de conocer el ciclo vital de la pareja, ya que sin él no podríamos entender porque en toda relación de pareja se presentan altas y bajas, las cuales son comprensibles debido a que sus miembros son entes en constante cambio (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2010).

Ahora bien, queda claro que durante cada etapa del ciclo vital de la pareja sus miembros se enfrentan a vivir pensamientos y sentimientos que les llevan a actuar de diversas formas, es decir que dependiendo de la etapa en la que se encuentra la pareja, será la manera en que perciba su situación actual misma que se refleje en su comportamiento (Kimble *et al.*, 2002).

Es por ello, que resulta necesario que la pareja pueda expresar en cada una de las etapas que a traviesa sus pensamientos, sentimientos e ideas de manera clara, con la finalidad de llegar a un acuerdo aún en medio del problema (Lugo, 2008). De lo contrario la relación de pareja comenzará a deteriorarse (Rage E. , 2004).

En relación a lo anterior, encontramos que la comunicación es un factor importante a tomar en cuenta dentro de este ciclo vital de la pareja, puesto que de lo contrario la diada se arriesga a vivir una diversidad de problemáticas (Ramírez, 2004) (Solares, Benavides, Peña, Rangel, & Ortiz, 2011), sin embargo, son los problemas en el área afectiva de la pareja que resultan de la deficiente comunicación los que nos interesan en este trabajo y de los que se hablarán en el siguiente capítulo.

3. La falta de habilidades de comunicación como propiciadora de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual

Como vimos en el capítulo anterior, la pareja pasa por diferentes etapas a lo largo del tiempo, éstas a su vez nos permiten comprender que las relaciones amorosas se encuentran en una continua fluctuación entre momentos de bienestar y periodos de dificultad (Cortés & Sánchez, 2011). Ante ello vale la pena recordar que los problemas de pareja suelen generarse principalmente debido a que las personas que la componen provienen de contextos diferentes, generando así, distintas visiones al percibir un problema (Castro, 2011), y es justo esta situación, la que ignoran muchas personas al decidir iniciar una relación, es por ello, que muchos cónyuges desconocen que a partir del momento en que deciden estar juntos, enfrentarán una serie de problemáticas imprescindibles que marchitarán o madurarán el progreso de su relación de pareja (Rage, 1997).

Se puede comprender entonces, que las relaciones humanas y por consiguiente la pareja se encuentran reguladas por las creencias, las normas, las expectativas y los valores del contexto cultural en el que se desarrollan provocando así que los patrones de comunicación de las personas dependan de factores tales como la clase social, la edad, el nivel educativo y el sexo (Hofstadt, 2005) (Díaz Loving, 2008).

Y es en la idea anterior donde radica la importancia de hablar sobre la comunicación en pareja, tema del que se abordará en el siguiente apartado.

3.1 Comunicación en la pareja

La comunicación del ser humano, es un tema complejo que se ha abordado desde diversos enfoques, teorías e incluso axiomas (Naranjo, 2005). Cada uno de

ellos, compuesto de atributos que hacen posible la interacción entre las personas (Fajardo, 2009).

Se sabe, que en la necesidad de interactuar, se puede apreciar la importancia de la comunicación, ya que, para poder sobrevivir, es necesario conocer a las personas cercanas, así como, los hechos que suceden a nuestro alrededor, y para ello, es inevitable comunicarse, establecer relaciones, preguntar, obtener información, e incluso observar el comportamiento de los demás (Naranjo, 2005).

Ahora bien, antes de proseguir con el tema de la comunicación, es necesario definirla, y esto es justo lo que se pretende hacer enseguida.

Según el diccionario de la Real Academia Española, el término comunicación, proviene del latín *communicatio*, *-ōnis* y se refiere al trato entre dos o más personas a través de un código, el cual, es común entre el emisor y el receptor (Real Academia Española, 2001).

En el mismo sentido, la comunicación también llamada auto-divulgación, ha sido considerada, un proceso en el que el lenguaje corporal y la expresión verbal, hacen posible la trasmisión de ideas, a través de la interacción entre dos o más personas, en la que se representan los pensamientos y sentimientos de cada persona (Sánchez & Díaz Loving, 2003).

En el caso específico de la pareja, dicha interacción se da entre los dos miembros de la diada y es precisamente dentro de la relación de ésta donde la comunicación debe considerarse no solo como la trasmisión de un mensaje, sino como el conjunto de procesos que la pareja establece para relacionarse e influirse de manera mutua (Corral, 2004). Y es justo dentro de esta interacción donde los integrantes de la relación desarrollan motivaciones y percepciones del otro y de sí mismos, estableciendo así, un entendimiento en común, que favorece el intercambio de información (Brönstrup, Godoi, & Ribeiro, 2007).

Sin embargo, para que se lleve a cabo dicho intercambio de información deben encontrarse presentes los elementos que componen y hacen posible la comunicación de la relación de pareja (Rodríguez, 1998), los cuales se exponen a continuación.

3.2 Elementos de la comunicación

Dentro del proceso de comunicación que se da en la pareja se encuentran presentes los siguientes elementos:

Cuadro 1

ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
Emisor	Su función es la producción de ideas, así como, la exposición de información codificada, mediante un lenguaje coherente.	Cónyuge que habla o escribe
Receptor o Perceptor	Aquel que recibe el mensaje del emisor, e intenta comprenderlo, para posteriormente, transmitir su propio mensaje.	Cónyuge que escucha o lee
Mensaje	Es la información que el emisor estructura y comunica al perceptor. Este, es el punto de encuentro entre el emisor y receptor, resultando ser siempre, el producto de la interacción entre ambos.	Lo que se dice y como se dice.
Retroalimentación	Es la respuesta que proporciona el receptor al emisor, posterior a la decodificación del mensaje recibido.	Emisor se vuelve receptor y viceversa.

(Corral, 2004; Hofstadt, 2005)

En el cuadro anterior, del lado izquierdo se aprecian los elementos que hacen posible el proceso de comunicación, en la parte central del mismo, se encuentran descritas las tareas o funciones de cada uno de ellos, y finalmente en la columna derecha se muestran algunos ejemplos.

Veamos ahora, estos elementos se encuentran presentes dentro del proceso de comunicación de cualquier relación de pareja.

En lo que respecta al **emisor**, éste debe poseer habilidades para transmitir sus ideas, no obstante, los miembros de las parejas que presentan problemas, frecuentemente ocultan sus deseos y sentimientos para evitar posibles roses; optando uno de los integrantes de la pareja, por cumplir los requerimientos y anhelos del otro. En cuanto al **receptor**, debido a que es aquella persona que escucha la información que proporciona el otro (emisor), las relaciones con problemas muestran una notable incapacidad para escuchar (Corral, 2004).

Respecto al **mensaje** que también se encuentra dentro de la **retroalimentación**, éste debe cumplir con la premisa de ser preciso entre los integrantes de la relación, ya que, las señales imprecisas confunden al otro. Es por ello, que el mensaje debe ser claro, con el propósito de lograr transmitir la información de forma adecuada, es decir, con el debido tono de voz, expresión facial y los apropiados movimientos corporales (Ruíz, 2012).

Una vez comprendido como los elementos de la comunicación se hacen presentes en la pareja, se torna necesario explicar el proceso de la comunicación, mismo que se hace evidente durante las conversaciones de la diada.

3.3 El proceso de comunicación

De manera general, éste proceso se refiere al dinamismo y participación de los elementos de comunicación antes mencionados, dentro de un escenario contextual (Naranjo, 2005), que en este caso es la relación de pareja.

La colaboración de dichos elementos durante la secuencia del proceso se realiza en mayor o menor grado. Primeramente, el emisor (cónyuge A) debe tener claros los objetivos que persigue, ya que, para lograr entablar una comunicación exitosa, el emisor debe codificar sus pensamientos, ideas y sentimientos, y ajustarlos a un código común para el receptor (cónyuge B) y él, para posteriormente transmitir la información (Kinicki & Kreitner, 2004).

Una vez que el receptor (cónyuge B) recibe y decodifica el mensaje, realiza un análisis de la intención original de dicho mensaje, es decir, trata de entender el significado real de los objetivos que pretende alcanzar el emisor (cónyuge A), provocando un sesgo en el receptor (cónyuge B). (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008)

Finalmente se da respuesta al mensaje, mediante una retroalimentación, que corroborará al emisor (cónyuge A) si su mensaje fue comprendido o no y por ende, si cumplió o no su objetivo (Hofstadt, 2005). Cabe señalar, que es precisamente en este proceso de comunicación donde inician los problemas de la relación de pareja (Flores, Díaz-Loving, Rivera, & Chi, 2005), en otras palabras la comunicación al ser poco clara se convierte en el principal problema de la diada (Castro, 2011).

3.4 La mala comunicación y su relación con los problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual

Cuando se habla de comunicación poco clara, se está haciendo referencia al hecho de que uno de los cónyuges cree darse a entender y a su vez asume que el otro lo está comprendiendo, sin embargo, suele suceder que ninguno de los dos se da a la tarea de confirmar si su percepción es correcta (Rage E. , 2004). Lo anterior se debe a que los miembros de la pareja observan y escuchan selectivamente, es decir, que interpretan el mensaje con base en sus expectativas, antecedentes, motivaciones, necesidades, entre otras características personales (Robbins & Judge, 2013). En otras palabras, la pareja fracasa en hacer explícitas

sus expectativas así como en preguntar las expectativas del otro, y lo que es peor supone que su cónyuge tiene las mismas que él (Lussier & Achua, 2011) (Kinicki & Kreitner, 2004).

Lo anterior se puede atribuir a que la diada suele desarrollar su comunicación en torno a una serie de suposiciones, que no permiten entender las intenciones y deseos del compañero (Guix, 2011). Cabe señalar que dichas suposiciones no solo distorsionan la comunicación en la pareja, sino que también generan momentos de tristeza, ansiedad y estrés en uno o ambos integrantes de la relación (Jaén & Garrido, 2009).

Un ejemplo de lo anterior es cuando el hombre dice *–No es nada–*, pero en realidad quiere decir “Cualquier cosa que me esté molestando puedo manejarlo solo”. “Por favor no te metas y no hagas más preguntas al respecto”. Mientras tanto la mujer interpreta “No sabe lo que le está molestando. Necesito hacerle preguntas para ayudarlo a descubrir lo que le está sucediendo.” En ese momento, ella lo hace enojar haciéndole preguntas cuando en realidad él quiere que lo dejen tranquilo (Castro, 2011).

En el ejemplo anterior se observa, que todo mensaje siempre va acompañado de significados que a la vista del cónyuge están ocultos, pero que sin duda generan reacciones en el otro (Kinicki & Kreitner, 2004). Todas estas acciones van impidiendo que se logre el objetivo de la comunicación en pareja, el cual recordemos, es el intercambio tanto de ideas, como de expresión de emociones, en dicho intercambio se espera que los cónyuges traten de manifestar de manera verbal sus estados de ánimo, con el fin de que su compañero comprenda sus necesidades, así como sus pensamientos e ideas, no olvidemos que la interpretación que se da del mensaje por parte de la pareja, está en función de sus propias ideas y opiniones (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008), situación que causa problema.

Es claro entonces que algunos de los problemas que se dan en la pareja, son por una mala comunicación llegando a una desmotivación continua y por

ende, nulas ganas de seguir con la relación (Duncan & Rock, 1995). Ante esta situación ambos cónyuges se acusan mutuamente, lo que es un motivo constante de pleitos (Rage E. , 2004).

Vemos que la comunicación dentro de la pareja, es fundamental para el buen funcionamiento de la misma en cualquier etapa que se encuentre, ya que a través de ésta se expresan los temores, los pensamientos, los sentimientos y las opiniones hacia la pareja (Armenta & Díaz-Loving, 2008). Es notorio entonces, que la comunicación en sí se encuentra estrechamente ligada con el área afectiva de toda persona (Roche, 2006) (Lugo, 2008), en este caso de los integrantes de la pareja.

Dicha área se define como el conjunto de emociones, entendidas como respuestas fisiológicas y endocrinas (Prada, 2004), relacionadas con el cuerpo (Lazarus & Lazarus, 2000), ésta área afectiva también engloba a los sentimientos, definidos como la interpretación de las reacciones corporales (Otero, 2006), que se lleva a cabo en la mente (Montaño & González, 2013), así como las pasiones, las cuales permiten a la persona experimentar momentos de alegría y tristeza, agrado y desagrado (Tomati & Fernández, 2005).

La definición de área afectiva rescata la presencia de los sentimientos (Solloa, 2001) al igual que el concepto de comunicación (Rage E. , 2004) (Naranjo, 2005), por esto encontramos que existe una relación directa entre ambas, debido a que la inexistencia de una adecuada comunicación desemboca en una serie de emociones y sentimientos negativos, tales como la tristeza, la frustración, la irritación y por ende el enojo (López, Moral, Díaz Loving, & Cienfuegos, 2013); Esto se ejemplifica cuando a la ausencia de claridad en la comunicación de pareja, los hombres experimentan desconfianza y confusión, mientras que las mujeres interpretan esta situación como falta de amor en su relación (Villanueva, Rivera, Díaz Loving, & Reyes-Lagunes, 2012). Es evidente que una mala comunicación entre los miembros de la pareja aqueja su área afectiva, gestándose así problemas en este plano (Redorta, Obiols, & Bisquerra, 2006).

Resaltemos entonces que cuando en la pareja no se logran expresar e interpretar con claridad las emociones, los sentimientos e ideas de cada uno de sus miembros, es probable que el área afectiva se encuentre constantemente perturbada por problemas, tales como la amargura, la ansiedad, la tristeza, el odio, el rencor, el resentimiento, por mencionar algunos (Beck, 2011), que de no solucionarse traerá una inminente ruptura (Codina, 2004). Ante esto los investigadores han podido observar diferentes maneras ineficientes de actuar frente a los problemas, dentro de las cuales se encuentran las discusiones a través de una comunicación negativa, que desencadena sentimientos y pensamientos de pesimismo hacia el cónyuge y termina por desaparecer los pocos aspectos positivos de la relación (Di Benedetto, 2012).

Hasta este momento se ha mencionado en reiteradas ocasiones el término problema, el cual se entiende en el contexto de la pareja como las diferencias que se dan entre los integrantes de la misma, respecto a sus comportamientos, pensamientos y sentimientos, sobre un asunto determinado, trayendo como consecuencia ansiedad o temor (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, & Sotomayor, 2009), elementos que forman parte del área afectiva de ambos integrantes de la relación (Gil & Díaz, 2012).

De manera que, cuando las parejas tienen gustos o puntos de vista diferentes; o cuando sus proyectos, objetivos y anhelos son opuestos; así como cuando su conducta choca con la del otro integrante, se puede hablar de la existencia de problemas en la relación de pareja (Perlman, 2000), situación que se refleja en la comunicación de la diada, ya que recordemos las palabras nos ayudan a expresar nuestras ideas y sentimientos, de lo contrario tanto las buenas intenciones, como el amor que se siente por la pareja no se logrará comunicar de manera efectiva (Rage E. , 2004).

Puntualicemos entonces que todas estas dificultades dentro de la comunicación en pareja, se dan en gran parte por la presencia de obstáculos que interfieren la transmisión de ideas y sentimientos entre los miembros de la diada, dichos obstáculos son conocidos como barreras de la comunicación (Robbins &

Judge, 2013), las cuales durante el proceso de comunicación impiden alcanzar los objetivos planteados por el emisor, en este caso por alguno de los cónyuges (Hofstadt, 2005).

3.4.1 Barreras de comunicación en la pareja

Cabe señalar que las barreras que se presentan con mayor frecuencia en la relación de pareja, se agrupan en dos categorías, las barreras del emisor y las barreras del receptor (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008), las cuales se abordan a continuación.

3.4.1.1 Barreras del emisor

Cuando se habla de barreras del emisor se hace referencia a los obstáculos que son propios de la persona que emite el mensaje (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008), en este caso uno de los cónyuges.

Dentro de la pareja algunas de las barreras que se presentan por parte del emisor son:

- ❖ La intención de **mentir y engañar**, ésta se encuentra acompañada de manipulación, disimulo e hipocresía (Rodríguez, 1998), la cual resulta en una tergiversación absoluta de la información, ya que el cónyuge que miente hará todo lo posible por evitar ser evidenciado, aunado a esto sumemos la dificultad que existe para detectar mentiras, la cual se convierte en un aliada significativa para esta barrera (Robbins & Judge, 2013).
- ❖ Se da también la **falta de empatía**, cuando un miembro de la pareja no se pone en el lugar del otro, lo que no le permite comprender sus intenciones y por ende no comparte sus metas (Costumero, 2007).
- ❖ Cuando el emisor se **comporta como en realidad no es**, es decir disfraza su inseguridad con una actitud de seguridad, se muestra afectuoso pero en

realidad oculta su hostilidad, presenta audacia cuando siente miedo, o bien refleja celos por la moral cuando realmente tiene envidia (Rodríguez, 1998).

- ❖ Las **emociones** se convierten en una barrera cuando algún integrante de la relación interpreta el mensaje con base en su estado de ánimo, es decir el mensaje de su cónyuge lo interpreta diferente cuando esta alegre, que cuando se sienta enfadado o triste (Robbins & Judge, 2013).
- ❖ La **descontextualización** aparece cuando uno de los miembros de la pareja saca de contexto la conversación, dirigiendo el mensaje hacia algún aspecto personal o conveniente para él, sin duda, dicha barrera se encuentra acompañada de desinterés (Costumero, 2007).
- ❖ La **ausencia de clarificación del mensaje** es un fenómeno que se presenta constantemente durante la comunicación de la pareja, ya que el cónyuge que emite el mensaje no verifica si su pareja comprendió el mismo, lo que trae como resultado, malos entendidos (Ramos, 2014).
- ❖ Las **actitudes** son sin duda una de las barreras que más problemas trae al emisor en caso de que estas sean actitudes negativas, ya que el receptor adoptará una posición defensiva, la cual dificultará la recepción del mensaje. Cabe señalar que las actitudes negativas perjudican a tres importantes elementos del proceso de comunicación, uno de ellos es el **emisor**, cónyuge que inicia la conversación, si éste tiene una mala imagen de sí mismo, es probable que su inseguridad sea transmitida a través de su comunicación no verbal, como su tono de voz, que puede indicar falta de confianza, o bien, mediante gestos negativos durante la formulación de las frases, de ser así no se logrará ninguna persuasión sobre el receptor. Otro elemento afectado es el **mensaje**, ya que actitudes negativas hacia éste impedirán que el emisor tenga convicción en lo que está expresando y de ser así no será creíble, ni atractivo para el miembro de la pareja que funja como receptor. El tercer elemento que se ve afectado por las actitudes negativas es el **receptor**, el cual se forma una imagen negativa acerca del emisor, es decir de su pareja, esta percepción influye en la forma de dar

respuesta al mensaje recibido, ya que transmite actitudes de rechazo (Suárez, 2015).

3.4.1.2 Barreras del receptor

Mientras tanto al hablar de las barreras del receptor, nos referimos a los obstáculos que impiden la recepción clara del mensaje (Garcés & Palacio, 2010) a alguno de los integrantes de la pareja.

Ahora bien, en la relación de la diada algunas de las barreras que se presentan por parte del receptor son:

- La **evaluación apresurada** se presenta en el miembro de la pareja que recibe la información, cuando se adelanta a sacar conclusiones del mensaje que está recibiendo antes de que su pareja termine de hablar. Esto se ejemplifica cuando algún integrante de la pareja interrumpe continuamente a su compañero, perdiendo así parte de la información que está recibiendo, impidiendo que la comunicación fluya y sea eficaz (Villa, 2014).
- El **desinterés** aparece cuando uno de los cónyuges no comparte la experiencia de la que se está platicando, puesto que le resulta desconocido o no le agrada el tema, en estos casos el miembro receptor pone una barrera que va acompañada de una negativa comunicación no verbal, la cual impedirá captar el mensaje (Costumero, 2007).
- La **actitud superficial** se presenta en el integrante de la pareja que se queda en las palabras que escucha de su compañero, ignorando sus sentimientos. Esto se manifiesta cuando uno de los cónyuges platica al otro una situación que le ha causado tristeza y dolor a lo que su compañero responde con frases como “no te preocupes, todo tiene remedio, no es nada” (Rodríguez, 1998).
- Las **actitudes moralizantes** o también conocidas como **sermoneadoras** se dan cuando uno de los cónyuges valora más los reglamentos, las normas, los principios o ideologías que a su pareja. El miembro de la diada

que presenta esta barrera tiende a emitir frases como: “te arrepentirás de esta decisión”, “deberías haber pensado en las consecuencias”, “hiciste mal en contestar así” (Ramos, 2014).

- La **falta de retroalimentación** se vive cuando el miembro de la diada que responde al mensaje, no se detiene a verificar la idea que le expresa su cónyuge, es decir no confirma el mensaje que recibe, ni aclara sus dudas (Costumero, 2007).
- La **disonancia** hace referencia a la incongruencia entre lo que dice el emisor y lo que espera escuchar el receptor, es por ello que en ocasiones el cónyuge receptor intenta aminorar la discrepancia entre lo real y lo esperado, ya sea negando la veracidad de lo que escucho, o bien evitando la información que confirme lo que realmente dijo el emisor, o simplemente restando importancia al asunto (Suárez, 2015).

Como es notorio, las barreras antes expuestas dificultan el proceso de comunicación y por tanto, afectan también la relación en pareja (Hofstadt, 2005). A esto se agrega que todos estos obstáculos se presentan en la comunicación de la pareja, debido a que los integrantes de la diada carecen de habilidades de comunicación (Ramos, 2014).

Ahora bien, las habilidades de comunicación son definidas, como el conjunto de conductas a través de las cuales un individuo expresa sus derechos, sentimientos, opiniones y deseos, mediante una adecuada actitud frente a la circunstancia que se encuentre, sin olvidar respetar los derechos de los demás (Hofstadt, 2005), en este caso de su pareja.

Y es precisamente, debido a que los integrantes de la pareja utilizan de manera errónea las habilidades de comunicación, que se desarrolla dentro de la relación una mala comunicación y por ende la aparición de problemas en el área afectiva de la misma, ya que la ausencia de dichas habilidades no les permite platicarlos, y que lejos de resolverlos, se perpetúan (García J. , 2002).

Lo anterior denota, que a falta de habilidades de comunicación los miembros de la pareja se encaminan a experimentar situaciones desagradables, llevando a uno o ambos integrantes a manifestar estados afectivos de molestia, reflejándolos a través de inseguridades, fracasos, temores, frustración o vergüenza; cabe señalar, que las relaciones de pareja con un nivel elevado de discusiones, suelen mostrarse con mayor frecuencia desinteresados, aburridos, angustiados, envidiosos, avergonzados, culpables y tristes (Moral de la Rubia, 2011).

Es notorio entonces, que la comunicación en pareja con ausencia de habilidades de comunicación, se desarrolla poco afectuosa y clara (Castro, 2011), ya que en más de una ocasión la información recibida por algún miembro se malinterpreta, por lo que los cónyuges responden con prejuicios, complicando más la comunicación entre ellos (Hidalgo & Abarca, 1999).

Por lo anterior es evidente que debido a la ausencia de habilidades de comunicación, las parejas sufren disfuncionalidad, puesto que ocupan mayor cantidad de críticas y palabras negativas para expresar sus desacuerdos (Torres, 2009), volviéndose personas retadoras y defensivas, dando lugar a la presencia constante de conductas negativas (Capafons & Sosa, 2009).

Ahora bien, es importante señalar que no sólo lo que se dice repercute en la relación, sino también cómo se dice, de manera que tanto el lenguaje verbal como la expresión facial y el tono de voz manifiestan gran parte del nivel afectivo del mensaje (Davis, 2008).

Es por ello que algunos autores explican que no todas las peticiones de los miembros de la pareja son verbales, por tanto, no son evidentes (Gottman & Silver, 2014), esto trae grandes conflictos a la relación, ya que cuando alguno de los cónyuges se expresa verbalmente ante su pareja y su gesticulación o movimientos corporales contradicen las palabras que emite, denota que intenta mentir u ocultar algo (Guix, 2011). Por ejemplo, si al prometer oralmente colaborar con la pareja, se hace un movimiento de negación con la cabeza se da lugar a una paradoja, la cual, origina primeramente confusión en el otro y posteriormente da

lugar al problema, debido a la incongruencia del mensaje. Todo esto, no sin antes generar en el miembro espectador sentimientos de insatisfacción, infelicidad y un desequilibrio en su relación (Ojeda, Díaz Loving, & Rivera, 1997).

Otro aspecto importante que puede ser motivo de conflicto en la relación debido a la escases de habilidades de comunicación, son las expectativas de ambos miembros de la pareja, ya que cuando éstas son concebidas de manera difusa por el otro, la afectividad de la diada puede verse lastimada, puesto que cuando la persona a la que se le han confiado profundos sentimientos, no responde, o responde de manera distinta a lo esperado por su compañero o compañera, trae como consecuencia que los sentimientos y emociones del miembro necesitado se vean afectados, experimentando una mezcla de soledad, pánico y rabia (García J. , 2002).

Es por ello que algunas parejas, también llegan a experimentar estados afectivos que las pueden hacer sentir vulnerables ante su cónyuge, como es el caso de la vergüenza, la cual se presenta, cuando alguno de los integrantes de la pareja intenta hablar sobre sus pasiones sexuales y no sabe cómo abordar el tema, o bien, no se atreve a platicarlo, esto debido en gran parte a su carencia de habilidades comunicativas, llevándolo a desarrollar un enorme sentimiento de incomodidad (Gottman & Silver, 2014), el cual provoca problemáticas en las que se acarrea frustraciones y mayor alejamiento entre los miembros (Uribe, García, & Ramírez, 2011).

Por lo anterior, es importante destacar que debido a la falta de habilidades de comunicación los problemas en el área afectiva de la pareja surgen, debido a que durante las conversaciones ambos miembros luchan por expresar sus planteamientos, con la esperanza de ser escuchados, sin tener éxito en ello, así mismo, con recurrencia se pierde el foco de la discusión, y por ende, crece el nivel de resentimiento y de ofensas, trayendo así, la presencia de continuos reproches, acusaciones y frases autojustificativas, de tal forma que se llega a manifestar de manera egocéntrica el punto de vista, mostrando así, un interés ferviente en que

dentro de las discusiones exista un vencedor y un vencido (Capafons & Sosa, 2009).

Vemos entonces que las variables que pueden afectar la satisfacción, la felicidad, el éxito, o ajuste de la pareja son, las expectativas individuales, el rol de género, el estilo de vida, los valores y edad de cada miembro, los años de casados, el número de hijos, el nivel escolar (Yáñez & Rocha, 2009), sin embargo, no hay otra más compleja y con tanto alcance que la comunicación (Roche, 2006). Ya que es precisamente debido a no saber responder y escuchar adecuadamente que la pareja no logra resolver sus problemas, entre ellos los del área afectiva, por lo que es muy probable que la relación termine en divorcio (Codina, 2004).

En resumen, recordemos que la comunicación es un conjunto de intercambio de conductas verbales y no verbales a través de las cuales, los miembros de la pareja logran transmitir una amplia gama de emociones, sentimientos, peticiones, elogios, entre otros, sin embargo, para que el intercambio de dichos mensajes se logre de manera exitosa, es necesario como ya se mencionó, que los integrantes de la pareja, desarrollen habilidades que les permitan emitir y recibir los mensajes de la manera más apropiada, de lo contrario las barreras de comunicación se harán presentes, desencadenando una serie de inconformidades que con el paso del tiempo se convertirán en grandes problemas, lastimando así de manera recurrente el área afectiva de la diada (Jaén & Garrido, 2009).

Ahora bien, a lo largo del capítulo se ha desarrollado la idea de que es precisamente por la falta de habilidades de comunicación, que dentro de la pareja heterosexual se desencadenan problemas en el área afectiva, ya que recordemos, la comunicación deficiente en la misma vendrá acompañada de frustración, enojo, tristeza y hostilidad (Rage E. , 2004), por ello es importante reconocer aquellos beneficios que trae a la diada el poner en práctica las habilidades de comunicación, por lo que se dará a este tema el capítulo siguiente.

4. Los beneficios de implementar las habilidades de comunicación en la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual

Como se analizó en el capítulo anterior, la falta de habilidades de comunicación en la pareja propicia problemas en el área afectiva de la misma (Capafons & Sosa, 2009). Sin embargo, la importancia de identificar las consecuencias de su ausencia radica en lograr concientizar a los cónyuges sobre la inminente necesidad que tiene el hecho de que la información transmitida entre ambos, sea bien recibida y de esta manera evitar interferencias y, así establecer una buena comunicación entre ellos (Martínez, Monje, & García, 2008), la cual recordemos, se logra haciendo uso de las habilidades de comunicación.

Ante esta idea, vale la pena aclarar que no existen recetas para eliminar del todo las barreras de comunicación, sin embargo se puede hablar de estrategias que permitan un mejor desarrollo de la comunicación en pareja y que sin duda van en el sentido opuesto a las barreras de comunicación (Ramos, 2014).

Algunas de estas estrategias son:

✚ **Aumento de la armonía interior:** Dentro de esta estrategia se recomienda que los cónyuges busquen aceptar su pasado, se perdonen a sí mismos y por tanto estén de acuerdo consigo mismos, ya que de una mala relación intrapersonal, no se pueden esperar buenas relaciones interpersonales (Bello, 2013).

Es por ello, que como **primer paso** para poner en práctica la presente estrategia, se sugiere elaborar una lista personal de cualidades y defectos, como **segundo paso** se recomienda evaluar los errores del pasado con preguntas reflexivas como: ¿Por qué falle? ¿Qué estuvo mal? ¿Cómo puedo mejorar? Si aún existe oportunidad de corregir algo hacerlo, sino simplemente hacer lo posible por no repetirlo en el futuro; en el **tercer**

paso, se deben valorar sus cualidades, concentrándose en las cosas que se ha hecho bien y que le han hecho sentir dichoso y al hablar de sí mismo reconócelas, por último, como **cuarto paso**, se debe evitar compararse con los demás para no frustrarse. Recordar que cada persona es distinta y ha vivido cosas diferentes.

✚ **Cultivar actitudes genuinas de interés por la pareja:** Para la adquisición de esta estrategia se sugiere que los miembros de la diada superen el egoísmo y el egocentrismo, con el fin de que se desarrolle por parte de los dos la empatía, este esfuerzo permitirá que al momento de comunicarse ambos perciban más allá de las palabras, es decir lleguen a los sentimientos y con esto aminore la aparición de problemas en el área afectiva de la pareja (Lugo, 2008; Montoya & Osorno, 2013).

Una manera de detectar que se requiere ayuda en esta área es que al conversar con los demás por lo general cuesta trabajo aceptar sus opiniones e incluso se cuestionan y critican.

Los pasos que se recomiendan seguir para lograr desarrollar esta estrategia son:

Primero, los miembros de la pareja debe reconocer de manera individual cada una de sus emociones, mediante un análisis reflexivo en el que se planteen preguntas como ¿Qué me hace estar feliz, triste, enojado, etc.? ¿Qué pensamientos pasan por mi mente cuando estoy feliz, triste, enojado, etc.? ¿Qué acciones demuestran que estoy feliz, triste, enojado, etc.? ¿Cómo es mi tono de voz cuando estoy feliz, triste, enojado, etc.? ¿Qué ademanes realizo al estar feliz, triste, enojado, etc.? ¿Cómo son los gestos que haces al estar feliz, triste, enojado, etc.?.

Segundo, expresar y representar las emociones antes mencionadas en primera persona con su pareja o alguna otra persona, por ejemplo... cuando estoy triste yo pienso, hago, digo, etc., posterior a ello, se solicita una opinión constructiva en cuanto a la manera en que el otro experimenta sus emociones. Finalmente se cuestiona ¿Interactuar con la otra persona te permitió conocer mejor su manera pensar, actuar?, ¿Te ayudo a verla de

manera diferente?, ¿Cambio tu expectativa sobre ella? ¿Crees que podrías entender mejor su situación ahora?.

✚ **Decidir vivir con espontaneidad y deseo de comunicar:** Para esta estrategia los integrantes de la relación, deben aceptar el riesgo que trae el expresar sus sentimientos, debido a que ambos miembros requieren tener como base de su relación la confianza, la cual lograrán desarrollar al comunicarse con sinceridad, es decir “sin mascarar” (Rodríguez, 1998).

Un factor clave para detectar que se necesita apoyo en esta área, es cuando al conversar con las personas o en este caso con su pareja se experimenta un temor constante acerca de que tu opinión sea rechazada, tus sentimientos sean heridos.

No obstante, los beneficios de implementar la presente estrategia son, hacer saber al otro lo que te molesto con la intención de arreglar la situación y por ende, descartar la posibilidad de guardar rencor, asimismo se disminuye la probabilidad de que la situación se presente nuevamente.

Básicamente esta estrategia es fruto de las dos anteriores, lo único que requiere es preservarla a lo largo del tiempo, es decir, decidir constantemente platicar al otro aquello que te aqueja y reconocer los detalles y momentos agradables. En otras palabras tratar de estar dispuesto para conversar, de lo contrario sugerir otro momento para hacerlo, teniendo especial cuidado de que esto no sea recurrente.

Ahora bien, como complemento a estas estrategias y, persiguiendo el propósito de evitar los problemas que pueden surgir por la presencia continua de las barreras de comunicación en la pareja, vale la pena buscar el mejoramiento de las habilidades de comunicación (Ramos, 2014). Tema que compete al apartado siguiente.

4.1 Habilidades de comunicación

Las habilidades de comunicación son definidas, como aquellos comportamientos no verbales y verbales que permiten actuar frente a una situación de manera adecuada, es decir se encaminan a obtener los objetivos planteados, haciendo sentir a la persona que las pone en práctica satisfecha, además de permitirle conservar una agradable relación con las personas, ya que respeta los derechos propios y ajenos (Vela, Maravall, Atenea, & GID, 2012).

Cabe resaltar, que nadie posee de manera innata las habilidades comunicativas, es por ello que estas se deben aprender y perfeccionar con el paso del tiempo (Guix, 2011). De aquí la importancia de entrenarlas y en la medida de lo posible aplicarlas dentro de las distintas relaciones interpersonales (Hidalgo & Abarca, 1999), dando especial cuidado a la relación en pareja.

Por otro lado es necesario mencionar que las habilidades de comunicación se dividen en dos tipos: las habilidades conversacionales o verbales propias del emisor y las habilidades de escucha correspondientes al receptor (Hofstadt, 2005). Las cuales se explicarán a continuación.

4.1.1 Habilidades conversacionales o verbales

Las habilidades conversacionales o verbales, son aquellas interacciones que van encaminadas a la apertura del diálogo dentro de las relaciones interpersonales en las que los sujetos se encuentran inmersos (Blokehead, 2015). Sirven entonces tanto para establecer relaciones nuevas, como para afianzar la intimidad en las antiguas, así mismo facilitan la conservación de intercambios satisfactorios y en dado caso, la culminación de encuentros, sin incomodar al otro (Rodríguez M. , 2014). Es importante darse cuenta que hacer uso de las habilidades conversacionales, facilita transmitir y obtener la información que se desea, logrando alcanzar los objetivos planteados al inicio de la plática (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008).

En este sentido, resaltemos que las habilidades de tipo verbal permiten que el intercambio de información sea efectivo (Navarro, 2007). De tal modo, que utilizar dichas habilidades propicia que las conversaciones con las personas sean agradables. Además, logran la reducción de circunstancias ansiosas, por consiguiente, se contrarresta la aparición de barreras del emisor (Hofstadt, 2005). De manera que al utilizarse dentro la relación de pareja se obtendrá una mejora notoria en el proceso de comunicación de la diada (Rojas, 2011).

Y es justo por lo anterior, que a continuación se explican dichas habilidades conversacionales, las cuales pueden ser muy útiles si se desea mejorar la comunicación oral entre la pareja (Ramos, 2014).

- **Elija el momento apropiado:** Disponga de un lugar sin demasiadas distracciones, ya que éstas pueden volverse motivo de interrupción durante la conversación (Ramos, 2014). En caso de que el cónyuge se encuentre ocupado, hágale saber que necesita que le preste atención, de no ser posible, solicítele que le sugiera otro momento para platicar (Gale & Taurone, 1994). Es decir, espérela ocasión y tiempo oportuno (Vindas, 2009).
- **Ordene sus pensamientos:** Antes de iniciar la conversación el cónyuge emisor debe preparar la secuencia de la información que transmitirá, es decir, de sus pensamientos, para ello se recomienda escoger las palabras apropiadas (Ramos, 2014) para que el mensaje no se desvirtúe y así se pueda expresar con claridad lo que se pretenda decir, de modo que no haya lugar para las malas interpretaciones por parte de la pareja (Gale & Taurone, 1994).
- **Utilice un lenguaje comprensible:** Las palabras que se expresen deben ser claras y directas (Rojas, 2011), por lo cual se deben evitar expresiones que no sean fácilmente entendidas por el otro (Ramos, 2014). Para lograr esto, piense dos veces lo que va a decir de esta manera el mensaje será claro y específico (Vindas, 2009).

- **Evite la monotonía:** Si un cónyuge no cuida su volumen, entonación, ni ritmo de voz acabará por aburrir a su pareja (Ramos, 2014), terminando por perder la atención de su compañero (a), es por ello que el discurso que se comparte debe buscar motivar a la otra persona (Gale & Taurone, 1994). La pareja entonces, debe intentar conversar bajo un tono agradable, es decir utilizando un volumen variable que permita enfatizar aquellas palabras que lo requieran y suavizar las que no, acompañadas de claridad y firmeza (Rodero, 2002); de ser posible se le sugiere grabarse, de esta forma la diada podrá reflexionar en si les gustaría que el otro les hablara en ese tono (Vindas, 2009).
- **Sea breve:** Durante la conversación en pareja, los miembros de ésta deben cuidar no perder el objetivo de su comunicación, ya que cuando se divaga se puede perder el interés por la plática (Ramos, 2014), se debe tratar entonces de que el intercambio de ideas sea fluido, cuidando tanto lo que se dice como lo que se hace (Rojas, 2011).
- **Adopte una actitud de atención y congruencia:** Cuando los cónyuges compartan información deben adquirir una posición corporal, unas expresiones faciales, un tono de voz adecuado y establecer contacto visual, mismos que permitan transmitir de manera correcta el mensaje (Ramos, 2014). Por lo que el lenguaje corporal del cónyuge emisor debe ser congruente con lo que está expresando (Gale & Taurone, 1994).
- **Realice preguntas:** Se sugiere que el cónyuge que expone sus ideas formule cuestionamientos, esto con el fin de mantener interesada y atenta a su pareja (Ramos, 2014), además propicia que la conversación se prolongue, debido a que se profundiza en la medida en que el otro lo permite (Caballo, 2009).
- **Compruebe lo comprendido:** El miembro de la pareja que emite el mensaje, debe darse a la tarea de corroborar que el otro integrante de la diada, interpretó dicho mensaje como él quería que se entendiera (Ramos, 2014). Para ello, es necesario preguntar al receptor qué entendió de lo que

el cónyuge emisor dijo (Vindas, 2009). Cabe señalar que no en todas las conversaciones se debe preguntar, solo en aquellas en las que el emisor se percata por la expresión facial del otro que no entendió. Ahora bien, para lograr esto, se debe crear un ambiente de empatía donde se tenga presente a la pareja, de tal forma que se logre profundizar en la comunicación (Rage E. , 2004).

- **Evite sermonear:** Al conversar con la pareja es necesario no hacer juicios de valor sobre lo que se está diciendo, por el contrario se deben expresar las apreciaciones, los hechos y sentimientos del tal forma que el otro miembro de la relación pueda tomar una decisión propia que no se encuentre influenciada por los juicios morales, las valoraciones o reproches de su cónyuge (Rage E. , 2004). En pocas palabras es importante ser directo y claro con la idea que se desea transmitir dejando de lado el reproche (Lugo, 2008).
- **Muéstrese sincero y empático:** Al comunicarse entre cónyuges se debe evitar el cuestionamiento hostigante, en lugar de ello, es importante que se formulen preguntas como si fueran enunciados a través de los cuales se reflejen los sentimientos, es decir al conversar debe haber empatía, por lo que el cónyuge que comparte el problema tendría que generar un ambiente de aceptación y comprensión (Rage E. , 2004). Lo anterior se pone en práctica cuando en lugar de preguntar en tono de reclamo “¿Por qué no sacaste al perro?” se expresa lo que incomoda de la siguiente manera: “Me molesta cuando no sacas al perro, porque acabo limpiando las suciedades y eso me hace sentir enfado contigo. Te pido de favor no olvides sacarlo de ahora en adelante” (Gale & Taurone, 1994). En resumen, la comunicación en la diada debe desarrollar confianza plena, de esta manera es entendible que los cónyuges que comparten lo que sienten logran que su pareja lo perciba y en consecuencia adopte una actitud cooperadora, ya que la buena comunicación en la diada se obtiene de desarrollar aceptación, empatía, sinceridad y respeto por el cónyuge (Rage E. , 2004).

- **No emplee absolutos:** Durante el desarrollo de una comunicación en pareja, se sugiere evitar frases como: “Siempre”, “Nunca” y “Cada vez que” (Capafons & Sosa, 2009), debido a que dichas frases provocan una generalización de las acciones del cónyuge, lo cual lastima los sentimientos y emociones de la pareja, lo que la pondrá a la defensiva (Vindas, 2009). Por ejemplo, en lugar de realizar una expresión como: “Nunca tomas la iniciativa para hacer el amor” diga “Me gustaría que tuvieras más iniciativa para tener relaciones sexuales” (Gale & Taurone, 1994).
- **No imponga:** En una conversación de pareja se sugiere que ninguno de los cónyuges imponga su punto de vista, si no que muestre una actitud de colaboración, ésta comunicación debe estar permeada por igualdad y libre de aires de superioridad de esta forma se facilita el acercamiento mutuo y el establecimiento de acuerdos (Rage E. , 2004).
- **Respete a su cónyuge:** Los miembros de la pareja durante su proceso de comunicación, deben atender con amabilidad y cortesía los sentimientos y emociones que su pareja este compartiendo (Vindas, 2009), en caso de no estar de acuerdo con alguna idea de su cónyuge expréselo de forma respetuosa y cordial, teniendo especial cuidado de no subestimar su punto de vista, para ello evite ser sarcástico, ya que esto puede iniciar una discusión (Lugo, 2008).

Una vez expuestas las habilidades conversacionales, se puede concluir que al ponerlas en práctica dentro de la relación de pareja, estas permitirán el inicio de la resolución de los problemas que se estén presentando en torno a su área afectiva, cabe señalar que se obtendrán mejores resultados de utilizar también las habilidades de escucha, las cuales complementan a las habilidades conversacionales (Armenta & Díaz-Loving, 2008). Y es precisamente debido a la importancia que también tienen las habilidades de escucha, que en el siguiente apartado se explican.

4.1.2 Habilidades de escucha

Las habilidades de escucha son una herramienta útil al alcance de casi todos, y digo casi, debido a que requieren de esfuerzo mental y físico, además de asumir que existen vías sanas de recepción, como los oídos, la vista y la facultad mental elocuente para interpretar la información (Hofstadt, 2005) (Trevithick, 2006). En otras palabras, una persona con daño físico, es decir sorda o ciega, o con averío cognitivo como el retraso mental, difícilmente podrá implementar de manera adecuada las habilidades de escucha.

De manera que, las habilidades de escucha se pueden entender como la disposición y utilización de recursos tanto, físicos como mentales, los cuales permiten captar la información lo más completa posible, logrando así comprender de forma correcta el mensaje y permitiendo el logro exitoso del proceso de comunicación (Codina, 2004). Complementando esta idea, recordemos que escuchar es un proceso de decodificación e interpretación activa de los mensajes verbales (Kinicki & Kreitner, 2004).

En este sentido cabe señalar, que una de las habilidades más difíciles de desarrollar es la de la escucha, esto se debe a que los múltiples factores que en ella intervienen dificultan la concentración, principalmente la voluntad que existe por parte del receptor (Ramírez A. , 2007).

Ahora bien, es importante resaltar que pese a que una persona sepa lo que quiere decir y lo diga de la manera que considera es correcto y aunque el otro individuo reciba el mensaje deseado, su significado puede cambiar dependiendo de la forma en que el receptor, que en este caso es un cónyuge, interprete el mensaje (Aamodt, 2010), y es precisamente en esto donde radica la importancia de las habilidades de escucha.

Por lo anterior se puede comprender, porque las habilidades de escucha dentro de la comunicación conyugal pueden ser una oportunidad para entender al compañero, puesto que es sin duda la comunicación, la única forma en que se puede saber lo que la pareja está experimentando (Gale & Taurone, 1994).

Después de lo expuesto, es importante dar en este trabajo un espacio para mencionar cuáles son las habilidades de escucha que propician una mejora en la comunicación de la pareja, por tal motivo se exponen a continuación.

- ★ **Preste atención:** Cuando su cónyuge le hable, deje de realizar lo que está haciendo y proporciónale toda su atención (Vindas, 2009), de esta manera logrará una percepción completa del mensaje que escucha (Lussier & Achua, 2011).
- ★ **Evite distraerse:** Mantenga la mirada en su pareja mientras esta le esté hablando (Kinicki & Kreitner, 2004), en caso de encontrarse en un lugar ruidoso y con distracciones sugiérole que vayan a un sitio silencioso (Lussier & Achua, 2011), lo anterior tiene el objetivo de que el cónyuge rinda lo más óptimo posible durante el intercambio de información (Codina, 2004).
- ★ **Permanezca atento:** Mientras su cónyuge le hable no permita que su mente divague en otros temas, si esto le sucede haga lo posible por volver a conectarse (Lussier & Achua, 2011), en otras palabras concéntrese en lo que su pareja le está diciendo y no en lo mal o bien que lo dice (Aamodt, 2010), si el tema le parece difícil de entender no desatienda, es preferible que realice preguntas para comprender mejor (Codina, 2004), esto también le ayudara a seguir el hilo de la conversación y a estar alerta a los cambios de ideas (Ramos, 2014). Olvídese por un momento de aquello que contestará, sólo escuche (Aamodt, 2010).
- ★ **No suponga:** No crea que sabe lo que su cónyuge va a decir, tampoco escuche únicamente el principio del comentario y formule conclusiones, dé oportunidad para que su pareja culmine su mensaje (Ramos, 2014). Recuerde que la mayoría de los errores de escucha que se dan en la pareja, son cuando los miembros de la diada escuchan las primeras palabras de un enunciado, la terminan en su mente y entonces se pierden la segunda mitad (Lussier & Achua, 2011).
- ★ **No interrumpa:** Cuando dentro de la conversación de pareja el cónyuge receptor interrumpe o habla mucho, puede dar a entender al otro miembro

que no le interesa lo que está diciendo (Ramos, 2014), por ello es importante dejar que la pareja termine de hablar (Aamodt, 2010), en pocas palabras escuche el mensaje completo sin interrumpir a su compañero (Gale & Taurone, 1994).

- ★ **Sea paciente:** Cuando se inicie la conversación entre los cónyuges, ambos deben mostrar no tener prisa (Aamodt, 2010), para escuchar a la pareja, es necesario disponer de tiempo para atenderla de lo contrario será complicado establecer una buena comunicación entre los miembros de la misma (Salama, 2003).
- ★ **Observe las señales no verbales:** Los miembros de la diada no solo deben concentrarse en lo que se está conversando, sino también en lo que no se está diciendo (Caballo, 2009), es decir, es necesario prestar atención al lenguaje no verbal del cónyuge emisor, de esta forma si algo parece fuera de sincronía es necesario aclararlo haciendo preguntas (Ramos, 2014).
- ★ **Realice preguntas:** Mientras se desarrolla la conversación en la diada es recomendable hacer preguntas, sobre todo cuando algún punto expuesto no se comprende muy bien, o simplemente parece contradictorio (Lussier & Achua, 2011), de esta forma el cónyuge emisor se asegura de haber entendido la idea de su pareja (Aamodt, 2010), en este sentido, cabe señalar que realizar preguntas también es una forma de mostrar interés en la plática (Ramos, 2014).
- ★ **Tome notas:** Durante las pláticas de los cónyuges, suele ser importante agregar la tarea de tomar notas de aquellas ideas que se consideran importantes recordar en otro momento (Codina, 2004), por ejemplo, cuando la pareja ha quedado de verse en algún lugar más vale tomar notas sobre los detalles expuestos que generar malos entendidos (Lussier & Achua, 2011).
- ★ **Proporcione retroalimentación:** Es necesario que en algún momento de la conversación, el miembro de la diada que se encuentre escuchando proporcione un mensaje de respuesta a su compañero, de tal forma que

este se sienta realmente escuchado (Ramos, 2014), cabe señalar que dicha retroalimentación puede ser desde un asentir con la cabeza (Kinicki & Kreitner, 2004), hasta frases como “está bien”, “entiendo”, “que interesante” (Ramos, 2014).

Es importante señalar, que tanto en las habilidades de comunicación verbal como en las de escucha, se requiere tener especial cuidado de la comunicación no verbal (Hofstadt, 2005), esto debido a que en la comunicación con los otros se encuentran presentes ambos tipos de comunicación, la verbal y la no verbal, siendo esta última aquella que acompaña a la palabra y que se expresa a través del cuerpo y mediante señales de voz (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008).

Y es precisamente debido a la indisoluble separación entre la comunicación verbal y la no verbal (Caballo, 2009), que a continuación se enlistan consejos en torno al lenguaje no verbal, que se deben tomar en cuenta al momento de poner en práctica, tanto las habilidades conversaciones como las de escucha.

- ✦ **Mantener contacto visual:** Se sugiere que los cónyuges se miren mientras conversan, esto servirá para lograr intercambiar impresiones, así como transmitir emociones y sentimientos (Aamodt, 2010).
- ✦ **Asentir con la cabeza:** Es necesario asentir con la cabeza para expresar a la pareja que se le está escuchando o se está de acuerdo con ella (Kinicki & Kreitner, 2004).
- ✦ **Sonreír:** Una sonrisa sincera y franca por parte de los miembros de la pareja mientras se encuentran conversando, da a notar interés por lo que se está hablando (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008).
- ✦ **Inclinarse hacia el emisor:** Una leve inclinación hacia la dirección donde se encuentra el cónyuge emisor, hará sentir a la pareja atendida y por ende sentirá que su tema de plática es interesante e importante (Caballo, 2009).
- ✦ **Adecuado tono de voz:** Mientras se desarrolla la comunicación entre la diada es importante utilizar un tono de voz que valla adecuado al mensaje que se está transmitiendo, con el fin de reforzar o enfatizar lo que se está comentando (Kinicki & Kreitner, 2004).

- ✦ **Varié la expresión de su cara:** Durante la conversación, la pareja debe mantener una expresión facial que refleje lo que está queriendo transmitir. Por todos los medios se debe evitar mantener un expresión facial firme e inexpresiva (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008).
- ✦ **Gestos y movimientos congruentes:** Dentro de una plática de pareja los gestos, los movimientos con las manos y los brazos, permiten clarificar, reforzar y apoyar lo que se dice verbalmente (Caballo, 2009).

Una vez que se han explicado cuales son las habilidades conversacionales y de escucha, así como los aspectos no verbales que les deben acompañar, se puede evidenciar que estas dependen en gran medida de la capacidad y disposición que se tenga de poner atención y por ende de concentrarse, claro está que esto se encuentra en función del interés y la motivación que exista entre los miembros de la pareja por mejorar su proceso de comunicación (Ramírez A. , 2007).

En este sentido es notorio, que el implementar las habilidades conversacionales y de escucha dentro del núcleo de pareja, puede parecer complicado, sin embargo como dice el dicho “la práctica hace al maestro”, y es precisamente esta idea la que denota la importancia de entrenarse en habilidades de comunicación, con el fin de adquirir la convicción necesaria para que pese a lo difícil que puede llegar a ser el desempeñarlas en un inicio, se tenga la certeza de seguir haciendo lo posible por ponerlas en práctica a cada momento dentro de la relación de pareja (Artal, 2015), reconociendo, que para que ésta prospere se requiere de la disposición de ambos miembros (Riso, 2013).

Ahora bien, una vez expuestas las habilidades de comunicación se torna necesario saber cómo estas ayudan en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja. Y esto es lo que se pretende explicar en el siguiente apartado.

4.2 El uso de habilidades de comunicación y su contribución en la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual

Como ya se mencionó, las habilidades de comunicación son una útil herramienta que permite a los miembros de la pareja lograr una buena comunicación, ante esto recordemos, que es precisamente la comunicación la base del éxito en la interacción con las personas (Ortega, 2012), y que al desarrollarse eficazmente entre los cónyuges se logrará una mejora notoria en su relación (Roche, 2006).

Cabe señalar que las parejas que emplean de manera correcta las habilidades de comunicación desarrollan una relación más estable (Kimble *et al.*, 2002). Debido a que permiten entre los miembros de la diada una libre expresión de sentimientos y emociones, misma que mantiene una sana área afectiva (Castro, 2011), la cual recordemos es entendida como, el conjunto de conductas en las que se encuentran inmersos los sentimientos, las actitudes y los valores de cada sujeto (Moreno, 2003).

Queda claro que las habilidades de comunicación desarrollan una libre y apropiada expresión de sentimientos, emociones e ideas (Hernández, Alberti, Núñez, & Samaniego, 2011), así como el establecimiento de empatía entre los miembros de la pareja, la cual permite considerar y entender las necesidades, los pensamientos y los sentimientos del cónyuge, cabe señalar que una persona empática logra identificar su propia tristeza, angustia y temor, por lo que dentro de sus relaciones no adopta posturas de crítica, ni de juicio hacia las emociones y los sentimientos del otro (Otero H. , 2008). En este sentido recordemos, que es precisamente la comunicación en pareja, la que permite comprender lo que está sucediendo, es decir, a través de las palabras el tono de voz y la rapidez con que se diga el suceso, dejara ver las reales intensiones de quien habla (Rage E. , 2004).

Ahora bien, no necesariamente una persona empática debe estar de acuerdo con los puntos de vista de su pareja, se trata más bien de lograr sintonía con el otro, es por ello que la empatía implica realizar esfuerzos durante la

comunicación ya que se intenta entender el mensaje real del cónyuge y por tanto, la preocupación se centra tanto en escuchar como en comprender (Redorta, Obiols, & Bisquerra, 2006). Es por ello que lograr expresar de manera clara y respetuosa lo que se siente y desea, evitará equivocaciones, permitiendo así una verdadera satisfacción de necesidades y el establecimiento de una relación positiva en el ámbito conyugal (Lugo, 2008).

De poner en práctica las habilidades de comunicación y por ende la empatía dentro de la relación de pareja, se logrará transformar aquellos momentos de tristeza en alegría, sentimientos de rencor en perdón, situaciones que generan temor en confianza, llegando así a disipar el odio y permitir el desarrollo de un genuino amor (Vargas G. , 2007).

De manera que, desarrollar habilidades de comunicación favorece la relación de la diada, ya que ésta podrá resolver con mayor facilidad los problemas que se presenten en su área afectiva (Girard & Koch, 1997). Puesto que al comunicar sentimientos, aspiraciones y necesidades a la pareja, se logra una salud mental en ambos miembros (Kimble *et al.*, 2002), la cual también se encuentra relacionada con el área afectiva de la misma (Rage E. , 2004; Guix, 2011).

Es notorio entonces que las habilidades de comunicación, facilitan la interacción entre los integrantes de la pareja (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009), favoreciendo que los miembros de la misma, experimenten una sensación de satisfacción y complacencia debido a que ambos sienten haber ganado algo (Girard & Koch, 1997). Aunado a esto es importante saber, que el uso de dichas habilidades da pauta al surgimiento de ideas nuevas e interesantes, por lo que los integrantes de la diada alcanzan de nueva cuenta la pasión que le vuelve a dar vitalidad a la relación (Castro, 2011).

Vemos entonces, que el uso de habilidades comunicativas, disminuye la aparición de momentos desagradables, además de incrementar las situaciones placenteras, todo ello mantiene el establecimiento de una buena comunicación

(Capafons & Sosa, 2009). Esto constata la idea de que los miembros de la pareja se comunican bien, recibirán una buena respuesta, es decir, lo que siembren lo cosecharán (Vindas, 2009).

De manera que la resolución de un problema, depende en gran medida de la capacidad de ambos miembros de la relación para establecer una buena comunicación (Luna, Laca, & Cedillo, 2012). La cual se encuentra permeada como ya se mencionó, de habilidades de comunicación que son necesarias para progresar en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja, ya que al escuchar con atención, se consigue no solo mejorar la comunicación de la diada, sino también adoptar una actitud que facilita la obtención de información importante y necesaria; además, el formular preguntas aclaratorias, motiva a los cónyuges a plantear y detallar sus aportaciones, opiniones e intereses (De la Cruz, 2014). Todo ello, conlleva a un ambiente de respeto, confianza y empatía que induce a opinar y proponer soluciones a la situación que genere enojo, ira, tristeza, etcétera (Lugo, 2008).

Es evidente, que una comunicación adecuada se convierte en una herramienta útil para encontrar la raíz de los problemas, en este caso la referente al área afectiva de la pareja y de esta manera resolverlos equitativamente, esto se debe a que a través de la buena comunicación, se expresa el problema y mediante la interacción se va transformando hasta llegar a solucionarlo (Petitcollin, 2007). Lo anterior es posible si se escucha atentamente al cónyuge, ya que se logra conocer su punto de vista, lo que permite el establecimiento de empatía, la comprensión de la situación actual, los intereses mutuos, así como identificar sus propios sentimientos (Otero H. , 2008). Todo ello trae como resultado aclaración de la circunstancia, entendimiento de la postura del otro y la capacidad de relacionar la información recibida con los hechos presentes, por consiguiente se experimenta la resolución del problema en el área afectiva de la pareja (Llacuna, Baraza, Bernal, & de la Fuente, 2014).

Es así como el uso de habilidades de comunicación permite que entre los cónyuges se desarrolle mayor comprensión, ya que las ocasiones en las que un

miembro de la pareja necesita ser escuchado y el otro integrante se da el tiempo de atenderlo, permiten que entre ellos se estreche un vínculo en el que se desarrolla un mayor afecto, lo que hace que ambos miembros se sientan apreciados, por lo que los problemas en el área afectiva de la pareja se ven atenuados (Codina, 2004).

En resumen, si en la relación de pareja se posee una comunicación en la que las habilidades comunicacionales se hagan presentes a diario, se facilitará no solo el proceso de intercambio de ideas, pensamientos y emociones, sino que además se posibilita una atmosfera de apertura, confianza y respeto (Lugo, 2008). De igual forma, es necesario hacer hincapié en que son un elemento indispensable para el mantenimiento, reconstrucción y consolidación de la autoestima de cada miembro de la diada, ya que se vuelven un vehículo de expresión de igualdad y confianza entre ambos cónyuges (Roche, 2006).

Y es precisamente por la importancia que tienen las habilidades de comunicación en la pareja que en el siguiente capítulo se presenta una propuesta de taller que pretende entrenar a las parejas heterosexuales en habilidades de comunicación, con el fin de que puedan tener herramientas que les permitan resolver los problemas en su área afectiva.

5. PROPUESTA PSICOLÓGICA: Taller de entrenamiento en habilidades de comunicación para la resolución de problemas en el área afectiva de la pareja heterosexual.

Título

“DESARROLLA HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PARA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS SENTIMENTALES CON TU PAREJA”

5.1 Presentación del taller

La propuesta que a continuación se presenta retoma algunos elementos de la terapia Gestalt, también conocida como terapia del aquí y ahora, debido a su abordaje en el presente continuo. Esta psicoterapia pone énfasis en el contacto que se establece consigo mismo y con lo otro (personas y cosas); en otras palabras es una ciencia que se ocupa de resolver los asuntos pendientes del ser humano y sus relaciones dentro de un contexto único (Perls & Baumgardner, 2006).

Debido a lo anterior y a que en el presente taller se pretende fomentar la buena comunicación en la pareja, es que se decidió retomar algunos aspectos de la terapia Gestalt y específicamente de sus “técnicas expresivas”, ya que éstas incitan a que la persona manifieste lo interno y se dé cuenta de cosas que posiblemente no había visualizado, pero que probablemente ahí han estado (Salama, Gestalt de persona a persona, 2008).

De manera que, la implementación de ciertos elementos de las “técnicas expresivas” durante el presente taller, se espera permita que las parejas expresen adecuadamente sus sentimientos hacia su cónyuge, así también se pretende que cada participante se responsabilice de lo que dice (Naranjo C. , 2011). Cabe señalar que lo antes mencionado facilitará la adquisición de las habilidades de

comunicación en los asistentes al taller, permitiendo así que los miembros de la pareja resuelvan sus problemas del área afectiva.

5.2 Objetivo general

Al finalizar el taller, los asistentes identificarán las habilidades de comunicación que les permitirán resolver sus problemas en el área afectiva de su relación de pareja.

5.3 Justificación

Pocas veces los miembros de la diada se detienen a reflexionar en el origen de sus problemas del área afectiva, sin embargo, éstos generalmente se deben a la mala comunicación que se presenta por la falta de habilidades comunicativas (Redorta, Obiols, & Bisquerra, 2006).

La ausencia de dichas habilidades, provoca que los integrantes de la pareja experimenten malestares derivados del no saber cómo expresar sus sentimientos y emociones, tales como tristeza, odio, rencor, resentimiento, coraje, entre otros (Nuñez, 2010). Es por ello, que se considera que repercute en el área afectiva de la diada, la cual comprende la interacción de los sentimientos y las emociones de los miembros (Moreno, 2003), siendo evidente que a la ausencia de buena comunicación es indudable que se verá lastimada dicha área (García J. , 2002) (Jaén & Garrido, 2009; Vindas, 2009).

En esta idea radica la importancia de entrenar a los integrantes de la diada en habilidades de comunicación, las cuales les permitirán expresar de manera apropiada sus sentimientos y emociones (Llacuna, Baraza, Bernal, & de la Fuente, 2014).

5.4 Características generales

- ✓ El presente taller consta de 5 sesiones con una duración de 3 horas cada una. Obteniendo un total de 15 horas al culminar el taller.
- ✓ Para un óptimo desarrollo del taller, únicamente se aceptarán 5 parejas heterosexuales, con el fin de proporcionarles una mayor atención.

5.4.1 Dirigido a

Cinco parejas heterosexuales de edad indistinta que deseen adquirir habilidades de comunicación para resolver sus problemas del área afectiva.

5.4.2 Procedimiento

El presente taller, se encuentra constituido por cinco sesiones, las cuales se desarrollarán discontinuamente, es decir, se llevarán a cabo cada tercer día; esto con el fin de que las parejas puedan poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior el día que no asisten al taller.

Se pretende en la primera sesión, concientizar a los miembros de la diada, a través de la reflexión en torno a cada etapa del ciclo vital de la pareja, propuesto por Sánchez & Díaz-Loving, (1997), así como del ciclo de acercamiento-alejamiento propuesto por Díaz-Loving & Sánchez, (2004).

Durante la segunda sesión, se espera que los participantes comprendan el impacto de la mala comunicación en su área afectiva y por ende en su relación de pareja.

Ya para la tercera sesión, se estima que los asistentes identifiquen la importancia de las habilidades de comunicación, así como los beneficios de utilizar las habilidades conversacionales en la resolución de problemas del área afectiva.

En la cuarta sesión, se pretende que las parejas reconozcan los beneficios de implementar las habilidades de escucha en su resolución de problemas del área afectiva.

Finalmente en la quinta sesión, los participantes serán evaluados de manera teórica y práctica en torno a las habilidades conversacionales y de escucha adquiridas durante el taller.

5.4.3 Planeación

Sesión 1 “La pareja y sus ciclos” Duración: 3:00 horas					
Objetivo: Los asistentes al finalizar la sesión, reconocerán la etapa en la que se encuentran dentro del ciclo vital de la pareja, así como del ciclo acercamiento-alejamiento, con el fin de identificar logros y fallas que han tenido a lo largo de su relación.					
Actividad	Tema	Objetivo	Técnica	Material	Tiempo
Presentación del facilitador	Bienvenida al taller	Los participantes conocerán al facilitador	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“La telaraña”	Integración grupal	Conocerán el nombre y edad de los asistentes, creando así un ambiente de confianza	Grupal	1 bola de estambre	10 min.
“El saco”	Identificación de expectativas sobre el taller	*Conocerán las expectativas que tienen los participantes acerca del taller *Los participantes propondrán reglas para el taller *Expresarán el compromiso o aportación que tienen los participantes hacia el taller	Grupal	2 hojas de rotafolio, paquete de plumones de agua, masquen tape y grabadora con entrada USB	15 min.

Presentación del taller	Encuadre del taller	Los asistentes conocerán las características, reglas y forma de trabajo del taller	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Árbol genealógico	Introducción al concepto de pareja	Los participantes identificarán las características familiares de su cónyuge y a través de esto visualicen el concepto de pareja	Grupal	20 Hojas blancas, 10 lápices, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min
Reflexión en torno a la actividad anterior	Concepto de pareja	Los participantes relacionarán el concepto de pareja con su historia familiar	Expositiva	Pintarrón. Plumones para pintarrón y borrador	10 min.
"La carta"	Introducción al Ciclo vital de la pareja	Los asistentes recordarán aquellos momentos agradables y desagradables que han pasado juntos durante su relación de pareja	Grupal	20 hojas blancas, plumas y 10 sobres	10 min.
Reflexión en torno a la actividad anterior	Introducción al Ciclo vital de la pareja	Los participantes comprenderán el concepto de ciclo vital de la pareja y como este ha estado presente durante su	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador, 10 hojas blancas, 10	10 min.

		relación		lápices	
Conferencia por parte del facilitador	Ciclo vital de la pareja (Sánchez & Díaz-Loving, 1997) etapas de la 1 a la 3	Los participantes conocerán las características de la etapa 1 a la 3 del ciclo vital de la pareja propuesto por Sánchez & Díaz-Loving, (1997)	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	15 min.
“La ruleta”	Ciclo vital de la pareja (Sánchez & Díaz-Loving, 1997) etapas de la 1 a la 3	Los asistentes identificarán un momento de su relación que ejemplifique las características vividas en la etapa de la 1 a la 3	Grupal	Manual del participante (anexo 1) y 10 plumas,	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Ciclo vital de la pareja (Sánchez & Díaz-Loving, 1997) etapas de la 4 a la 6	Los participantes conocerán las características de la etapa 4 a la 6 del ciclo vital de la pareja propuesto por Sánchez & Díaz-Loving, (1997)	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	15 min.
“La ruleta”	Ciclo vital de la pareja (Sánchez & Díaz-Loving, 1997) etapas de la 4 a la 6	Los asistentes identificarán un momento de su relación que ejemplifique las características vividas en la etapa de la 4 a	Grupal	Manual del participante (anexo 1) y 10 plumas,	5 min.

		la 6			
Reflexión en torno a la actividad anterior	Ciclo vital de la pareja (Sánchez & Díaz-Loving, 1997)	Los participantes comprenderán que su relación de pareja ha estado inmersa dentro del ciclo vital de la pareja	Grupal	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Receso de 15 minutos					
Conferencia por parte del facilitador	Ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez, 2004) de la etapa extraño/desconocido a la etapa de pasión/romance	Los asistentes conocerán las características de las etapas extraño/desconocido a la etapa de pasión/romance del ciclo de acercamiento-alejamiento propuesto por Díaz-Loving & Sánchez, (2004)	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	15 min.
“La ruleta”	Ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez, 2004) de la etapa extraño/desconocido a la etapa de pasión/romance	Los participantes identificarán que etapas del ciclo acercamiento-alejamiento han estado presentes en su ciclo vital de la pareja	Grupal	Manual del participante (anexo 1), 10 plumas y colores	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez,	Los asistentes conocerán las características de las etapas compromiso a	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón,	15 min.

	2004) de la etapa de compromiso a la etapa de separación/olvido	la etapa de separación/olvido del ciclo de acercamiento-alejamiento propuesto por Díaz-Loving & Sánchez, (2004)		borrador y manual del facilitador	
“La ruleta”	Ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz-Loving & Sánchez, 2004) de la etapa de compromiso a la etapa de separación/olvido	Los participantes identificarán que etapas del ciclo acercamiento-alejamiento han estado presentes en su ciclo vital de la pareja	Grupal	Manual del participante (anexo 1), 10 plumas y colores	5 min.
Comentar dudas	Cierre de la sesión	Los asistentes expresarán sus dudas sobre los temas vistos en la sesión	Grupal	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
“Actividad para casa No.1”	Cierre de sesión	El facilitador explicará la tarea que las parejas desarrollarán en casa	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones	5 min.
Despedida del facilitador	Culminación de la 1ra sesión del taller	Los participantes serán despedidos cordialmente por el facilitador	Expositiva	Grabadora con USB	2 min.

Descripción de actividades de la sesión 1:

La telaraña: Se pide a los asistentes que formen un círculo y se les dice la siguiente consigna: “A cada uno de ustedes se les pasará la bola de estambre, a quien se le dé tendrá que decirnos su nombre, su edad y algo que le gusta hacer en su tiempo libre, posterior a ello tomará un pedazo de estambre y arrojara la bola a otro asistente quien tendrá que decir los mismos datos”. Una vez que se hayan presentado todos, tratarán de deshacer la telaraña que se formó enrollando el estambre en la bola y arrojándola al compañero anterior.

El saco: Se realizarán dos equipos con mismo número de integrantes y cada uno en una hoja de rotafolio dibujará un saco en el que cada integrante anotará lo siguiente: manga derecha una meta, manga izquierda un éxito que hayan tenido, costado derecho que esperan del taller, costado izquierdo que aportarán y en la parte inferior las reglas que proponen para el curso.

Árbol genealógico: Se le entregará una hoja blanca y un lápiz a cada uno de los asistentes, posteriormente se les indicará que deberán dibujar su árbol genealógico, el cual debe incluir a sus cuatro abuelos, sus dos padres y hermanos. En un costado del nombre de cada familiar, deberán enlistar algunas características de su forma de ser que tiene o tenía esa persona. Después de elaborarlo, la pareja comparará su dibujo y realizarán una reflexión guiada por el facilitador.

La carta: El facilitador entregará a cada participante dos hojas blancas y una pluma, mencionándoles que deberán escribir una carta a su pareja en la que hagan un recuento de los momentos agradables y desagradables que han pasado juntos desde el inicio de su relación.

La ruleta (Manual del participante): Esta actividad se encuentra en el manual del participante. Comprende los dos ciclos de la pareja, por lo que se dividió en cuatro fases, de manera que la forma de llevarse a cabo es la siguiente, después de que el facilitador explique las etapas de la 1 a la 3 del ciclo vital de la pareja, los asistentes deberán identificar y anotar un momento de su relación para

ejemplificar cada una de las etapas descritas. El momento debe reunir los elementos que caracterizan la etapa que se esté ejemplificando. Posteriormente el facilitador continuará explicando de la etapa 4 a la 6 y asimismo los participantes proseguirán nuevamente a identificar y anotar el momento de su relación que ejemplifique cada una de las etapas descritas.

En cuanto al ciclo de acercamiento-alejamiento, el facilitador iniciará explicando de la etapa extraño/desconocido a la de pasión/romance, una vez culminada la descripción, los asistentes deberán unir con colores las etapas de este ciclo con las del ciclo vital de la pareja de acuerdo a lo vivido en su relación de pareja. Cuando los participantes hayan concluido, el facilitador retomara la explicación de la etapa de compromiso a la de separación/olvido y de igual manera, al finalizar los asistentes deberán unir con colores las etapas de este ciclo con las del ciclo anterior de acuerdo a lo vivido en su relación de pareja.

Actividad para casa No.1 (Manual del participante): Esta actividad se encuentra en el manual del participante. Cada asistente se llevará a casa la reflexión en torno a la siguiente frase: “Cuando hablo con mi pareja me siento...”, lo que se pretende es que cada miembro de la pareja reflexione en torno a los sentimientos que le causa el comunicarse con su pareja, los cuales deberán escribir en mínimo una cuartilla.

Sesión 2 *“La mala comunicación como generadora de problemas en el área afectiva de la pareja”***Duración:** 3:00 horas**Objetivo:** Los participantes al finalizar la sesión, Identificarán las barreras y deficiencias comunicativas que generan problemas en el área afectiva de su relación de pareja.

Actividad	Tema	Objetivo	Técnica	Material	Tiempo
Saludo por parte del facilitador	Bienvenida a la sesión	Se dará la bienvenida a los asistentes a la sesión	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones para pintarrón	2 min.
“Describiendo a mi compañero”	Dinámica rompe-hielo	Se desarrollará entre los participantes un ambiente de confianza	Grupal	1 pelota de plástico y grabadora con entrada USB	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	La comunicación en la pareja y sus elementos	Los asistentes conocerán el concepto de comunicación y los elementos que la hacen posible	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	10 min.
“Mi cuento”	La comunicación en la pareja y sus elementos	Los participantes identificarán a través de la lectura de un cuento los elementos de la comunicación	Grupal	Libro “El lobo que sabe mover la cola”	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Proceso de comunicación en la pareja	Los asistentes conocerán cómo se da el proceso de comunicación en su	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón	10 min.

		relación de pareja		y borrador	
“Nuestro esquema”	Proceso de comunicación en la pareja	Los participantes ejemplificarán el proceso de comunicación con un ejemplo de su relación	Grupal	Manual del participante (anexo 1) y 10 plumas	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Concepto de barreras de comunicación en la pareja	Los asistentes conocerán el concepto de barreras de comunicación	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	10 min.
Conferencia por parte del facilitador	Barreras del emisor	Los participantes identificarán las barreras propias del emisor	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	10 min.
“El rumor”	Barreras del emisor	Los asistentes vivenciarán las barreras del emisor	Grupal	Manual del facilitador	10 min.
Conferencia por parte del facilitador	Barreras del receptor	Los participantes identificarán las barreras propias del receptor	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	10 min.
Video:	Barreras del	Los asistentes	Grupal	Laptop,	3 min.

“Comunicación en parejas”	receptor	observarán un ejemplo de barreras del receptor		bocinas, USB con video y cañón	
Reflexión en torno al video	Barreras del receptor	Los participantes expresarán sus comentarios en relación al tema y al video	Grupal	Diapositivas (anexo 2)	7 min.
Receso de 15 minutos					
Revisión de tarea No.1	Introducción a la mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes reflexionarán en torno a los sentimientos y emociones que les provoca la comunicación con su cónyuge	Grupal	Manuales del participante (anexo 1), pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Introducción a la mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los participantes conocerán la relación que existe entre la mala comunicación y el área afectiva de la pareja	Expositiva	Pintarrón, manual del facilitador, plumones para pintarrón y borrador	10 min.
Video: “Discusión de pareja”	Introducción a la mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes visualizarán un ejemplo en torno al tema	Grupal	Laptop, bocinas, USB con video y cañón	4 min.

Reflexión en torno al video anterior	Introducción a la mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los participantes expresarán sus comentarios en relación al tema y al video	Grupal	Diapositivas (anexo 2)	6 min.
“Entrevistando a mi pareja”	Introducción a la mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes conocerán los sentimientos y emociones que experimenta su cónyuge al comunicarse con ellos	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	10 min.
Reflexión en torno al cuestionario	Introducción a la mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes reflexionarán en torno a la actividad anterior	Grupal	Pintarrón, Manual del participante (anexo 1), 10 plumas, borrador y plumones para pintarrón	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	La mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los participantes conocerán las consecuencias de mantener una mala comunicación y su repercusión en el área afectiva de la pareja	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	10 min.

“Mapeo del problema”	La mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes visualizarán la forma en que se da un problema de comunicación y como afecta su área afectiva	Grupal	Manual del participante (anexo 1) y 10 plumas	5 min.
Video: “Comunicación de los esposos”	La mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes visualizarán un ejemplo en torno al tema	Grupal	Laptop, bocinas, USB con video y cañón	4 min.
Reflexión en torno al video	La mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes reflexionarán en torno al video y al tema	Grupal	Diapositivas (anexo 2)	6 min.
Comentar dudas	Cierre de la sesión	Que los asistentes expresarán sus dudas sobre los temas vistos en la sesión	Grupal	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
“Actividad para casa No.2”	Cierre de sesión	El facilitador explicará la tarea que las parejas desarrollarán en casa	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones	5 min.
Despedida del facilitador	Culminación de la 2da sesión	Los participantes serán despedidos	Expositiva	Grabadora con USB	3 min.

	del taller	cordialmente por el facilitador			
--	------------	---------------------------------	--	--	--

Descripción de actividades de la sesión 2:

Describiendo a mi compañero: El facilitador da la instrucción de formar parejas (hombre y mujer), pero nadie debe quedar con su propio cónyuge, entre ellos deben conversar y obtener la información necesaria para presentar a su compañero (a), posterior a esto, se les pedirá a los asistentes que formen un círculo y se rotara una pelota de plástico entonando la melodía “la papa caliente estaba en un satén tenía mucho aceite quien se quemó 1, 2, 3”. El participante que se quede con la pelota deberá presentar a su compañero (a), esto se repetirá durante 5 veces.

Mi cuento: Después de explicar los elementos de comunicación, el facilitador lee un pequeño cuento infantil donde hay diálogos, mientras va leyendo a alzar pregunta a los asistentes de que elemento se trata.

Nuestro esquema (Manual del participante): El facilitador les pedirá a los asistentes que abran su manual en la página con el nombre de esta actividad, posteriormente cada uno deberá rellenar el esquema con dos conversaciones habituales entre ellos, una debe ser agradable y otra desagradable.

El rumor: Se divide al grupo de participantes en dos equipos, después se les indica que formen una fila y elijan un representante de cada equipo. El facilitador dirá a los representantes una frase de manera secreta, la cual tendrán que memorizar y transmitir susurrando al oído del primer participante de la fila de su equipo, el cual debe susurrarla al oído del compañero de atrás, y así sucesivamente hasta que la frase llegue al último. Este último participante tendrá que correr hasta donde está el facilitador y susurrarle la frase que su equipo le transmitió. Gana el equipo que logre decir la frase lo más parecida a la original.

Entrevistando a mi pareja (Manual del participante): El facilitador les pide a los asistentes que se pongan frente a frente con su cónyuge, ambos deberán abrir su manual en la página con el nombre de esta actividad y deberán interrogarse simultáneamente, es decir pregunta uno y responde el otro y viceversa. El cuestionario debe ser resuelto con sinceridad y seriedad, uno de los dos debe comenzar a preguntar y anotar lo que su pareja diga sin retroalimentar y mucho menos refutar.

Mapeo del problema (Manual del participante): Los asistentes buscarán en su manual la página con el nombre de esta actividad, ahí encontrarán un cuadro que deberán comenzar a llenar de izquierda a derecha, en la primer columna los participantes deberán identificar la situación que detono el problema de comunicación, una vez señalado pasarán a la segunda columna del esquema en la cual anotarán como se sintieron ante ese evento, posteriormente en la tercer columna, enlistarán los pensamientos que tuvieron ante tal situación.

En la cuarta columna los asistentes deberán anotar como reaccionaron ante ese evento y finalmente en la quinta columna describirán las consecuencias de su acción.

Se les pedirá a las parejas que llenen por lo menos cinco filas.

Actividad para casa No.2 (Manual del participante): Esta actividad se encuentra en el manual del participante. Cada asistente deberá rellenar en casa un nuevo cuadro del mapeo del problema, por lo que tendrá que identificar por lo menos cuatro situaciones que se presente en su relación y que estén ligadas a la mala comunicación y que le generen molestia. Estas situaciones deberán ser detalladas en el cuadro.

Sesión 3 “Entrenamiento en habilidades conversacionales y su beneficio en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja” **Duración:** 3:00 horas

Objetivo: Los asistentes al finalizar la sesión, identificarán las habilidades conversacionales más adecuadas para expresar sus sentimientos, emociones e ideas a su cónyuge con el fin de aplicarlas en la resolución de problemas del área afectiva de su relación de pareja.

Actividad	Tema	Objetivo	Técnica	Material	Tiempo
Saludo por parte del facilitador	Bienvenida a la sesión	Se dará la bienvenida a los asistentes a la sesión	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones para pintarrón	2 min.
“Marcos presenta”	Dinámica rompe-hielo	Se generará confianza y empatía entre los participantes	Grupal	Grabadora con entrada USB	5 min.
Revisión de tarea No.2	Introducción a la buena comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los asistentes reflexionarán en la forma en que se da un problema de comunicación y como afecta su área afectiva	Grupal	Manuales del participante (anexo 1), pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Video: “Discusiones”	Introducción a la buena comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	Los participantes visualizarán los beneficios de implementar una buena comunicación de pareja	Grupal	Laptop, cañón, bocinas y USB con video	4 min.
Reflexión en torno al video anterior y	Introducción a la buena	Los participantes reflexionarán en	Grupal	Manual del participante	6 min.

la tarea	comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva	torno a los beneficios de implementar una buena comunicación de pareja		(anexo 1), pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	
Conferencia por parte del facilitador	Estrategias para lograr una buena comunicación	Los asistentes conocerán algunas estrategias que les permitan desarrollar una buena comunicación en pareja	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	15 min.
“Papa musical”	Concepto de habilidades de comunicación	Los participantes expresarán lo que para ellos son las habilidades de comunicación	Grupal	1 pelota de plástico, grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Concepto e importancia de las habilidades de comunicación	Los asistentes conocerán el significado y la relevancia de las habilidades de comunicación en la pareja	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Concepto de habilidades conversacionales	Los participantes conocerán la definición de habilidades conversacionales	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del	5 min.

				facilitador	
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: elija el momento apropiado	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: elija el momento apropiado	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: ordene sus pensamientos	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: ordene sus pensamientos	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: utilice un lenguaje comprensible	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del	3 min.

				facilitador	
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: utilice un lenguaje comprensible	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
“Describiendo la palabra”	Habilidad conversacional: utilice un lenguaje comprensible	Los asistentes pondrán en práctica esta habilidad conversacional	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: evite la monotonía	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: evite la monotonía	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: sea breve	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.

“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: sea breve	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: adopte una actitud apropiada	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: adopte una actitud apropiada	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Receso de 15 minutos					
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: realice preguntas	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: realice preguntas	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.

		conversacional			
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: compruebe lo comprendido	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: compruebe lo comprendido	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: evite sermonear	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: evite sermonear	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: muéstrese sincero y empático	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del	3 min.

				facilitador	
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: muéstrese sincero y empático	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: no emplee absolutos	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: no emplee absolutos	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: no imponga	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: no imponga	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.

		conversacional			
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad conversacional: respete a su cónyuge	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad conversacional	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	3 min.
“Cuadro de habilidades conversacionales”	Habilidad conversacional: respete a su cónyuge	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad conversacional	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	3 min.
“Una cita especial”	Aplicación de las habilidades conversacionales	Los participantes ejemplificarán a través de una actuación las habilidades conversacionales antes comprendidas	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	15 min.
Comentar dudas	Cierre de la sesión	Los asistentes expresarán sus dudas sobre los temas vistos en la sesión	Grupal	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
“Actividad para casa No.3”	Cierre de sesión	El facilitador explicará la tarea que las parejas desarrollarán en	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones	5 min.

		casa			
Despedida del facilitador	Culminación de la 3ra sesión del taller	Los participantes serán despedidos cordialmente por el facilitador	Expositiva	Grabadora con USB	5 min.

Descripción de actividades de la sesión 3:

Marcos presenta: Se pide a los participantes que formen un círculo, posteriormente el facilitador escoge a algún asistente para que inicie, el cual deberá decir únicamente su nombre, el compañero de su derecha deberá decir la palabra “presenta” y el tercer participante en este sentido dirá “nombres de”, el cuarto sujeto en este sentido dirá una categoría, por ejemplo: colores, animales, plantas, países, etcétera. Una vez mencionada la categoría el siguiente participante comenzará expresando un nombre que se encuentre dentro de esa categoría, es decir, si la categoría elegida fue “animales” deberá decir, perro, gato, etcétera. Esto seguirá con el resto de los asistentes, si la palabra se repite o algún participante piensa por más de cinco segundos se vuelve a comenzar.

Papa musical: Se les pide a los asistentes que formen un círculo y rotarán una pelota de plástico mientras se escucha la música, cuando la música se detenga el participante que se quede con la pelota tendrá que explicar en sus palabras que entiende por habilidades de comunicación. Se realizará el mismo procedimiento en 5 ocasiones.

Cuadro de habilidades conversacionales (Manual del participante): Esta actividad se desarrollará mientras el facilitador explica las habilidades conversacionales, es decir, posterior a que el instructor explique una habilidad conversacional los asistentes tendrán que llenar con sus palabras un cuadro que se encuentra en su manual con el nombre de esta actividad, en el que tendrán que escribir el nombre de la habilidad, la definición en sus palabras y una manera de aplicarla en su relación de pareja.

Describiendo la palabra: El facilitador dará la instrucción a los asistentes de que cada uno debe pensar en algo y no decirlo, posteriormente el facilitador elegirá a algún participante para que comience a decir las características asociadas a lo que pensó y el resto del grupo tendrá que adivinar de qué se trata. La persona que logre adivinar será la que exponga las características asociadas a su palabra y así sucesivamente hasta que pasen todos. En caso de que el participante que adivine la palabra ya haya expuesto las características de la suya, cederá su turno al compañero (a) de la izquierda o derecha, según decida.

Una cita especial: El facilitador les pedirá a los participantes que se pongan frente a su pareja e imaginen que es su primera cita amorosa, para la que se les pide enlisten las habilidades conversacionales que creen necesitarán durante esa cita.

El facilitador elegirá parejas al azar para que pasen a representar esa cita especial, tratando de poner en práctica las habilidades conversacionales que eligieron.

Actividad para casa No.3 (Manual del participante): Esta actividad se encuentra en el manual del participante. Cada asistente evaluará a su cónyuge a través de un cuadro en el que se enlistan las habilidades conversacionales. En este cuadro los miembros de la pareja se evaluarán mutuamente, es decir, palomearán aquellas habilidades conversacionales que su pareja ponga en práctica y tacharán aquellas que no.

Sesión 4 “Entrenamiento en habilidades de escucha y su beneficio en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja” **Duración:** 3:00 horas

Objetivo: Los participantes al finalizar la sesión, identificarán las habilidades de escucha más adecuadas para utilizarlas durante sus conversaciones de pareja con el fin de aplicarlas en la resolución de problemas del área afectiva de su relación.

Actividad	Tema	Objetivo	Técnica	Material	Tiempo
Saludo por parte del facilitador	Bienvenida a la sesión	Se dará la bienvenida a los asistentes a la sesión	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones para pintarrón	2 min.
“Manecillas del reloj”	Dinámica rompehielo	Se generará confianza y empatía entre los participantes	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Revisión de tarea No.3	Conclusiones a las habilidades conversacionales	Los asistentes analizarán las habilidades conversacionales con las que cuenta su pareja y como se relacionan con las habilidades de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1), pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Concepto de habilidades de escucha y su importancia en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja	Los participantes comprenderán la definición de las habilidades de escucha e identifiquen los beneficios de	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	10 min.

		implementarlas en su relación de pareja			
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: preste atención	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: preste atención	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
“La importancia de prestar atención”	Habilidad de escucha: preste atención	Los asistentes vivenciarán la importancia de prestar atención en una comunicación	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Reflexión en torno a la actividad anterior	Habilidad de escucha: preste atención	Los participantes comprenderán la importancia de prestar atención durante una conversación	Grupal	Grabadora con entrada USB, USB con música, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: evite	Los asistentes conocerán en qué consiste esta	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón,	3 min.

	distraerse	habilidad de escucha		plumones para pintarrón y borrador	
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: evite distraerse	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: permanezca atento	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: permanezca atento	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
“Cruzando miradas”	Habilidad de escucha: permanezca atento	Los asistentes vivenciarán esta actividad a través del cruce de miradas con su cónyuge	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	3 min.
Reflexión en torno a la actividad anterior	Habilidad de escucha: permanezca atento	Los participantes reflexionarán en torno a la importancia de	Grupal	Grabadora con entrada USB, USB con música,	3 min.

			mirarse a los ojos mientras conversa con su cónyuge		plumones para pintarrón, pintarrón y borrador	
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: de no interrumpa	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.	
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: de no interrumpa	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.	
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: de sea paciente	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.	
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: de sea paciente	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.	
Conferencia por	Habilidad de escucha: de no	Los asistentes conocerán en qué	Expositiva	Manual del facilitador,	3 min.	

parte del facilitador	suponga	consiste esta habilidad de escucha		pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: no suponga	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
“Suponiendo”	Habilidad de escucha: no suponga	Los asistentes ejemplificarán la habilidad expuesta	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Reflexión en torno a la actividad anterior	Habilidad de escucha: no suponga	Los participantes reflexionarán en torno a las consecuencias de suponer mientras conversan con su cónyuge	Grupal	Grabadora con entrada USB, USB con música, plumones para pintarrón, pintarrón y borrador	3 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: observe las señales no verbales	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: observe	Los participantes explicarán y darán	Grupal	Manual del participante	2 min.

escucha”	las señales no verbales	un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha		(anexo 1)	
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: realice preguntas	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: realice preguntas	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: tome notas	Los asistentes conocerán en qué consiste esta habilidad de escucha	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: tome notas	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Habilidad de escucha: proporcione	Los asistentes conocerán en qué consiste esta	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón,	3 min.

	retroalimentación	habilidad de escucha		plumones para pintarrón y borrador	
“Cuadro de habilidades de escucha”	Habilidad de escucha: proporcione retroalimentación	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de esta habilidad de escucha	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
“Adivina mi habilidad de escucha”	Aplicación de las habilidades de escucha	Los asistentes identificarán las habilidades de escucha	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	7 min.
Receso de 15 minutos					
Conferencia por parte del facilitador	Concepto e importancia del lenguaje no verbal	Los asistentes comprenderán la definición e importancia del lenguaje no verbal en las conversaciones de pareja	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: mantener contacto visual	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro de componentes de	Componentes del lenguaje no verbal:	Los participantes explicarán y darán	Grupal	Manual del participante	2 min.

lenguaje no verbal”	mantener contacto visual	un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal		(anexo 1)	
Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: asentir con la cabeza	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro de componentes de lenguaje no verbal”	Componentes del lenguaje no verbal: asentir con la cabeza	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
“Cuestionario mudo”	Componentes del lenguaje no verbal: asentir con la cabeza	Los asistentes vivenciarán este componente del lenguaje no verbal.	Grupal	Manual del participante, grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Reflexión en torno a la actividad	Componentes del lenguaje no verbal: asentir con la cabeza	Los participantes reflexionarán en torno al uso de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Grabadora con entrada USB, USB con música, plumones para pintarrón, pintarrón y borrador	3 min.

Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: sonreír	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro de componentes de lenguaje no verbal”	Componentes del lenguaje no verbal: sonreír	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: inclinarse hacia el emisor	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro de componentes de lenguaje no verbal”	Componentes del lenguaje no verbal: inclinarse hacia el emisor	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: adecuado tono de voz	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3min.

“Cuadro de componentes de lenguaje no verbal”	Componentes del lenguaje no verbal: adecuado tono de voz	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: varíe la expresión de su cara	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro de componentes de lenguaje no verbal”	Componentes del lenguaje no verbal: varíe la expresión de su cara	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.
Conferencia por parte del facilitador	Componentes del lenguaje no verbal: gestos y movimientos congruentes	Los asistentes comprenderán en qué consiste este componente del lenguaje no verbal	Expositiva	Manual del facilitador, pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	3 min.
“Cuadro de componentes de lenguaje verbal”	Componentes del lenguaje no verbal: gestos y movimientos congruentes	Los participantes explicarán y darán un ejemplo en sus palabras de este componente del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del participante (anexo 1)	2 min.

“Chitón”	Aplicación del lenguaje no verbal	Los participantes pondrán en práctica los componentes del lenguaje no verbal	Grupal	Manual del facilitador	5 min.
Comentar dudas	Cierre de la sesión	Los asistentes expresarán sus dudas sobre los temas vistos en la sesión	Grupal	Pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
“Actividad para casa No.4”	Cierre de sesión	El facilitador explicará la tarea que las parejas desarrollarán en casa	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones	5 min.
Despedida del facilitador	Culminación de la 4ta sesión del taller	Los participantes serán despedidos cordialmente por el facilitador	Expositiva	Grabadora con USB	3 min.

Descripción de actividades de la sesión 4:

Manecillas del reloj: Se pide a los participantes que formen dos círculos, uno de ellos debe quedar dentro del otro, de tal forma que cada persona tenga frente a ella otra del círculo contrario. Una vez formados ambos círculos, el facilitador les pedirá que comiencen a girar mientras se oye la música, el círculo externo girará hacia la derecha y el interno a la izquierda. Cuando la música se detenga también los participantes deberán dejar de girar, y con la persona que tengan enfrente deberán platicar en torno a una temática que gritará el facilitador, por ejemplo: familia, deporte, comida, tiempo libre y vacaciones. Este procedimiento se realizará hasta agotar los temas antes mencionados.

Cuadro de habilidades de escucha (Manual del participante): Esta actividad se desarrollará mientras el facilitador explica las habilidades de escucha, es decir, posterior a que el instructor explique una habilidad de escucha los asistentes tendrán que llenar con sus palabras un cuadro que se encuentra en su manual con el nombre de esta actividad, en el que tendrán que escribir el nombre de la habilidad, la definición en sus palabras y una manera de aplicarla en su relación de pareja.

La importancia de prestar atención: Se le pedirá a la mitad de los asistentes que salgan de la sala. A la mitad que quede dentro se le solicitará que se sienten dejando un espacio entre ellos y el siguiente, y que cuando entren sus parejas presten atención y, ante una señal del instructor dejen de hacerlo. Se les invitará a los participantes que están fuera entren y se sienten en los lugares libres frente a su pareja. Se les pide que cuenten a sus cónyuges algún momento de su vida que haya sido significativo (agradable o desagradable). Cuando se acaba la práctica el facilitador anima a la reflexión dentro de la cual los participantes comenten como se sintieron.

Cruzando miradas: El facilitador les pedirá a los participantes que se pongan frente a su cónyuge y se miren a los ojos sin decir ninguna palabra, solo tomarse de las manos y observarse fijamente durante algunos minutos, posterior a ello el facilitador invitará a los participantes a que comenten su experiencia en esta actividad.

Suponiendo: Los participantes deberán pensar en un tema de conversación, posteriormente se pondrán en pareja con su cónyuge y uno de ellos comenzará a expresar algunas palabras sobre el tema que pensó y cuando el facilitador diga alto, preguntará a los miembros que escucharon ¿De qué crees que te iba a hablar?, posteriormente será hará el mismo proceso pero en sentido inverso, el miembro que escucho ahora expondrá algunas palabras del tema que pensó y el que hablo escuchara. Finalmente el instructor guiara una reflexión en torno a esta actividad.

Adivina mi habilidad de escucha: El facilitador designará en secreto a cada pareja una habilidad de escucha, la cual deberán preparar y actuar frente al resto de los asistentes con el fin de que estos traten de adivinar de que habilidad se trata.

Cuadro de componentes de lenguaje no verbal (Manual del participante): Esta actividad se desarrollará mientras el facilitador explica los componentes del lenguaje no verbal, es decir, posterior a que el instructor explique un componente del lenguaje no verbal los asistentes tendrán que llenar con sus palabras un cuadro que se encuentra en su manual con el nombre de esta actividad, en el que tendrán que escribir el nombre del componente del lenguaje no verbal y para que sirve dentro de su relación de pareja.

Cuestionario mudo: Se pide a los participantes que elaboren un cuestionario de 10 preguntas que les gustaría hacerle a su cónyuge. Posterior a ello se sentaran frente a su pareja y uno de los dos iniciara la lectura de sus preguntas, el cónyuge que le toque responder no puede hablar, solo emitirá su respuesta a través de movimientos con su cabeza y así sucesivamente hasta que ambos hayan terminado su cuestionario. Finalmente el facilitador reflexionará en torno a la actividad.

Chitón: Se dividirá al grupo en tres equipos, el facilitador elige un miembro de algún equipo, a este el instructor le susurrará al oído una actividad que tendrá que actuar frente al resto del grupo y el equipo que la adivine ganará puntos, posterior a esto pasará el miembro de otro equipo, y así sucesivamente. Se realizarán dos rondas, es decir pasaran dos miembros de cada equipo. Finalmente el facilitador vinculará la actividad con los temas vistos.

Actividad para casa No.4 (Manual del participante): Esta actividad se encuentra en el manual del participante. Cada asistente evaluará a su cónyuge a través de un cuadro en el que se enlistan las habilidades de escucha y los componentes del lenguaje no verbal. En este cuadro los miembros de la pareja se evaluarán mutuamente, es decir, palomearan aquellas habilidades de escucha y

componentes del lenguaje no verbal que su pareja ponga en práctica y tacharán aquellas que no.

Sesión 5 “Evaluación del entrenamiento en habilidades de comunicación en función de la resolución de problemas del área afectiva de la pareja” **Duración:** 3:00 horas

Objetivo: Los asistentes al finalizar la sesión, identificarán las habilidades de escucha más adecuadas para utilizarlas durante sus conversaciones de pareja con el fin de aplicarlas en la resolución de problemas del área afectiva de su relación.

Actividad	Tema	Objetivo	Técnica	Material	Tiempo
Saludo por parte del facilitador	Bienvenida a la sesión	Se dará la bienvenida a los asistentes a la sesión	Expositiva	Pintarrón, borrador y plumones para pintarrón	3 min.
“Basta oral”	Dinámica rompehielo	Se generará confianza y empatía entre los participantes	Grupal	Grabadora con entrada USB y USB con música	7 min.
Revisión de tarea	Conclusiones a las habilidades de escucha	Los asistentes analizarán las habilidades de escucha con las que cuenta su pareja	Grupal	Manual del participante (anexo 1), pintarrón, plumones para pintarrón y borrador	5 min.
Conferencia por parte del facilitador	Conclusión a las habilidades de comunicación	Los participantes reflexionarán en torno a la importancia de implementar las habilidades de comunicación en la resolución de problemas de su	Expositiva	Pintarrón, plumones para pintarrón, borrador y manual del facilitador	10 min.

		área afectiva de pareja			
“Análisis de caso”	Evaluación del taller	Los asistentes analizarán un problema de mala comunicación que repercute en el área afectiva de la pareja con el fin de identificar las habilidades conversacionales y de escucha más apropiadas para resolverlo.	Grupal	10 hojas blancas y 10 plumas	30 min.
Reflexión sobre la actividad anterior	Evaluación del taller	Los participantes reflexionarán en torno a las habilidades de comunicación propuestas para la resolución del problema	Grupal	Pintarrón, borrador, plumones para pintarrón	10 min.
Receso de 15 minutos					
“Resolución de caso”	Evaluación del taller	Los participantes analizarán una de sus problemáticas de mala comunicación que esté afectando su área afectiva de pareja con el fin de	Grupal	10 hojas blancas y 10 plumas	30 min.

		poner en práctica las habilidades conversacionales y de escucha necesarias para resolverlo.			
Reflexión de la actividad anterior	Evaluación del taller	Los asistentes compartirán su experiencia al poner en práctica las habilidades de comunicación para resolver su problema	Grupal	Pintarrón, borrador, plumones para pintarrón	10 min.
Presentación de un video sorpresa	Cierre del taller	Los participantes visualizarán una presentación de fotos sobre su desempeño durante las actividades del taller	Grupal	Laptop, bocinas, cañón y USB con video	5 min.
Lectura y firma de carta compromiso	Cierre del taller	Los asistentes realizarán un compromiso público y en pareja donde acuerden aplicar los conocimientos adquiridos en el taller	Grupal	10 cartas compromiso (anexo 3), 10 plumas	15 min.

Evaluación al taller y al facilitador	Cierre del taller	Los participantes proporcionarán retroalimentación escrita al facilitador respecto a su desempeño durante el taller	Grupal	10 evaluaciones (anexo 4)	10 min.
Agradecimiento a los asistentes	Cierre del taller	Se dará gracias a los asistentes por su interés y deseo de mejorar su relación de pareja, al inscribirse al taller, así como por su esfuerzo mostrado durante el mismo.	Expositiva	Grabadora con entrada USB y USB con música	5 min.
Entrega de reconocimientos	Cierre del taller	Se otorgará a los participantes su reconocimiento de participación en el taller	Grupal	Reconocimientos (anexo 5)	10 min.
Convivio de cierre	Cierre del taller	Los asistentes interactuarán en entre si	Grupal	Grabadora con entrada USB, USB con música y alimentos para la convivencia	13 min.
Despedida del facilitador	Culminación del taller	Los participantes serán despedidos cordialmente por el facilitador	Expositiva	Grabadora con USB	2 min.

Descripción de actividades de la sesión 5:

Basta oral: El facilitador les pedirá a los asistentes que formen un círculo, posteriormente el facilitador elegirá a un participante para que inicie con el abecedario, pronunciando solo la primera letra “A” en voz alta y el resto mentalmente, cuando el facilitador le diga basta, él tendrá que decir en que letra se quedó, de esta manera el compañero de la derecha comenzará diciendo una palabra que inicie con esa letra y sucesivamente lo hará el resto del grupo. La dinámica vuelve a comenzar cuando un asistente se tarde más de 5 segundos o repita alguna palabra antes mencionada.

Análisis de caso: El facilitador entrega a cada pareja una hoja blanca y una pluma, en ella ambos miembros de la misma narrarán una situación donde se haya presentado un problema de mala comunicación por falta de habilidades de comunicativas, el cual haya causado problemas en su área afectiva. Posteriormente el instructor repartirá dichas narraciones, de tal forma que cada pareja tenga una historia ajena. Llegado este punto se les pide a los asistentes analicen el caso proporcionado e identifiquen y enlisten aquellas habilidades conversacionales y de escucha más apropiadas para resolverlo. Finalmente el facilitador reflexionará en torno a la actividad.

Resolución de caso: El facilitador entrega a cada pareja una hoja blanca y una pluma, en ella ambos miembros de la misma escribirán un problema que identifiquen en su relación de pareja relacionado con la falta de habilidades de comunicación y como este ha lastimado su área afectiva. Entre ambos miembros enlistarán estos aspectos.

Después de conversarlo analizarán y enlistarán que habilidades conversacionales y de escucha requieren para resolverlo, una vez redactadas las deberán poner en práctica. Al concluir la actividad el facilitador reflexionará en torno a esta actividad.

Lectura y firma de carta compromiso: El facilitador repartirá a cada pareja una “carta compromiso” en la cual cada una acordará poner en práctica las

habilidades aprendidas durante el taller, esto se sellará con la lectura y firma de las mismas.

Evaluación del facilitador: Se les repartirá a cada asistente un formato de evaluación en el que evaluarán el desempeño del instructor, así como del contenido y manual del taller.

Conclusiones

- Los integrantes de las parejas, por ser personas criadas en condiciones distintas, al unirse surgen elementos discrepantes que de no negociarse oportuna y adecuadamente, pueden convertirse en posibilitadores de problemas.
- La ausencia de armonía en las relaciones de pareja, favorece la aparición de disfuncionalidad en las mismas y perturba los pensamientos y sentimientos de sus integrantes.
- Si ambos miembros de la pareja comparten el mismo interés por mejorar su comunicación y por ende, su relación, ésta última, será un escenario óptimo para potenciar las habilidades comunicativas. De tal manera, que los dos se sentirán motivados a seguir adelante con el desarrollo de dichas habilidades.
- Cuando la comunicación se basa en el chantaje, es evidente la carencia de habilidades comunicativas, ya que se dejan de pedir las cosas.
- El desarrollo de habilidades de comunicación asegura una mejor comunicación con las personas y una disminución en la aparición de problemas, no obstante, depende de la disposición de cada pareja o integrante de ésta, para potenciarlas.
- El establecimiento de relaciones humanas es necesario para el desarrollo y funcionamiento de las personas.
- La comunicación es un fenómeno multifactorial, susceptible de ser entrenado mediante acciones prácticas que repercuten en la formación de un hábito, el cual puede convertirse en un estilo de vida.
- Las habilidades de comunicación son necesarias para el logro de actividades exitosas, por ejemplo, una entrevista de trabajo, la compra o venta de algo importante, la realización de un trámite en instituciones gubernamentales y privadas; Así como para el establecimiento de relaciones satisfactorias de amistad y amor.
- Las habilidades de comunicación pese a sus componentes observables y los que no lo son, recaen en la acción principal de la comunicación, hablar y escuchar. No obstante, requiere la participación activa de ambos

interlocutores (emisor y receptor), disponiendo de todos los recursos posibles, para expresar y captar el mensaje que se emite o recibe.

- Conocer y desarrollar las habilidades de comunicación, no solo permite relacionarse de mejor manera con las personas, sino también, disfrutar de mayores momentos de satisfacción.
- La comunicación, por ser un proceso social, influye en otros y al mismo tiempo, en nosotros, de tal manera que, si uno cambia, nuestro entorno puede modificarse favorablemente, obteniendo mayor integración en la sociedad.
- Al iniciar la práctica de las habilidades de comunicación en escenarios reales, puede tornarse complicada, por el simple hecho de ser una habilidad que se encuentra en progreso, sin embargo, es importante no desistir.
- El quehacer del psicólogo, en el entrenamiento de habilidades de comunicación de la pareja heterosexual radica, en hacer consciente a la diada de sus diferencias, así como la posibilidad que existe debido a ellas, de vivenciar situaciones problemáticas y como contrarrestarlas mediante la implementación de una adecuada comunicación.
- Respecto a las limitaciones del presente trabajo, puedo mencionar que el mero entrenamiento en habilidades de comunicación, no aborda el nivel de deterioro de la relación, de manera que puede que la implementación de dichas habilidades ya no sea oportuna.
- Otra limitación que puede presentar este documento, el sesgo de abordaje, ya que la Gestaltl, considera ciertos elementos y deja de lado otros, los cuales pueden ser importantes y retomados por otros enfoques.
- Como psicólogo, mi participación aunque indirecta, es brindar a los integrantes de la pareja, las herramientas necesarias para que puedan transmitir adecuadamente a su conyugue, sus pensamientos, sentimientos y deseos.
- Sin duda, el desarrollo de esta tesina me deja la satisfacción de poder apreciar y brindar mis conocimientos a las parejas para que a través de ellos se mejore y fortalezca su relación.

- Debo reconocer que la preparación que recibí durante la carrera me dio la oportunidad de diseñar, proponer y hacer uso de diversas estrategias y acciones que logran resolver problemáticas en torno a las parejas, esto se ve reflejado, en el curso que aquí se presenta.
- Por último, puedo decir que esta investigación además de permitirme conocer un poco más de la pareja y de las habilidades de comunicación, me deja grandes satisfacciones tanto personales como profesionales, ya que según considero es una valiosa aportación a la sociedad, en especial a las relaciones de pareja.

Referencias

1. Aamodt, M. (2010). *Psicología Industrial/Organizacional. Un enfoque aplicado*. México: CENGAGE Learning.
2. Alberoni, F. (2005). *enamoramamiento y amor*. Barcelona, España: Gedisa.
3. Anaya, C., & Bermúdez, L. (2002). *Prevención de problemas en la pareja: Programa breve de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de conflictos y reforzamiento recíproco*. México: UNAM.
4. Armenta, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 23-27.
5. Artal, M. (2015). *Dirección de ventas. Organización del departamento de ventas y gestión de vendedores*. Madrid, España: ESIC.
6. Baron, R., & Byrne, D. (2005). *Psicología social*. México: Pearson Prentice Hall.
7. Barragán, L., Morales, S., Barreto, E., & Ayala, H. (1998). *Modelo de consejo marital basado en solución de conflictos y reforzamiento recíproco*. México: Miguel Ángel Porrua.
8. Beck, A. (2011). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. España: PAIDÓS.
9. Bello, G. (2013). *autoestima y asertividad*. México: Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, UNAM.
10. Blokehead, T. (2015). *Habilidades de conversación. Cómo hablar con cualquiera y lograr un rápido entendimiento en 30 pasos*. (M. Gutiérrez, Trad.) Estados Unidos: Yap Kee Chong.
11. Brönstrup, C., Godoi, E., & Ribeiro, A. (2007). Comunicación, lenguaje y comunicación organizacional. *Signo y pensamiento*, 26-37.
12. Caballo, V. (2009). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid, España: Siglo XXI.
13. Capafons, B. J., & Sosa, C. C. (2009). *Tratando... problemas de pareja*. Madrid España: Pirámide.

14. Castro, R. M. (2011). *Cómo ser padres sin dejar de ser pareja*. México: Trillas.
15. Chapman, G. (2011). *Lo que me hubiera gustado saber... ¡antes de casarme!* Estados Unidos de América: PORTAVOZ.
16. Clay, H. (2006). *Psicología social*. México: Trillas.
17. Codina, A. (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. *Intangible Capital*.
18. Corral, M. d. (2004). *Comunicación y vida*. México: edere.
19. Cortés, E., & Sánchez, R. (2011). Auto-divulgación y respuestas de insatisfacción en la pareja. *Psicología social y personalidad*, 1-16.
20. Costumero, I. (2007). *Relaciones en el entorno de trabajo*. España: Thomson paraninfo.
21. Cruz, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Actualidades investigativas en educación*, 1-28.
22. Davis, F. (2008). *La comunicación no verbal*. Madrid, España: Alianza.
23. De la Cruz, I. (2014). *Comunicación efectiva y trabajo en equipo. Administración y gestión*. España: Ministerio de educación, cultura y deporte y Aula mentor.
24. De la Espriella, G. R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 175-186.
25. Di Benedetto, S. (2012). *El comportamiento ganador en la vida privada y profesional*. Barcelona: De Vecchi Ediciones (DVE).
26. Díaz Loving, R. (2008). *Etnopsicología Mexicana: Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz-Guerrero*. México: Trillas.
27. Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa y UNAM.
28. Duncan, B. L., & Rock, J. W. (1995). *Mejore su vida conyugal... ¡aunque su pareja se oponga!* México: EDAMEX.
29. Eguiluz, L. d. (2007). *Entendiendo a la pareja*. México: PAX.
30. Espina, A. (2010). *Manual de evaluación familiar y de pareja*. Madrid: CCS.
31. Estrada, I. L. (2012). *El ciclo vital de la familia*. México: Ingramex.

32. Fajardo, L. (2009). A propósito de la comunicación verbal. *Forma y función*, 121-142.
33. Flores, M., Díaz-Loving, R., Rivera, S., & Chi, A. (2005). Poder y negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 337-353.
34. Gale, J., & Taurone, S. (1994). *Cerca de ti*. México: SELECTOR.
35. Galende, E. (2001). *Sexo y Amor: Anhelos e incertidumbres de la intimidad actual*. Buenos Aires: Paidós.
36. Garcés, M., & Palacio, J. (2010). La comunicación familiar en asentamientos subnormales de montería (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 1-29.
37. García, H. J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 89-125.
38. García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clinica y salud*, 89-125.
39. García, M., & Martínez, J. (2010). Parejas Living Apart Together (LAT) en México. *Psicología social y personalidad*, 49-68.
40. Gil, P., & Díaz, A. (2012). Dominio afectivo de los alumnos de 6 curso de primaria hacia la asignatura de educación física. *Investigación en educación*, 109-117.
41. Girard, K., & Koch, S. (1997). *Resolución de conflictos en las escuelas. Manual para educadores*. Buenos Aires, Argentina: GRANICA.
42. Gottman, J., & Silver, N. (2014). *¿Qué hace que el amor perdure?* México: Paidós.
43. Guix, X. (2011). *Ni me explico, ni me entiendes: Los laberintos de la comunicación*. Barcelona, España: Urano.
44. Hernández, M. (2002). *Motivación animal y humana*. México: Manual Moderno.
45. Hernández, N., Alberti, M. d., Núñez, J., & Samaniego, M. (2011). Relaciones de género y satisfacción marital en comunidades rurales de Texcoco, Estado de México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 39-64.

46. Hidalgo, C., & Abarca, N. (1999). *Comunicación interpersonal*. Colombia: Alfaomega.
47. Hofstadt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. España: DÍAZ DE SANTOS.
48. Huerta, G. J. (1999). *PAC Medicina Familiar-1 Estudio de la salud familiar*. México: Intersistemas.
49. Jaén, R. P., & Garrido, F. M. (2009). *Psicoterapia de parejas*. Madrid: CCS.
50. Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, W., & Zárate, M. (2002). *Psicología de las américas*. México: Pearson Educación.
51. Kinicki, A., & Kreitner, R. (2004). *Comportamiento Organizacional. Conceptos, problemas y prácticas*. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
52. Lazarus, R., & Lazarus, B. (2000). *PASIÓN Y RAZÓN. La comprensión de nuestras emociones*. España: PAIDÓS.
53. Llacuna, J., Baraza, X., Bernal, Á., & de la Fuente, J. (2014). *Formar, comunicar y negociar. Aplicación a la prevención de riesgos laborales*. Barcelona: UOC.
54. López, F., Moral, J., Díaz Loving, R., & Cienfuegos, Y. (2013). Violencia en la pareja. Un análisis desde una perspectiva ecológica. *Ciencia Ergo Sum*, 6-16.
55. Lucía, B., Arranz, V., & Aguado, D. (2008). *Habilidades de comunicación. programa de entrenamiento*. España: UAM Ediciones.
56. Lugo, R. (2008). *Comunicación afectiva: Cómo promover la función afectiva de la comunicación*. Bogotá: ECOE.
57. Luna, A., Laca, F., & Cedillo, L. (2012). Toma de decisiones, estilos de comunicación en el conflicto y comunicación familiar en adolescentes bachiclleres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 295-311.
58. Lussier, R., & Achua, C. (2011). *Liderazgo. Teoría, aplicación y desarrollo de habilidades*. México: CENGAGE Learning.
59. Martínez, B., Monje, V., & García, D. (2008). *Habilidades de comunicación, programa de entrenamiento*. Madrid España: UAM.
60. Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 321-332.

61. Membrillo, L. A., Fernández, O. M., Quiroz, P. J., & Rodríguez, L. J. (2008). *Familia: Introducción al estudio de sus elementos*. México: Editores de Textos Mexicanos (ETM).
62. Mihanovich, M. (2013). *La aventura de vivir en pareja. Teoría y práctica de su psicoterapia*. Argentina: Lugar Editorial.
63. Montaña, E., & González, M. (2013). *sentimientos y emociones*. México: Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, UNAM.
64. Montenegro, A. H. (2002). *Separación matrimonial y conflicto conyugal: Sus efectos en los hijos*. Santiago, Chile: Mediterráneo.
65. Montoya, L., & Osorno, P. (2013). *inteligencia emocional y éxito profesional*. México: Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, UNAM.
66. Moral de la Rubia, J. (2011). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *Ciencia Ergo Sum*, 117-125.
67. Moreno, M. (2003). *Didáctica. Fundamentación y práctica 1*. México: Progreso.
68. Naranjo, C. (2011). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateorico*. Chile: CUATRO VIENTOS .
69. Naranjo, M. (2005). Perspectivas sobre la comunicación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 1-32.
70. Navarro, R. (2007). *Cómo resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta. Técnicas psicoterapéuticas que tú puedes usar*. México: Pax México.
71. Nuñez, M. (2010). *Cuando amar duele. Aprende a decir NO a la violencia en el noviazgo*. México: EMU editores mexicanos unidos .
72. Ojeda, A., Díaz Loving, R., & Rivera, S. (1997). El doble vínculo como determinante de la satisfacción marital. *Psicología social y personalidad*, 19-39.
73. Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad efectiva para crecer. *Revista Electrónica Educare*, 23-30.
74. Otero, H. (2008). Hacia una comunicación efectiva y humanista en ambitos de salud. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

75. Otero, M. (2006). Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias. *Revista Electrónica de Investigación en Educación en Ciencias*, 24-53.
76. Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*. China: Mc Graw Hill Educación.
77. Perlman, D. (2000). El lado oscuro de las relaciones. *Revista de psicología social y personalidad*, 95-121.
78. Perls, F., & Baumgardner, P. (2006). *Terapia Gestalt*. México: PAX MÉXICO.
79. Petitcollin, C. (2007). *Armonía familiar. Claves para lograrla*. Argentina: LUMEN MÉXICO.
80. Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 85-112.
81. Prada, J. (2004). *Madurez afectiva, concepto de sí y la adhesión en el ministerio sacerdotal*. Bogotá-Colombia: SAN PABLO.
82. RAE. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
83. Rage, A. E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdés, y Universidad Iberoamericana.
84. Rage, E. (2004). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: PLAZA Y VALDES y uia.
85. Ramírez, A. (2004). Conflictos entre Padres y Desarrollo de los Hijos. *Convergencia. Revista de ciencias sociales*, 171-182.
86. Ramírez, A. (2007). *Estrategias de aprendizaje y comunicación*. Colombia: UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA.
87. Ramos, A. (2014). *Atención, Imagen y Calidad en el Servicio*. México: UNAM.
88. Real Academia Española. (1970). *Diccionario de la lengua española* (19a ed.). Madrid, España: Espasa-Calpe.
89. Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (19a ed.). Madrid, España: Espasa-Calpe.

90. Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
91. Redorta, J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. España: PAIDÓS.
92. Ribeiro-Ferreira, M. (2014). El divorcio en Nuevo León: tendencias actuales. *Papeles de Población*, 193-215.
93. Riso, W. (2013). *Amores altamente peligrosos. Los estilos afectivos con los cuales sería mejor no relacionarse: cómo identificarlos y afrontarlos*. México: OCEANO.
94. Ritvo, E., & Glick, I. (2003). *Terapia de pareja y familiar*. México: Manual Moderno.
95. Rivera, S., Díaz Loving, R., & Sánchez, R. (2002). Negociación ante el conflicto en población mexicana. *Psicología social y personalidad*, 21-36.
96. Rivera, S., Díaz Loving, R., Villanueva, G., & Montero, N. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Acta de investigación psicológica*, 298-315.
97. Robbins, S., & Judge, T. (2013). *Comportamiento Organizacional*. México: PEARSON.
98. Roche, R. (2006). *Psicología de la pareja y de la familia. Análisis y optimización*. España: Universidad Autónoma de Barcelona.
99. Rodríguez, M. (1998). *Relaciones humanas*. México: Manual Moderno.
100. Rodríguez, M. (2014). *La mejora de las habilidades conversacionales y la atención en el alumnado con trastorno de déficit de atención*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
101. Rojas, E. (2011). *Remedios para el desamor. Cómo afrontar las crisis de la pareja*. México: Temas de hoy.
102. Ruiz, J., & Cano, J. (1992). *Manual de psicoterapia cognitiva*. Recuperado el 27 de octubre de 2015, de Psicología online, formación, autoayuda y consejo online: http://www.psicologia-online.com/ebooks/index_0808.htm

103. Ruíz, R. (2012). *Diferencias entre hombres y mujeres en la solución de conflictos ante las dificultades de pareja*. México: Universidad Insurgentes.
104. Salama, H. (2003). *Ponle oreja a tu pareja*. México: DIANA.
105. Salama, H. (2008). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega.
106. Sánchez, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida*. México: UNAM.
107. Sánchez, R., & Díaz Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *anales de psicología*, 257-277.
108. Sánchez, R., & Díaz-Loving, R. (1997). Medición e implicaciones de la cercanía en el ciclo vital de la pareja. *psicología social y personalidad*, 1-18.
109. Solares, S., Benavides, J., Peña, B., Rangel, D., & Ortiz, A. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 41-56.
110. Solloa, L. (2001). *Solloa, (20 Los trastornos psicológicos en el niño, etiología, características, diagnóstico y tratamiento*. México: Trillas.
111. Suárez, M. (2015). *Impartición de acciones formativas para el empleo*. España: Paraninfo.
112. Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X., & Sotomayor, P. (2009). Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 101-114.
113. Tomati, G., & Fernández, R. (2005). *Grafología. A la conducta por la letra y el dibujo*. Argentina: Bonum.
114. Torres, W. (2009). Diferencias semánticas entre hombres y mujeres acerca de los conflictos de pareja. *Psicología social y personalidad*, 53-64.
115. Trevithick, P. (2006). *Habilidades de comunicación en intervención social. Manual práctico*. Madrid, España: NARCEA.

116. Uribe, I., García, M., & Ramírez, L. (2011). Relación entre estilos de comunicación y satisfacción sexual en estudiantes universitarios. *Interamerican Journal of Psychology*, 157-167.
117. Valdez, J., González, N., & Sánchez, Z. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 355-367.
118. Vargas, G. (2007). *Comunícate, cautiva y convence*. México: punto de lectura.
119. Vargas, J., & Ibañez, J. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia*. México: PAX.
120. Vela, E., Maravall, J., Atenea, F., & GID, G. (2012). *Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa construyendo salud*. Madrid: CEAPA.
121. Villa, J. (2014). *Manual de atención a clientes y usuarios. Una guía para reducir costes, mejorar las ventas y la calidad en las organizaciones públicas y privadas*. Barcelona: PROFIT.
122. Villanueva, G., Rivera, S., Díaz Loving, R., & Reyes-Lagunes, I. (2012). La Comunicación en Pareja: Desarrollo y Validación de Escalas. *Acta de Investigación Psicológica*, 728-748.
123. Vindas, M. (2009). *Método: Como superar conflictos de pareja*. Costa Rica: Asesoría familiar. Recuperado el 15 de octubre de 2015
124. Yáñez, K., & Rocha, T. (2009). Rol de género, equidad y satisfacción en la relación de pareja. *Psicología social y personalidad*, 53-64.
125. Zumaya, M. (1996). La formación y ciclo de la pareja humana. *Revista GénEros*, 39-50. Recuperado el 21 de Junio de 2015, de Biblioteca Virtual: http://bvirtual.ucol.mx/descargables/215_formacion_y_ciclo.pdf

Anexos

Anexo 1: Manual del participante

***“DESARROLLA HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN
PARA
SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS
SENTIMENTALES CON TU PAREJA”***



Manual del participante

Elaborado por Marcos Uriel Martínez Camacho

Contenido

Introducción.....	1
27	
Objetivo.....	1
28	
I. La pareja y sus ciclos.....	129
Definición de pareja	129
Ciclo vital de la pareja	130
Ciclo de acercamiento-alejamiento	131
“La ruleta”.....	132
Actividad para casa No 1	134
II. La mala comunicación como generadora de problemas en el área afectiva de la pareja.....	135
Comunicación en la pareja.....	136
Elementos de la comunicación	137
“Nuestro esquema”	138
“Entrevistando a mi pareja”	139
La mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva.....	140
“Mapeo del problema”	142
Actividad para casa No.2	143
III. Entrenamiento en habilidades conversacionales y su beneficio en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja.....	144
Habilidades de comunicación	145
Habilidades conversacionales o verbales	145
“Cuadro de habilidades conversacionales”	146
Actividad para casa No.3	147

IV. Entrenamiento en habilidades de escucha y su beneficio en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja	148
Habilidades de escucha	148
“Cuadro de habilidades de escucha”	149
Lenguaje no verbal.....	150
“Cuadro de componentes del lenguaje no verbal”	151
Actividad para casa No.4	152
Referencias.....	155

Introducción

La manera en que los seres humanos aprenden a relacionarse con los demás, se adquiere de la familia, su núcleo de origen; en él, el sujeto establece su primer vínculo, adoptando los elementos biopsicosociales necesarios para adaptarse a un contexto sociocultural (Díaz Loving, 2008).

Dicho vínculo, es posible por medio de la comunicación, un proceso crucial que permea todas las etapas de vida de la persona. Por tanto, la importancia de la comunicación en el ámbito familiar radica en que los seres humanos desarrollen habilidades que les permitan, entre otras cosas, resolver problemas, dirigir una dinámica familiar, elaborar creencias de lo que es una mujer y un hombre, considerar las expectativas de ambos al iniciar un noviazgo y replantear las metas para el matrimonio, así como la forma en que se criará a los hijos (Vargas & Ibañez, 2006).

Cabe señalar, que en muchos casos el estilo de comunicación aprendido y por ende ejercido no es el apropiado para mantener “sanas” relaciones humanas y si esto se refleja en la pareja es comprensible que en ella se den problemas de índole afectivo, mismos que traen como resultado, la infidelidad o adulterio, las discusiones y peleas continuas (Ribeiro-Ferreira, 2014).

Y es por lo antes mencionado, que a través de las páginas de este manual se pretenden dar a conocer técnicas conocidas como habilidades de comunicación, mismas que permitirán a la pareja desarrollar una buena comunicación, así como la resolución de problemas de su área afectiva.

Objetivo

Al finalizar el taller, los asistentes identificarán las habilidades de comunicación que les permitirán resolver sus problemas en el área afectiva de su relación de pareja.

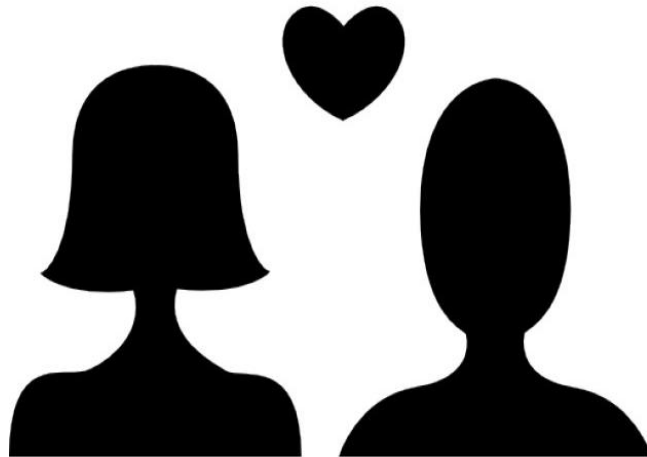
I. La pareja y sus ciclos

Definición de pareja

La raíz del termino pareja, el cual nos permitirá introducirnos a la idea general del concepto. Etimologicamente *pareja*, proviene del latín “*par o paris*” que significa igual, más “*eja*” que viene del sufijo diminutivo “*cula*”, entendido como particula, por lo que alude a lo igual o semejante (Real Academia Española, 2014).

En este sentido, una pareja seria aquella persona igual a otra, no obstante, se puede afirmar que la pareja humana no es igual, en el sentido que ambos miembros son distintos entre sí, ya que, provienen de contextos diferentes (Salama, 2003).

Existen otros autores, quienes conciben a la pareja como una entidad basada en la relación entre dos personas, dando por hecho que los integrantes de ésta se comportan como unidad y, que asimismo es reconocida por los que la rodean (García J. , 2002).



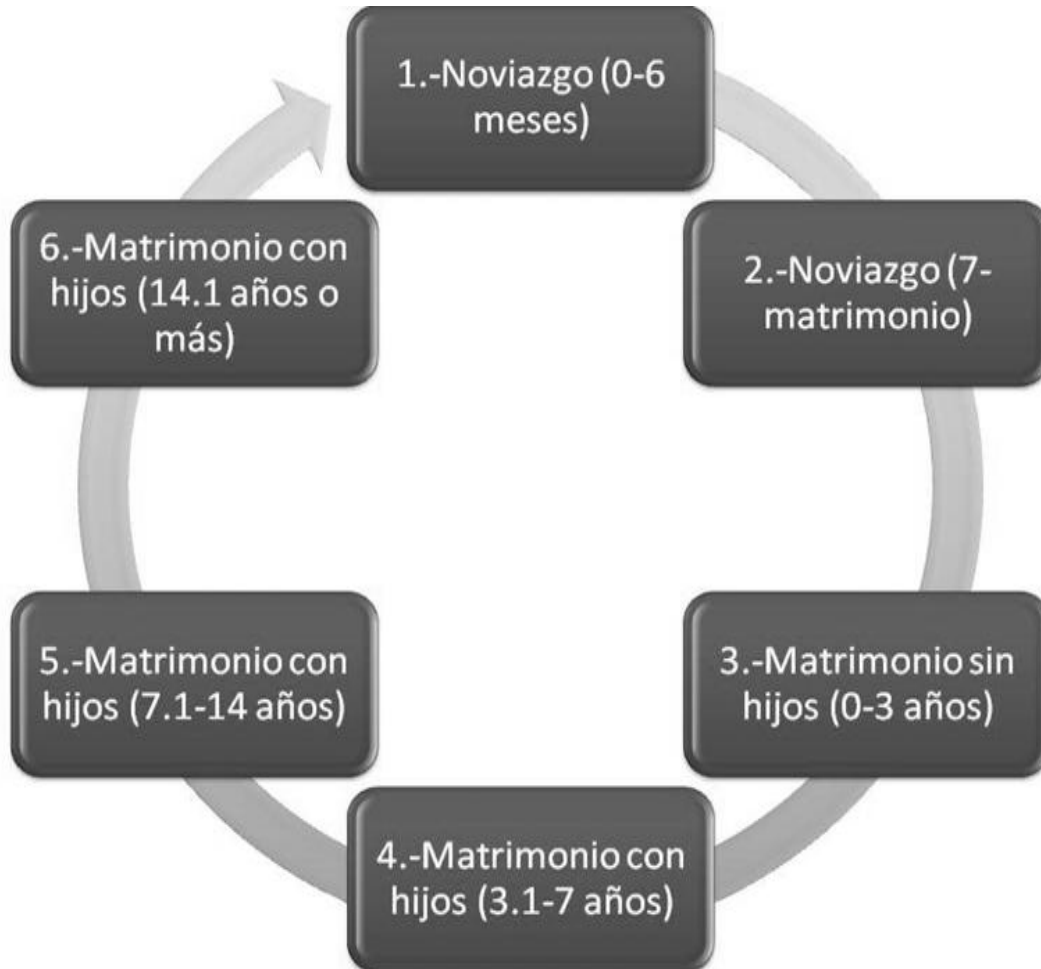
Tambien se concibe a la pareja como la unión de dos personas de diferente contexto, es decir, que provienen de familias distintas y por ende poseen hábitos, creencias y costumbres desiguales, no obstante mantienen entre sí una relación de probable semejanza, la cual es aceptada socialmente (Rage E. , 2004).

Es importante comentar que aquellas personas que deciden vivir en pareja, emprenden un proceso secuencial de desarrollo que comprende una serie de cambios y transformaciones. Dicho proceso es llamado “Ciclo vital de la pareja” (Rage, 1997).

Ciclo vital de la pareja

Hablar sobre el ciclo vital de la pareja es darse el tiempo para conocer las diferentes fases por las que ésta pasará desde el primer momento de su relación.

Dichas etapas son las siguientes:



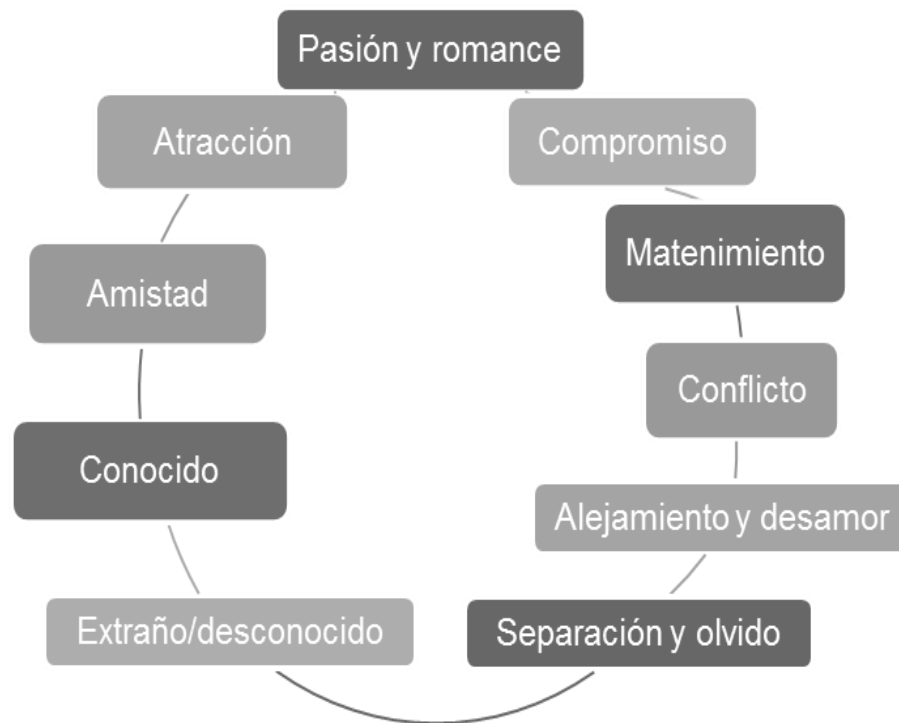
(Sánchez & Díaz-Loving, 1997)

¿Qué recuerdas de estas etapas?

Ciclo de acercamiento-alejamiento

Es inevitable que dentro del ciclo vital de la pareja, se presenten etapas en las que se fluctúe dentro de un estado de acercamiento-alejamiento, es decir, es común que la relación comience en una etapa de extrañeza/desconocimiento, posteriormente se familiarizan debido a la amistad que surge, la experimentación del romance, seguido de la pasión, el compromiso y el mantenimiento de la relación, sin embargo, al llegar a las etapas de conflicto, alejamiento, separación, perdón y olvido disminuye la intimidad (Kimble, Hirt, Díaz-Loving, Hosch, Lucker, & Zárate, 2002).

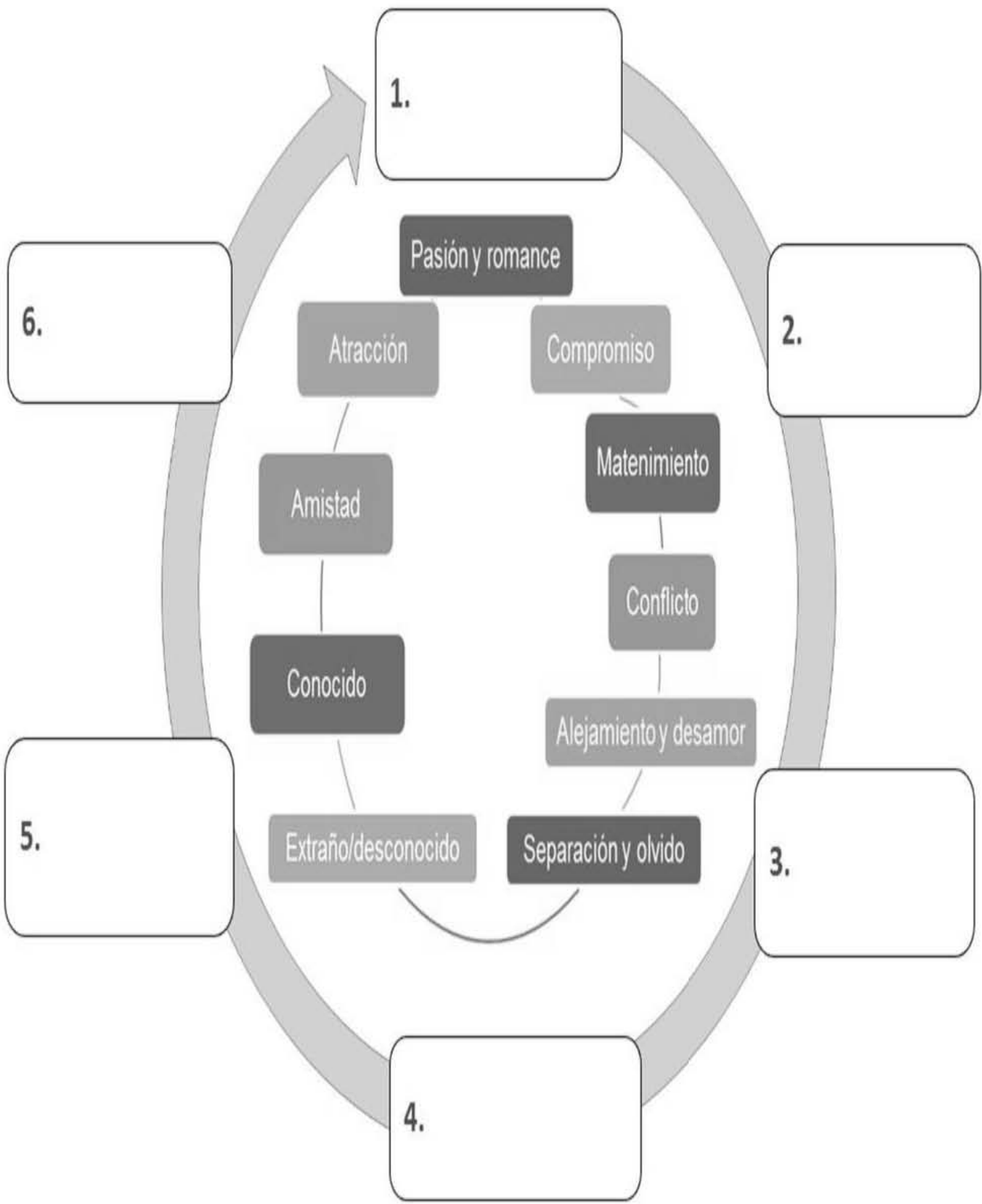
Dichas etapas pertenecen a otro ciclo, conocido como “Ciclo de acercamiento-alejamiento”, el cual se compone de las siguientes etapas:



(Díaz-Loving & Sánchez, 2004)

¿Haz vivenciado estas etapas?

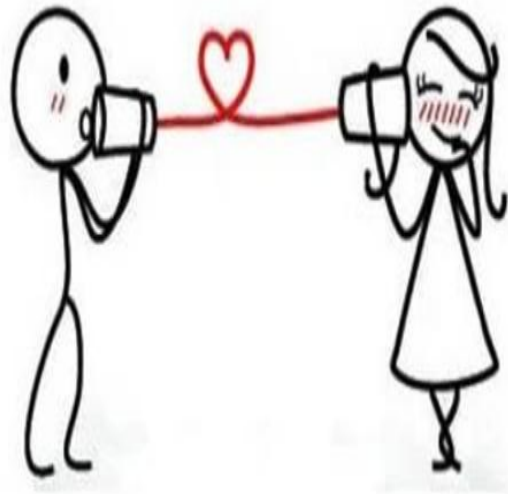
"La ruleta"



Reflexione...

Queda claro que durante cada etapa del ciclo vital de la pareja sus miembros se enfrentan a vivir pensamientos y sentimientos que les llevan a actuar de diversas formas, es decir que dependiendo de la etapa en la que se encuentra la pareja, será la manera en que perciba su situación actual misma que se refleje en su comportamiento (Kimble *et al.*, 2002).

Es por ello, que resulta necesario que la pareja pueda expresar en cada una de las etapas que a traviesa sus pensamientos, sentimientos e ideas de manera clara, con la finalidad de llegar a un acuerdo aún en medio del problema (Lugo, 2008). De lo contrario la relación de pareja comenzará a deteriorarse (Rage E. , 2004).



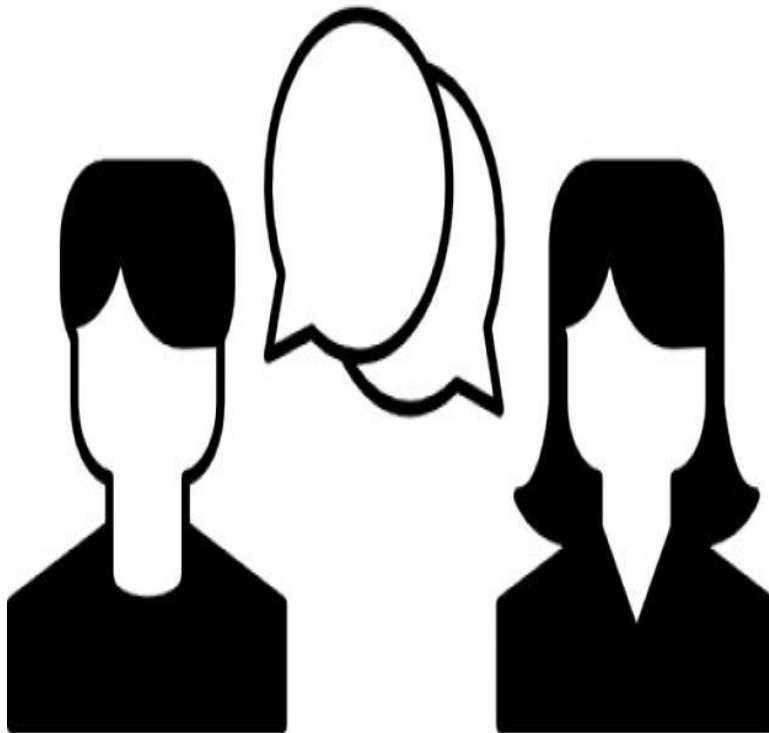
En relación a lo anterior, encontramos que la comunicación es un factor importante a tomar en cuenta dentro de este ciclo vital de la pareja, puesto que de lo contrario la diada se arriesga a vivir una diversidad de problemáticas (Ramírez, 2004) (Solares, Benavides, Peña, Rangel, & Ortiz, 2011).

Actividad para casa No 1

“Cuando hablo con mi pareja me siento...”

II. La mala comunicación como generadora de problemas en el área afectiva de la pareja

Es importante reconocer que las relaciones humanas y por consiguiente la pareja se encuentran reguladas por las creencias, las normas, las expectativas y los valores del contexto cultural en el que se desarrollan provocando así que los patrones de comunicación de las personas dependan de factores tales como la clase social, la edad, el nivel educativo y el sexo (Hofstadt, 2005) (Díaz Loving, 2008).

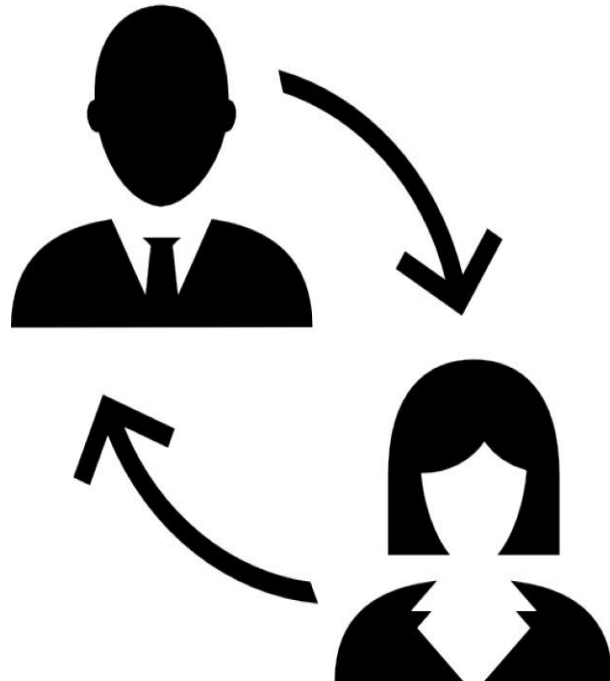


Comunicación en la pareja

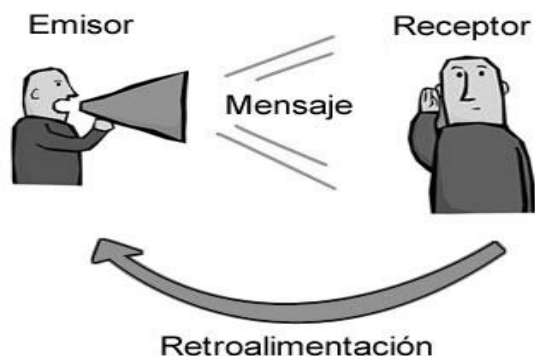
La comunicación del ser humano, es un tema complejo que se ha abordado desde diversos enfoques, teorías e incluso axiomas (Naranjo, 2005). Cada uno de ellos, compuesto de atributos que hacen posible la interacción entre las personas (Fajardo, 2009).

Se sabe, que en la necesidad de interactuar, se puede apreciar la importancia de la comunicación, ya que, para poder sobrevivir, es necesario conocer a las personas cercanas, así como, los hechos que suceden a nuestro alrededor, y para ello, es inevitable comunicarse, establecer relaciones, preguntar, obtener información, e incluso observar el comportamiento de los demás (Naranjo, 2005).

En el caso específico de la pareja, dicha interacción se da entre los dos miembros de la diada y es precisamente dentro de la relación de ésta donde la comunicación debe considerarse no solo como la transmisión de un mensaje, sino como el conjunto de procesos que la pareja establece para relacionarse e influirse de manera mutua (Corral, 2004). Y es justo dentro de esta interacción donde los integrantes de la relación desarrollan motivaciones y percepciones del otro y de sí mismos, estableciendo así, un entendimiento en común, que favorece el intercambio de información (Brönstrup, Godoi, & Ribeiro, 2007).



Elementos de la comunicación



Para que se lleve a cabo dicho intercambio de información deben encontrarse presentes los elementos que componen y hacen posible la comunicación de la relación de pareja (Rodríguez, 1998), estos son los siguientes:

ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
Emisor	Su función es la producción de ideas, así como, la exposición de información codificada, mediante un lenguaje coherente.	Cónyuge que habla o escribe
Receptor o Perceptor	Aquel que recibe el mensaje del emisor, e intenta comprenderlo, para posteriormente, transmitir su propio mensaje.	Cónyuge que escucha o lee
Mensaje	Es la información que el emisor estructura y comunica al perceptor. Este, es el punto de encuentro entre el emisor y receptor, resultando ser siempre, el producto de la interacción entre ambos.	Lo que se dice y como se dice.
Retroalimentación	Es la respuesta que proporciona el receptor al emisor, posterior a la decodificación del mensaje recibido.	Emisor se vuelve receptor y viceversa.

“Nuestro esquema”

Conversación agradable



Mensaje

Retroalimentación



Conversación desagradable



Mensaje

Retroalimentación



“Entrevistando a mi pareja”

Por favor contéstame estas preguntas con toda sinceridad...

1. Del 1 al 10 ¿Cómo calificarías nuestra comunicación? Donde 1 es muy mala y 10 es buena. _____

2. ¿Consideras que puedes hablar abiertamente conmigo de lo que te pasa? _____ ¿Por qué? _____

3. ¿De qué temas no te agrada que hablemos?

4. ¿Qué te disgusta de hablar conmigo?

5. Enlista por lo menos cuatro temas que consideras nos hacen discutir.

6. ¿Cuándo propongo algo, lo sientes como imposición? _____ ¿Por qué?

7. ¿Te sientes agredido cuando doy órdenes o propuestas? _____ ¿Por qué?

8. Recuerdas algún desacuerdo en el que no hayamos terminado discutiendo.

9. ¿Consideras que al intentar aclarar los mal entendidos terminamos discutiendo la mayoría de las veces? _____ ¿Por qué?

10. ¿Consideras que existen temas no negociables entre nosotros? _____ ¿Cuáles? _____

La mala comunicación en la pareja y su relación con su área afectiva

Cuando se habla de comunicación poco clara, se está haciendo referencia al hecho de que uno de los cónyuges cree darse a entender y a su vez asume que el otro lo está comprendiendo, sin embargo, suele suceder que ninguno de los dos se da a la tarea de confirmar si su percepción es correcta (Rage E. , 2004). Lo anterior se debe a que los miembros de la pareja observan y escuchan selectivamente, es decir, que interpretan el mensaje con base en sus expectativas, antecedentes, motivaciones, necesidades, entre otras características personales (Robbins & Judge, 2013). En otras palabras, la pareja fracasa en hacer explícitas sus expectativas así como en preguntar las expectativas del otro, y lo que es peor supone que su cónyuge tiene las mismas que él (Lussier & Achua, 2011) (Kinicki & Kreitner, 2004).

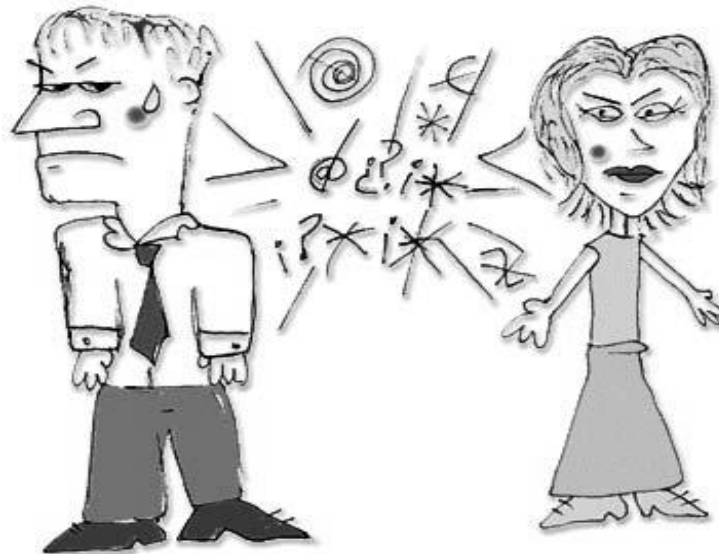


Lo anterior se puede atribuir a que la diada suele desarrollar su comunicación en torno a una serie de suposiciones, que no permiten entender las intenciones y deseos del compañero (Guix, 2011). Cabe señalar que dichas suposiciones no solo distorsionan la comunicación en la pareja, sino que también generan momentos de tristeza, ansiedad y estrés en uno o ambos integrantes de la relación (Jaén & Garrido, 2009).

Un ejemplo de lo anterior es cuando el hombre dice *–No es nada–*, pero en realidad quiere decir “Cualquier cosa que me esté molestando puedo manejarlo solo”. “Por favor no te metas y no hagas más preguntas al respecto”. Mientras tanto la mujer interpreta “No sabe lo que le está molestando. Necesito hacerle preguntas para ayudarlo a descubrir lo que le está sucediendo.” En ese momento, ella lo hace enojar haciéndole preguntas cuando en realidad él quiere que lo dejen tranquilo (Castro, 2011).

En el ejemplo anterior se observa, que todo mensaje siempre va acompañado de significados que a la vista del cónyuge están ocultos, pero que sin duda generan reacciones en el otro (Kinicki & Kreitner, 2004). Todas estas acciones van impidiendo que se logre el objetivo de la comunicación en pareja, el cual recordemos, es el intercambio tanto de ideas, como de expresión de emociones, en dicho intercambio se espera que los cónyuges traten de manifestar de manera verbal sus estados de ánimo, con el fin de que su compañero comprenda sus necesidades, así como sus pensamientos e ideas, no olvidemos que la interpretación que se da del mensaje por parte de la pareja, está en función de sus propias ideas y opiniones (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008), situación que causa problema.

Es claro entonces que algunos de los problemas que se dan en la pareja, son por una mala comunicación llegando a una desmotivación continua y por ende, nulas ganas de seguir con la relación (Duncan & Rock, 1995). Ante esta situación ambos cónyuges se acusan mutuamente, lo que es un motivo constante de pleitos (Rage E. , 2004).



“Mapeo del problema”

Qué pasó	Qué sentiste	Qué pensaste	Cómo actuaste	Consecuencias de tu acción

Actividad para casa No.2
“Mapeo del problema”

Qué pasó	Qué sentiste	Qué pensaste	Cómo actuaste	Consecuencias de tu acción

III. Entrenamiento en habilidades conversacionales y su beneficio en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja

Vale la pena aclarar que no existen recetas para eliminar del todo las barreras de comunicación, sin embargo se puede hablar de estrategias que permitan un mejor desarrollo de la comunicación en pareja y que sin duda van en el sentido opuesto a las barreras de comunicación (Ramos, 2014).

Algunas de estas estrategias son:

✚ **Aumento de la armonía interior:** Dentro de esta estrategia se recomienda que los cónyuges busquen aceptar su pasado, se perdonen a sí mismos y por tanto estén de acuerdo consigo mismos, ya que de una mala relación intrapersonal, no se pueden esperar buenas relaciones interpersonales (Bello, 2013).

✚ **Cultivar actitudes genuinas de interés por la pareja:** Para la adquisición de esta estrategia se sugiere que los miembros de la diada superen el egoísmo y el egocentrismo, con el fin de que se desarrolle por parte de los dos la empatía, este esfuerzo permitirá que al momento de comunicarse ambos perciban más allá de las palabras, es decir lleguen a los sentimientos y con esto aminore la aparición de problemas en el área afectiva de la pareja (Lugo, 2008) (Montoya & Osorno, 2013).



✚ **Decidir vivir con espontaneidad y deseo de comunicar:** Para esta estrategia los integrantes de la relación, deben aceptar el riesgo que trae el expresar sus sentimientos, debido a que ambos miembros requieren tener como base de su relación la confianza, la cual lograrán desarrollar al comunicarse con sinceridad, es decir “sin mascarar” (Rodríguez, 1998).

Ahora bien, como complemento a estas estrategias y, persiguiendo el propósito de evitar los problemas que pueden surgir por la presencia continua de las barreras de comunicación en la pareja, vale la pena buscar el mejoramiento de las habilidades de comunicación (Ramos, 2014).

Habilidades de comunicación

Las habilidades de comunicación son definidas, como aquellos comportamientos no verbales y verbales que permiten actuar frente a una situación de manera adecuada, es decir se encaminan a obtener los objetivos planteados, haciendo sentir a la persona que las pone en práctica satisfecha, además de permitirle conservar una agradable relación con las personas, ya que respeta los derechos propios y ajenos (Vela, Maravall, Atenea, & GID, 2012).

Habilidades conversacionales o verbales

Las habilidades conversacionales o verbales, son aquellas interacciones que van encaminadas a la apertura del diálogo dentro de las relaciones interpersonales en las que los sujetos se encuentran inmersos (Blokehead, 2015). Sirven entonces tanto para establecer relaciones nuevas, como para afianzar la intimidad en las antiguas, así mismo facilitan la conservación de intercambios satisfactorios y en dado caso, la culminación de encuentros, sin incomodar al otro (Rodríguez M. , 2014). Es importante darse cuenta que hacer uso de las habilidades conversacionales, facilita transmitir y obtener la información que se desea, logrando alcanzar los objetivos planteados al inicio de la plática (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008).



“Cuadro de habilidades conversacionales”

Habilidad conversacional	Cómo la defino	Cómo la aplico
1. Elija el momento apropiado		
2. Ordene sus pensamientos		
3. Utilice un lenguaje comprensible		
4. Evite la monotonía		
5. Sea breve		
6. Adopte una actitud apropiada		
7. Realice preguntas		
8. Compruebe lo comprendido		
9. Evite sermonear		
10. Muéstrese sincero y empático		
11. No emplee absolutos		
12. No imponga		
13. Respete a su cónyuge		

Actividad para casa No.3
“Evaluando a mi cónyuge”

¿Qué habilidades conversacionales utiliza mi cónyuge?

Habilidad conversacional	La utilizó	No la utilizó
1. Elija el momento apropiado		
2. Ordene sus pensamientos		
3. Utilice un lenguaje comprensible		
4. Evite la monotonía		
5. Sea breve		
6. Adopte una actitud apropiada		
7. Realice preguntas		
8. Compruebe lo comprendido		
9. Evite sermonear		
10. Muéstrese sincero y empático		
11. No emplee absolutos		
12. No imponga		
13. Respete a su cónyuge		

IV. Entrenamiento en habilidades de escucha y su beneficio en la resolución de problemas del área afectiva de la pareja

Es importante señalar que las habilidades de escucha, complementan a las habilidades conversacionales (Armenta & Díaz-Loving, 2008).

Habilidades de escucha

Las habilidades de escucha se pueden entender como la disposición y utilización de recursos tanto, físicos como mentales, los cuales permiten captar la información lo más completa posible, logrando así comprender de forma correcta el mensaje y permitiendo el logro exitoso del proceso de comunicación (Codina, 2004). Complementando esta idea, recordemos que escuchar es un proceso de decodificación e interpretación activa de los mensajes verbales (Kinicki & Kreitner, 2004).



Ahora bien, es importante señalar que las habilidades de escucha dentro de la comunicación conyugal pueden ser una oportunidad para entender al compañero, puesto que es sin duda la comunicación, la única forma en que se puede saber lo que la pareja está experimentando (Gale & Taurone, 1994).

“Cuadro de habilidades de escucha”

Habilidad de escucha	Cómo la defino	Cómo la aplico
1. Preste atención		
2. Evite distraerse		
3. Permanezca atento		
4. No interrumpa		
5. Sea paciente		
6. No suponga		
7. Observe las señales no verbales		
8. Realice preguntas		
9. Tome notas		
10. Proporcione retroalimentación		

Lenguaje no verbal

Es importante señalar, que tanto en las habilidades de comunicación verbal como en las de escucha, se requiere tener especial cuidado de la comunicación no verbal (Hofstadt, 2005), esto debido a que en la comunicación con los otros se encuentran presentes ambos tipos de comunicación, la verbal y la no verbal, siendo esta última aquella que acompaña a la palabra y que se expresa a través del cuerpo y mediante señales de voz (Lucía, Arranz, & Aguado, 2008).



“Cuadro de componentes del lenguaje no verbal”

Componente del lenguaje no verbal	¿Para qué sirve?
1. Mantener contacto visual	
2. Asentir con la cabeza	
3. Sonreír	
4. Inclinarsse hacia el emisor	
5. Adecuado tono de voz	
6. Varíe la expresión de su cara	
7. Gestos y movimientos congruentes	

Actividad para casa No.4
“Evaluando a mi cónyuge”

¿Qué habilidades de escucha utiliza mi cónyuge?

Habilidad de escucha	La utilizó	No la utilizó
1. Preste atención		
2. Evite distraerse		
3. Permanezca atento		
4. No interrumpa		
5. Sea paciente		
6. No suponga		
7. Observe las señales no verbales		
8. Realice preguntas		
9. Tome notas		
10. Proporcione retroalimentación		

Sigue...

Actividad para casa No.4

“Evaluando a mi cónyuge”

¿Qué componentes del lenguaje no verbal utiliza mi cónyuge?

Componente del lenguaje no verbal	La utilizó	No la utilizó
1. Mantener contacto visual		
2. Asentir con la cabeza		
3. Sonreír		
4. Inclinarsse hacia el emisor		
5. Adecuado tono de voz		
6. Varíe la expresión de su cara		
7. Gestos y movimientos congruentes		

Durante el desarrollo de tu comunicación recuerda evitar...

- Gritar, golpear, romper cosas. Si expresamos agresión recibiremos agresión.
- Hacer reproches. No podemos arreglar el pasado, pero podemos retomar conductas positivas que no ayudaron alguna vez y emplearlas de nuevo.
- Cruzarse de brazos.
- Guardarse las cosas. Esperar esa gota que derrama el vaso no es una buena idea.
- Imponer opiniones. Hacer que nuestra pareja acepte lo que nosotros creemos es bueno no ayudará en mucho.

Referencias

1. Apiquían, A. (03 de Diciembre de 2013). *3 técnicas de control emocional para combatir el estrés*. Recuperado de altonivel.com: <http://www.altonivel.com.mx/39531-3-tecnicas-de-control-emocional-para-combatir-el-estres.html>
2. Armenta, C., & Díaz-Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 23-27.
3. Bello, G. (2013). *autoestima y asertividad*. México: Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, UNAM.
4. Blokehead, T. (2015). *Habilidades de conversación. Cómo hablar con cualquiera y lograr un rápido entendimiento en 30 pasos*. (M. Gutiérrez, Trad.) Estados Unidos: Yap Kee Chong.
5. Brønstrup, C., Godoi, E., & Ribeiro, A. (2007). Comunicación, lenguaje y comunicación organizacional. *Signo y pensamiento*, 26-37.
6. Capafons, B. J., & Sosa, C. C. (2009). *Tratando... problemas de pareja*. Madrid España: Pirámide.
7. Castro, R. M. (2011). *Cómo ser padres sin dejar de ser pareja*. México: trillas.
8. Codina, A. (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. *Intangible Capital*.
9. Corral, M. d. (2004). *Comunicación y vida*. México: edere.
10. de la Espriella, G. R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 175-186.
11. Díaz Loving, R. (2008). *Etnopsicología Mexicana: Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz-Guerrero*. México: Trillas.
12. Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa y UNAM.
13. Duncan, B. L., & Rock, J. W. (1995). *Mejore su vida conyugal... ¡aunque su pareja se oponga!* México: EDAMEX.
14. Fajardo, L. (2009). A propósito de la comunicación verbal. *Forma y función*, 121-142.
15. Gale, J., & Taurone, S. (1994). *Cerca de ti*. México: SELECTOR.

16. García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clinica y salud*, 89-125.
17. Guix, X. (2011). *Ni me explico, ni me entiendes: Los laberintos de la comunicación*. Barcelona, España: Urano.
18. Hofstadt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. España: DÍAZ DE SANTOS.
19. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (01 de Enero de 1997). *Capítulo VII: Consecuencias psíquicas del estrés*. Recuperado de Textos Online. Psicología del trabajo. Guía del monitor: <http://www.insht.es/portal/site/Insht/menuitem.1f1a3bc79ab34c578c2e8884060961ca/?vgnnextoid=ed9ae94193058110VgnVCM1000000705350aRCRD&vgnnextchannel=a90aaf27aa652110VgnVCM100000dc0ca8c0RCD>
20. Jaén, R. P., & Garrido, F. M. (2009). *Psicoterapia de parejas*. Madrid: CCS.
21. Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Lucker, W., & Zárate, M. (2002). *Psicología de las américas*. México: Pearson Educación.
22. Kinicki, A., & Kreitner, R. (2004). *Comportamiento Organizacional. Conceptos, problemas y prácticas*. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
23. Lucía, B., Arranz, V., & Aguado, D. (2008). *Habilidades de comunicación. programa de entrenamiento*. España: UAM Ediciones.
24. Lugo, R. (2008). *Comunicación afectiva: Cómo promover la función afectiva de la comunicación*. Bogotá: ECOE.
25. Lussier, R., & Achua, C. (2011). *Liderazgo. Teoría, aplicación y desarrollo de habilidades*. México: CENGAGE Learning.
26. Martínez, B., Monje, V., & García, D. (2008). *Habilidades de comunicación, programa de entrenamiento*. Madrid España: UAM.
27. Montoya, L., & Osorno, P. (2013). *inteligencia emocional y éxito profesional*. México: Dirección General de Orientación y Servicios Educativos, UNAM.
28. Naranjo, M. (2005). Perspectivas sobre la comunicación. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 1-32.

29. Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 171-190.
30. Onmeda.es. (12 de Noviembre de 2014). *Estrés: Consecuencias físicas del estrés*. Recuperado de http://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-consecuencias-para-la-salud-consecuencias-fisicas-del-estres-16447-7.html
31. Rage, A. E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdés, y Universidad Iberoamericana.
32. Rage, E. (2004). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: PLAZA Y VALDES y uia.
33. Ramírez, A. (2004). Conflictos entre Padres y Desarrollo de los Hijos. *Convergencia. Revista de ciencias sociales*, 171-182.
34. Ramos, A. (2014). *Atención, Imagen y Calidad en el Servicio*. México: UNAM.
35. Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
36. Ribeiro-Ferreira, M. (2014). El divorcio en Nuevo León: tendencias actuales. *Papeles de Población*, 193-215.
37. Robbins, S., & Judge, T. (2013). *Comportamiento Organizacional*. México: PEARSON.
38. Rodríguez, M. (1998). *Relaciones humanas*. México: Manual Moderno.
39. Rodríguez, M. (2014). *La mejora de las habilidades conversacionales y la atención en el alumnado con trastorno de déficit de atención*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
40. Russek, S. (2007). *Síntomas y consecuencias del estrés*. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>
41. Salama, H. (2003). *Ponle oreja a tu pareja*. México: DIANA.
42. Sánchez, R., & Díaz-Loving, R. (1997). Medición e implicaciones de la cercanía en el ciclo vital de la pareja. *psicología social y personalidad*, 1-18.

43. Sandi, C., Venero, C., & Isabel, C. (2001). *Estrés, memoria y trastornos asociados. Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento*. España: Ariel.
44. Solares, S., Benavides, J., Peña, B., Rangel, D., & Ortiz, A. (2011). Relación entre el tipo de apoyo y el estilo de amor en parejas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 41-56.
45. Vargas, J., & Ibañez, J. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia*. México: PAX.
46. Vela, E., Maravall, J., Atenea, F., & GID, G. (2012). *Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa construyendo salud*. Madrid: CEAPA.

Anexo 2: Diapositivas

VIDEO 1



"Comunicación en parejas"

<https://www.youtube.com/watch?v=vmoArMVS17Q>

Reflexión:

1. ¿Cómo relacionan lo observado en el video con los temas hasta ahora vistos?



VIDEO 2



"Discusión en pareja"

<https://www.youtube.com/watch?v=16xwZV73a6U>

Reflexión:

1. **¿Consideran que la pareja se lastima con esta forma de comunicarse?**



Si – No ¿Por qué?

VIDEO 3



"Comunicación de los esposos"

https://www.youtube.com/watch?v=Z8fbJ4Lf_w0

Reflexión:

- 1. ¿Consideran que lo sucedido con la pareja del video es consecuencia de la mala comunicación en la misma?**



Si – No ¿Por qué?

Anexo 3: Carta compromiso

CARTA COMPROMISO

Ciudad de México a _____ de _____ del _____

Taller: “Desarrolla habilidades de comunicación para solucionar los problemas sentimentales con tu pareja”

PRESENTE

El día de hoy siendo las _____ horas me comprometo primeramente conmigo mismo, poniendo como testigos a mi pareja y al facilitador del taller a practicar las habilidades de comunicación dentro de mi relación con el fin de mantener la armonía, la felicidad y el amor que existe hacia mi pareja.

Marcos U. Mtz Camacho
Facilitador del taller testigo

Nombre y firma
Yo

Nombre y firma
Pareja testigo

Anexo 4: Evaluación al taller y al facilitador

EVALUACIÓN DEL FACILITADOR

CURSO: _____

PERIODO: _____

HORARIO _____

FACILITADOR (A): _____

Marcar con una "X" el espacio que corresponda a su opinión o valoración de cada aspecto

EL FACILITADOR:	Excelente	Bueno	Debe mejorar	COMENTARIOS
PREPARACIÓN DE LAS SESIONES				
DOMINIO DEL TEMA				
FACILITO EL APRENDIZAJE				
CLARIDAD EN LA EXPOSICIÓN Y RESPUESTA ADECUADA A LAS INQUIETUDES PLANTEADAS				

EL CURSO (CONTENIDO Y MANUAL):	Excelente	Bueno	Debe mejorar	COMENTARIOS
ORDEN DE EXPOSICIÓN, SECUENCIA Y CLARIDAD DE LOS TEMAS				
DURACIÓN				
MANUAL DEL PARTICIPANTE				
UTILIDAD Y APLICACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS EN EL AMBITO PERSONAL Y SOCIAL				

INSTALACIONES, MOBILIARIO Y EQUIPOS:	Excelente	Bueno	Debe mejorar	COMENTARIOS
CONDICIONES DEL AULA, MOBILIARIO Y EQUIPOS				
SERVICIOS DE APOYOS DURANTE EL CURSO				

Anexo 5: Reconocimientos

