



**UNIVERSIDAD
INSURGENTES**

Plantel Xola

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25**

“TALLER PARA PROMOVER EL INCREMENTO DE LA COMUNICACIÓN Y
SATISFACCIÓN MARITAL DIRIGIDO A UN GRUPO DE PADRES DE FAMILIA.”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

YAZMIN OLIVARES SERRALDE
FANNY ROJAS GARCÍA

ASESOR: MTRO. CÉSAR JAVIER ARAMBULA RÍOS



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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

Yo Fanny, agradezco a la vida por todas las experiencias positivas y también por las adversas que de ellas aprendí lecciones invaluable que me han hecho más fuerte y me han permitido llegar hasta aquí.

A mis padres por su esfuerzo, dedicación y confianza. Por haberme brindado la oportunidad de estudiar y por servir de ejemplo al enseñarme valores que siempre llevo presentes, guio mi vida a partir de todas esas lecciones que aprendí a lado de ustedes, son excelentes padres, los amo, son mi razón de ser.

Mamá: Agradezco el apoyo incondicional que siempre me has brindado, gracias por alegrar mi existencia con tu sonrisa. Por siempre animarme y por creer en mí, eres muy buena.

Papá: Eres el hombre más honesto y trabajador que conozco, admiro tu gusto por lo que haces, tu inteligencia, bondad e integridad son mi inspiración.

Hermanos: Gracias por ser mis compañeros, cómplices y confidentes, son mis personas favoritas.

A Oliver por crecer conmigo, por sacar lo mejor de mí y por darme el regalo más hermoso de mi vida, a mí amado hijo. Te amo.

A mi tía Analí, por todos los cuidados que recibí cuando más lo necesitaba y por recibirme en su casa como una más de sus hijas.

Yazmin, agradezco tu confianza y compañía. Espero que cumplas todas tus metas. Te quiero amiga.

Yo Yazmin, agradezco a mis padres por haberme apoyado en todo momento, por su consejo, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona que concluyo éste paso, gracias mamá y papá por todo su amor les estoy infinitamente agradecida. Ustedes me han sabido cuidar y guiar por el buen camino. Me has enseñado tanto, que tengo al mejor ejemplo de perseverancia y constancia que les caracteriza y que me han infundado siempre, gracias por el valor mostrado para salir adelante

Agradezco a mis hijos por haberme acompañado en este crecimiento y haber contribuido a mi desarrollo profesional, me ayudaron a crecer emocionalmente y personalmente, los amo hijitos y espero que se sientan orgullosos de mí. Me siento feliz que formen parte de vida y de este momento tan importante.

Gracias Raúl por haber estado conmigo en todo el proceso de crecimiento por haber contribuido en mi desarrollo personal, TE AMO!

Gracias Dios, gracias madre naturaleza por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud, entendimiento y muchas fuerzas para lograr mis objetivos además de tu infinita bondad y amor.

A Fanny Rojas por haber sido una excelente compañera de tesis y amiga, por tenerme una enorme paciencia; juntas vivimos un proceso muy largo e importante en nuestras vidas, gracias amiga por compartir este momento conmigo. ¡Te deseo mucho éxito! Te quiero mucho amiga.

Finalmente a nuestros sinodales por sus atenciones, tiempo, amabilidad y disposición, les agradecemos sus valiosas observaciones

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
MARCO TEORICO	
1. COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA.....	5
1.1 La familia y sus desafíos.....	6
1.2 Funciones de la familia.....	8
1.3 Ciclo vital familiar.....	13
1.3.1 Conflictos maritales.....	17
1.5 Comunicación marital.....	19
1.5.1 Estilos de comunicación.....	21
1.5.2 La importancia de los acuerdos de pareja.....	24
2. LA PAREJA ACTUAL EN MÉXICO.....	26
2.1 La relación de pareja.....	28
2.2 Satisfacción marital.....	29
2.3 La teoría triangular del amor de Sternberg.....	32
2.4 Sexualidad saludable.....	41
2.5 Manejo de las emociones con inteligencia emocional.....	45
2.5.1 Autoestima en la relación de pareja.....	47
3. INVESTIGACIONES RELACIONADAS.....	51
4. MÉTODO.....	55
4.1 Justificación.....	54
4.2 Planteamiento del problema.....	56
4.3 Objetivo general.....	56
4.3.1 Objetivos específicos.....	56
4.4 Hipótesis de investigación.....	57
4.5 Variables.....	57
4.6 Instrumentos.....	58
4.7 Tipo de investigación y diseño.....	59
4.8 Procedimiento.....	60
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	64
5.1. Estadística Descriptiva.....	65
5.2 Estadística inferencial.....	68

5.2.1 Análisis de los factores de la prueba.....	71
6. DISCUSIÓN.....	74
7. CONCLUSIONES.....	77
REFERENCIAS.....	82
ANEXOS.	

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue evaluar la efectividad de un taller para promover el incremento de la comunicación y satisfacción marital, a partir del aumento de la cantidad de información que comparten los asistentes al taller con sus parejas. Se realizó un muestreo intencional, obteniéndose una muestra de 11 participantes, 10 mujeres y un hombre. Se utilizó un diseño de intervención cuasiexperimental con un grupo experimental pretest postest. En el pretest de la Escala de Comunicación los integrantes del grupo tuvieron una media de 173.00 y en el postest tuvieron un puntaje de 205.45, con lo que se advierte un aumento de 32.45 puntos. En relación a la Escala de Satisfacción Marital en el pretest los integrantes del grupo tuvieron una media de 46.09 y en el postest tuvieron un puntaje de 55.55, con lo que se advierte un aumento de 9.46 puntos. Es decir que se encontraron diferencias en los puntajes de las medias en las dos escalas antes y después de la aplicación del taller, sin embargo no se puede asegurar con firmeza que estos cambios hayan sido provocados en su totalidad por el taller.

Palabras clave: cantidad de información, taller para padres, satisfacción marital, padres de familia, relación de pareja y comunicación marital.

INTRODUCCIÓN

La familia es un marco referencial imprescindible para la incorporación de un nuevo ser humano a la sociedad; pero, este marco se encuentra a merced de muchas transformaciones. Se necesita un momento de reflexión para comprender la magnitud y las características del cambio producido. Lo que queda claro en cualquier caso es la importancia de la familia como institución, ocupando un papel central en el estudio de la realidad de cada individuo.

Es en la familia donde se empiezan a obtener las primeras experiencias, debido a que las primeras relaciones con el mundo son a través de los padres, su influencia en la vida de los niños es enorme. Las relaciones que mantengan entre sí son importantes, de ellas los hijos aprenden formas de comunicación, a dirigirse y relacionarse con los demás, a respetarse, a compartir, a dialogar, a negociar, también se aprenden hábitos, valores, entre muchos aspectos que se relacionan con la cobertura de necesidades de realización personal y sensación de bienestar general de las personas.

La formación de la familia no es tarea sencilla, no solo se trata de criar a los hijos y administrar un hogar sino también para formar una relación de pareja que es uno de los aspectos centrales de la vida de un ser humano. Sin duda los padres tienen una tarea difícil que afrontar, sobre todo porque en el desempeño de la paternidad no existen tratados y tampoco modelos ideales para ser feliz en pareja, solo hay libertad para inventar una familia propia.

El matrimonio o la decisión de dos personas de compartir su vida ofrecen seguridad para la crianza de los hijos, representa también una unidad de consumo y de trabajo, es fuente

de intimidad, amistad, afecto, satisfacción sexual y compañía. Otra ventaja es la oportunidad de crecimiento emocional que se da a través de un vínculo que es más recíproco que el que se da con los padres y de mayor compromiso que el que se da con los hermanos, amigos y familiares cercanos.

En México, hombres y mujeres creen que las relaciones de pareja deben ser satisfactorias y equitativas, además indican que las parejas deben solucionar problemas y comunicarse para lograr que la relación funcione (Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010). Flores (2011) encontró que la comunicación es un predictor de la satisfacción que se experimenta dentro de la relación. La satisfacción de pareja está relacionada al apoyo emocional, a compartir intereses y a cómo las parejas afrontan los conflictos. Por ese motivo se ha puesto atención al estudio de diversos aspectos de la relación de parejas como el amor, satisfacción marital, comunicación, autoestima, sexualidad y la misma interacción dentro de la relación.

La importancia del estudio de las relaciones maritales está implícita al ser en sí mismo el origen de la familia. Es por esto que el presente trabajo consistió en la planeación, elaboración e impartición de un taller dirigido a padres de familia para promover el incremento de la comunicación y satisfacción marital. Dicho taller se realizó en la escuela primaria Xochimilco ubicada en la Colonia San Pedro, de la Delegación Xochimilco, en la Ciudad de México.

La investigación que se reporta en la presente tesis está dividida en siete capítulos. El primero aborda temas relacionados con la comunicación familiar y marital. Posteriormente se habla de la satisfacción marital. En el apartado de la metodología se detallan los procesos

de planeación, ejecución, evaluación del taller, así como algunas características de la comunidad. Al final se presentan los resultados, discusión y conclusiones.

1. COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

En este apartado se estudia a la comunicación como un proceso, pero a la vez como un sistema que conlleva a una mejor comprensión de la familia. Por ello más que situar un estudio minucioso de la comunicación, se intenta establecer una aproximación accesible para comprender la comunicación en el ámbito familiar.

Etimológicamente, la palabra “comunicación” proviene del latín *comunicare* que significa: “Hacer a otro partícipe de lo que uno tiene; intercambiar, compartir, poner en común”. (Gómez, 1998). Para que inicie el proceso de la comunicación debe existir un emisor, que es la persona que transmite el mensaje, un receptor, que es la persona a la que se dirige el mensaje, y un canal o medio físico de transmisión, a través del cual se enviará el mensaje (González, 1990).

Para transmitir adecuadamente un mensaje debe haber además un código común al emisor y al receptor. El código puede ser verbal, si la comunicación se realiza a través de palabras habladas o escritas, también puede ser no verbal, si la comunicación se lleva a cabo mediante la expresión facial, gestos, actitudes, posturas corporales, tonos de voz y/o miradas, que se producen al relacionarse con los otros (Gómez, 1998).

En la familia la comunicación se puede entender como el proceso simbólico transaccional de generar al interior del sistema familiar, significados a eventos, cosas y situaciones del diario vivir; es un proceso de influencia mutua y evolutiva que incluye mensajes verbales y no verbales, percepciones, sentimientos y cogniciones de los integrantes del grupo familiar. La interacción ocurre en un contexto cultural, ambiental e histórico y tiene como resultado crear y compartir significados (Eguiluz 2013, González 1990).

Componentes de la comunicación familiar

Eguiluz (2013) y González (1990) señalan los elementos que intervienen en la dinámica comunicativa de las familias. En primer lugar están los mensajes verbales y no verbales, que les dan el contenido de la interacción, formando un todo en la comunicación y utilizándose para crear significados familiares, creando realidades y significados diferentes al acto. Otro componente son las percepciones, sentimientos y cogniciones, así como las emociones y los estados de ánimo de los que participan en la comunicación son elementos que influyen en el proceso de interpretación y comprensión. Por último los contextos en los que se desarrolla la comunicación también son importantes, abarca la cultura, el lugar, el periodo histórico, el ambiente cercano como la disposición de los espacios.

Eguiluz (2013), reconoce el papel que juega la comunicación en el funcionamiento y mantenimiento del sistema familiar, cuando ésta se desarrolla con jerarquías, límites y roles claros y diálogos abiertos y proactivos que posibiliten la adaptación a los cambios.

1.1. La familia y sus desafíos.

Se han producido cambios importantes en la sociedad y como es natural, la familia como institución social básica ha sido afectada. Kñallinsky y Pourtois (2005 citados en López, 2005) señalan que los grandes cambios sociales inciden sobre padres e hijos y también sobre sus relaciones con la sociedad y con la escuela. Las mutaciones de la familia son múltiples: la modificación de los roles parentales y maternos, la difícil conciliación de la vida familiar con la profesional, la ruptura conyugal, la reducción de la natalidad, el incremento de la esperanza de vida, el envejecimiento de la población, la incorporación de la

mujer al mercado de trabajo, la exigencia de verse realizado, el consumismo, el impacto de medios de comunicación y las nuevas tecnologías en la familia.

De acuerdo con el INEGI (2012a) los cambios demográficos, económicos, sociales y culturales ocurridos en México durante las últimas décadas, han influido en la evolución y composición de las familias, lo que invita a reflexionar sobre su situación actual, es decir, sobre la nueva familia mexicana a la que cualquier campo de estudio se enfrenta. Tradicionalmente las familias en nuestro país tenían una división sexual del trabajo y roles costumbres muy definidos, donde el sexo masculino es el proveedor de los medios económicos y el femenino es el encargado de los roles asociados con la crianza, el cuidado de los hijos y la realización de las tareas específicamente domésticas. En la actualidad debido a la creciente dificultad económica de iniciar o mantener constituida una familia, se observa un aumento paulatino en el número de hogares con estructura extensa (hogares ampliados y compuestos); de acuerdo con datos de la muestra censal de INEGI (2012b). No obstante, las relaciones familiares mexicanas se han visto notoriamente afectadas por una serie de cambios debido, entre otros elementos, al incremento en el índice de divorcios y la proliferación de familias reconstruidas, el incremento de relaciones extramaritales y la cohabitación, así como por el aumento del nivel educativo de las personas y las uniones en los distintos tipos de familias. Como lo mencionan García, Rivera, Reyes y Díaz (2006 citados en Montalvo, Espinosa y Pérez, 2013) en estos cambios de la estructura familiar intervienen los patrones de relación, entre los que sobresalen la coalición de intereses entre amor, familia y libertad personal, resaltando la lucha de hombres y mujeres por la compatibilidad entre trabajo y familia, amor y matrimonio, lo que conlleva a la pérdida de las identidades sociales tradicionales donde surgen las contradicciones de los roles de género: quién cuida a los hijos,

quién lava los platos o asea la casa: lo que antes se hacía sin preguntar, ahora hay que hablarlo, razonarlo, negociar y acordar. En consecuencia, muchas investigaciones han demostrado cómo el surgimiento de las nuevas familias es motivo de tensiones y agresividad mutua Vostam y Tischler (2001 citados en Murueta, 2009), junto con la relativa desatención de los padres, ensimismados en su trabajo y sus preocupaciones económicas, el encierro en los pequeños departamentos y la sobre estimulación electrónica que contribuyen a que muchos niños presenten conductas disruptivas o depresión.

Sin embargo, a pesar de tener evidencia sobre el funcionamiento familiar mexicano y sus desafíos, no existen suficientes proyectos que aborden esta problemática. Con base en lo anterior, la educación que reciban los padres y madres de familia puede servir de mucha ayuda para mejorar la situación.

1.2 Funciones de la familia.

Ahora que ya están explicados los desafíos que enfrentan las familias podemos hablar a mayor detalle de ella. El concepto de familia ha ido transformándose hasta el punto de referirse a realidades muy diversas. Rodrigo y Palacios (1998) señalan que la familia es la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia ha dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

Existe un concepto de familia tradicional (Rodrigo y Palacios, 1998) que reúne las siguientes condiciones: contrato legal entre un hombre y una mujer; unión de vidas con compromiso de futuro; hijos nacidos de la unión y separación de roles donde el padre se

encarga del trabajo fuera de casa y la madre realiza labores domésticas. Sin embargo este concepto no se ajusta a las realidades familiares que existen en la actualidad. No siempre existe el contrato legal, ni los hijos son siempre resultado de la unión, ni los roles están tan diferenciados. Se puede afirmar, de un modo general, que a lo largo de las últimas décadas del siglo XX el concepto de familia tradicional ha cambiado de forma cualitativa.

Desde la perspectiva sistémica Eguiluz (2013) señala que la familia es una unidad interactiva, como un “organismo vivo” que a su vez es un grupo social con una historia compartida de interacciones; es un sistema compuesto por personas de diferente edad, sexo y características que, por lo general, comparten el mismo techo. Sánchez (1980 citado en Eguiluz, 2013) “considera a la familia la unidad fundamental de la sociedad, un grupo social que conserva nexos de parentesco entre sus miembros, tanto de tipo legal como consanguíneo, y que se constituye por individuos de generaciones distintas” (p.3).

El enfoque sistémico describe a la familia como un conjunto de personas que conviven bajo un mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hijos) con vínculos consanguíneos o no, es un sistema que a su vez se compone de subsistemas que son sus miembros, estos se dividen en subsistema conyugal (padre y madre) que se forma cuando dos adultos, de sexo diferente se unen con la intención de formar una nueva familia, distinta a la de origen. A partir de este momento la pareja desarrolla pautas y mecanismos para la construcción y mantenimiento de esta nueva familia. Cada uno de ellos cede individualidad, logrando un sentido de pertenencia, este subsistema debe de lograr un límite que los proteja de interferencias de otros sistemas, después está el subsistema paterno filial (padres e hijos) que inicia al nacimiento de los hijos, entonces la familia, cambia, y el subsistema conyugal, debe trazar un límite que le permita el acceso del niño a ambos padres, así como ejercer las

funciones socializadoras para el nuevo miembro de la familia y por último está el subsistema fraternal (hermanos) que es el primer lugar en donde los niños pueden experimentar relaciones entre iguales. En este subsistema el integrante aprende las pautas para enfrentarse a otros contextos futuros (Eguiluz, 2013).

Para Estevez, Jimenez y Musitu (2007) la familia es esencial para el desarrollo emocional y de la autoestima, la maduración psicológica y el desarrollo de la personalidad, la transmisión de valores y de la cultura y en brindar apoyo emocional. La familia es el escenario donde el sujeto se construye como persona adulta con una determinada autoestima y un sentido de sí mismo, que le proporciona un cierto nivel de bienestar psicológico para enfrentarse a la vida cotidiana, a los conflictos y situaciones estresantes. Dicho bienestar está relacionado con la calidad de las relaciones de apego que las personas adultas han tenido en su niñez. Es, por tanto, a través de la familia desde donde se empieza a formar la idea que el individuo tiene de sí mismo (autoconcepto) y la valoración de uno mismo que resulta de dicha idea (autoestima). Así, se define la autoestima como la satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo. Sin duda, el apoyo emocional que se reciba en la familia es un elemento vital para enfrentar diversas vicisitudes por las que pasa el ser humano. La familia puede ser un “seguro existencial” que permanece siempre a mano y un elemento de apoyo ante las dificultades surgidas tanto fuera de la familia como dentro de ella. Crea en el niño las bases de su identidad y le enseña cuáles son las normas de convivencia que ha de asumir, proporcionándole un sistema de creencias que, aun no siendo inmodificable, sí se mantiene, en gran medida, a lo largo de toda la existencia del individuo Estevez, Jimenez y Musitu (2007).

La familia también interviene en la maduración psicológica y el desarrollo de la personalidad. Elementos considerados como herramientas básicas para la vida futura donde se deberá afrontar retos, así como asumir responsabilidades y compromisos que orientan a los adultos hacia una vida fructífera, plena de realizaciones y proyectos e integrada en el medio social.

Es en la familia donde se transmiten los valores y cultura, aspectos que funcionan de puente entre el pasado (la generación de los abuelos y anteriores) y hacia el futuro (la nueva generación: los hijos). Los principales elementos de enlace entre las tres generaciones (abuelos, padres e hijos) son, por una parte, el afecto y, por otra, los valores que rigen la vida de los miembros de la familia y sirven de inspiración y guía para sus acciones Estevez, Jimenez y Musitu (2007).

El papel fundamental de los padres consiste en asegurar la supervivencia de los hijos y también su integración sociocultural. La familia constituye en sí misma un contexto sociocultural a través del cual llegan a los niños muchas de las actividades y elementos que son característicos de esa cultura, logrando así que la mente infantil se llene de contenidos, normas y reglas de convivencia que le permita desarrollarse como ser social (Eguiluz, 2003). El tipo de familia en la que nace y se cría un niño afecta significativamente a las creencias, valores, expectativas, roles, comportamientos, e interrelaciones que tendrá a lo largo de su vida.

De acuerdo con Ackerman (1982 citado en Eguiluz, 2013) existe una combinación de factores que tienen que ver con las funciones de la familia y su crecimiento, estos conciernen a aspectos biológicos, psicológicos, sociales y económicos.

Desde el punto de vista biológico, la familia tiene como función prioritaria la perpetuación de la especie, el cuidado y la protección física de sus miembros; desde el psicológico, ofrece la interconexión socioafectiva, pues crea los vínculos de interdependencia requeridos para satisfacer las necesidades individuales; desde el social, facilita la transferencia de valores, creencias y costumbres, así como la transformación de habilidades que ayudan al crecimiento; por último, en relación a los factores económicos, permite la diferenciación de tareas y la previsión de necesidades materiales Eguiluz (2013).

Todo niño nace como ser individual en una determinada familia, y como ser social pertenece a un grupo o clase determinado, portador de determinadas ideas, valores, realidades y expectativas. Como ser individual su desarrollo para llegar a ser un hombre psicológicamente equilibrado, dependerá de las condiciones de vida y educación que le rodeen desde las más tempranas edades, dicha educación y crianza puede variar dependiendo de la familia. Los padres utilizan diferentes estilos de comportamiento para que sus hijos reaccionen como ellos desean, este tipo de crianza influye en el desarrollo de la personalidad (Eguiluz, 2013).

Funcionamiento familiar

El funcionamiento familiar ha sido definido como aquel conjunto de atributos que caracterizan a la familia como sistema y que explican las regularidades encontradas en la forma cómo el sistema familiar opera, evalúa o se comporta (Palomar, 1999).

Los primeros estudios sobre el funcionamiento de las familias en México se basan en una serie de patrones de comportamiento de la familia funcional de acuerdo con una serie de dimensiones como: comunicación, cohesión, falta de reglas y apoyo, tiempo que comparte la

familia, roles y trabajo doméstico, autonomía, autoridad y violencia física y verbal (Palomar, 1999).

Por otro lado González (2000), afirma que el funcionamiento familiar se explica por los distintos procesos del cambio que pueden facilitar y promover la adaptación de la familia a una situación determinada. La familia no es un recipiente pasivo sino un sistema intrínsecamente activo. Así, todo tipo de tensión, sea originada por cambios que ocurren dentro de la familia (la independencia de un hijo, una muerte, etc.) o que proceden del exterior (mudanzas, pérdida del trabajo, etc.) repercute en el sistema y en el funcionamiento familiar. Frente a estos cambios se requiere un proceso de adaptación, es decir, una transformación constante de las interacciones y de las reglas familiares capaces de mantener, por un lado, la continuidad de la familia y, por otro, permitir el crecimiento de sus miembros.

En pocas palabras la funcionalidad familiar es la capacidad del sistema para superar y hacer frente a cada una de las etapas del ciclo vital.

1.3 Ciclo vital familiar.

A lo largo de la vida la familia como sistema vivo y en constante evolución atraviesa por distintos cambios que requieren ajustes en las reglas de relación del sistema, por lo que el paso de una fase a otra está marcado por un periodo de inestabilidad y crisis, que se pueden clasificar en crisis evolutivas o inesperadas. Las crisis evolutivas son aquellos cambios esperables por los cuales atraviesan la mayoría de las personas. Dichos cambios requieren un tiempo de adaptación para enfrentar nuevos desafíos, que forman parte del desarrollo de la vida normal. Las crisis inesperadas son aquellas que sobrevienen bruscamente, que no están en la línea evolutiva habitual (muerte temprana de un padre, pérdida del empleo, exilio

forzoso, etc.). Tanto las crisis evolutivas como las crisis inesperadas pueden ser atravesadas por las personas/familias de distintas maneras dependiendo de los recursos que tengan y de las experiencias previas (adaptación a crisis anteriores). Habrá familias que puedan pasar por estos períodos de cambios con mayor facilidad y capacidad de adaptación y otras no tanto (González, 2000)

La familia genera dinámicas propias que cambian en su forma y función. Estos cambios están inmersos en la cultura y costumbres a las que pertenece la familia, por lo que con base a este contexto no existen formas correctas o incorrectas de pasar por las diferentes etapas, sin embargo, se considera que el ciclo vital familiar es una secuencia ordenada y universal, predecible en dónde la solución de las tareas de una fase anterior, facilita la superación de una fase posterior.

Para Minuchin (1986) la familia se desarrolla en el transcurso de cuatro etapas a lo largo de las cuales el sistema familiar sufre variaciones; los períodos de desarrollo pueden provocar transformaciones al sistema y un salto a una etapa nueva y más compleja. Las etapas, reconocidas como el ciclo de vida, son: formación de la pareja, la pareja con hijos pequeños, la familia con hijos en edad escolar y/o adolescentes y la familia con hijos adultos.

Autores como Haley (2002) y Ríos (2005) indican que estas etapas vienen determinadas por cada cultura, que define los roles y tareas propias de cada etapa, se describen los cuatro estadios básicos el primero inicia con la formación de la pareja, es cuando el sistema familiar surge como una unidad conyugal vital, en la que se conjuga la aportación de cada uno de los miembros de la pareja con las presiones e influencias que ejercerán tanto las respectivas familias de origen como el entorno sociocultural en que se van

a desarrollar (Ríos, 2005). En esta primera etapa, la pareja debe aprender a relacionarse, negociar y comunicarse equitativamente y de manera concreta, buscando en todo momento la igualdad tanto para el varón como para la mujer.

Un segundo momento viene dado por el nacimiento del primer hijo. La presencia de un nuevo miembro en la familia puede desestabilizar el orden familiar, sin embargo si la primera etapa ha sido superada a través del cumplimiento de roles y funciones definidas para cada uno de los cónyuges; es más fácil ajustarse a los cambios propios de esta etapa siguiendo las pautas de negociación de responsabilidades con el recién nacido. A medida que los niños crecen, los padres enfrentan nuevos y variados inconvenientes derivados de la crianza en relación con las particularidades del niño, en cada etapa de su desarrollo. Es en relación con la socialización, la etapa de la infancia y la niñez, el periodo en que los niños interiorizan los patrones de socialización y convivencia que se experimentan en el seno de la familia y los espacios de la vida escolar.

La familia con hijos adolescentes es la tercera etapa, supone un reto y profundos cambios en el organismo. Se trata de una crisis fisiológica, quiere decir, que la adolescencia no representa de forma inherente un periodo de rebeldía sin causa ni motivo; pues un adolescente bien orientado que haya iniciado desde su infancia un proceso de crecimiento emocional, seguirá desarrollándose durante la adolescencia ordenada y tranquilamente. Es necesario eso sí, que se redistribuyan los roles en la familia, otorgando mayor libertad a los hijos adolescentes en la misma medida que aumentan sus responsabilidades. Es prioridad de la crianza y la acción parental consolidar la identidad del adolescente, fomentar su autonomía, respetar su individuación, y respaldar su independencia; permitiendo su expresión afectiva

en equilibrio con su conducta responsable. Todo ello depende de la negociación efectiva de roles en la familia (Ríos, 2005).

Por último está la familia con hijos adultos, que ocurre cuando los hijos crecen y buscan independizarse, ésto implica que se vayan del hogar. Los padres acostumbrados a su presencia no siempre saben cómo hacer frente a esta nueva situación. Para describir la ausencia de los hijos se utiliza la metáfora del “nido vacío”, y aunque es penoso para los padres separarse de sus hijos, según las costumbres y valores de cada cultura, puede también ser una oportunidad para la realización de los padres en su vida profesional y de pareja. Sin tener que preocuparse por el cuidado de los hijos, la pareja de padres dispone de más tiempo y cuentan con la experiencia y la madurez necesaria para embarcarse en proyectos que dejaron olvidados o que postergaron por dedicarse a la crianza de sus hijos. En este esquema del ciclo vital, el tránsito de una etapa a la otra representa un periodo de crisis, pero encierra dentro de sí misma una oportunidad para el crecimiento de la familia (Ríos, 2005).

Minuchin (1986) señaló que cada etapa requiere de nuevas reglas de interacción familiar, tanto al interior como al exterior del sistema. Sin embargo, hay familias que pueden permanecer atoradas en una etapa, a pesar de que el sistema familiar requiere de una transformación ante nuevas situaciones como, por ejemplo, el nacimiento de un hijo (a) y su crecimiento, el ingreso al ámbito educativo formal, cambio de nivel escolar, cambio de escuela o el alejamiento del hogar por cuestiones de trabajo, por estudios, matrimonio, entre otros. Este estancamiento en alguna etapa del ciclo vital puede llevar a la disfuncionalidad familiar y manifestaciones sintomáticas.

Es necesario también destacar, que además de la crisis que provoca la transición de una etapa a otra (accidentes evolutivos de la familia), pueden identificarse en la historia familiar, múltiples eventos trágicos que son calificados, como sucesos vitales estresantes (Haley, 2002). Dentro de la amplia variedad de sucesos vitales estresantes, se incluye a los divorcios, las migraciones, las muertes o pérdidas de un familiar, los accidentes, las enfermedades incurables, las crisis financieras o cualquier otra situación que amenaza la estabilidad de la estructura y el funcionamiento de la familia; al margen de las dificultades propias del ciclo vital familiar.

1.3.1 Conflictos maritales

Las parejas a menudo se encuentran en situaciones de conflicto y las razones para ello son múltiples: el dinero, la actividades de la casa, las relaciones con los parientes, las diferencias de valores, las expectativas sobre la relación y filosofías de vida, las diferencias religiosas, el uso del tiempo libre, la falta de atención, la sexualidad, la crianza y planificación de los hijos, las relaciones con las amistades, la carencia de conocimientos y destrezas de comunicación constructiva-efectiva, la carencia de conocimientos y habilidades en la solución de conflictos, y la carencia de conocimientos y habilidades de negociación (Rivera Aragón & Díaz-Loving, 2002).

A fin de dar a conocer un panorama general de las situaciones de conflicto que viven las familias mexicanas, se presentan las conclusiones derivadas de la Encuesta de la Dinámica Familiar del Diagnóstico de la Familia Mexicana (2006) (SNDIF) respecto a los eventos identificados en forma general como situaciones de conflicto familiar más frecuentes.

En el ámbito rural figuran en primer lugar los asuntos económicos, seguidos por la concesión de permisos y por los problemas de autoridad, vienen luego problemas de convivencia y de comunicación, finalmente, los relativos a la conducta y a la educación de los hijos, con igual peso que las llamadas “diferencias de carácter u opinión”.

Entre los mexicanos de zonas urbanas los asuntos económicos también son la principal causa de conflicto, seguidos por los problemas relativos a adicciones, en tercer lugar están los asuntos relativos a la convivencia y comunicación, y finalmente, los que surgen por diferencias de carácter u opinión, con igual importancia que los provocados por el cuidado y el orden en el hogar.

Cabe mencionar que una familia no es funcional o disfuncional por la cantidad de problemas que tenga, sino por la respuesta que muestra frente a ellos; por la forma en que se adapta a las circunstancias y a los cambios, y por la forma en que estos cambios mantienen una continuidad y fomentan el crecimiento de cada miembro involucrado (Minuchín, 1984). Un ambiente familiar más positivo y adecuado es el que se sobrepone a las dificultades y sale en mayor medida fortalecido, pues no existe vínculo familiar que pueda decir que está libre de todo problema.

Para Satir (1991) la familia se concibe como un microcosmo que se puede estudiar en situaciones críticas como: el poder, la intimidad, la autonomía, la confianza y la habilidad para comunicación son partes vitales que fundamentan nuestra forma de vivir en el mundo.

La autora manifiesta que a lo largo de su experiencia como terapeuta familiar, ha observado cuatro problemas recurrentes en cada una de las familias: la autoestima está disminuida, la comunicación es indirecta, vaga y poco sincera, las reglas son rígidas,

inhumanas, fijas e inmutables y el enlace de la familia con la sociedad es temeroso, aplacador e inculpador.

De acuerdo con Satir (1991) el núcleo familiar en cualquier sitio, enfrenta las mismas situaciones. En todas las familias se pueden lograr cambios como: un sentimiento de valía positivo, capacidad para comunicarse, obedecer ciertas reglas y tener un enlace con la sociedad. La autora afirma que todos los cambios dependen de nuevos aprendizajes, de nuevos conocimientos y una nueva conciencia, también asegura que todos pueden alcanzar este estado iniciando con la comunicación.

1.5 Comunicación marital

Autores como Dindia y Fritzpatrick (1988 citados en Anaya y Bermudez, 2002) refieren que la comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Una comunicación satisfactoria puede promover el manejo adecuado de un conflicto, promoviendo relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de la relación.

Está establecido que la comunicación dentro de la pareja es esencial para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que ésta se encuentre, ya que es el medio con el que se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción de la pareja, negociación y solución de problemas (Estrella, 1991).

La comunicación marital se define como el contenido y cantidad de información que un cónyuge expresa al otro (Estrella, 1991). El comunicarse implica conocer la realidad de la otra persona, donde cada uno permite que se le descubra o se deja conocer. Para llegar a esto es necesario intercambiar información que se refiere al yo, revelando cómo se siente,

qué piensa, sus experiencias pasadas y planes a futuro, en un tiempo y lugar apropiados Derlenga (1984 citado en Armenta y Díaz-Loving, 2006). En otras palabras, dichas manifestaciones se dan a través de la comunicación y ésta tiene un efecto sobre la conducta, lo cual se puede observar en las diferentes formas de las relaciones interpersonales, incluyendo aquellas de mayor intimidad en la relación de pareja.

Estrella (1991) encontró seis dimensiones de comunicación e intercambio de información en las parejas la primera se refiere a los sentimientos, emociones y disgustos, tiene que ver con la manera de externar los sentimientos y emociones propias del cónyuge, así como lo que le disgusta de la interacción con su pareja y lo que le da vergüenza. La segunda es la familia extendida, ésta escribe la información que se da sobre la familia del cónyuge y su propia familia, así como su influencia en la relación de pareja y la manera de interactuar con ellos. La tercera es la vida sexual, que presenta la información sobre la actividad sexual que lleva a cabo la pareja, su satisfacción y molestia. La cuarta se relaciona a los hijos, se refiere a la información sobre el cuidado y educación de los hijos, así como a las reglas que se les impone y las responsabilidades sobre ellos. La quinta aborda la relación marital, habla de los aspectos generales en la interacción de la pareja, el tiempo dedicado al cónyuge y a la relación, lo que se piensa del otro. Finalmente la sexta, describe la información sobre el trabajo fuera del hogar que desempeña cada cónyuge, si sólo uno de ellos trabaja, entonces esta dimensión se refiere a la información que el otro tiene acerca de este trabajo.

De acuerdo con la autora analizar y estudiar el contenido de la comunicación en la pareja, desde estas dimensiones, permite identificar sus carencias y recursos en cada una y crear técnicas de abordaje cuando la comunicación en estas áreas sea deficiente.

1.5.1 Estilos de comunicación

De acuerdo con Aguilar (2002) los estilos de comunicación son el modo en que las personas nos intercambiamos información. El conjunto de elementos, verbales, gestuales y corporales que utilizamos, conforma un estilo específico de comunicación.

Dentro de los estilos de comunicación, cabe destacar la clasificación realizada por Estrella (1991) donde describe varios estilos de comunicación en la pareja. El estilo positivo, que es cuando alguno de los miembros de la pareja tiene una actitud abierta, quiere escuchar al otro tratando de comprenderlo, dándose intercambios tanto de información, como de ideas, con expresión amable, educada y afectuosa, lo cual indica que éste es, de los cuatro, el estilo sano de la comunicación. El estilo negativo, se da cuando alguno de los miembros de la pareja es conflictivo, rebuscado y confuso ante situaciones de conflicto o desacuerdo, esto desemboca en una comunicación inadecuada. El estilo reservado, se presenta si alguno de los cónyuges es poco expresivo al comunicarse, crea barreras en el proceso asumiendo un rol pasivo, lo que desfavorece la comunicación. El estilo violento, se da cuando la comunicación de la pareja se percibe de manera hostil, los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto, de agresión verbal o física, lo cual afecta irremediabilmente la relación y propicia la ruptura; la violencia puede ser consecuencia de sentimientos anteriores o de resentimientos presentes y decepción.

Para Aguilar (2002) una comunicación equilibrada consistiría, por tanto, en encontrar el punto medio entre estos dos extremos de comportamiento: alcanzar la expresión abierta y serena de nuestras opiniones, deseos y sentimientos sin herir ni dañar a la otra persona.

La comunicación del hombre y la mujer

Para entender la realidad de la otra persona es indispensable saber cómo piensa, de hecho el género puede afectar la comunicación, se puede decir que hombres y mujeres forman distintas experiencias que inician en la infancia lo que produce sus patrones de comunicación.

De acuerdo con Castro (2011) el hombre y la mujer son seres distintos biológica y mentalmente y como producto de la educación recibida se atraen y se complementan. El problema no es que sean distintos, sino que ellos lo ignoran y ésto es el origen de muchos conflictos. En cuanto a la igualdad, ésta a menudo es confundida con el término intercambio de roles y funciones. Dentro de la pareja existe cierta confusión en cuanto a quién debe hacer tal cosa y quién tiene que cumplir con la otra, especialmente en las labores domésticas, la crianza de los hijos, la aportación económica, etc. Y cuando se ha repartido la tarea entre la pareja, existe cierto malestar al reconocerlas y en asumirlas frente a los demás.

El hombre y la mujer tienen intereses distintos o personalidades diferentes debido a factores educativos, sociales y psicológicos. Su manera de expresar lo que sienten es diferente. Una de las mayores diferencias entre hombres y mujeres es la manera en que enfrentan el estrés. Basándose en su experiencia clínica la autora proporciona ejemplos de situaciones comunes donde se pueden apreciar estas diferencias por ejemplo: los hombres desean que sus parejas quieran lo que ellos quieren, mientras que las mujeres desean que los otros sientan como ellas sienten. Otra causa de conflicto que reportan las mujeres es que el hombre no habla cuando se siente perturbado, cuando en verdad solo se aíslan para pensar en el problema y descubrir una solución. Por otro lado, la queja del hombre es que las mujeres hablan demasiado.

De acuerdo con Castro (2011), hombres y mujeres están atrapados en el dilema de la comunicación, afirma que no saben dialogar, escuchar y ni comunicar. Por otro lado, comunicar no significa decirlo todo, ya que algunas personas confiesan ser infieles, otros no dejan pasar la ocasión para hablar mal de la familia del esposo (a). Estos dos extremos en lugar de ayudar bloquean la comunicación y hacen difícil la convivencia en pareja.

Existen algunos aspectos que describen a cada género para entender qué intentan comunicar. La autora describe que los hombres valoran el poder, la competencia, la eficiencia, la realización y que su sentido de la personalidad se define a través de su capacidad de alcanzar los resultados. Experimentan la realización a través del éxito. Por otro lado las mujeres tienen valores diferentes, valoran el amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. Su sentido de la personalidad se define a través de los sentimientos y de la calidad de las relaciones.

Para que pueda haber una comunicación eficaz entre la pareja es necesario conocer las diferencias de cada uno, para así entender su postura. El lenguaje del hombre y la mujer tiene las mismas palabras, pero la manera de usarlas ofrece significados diferentes; es decir la comunicación abarca una diversidad de formas acerca de cómo la gente transmite la información: qué da y qué recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado. Cuando la comunicación en la pareja produce algo nuevo e interesante, los integrantes de la pareja alcanzan de nueva cuenta la chispa que le vuelve a dar vitalidad a la relación (Castro, 2011).

1.5.2 La importancia de los acuerdos de pareja

La comunicación es uno de los factores más importantes para que la relación de pareja funcione adecuadamente, cuando ésta falla da lugar al conflicto. El conflicto es parte de un proceso natural de toda relación. Los sistemas sociales, en general, buscan mantener un balance entre flexibilidad y estabilidad y tanto la comunicación como la negociación, durante el conflicto, son la llave para encontrar la armonía en este proceso.

Es fundamental en la vida de una pareja saber llegar a los acuerdos, es decir, trabajar como un equipo en todas las decisiones de la vida de pareja y familia. Para ello es necesario definir lo que es una negociación o lo que es un conflicto. Por negociación se entenderá el proceso en que dos o más partes, con cierto grado de poder, con intereses comunes y en conflicto, se reúnen para proponer y discutir los asuntos con el objetivo de llegar a un acuerdo. Para establecer la negociación es importante proponer y discutir propuestas explícitas y, finalmente la negociación sólo se presenta cuando hay un interés real por intentar llegar a acuerdos y mantener la relación. Sólo hay acuerdos cuando ambas partes convienen en algo. (Castro, 2011)

Gaja (1954) afirma que la comunicación y el estilo de negociación que se lleva a cabo durante el conflicto de pareja son muy importantes, ya que permiten entender los aspectos que favorecen una mayor satisfacción dentro de la relación. Para que una pareja se comunique satisfactoriamente es preciso que ambos cónyuges dominen las habilidades de escuchar, informar, expresar sentimientos y conversar. Se tiene que aprender a expresar adecuadamente los deseos, a ser capaces de empatizar con las necesidades del otro, aprender a negociar un objetivo de modo satisfactorio para ambas partes (Gaja 1954).

Rage (1997) afirma que es esencial evitar la “comunicación-ilusión” que ocurre cuando el comunicador cree que está comunicando en forma eficaz, y el receptor cree, asimismo, que está recibiendo de idéntica forma. Como los dos están en la creencia de que su percepción es la correcta y no se preocupan por aclararla, lo cual puede dar lugar a una desavenencia en la relación de pareja. Por otro lado, también señala que la comprensión, empatía y sensibilidad como elementos primordiales para llegar a acuerdos con la pareja. El autor afirma que saber escuchar es esencial para cumplir el objetivo de la comunicación y evitar defectos en la transmisión del mensaje.

2. LA PAREJA ACTUAL EN MÉXICO

Hasta la década de los setenta la sociedad mexicana fue muy estable en términos conyugales y en sus relaciones de pareja; los roles de esposo y esposa eran claros y los jóvenes aspiraban a ser como sus padres. Ahora el divorcio y las separaciones van en aumento y con seguridad la tendencia se acentuará en los próximos años. Según un informe del 2008 presentado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 12.3% de los matrimonios en México se divorcia. Las tensiones y los problemas emocionales graves que estas rupturas producen en las parejas son motivos de consulta. Hoy en día muchas parejas eligen precipitadamente el camino de la separación o el divorcio, colocando a la pareja en crisis.

El índice de divorcios solicitados por la mujer va en aumento, en contraste con el descenso de las parejas que contraen matrimonio religioso o solamente civil. La mujer que enfrenta y organiza emocionalmente su vida después del divorcio se aprecia cada vez más y nuevas formas de vivir en pareja aparecen ahora en el panorama de la sociedad mexicana. Los conflictos emocionales que se suceden en la complejidad de sus vínculos acaban con la armonía del hogar recién formado, las culpas, las lealtades, las alianzas, las envidias y colusiones son elementos a menudo insuperables en esta modalidad de pareja. (Eguiluz, 2007)

Los movimientos socioeconómicos mundiales, la globalización, los medios de comunicación y la clase política mexicana, entre otros factores, parecen haber enterrado sus ideales y su ideología. La pareja eternamente joven, sin hijos, narcisista, preocupada por su belleza externa prototipo de la cultura anglosajona de las últimas décadas, compete y choca

con el ideal de la pareja tradicional mexicana, fincada en tener hijos y formar una familia nuclear. El conflicto generado por los dos modelos –el tradicional, transmitido y reforzado por la propia madre, por la familia; y el reciente impuesto e impulsado por la cultura norteamericana a través de los medios acarrea culpas, ambivalencias y dudas en la madre contemporánea: ¿tener hijos o no?, ¿dedicar tiempo completo a la crianza o al desarrollo laboral y profesional?, ¿mantenerse joven y esbelta o perder su cintura con los embarazos? (Eguiluz 2007).

Las crisis en la pareja y en la familia van a ser compañeras frecuentes durante la vida. Habrá interacciones, choques, puntos de vista diferentes, opciones de enfoques distintos, ideas, formas y actitudes que puedan contrastar, y otros muchos aspectos. Sin embargo, son una oportunidad para madurar como persona, pareja y familia a través de diálogo sincero y respeto mutuo. Las crisis nos hablan de un peligro en la relación y de una necesidad de cambio.

Allen (2002) afirma que la relación marital influye en las relaciones entre padres e hijos a través de los estilos que tienen como padres y el contacto con sus hijos. Entonces, una baja relación marital está asociada con baja relación entre padres e hijos.

Cuando hay discordia marital los padres tienen más disciplina inconsistente y son más autoritarios. Los conflictos maritales llevan a los niños a aprender formas enojadas, coercitivas y hostiles e incluso a ser más físicamente agresivos para resolver sus problemas interpersonales. Si los padres no pueden regular sus emociones negativas en sus relaciones maritales empiezan también a tener problemas para regular las emociones en sus relaciones con los hijos, como por ejemplo, comunicación negativa (Allen, 2002).

Por lo tanto existe una gran responsabilidad de parte de los padres a ayudar a sus hijos con su ejemplo de vida, para que cuando llegue el momento de iniciar su propia existencia y socialización, tengan los elementos más importantes para desarrollarse (Rage, 1996).

2.1 La relación de pareja

Solomon (1989; citado en Eguiluz, 2007) define la relación de pareja como: Una relación que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar y la tarea de los miembros de esa pareja, es desarrollar consiente e inconscientemente un sistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable sin sacrificar completamente los valores y los ideales que los han llevado a permanecer relación de pareja juntos.

La relación de pareja presenta dificultades inicialmente estas tienen que ver con la formación de un nuevo subsistema, ya que la relación de pareja está construida en torno a un modelo simbiótico original que se debate por un lado entre la autonomía y la separación, y por otro, el deseo de fusión, inconstancia que con frecuencia se observa en las diferentes variedades de vínculos amorosos (Eguiluz, 2003).

Desde el punto de vista psicosocial la cultura juega un papel muy importante en la relación de pareja, ya que ésta determina a través de su historia, normas, creencias y valores, lo que es el hombre y la mujer y sobre todo la relación especial entre ambos. Dentro de las variables que más han sido estudiadas se encuentran: la comunicación, el poder, el amor, la infidelidad, los celos, la cercanía y la satisfacción marital (Diaz-Loving, 1995).

Díaz-Loving (1995) señala aspectos que intervienen en la relación de pareja y los describe de la siguiente manera: los históricos, que se relacionan con la evolución y desarrollo de cada concepto a través de la cultura. Los biológicos, que tienen que ver con las necesidades básicas del ser humano de vivir en compañía, de manera interdependiente y social. Los psicosociales que involucran las normas, papeles y estatus intrínsecos a las relaciones del ser humano, así como a los procesos de formación de impresiones, atribución e influencia social, presente en el acontecer cotidiano. Y por último los culturales, que tienen que ver con los matices, las formas, los colores y las distinciones de cómo es que se debe comportar ya sea para demostrar o interpretar los afectos que se dan en un contexto cultural.

2.2 Satisfacción marital

El concepto de satisfacción marital se ha definido como la percepción de la interacción marital y los aspectos de la pareja (Berko, 2000), también puede ser explicada como la opinión subjetiva que los cónyuges tienen sobre su relación y su pareja. Sin embargo, este concepto puede utilizarse para describir las acciones que ejecuta la pareja en su relación y que son placenteras para ellos (Miranda y Ávila, 2008).

Relacionado con esto, Meléndez, Aleixandre y Saez (1993) indicaron que este concepto es relativo, ya que se fundamenta en la comparación de lo que el sujeto quiere que sea y lo que debe de ser, con lo que en realidad es. De esta manera, la satisfacción marital es una realidad construida solo por los miembros de la diada marital (Pick y Andrade, 1988).

Autores como Amaya y Prado, (2005) coinciden con la idea de que los miembros de una pareja estarán satisfechos con su relación, solo cuando en ésta se cumplan las expectativas que se tenían con respecto a la forma de convivencia mutua.

La literatura propone la existencia de 3 modelos principales en la conceptualización de la satisfacción: El modelo unidimensional basado en la investigación clásica que se fundamenta en el modelo de percepción placer/ displacer los autores que defienden esta postura Locke y Wallace (1959; citados en Armenta y Díaz-Loving, 2006) señalan que la satisfacción es el resultado de valorar los aspectos positivos y negativos del matrimonio. El modelo bidimensional, se define a partir de un proceso que se compone de dos dimensiones autónomas satisfacciones e insatisfacciones que se desarrollan a partir de factores como la interacción las demostraciones de afecto así como la organización y estructura dual. Por último el modelo propuesto por Pick y Andrade (1988) quienes entienden que la satisfacción es un comportamiento multidimensional, es decir que existen diferentes aspectos que han sido relacionados con la satisfacción marital. Por un lado se encuentran las variables sociodemográficas, cantidad de hijos que tiene una pareja, la inteligencia, nivel de escolaridad y educación así como aspectos socioeconómicos.

Aspectos necesarios para la satisfacción en la relación de pareja.

De acuerdo con Salama y Villarreal (1988), en una relación de pareja es necesaria la existencia de ciertas habilidades que puedan ayudar a resolver los conflictos en el momento en que se presenten o mejor aún para evitarlos. Los miembros de la pareja pueden permitirse no estar de acuerdo con todo, pero será favorable el aprender a apreciar las diferencias entre ellos e incluso motivan la expresión de sentimientos; Hacer flexibles las fronteras entre ellos de manera que sea posible el contacto saludable; alentarse a mostrar el afecto entre ambos y apoyarse mutuamente en forma positiva; apreciar los propios conflictos y los de otros, tener respeto y lealtad, tener paciencia; tener auténtica curiosidad sobre los sentimientos y puntos

de vista de los otros; ser terminantes, juguetones y hasta experimentales cuando las soluciones creativas sean necesarias.

Pick y Andrade (1986) dividieron la satisfacción en tres factores los cuales son: 1) Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge, que se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a las reacciones emocionales de su pareja; 2) Satisfacción con la interacción conyugal, se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleva con su pareja y 3) Satisfacción con los aspectos estructurales y de organización del cónyuge, mide la satisfacción que un cónyuge expresa de la forma de organización y de establecimiento y cumplimiento de reglas de su pareja.

Sánchez Aragón (2000) describe siete elementos necesarios para lograr la satisfacción en la relación de pareja: antecedentes de socialización, roles de transición en la familia, número de hijos, años de casados, frecuencia y duración de la convivencia, nivel socioeconómico y espacio para los niños; sin embargo, los autores concluyen que de estos siete elementos sólo el de transición de roles y la duración de la convivencia afecta directamente a la satisfacción en la vida de pareja.

Otro modelo citado por Nina Estrella (1985) afirma que no existe una única manera de relacionarse entre dos personas para obtener un alto grado de satisfacción marital, pero los siguientes elementos parecen ser de vital importancia en la relación marital satisfactoria: 1) Respeto mutuo, pues cada cónyuge debe de buscar algunas cualidades y habilidades importantes para respetar en el otro; 2) la tolerancia de un cónyuge hacia otro; 3) cada cónyuge debe de cumplir con sus roles y funciones, sin verlos como una obligación.

De acuerdo con la información vista hasta aquí es necesario hacer hincapié en la importancia que tienen las diferentes áreas que componen una relación de pareja. Es probable que dentro de lo que abarca la satisfacción una pareja se encuentre satisfecha con una parte de su relación y menos satisfecha con otra; siendo importante dividir las distintas áreas que componen una relación de pareja.

2.3 La teoría triangular del amor de Sternberg

Para poder alcanzar la satisfacción marital existen elementos que son indispensables en la relación, el amor es uno de ellos y está compuesto por intimidad, pasión y compromiso; cada uno de estos difiere en función de si la relación de amor es a corto o largo plazo, si cada elemento se presenta o no en la relación de amor y a partir del curso de cada elemento ya que esto determina los cambios sobre la naturaleza de la relación de amor dada en el tiempo (Sternberg 1988).

Para Maureira (2011) es importante establecer claramente las diferencias entre relación de pareja y amor, para él este último es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más compleja, amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación.

Por otro lado Sternberg (1988), asegura que el amor es un factor implícito en la estructura de la pareja, ya que se asume que esta relación puede ser una integración romántica y/o amorosa que incluye sentimientos de cercanía, unión y vinculación (intimidad) que

permiten la atracción y consumación sexual (pasión) así mismo el mantenimiento de dicho vínculo a través del tiempo (compromiso).

Amor

Para Fisher (2002 citado en Maureira, 2011) el amor es un componente de tipo biológico, está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas; para la neurobiología actual el proceso del amor romántico es una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa. El amor está conformado por el apetito sexual, con una finalidad de apareamiento con cualquier pareja apropiada para la crianza de la siguiente generación. Desde este punto de vista el amor produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas.

Por otro lado Rage (1997) asegura que el amor no está únicamente guiado por un impulso biológico, ya que intervienen características humanas más complejas. Explica que en la relación de pareja debe existir un “lenguaje de amor”. Que no sólo se trata de un “amor de goce”, en que la otra parte sólo es tomada como “fuente de placer”, y no como una persona. Esta sería una sexualidad “inmadura y adolescente”. Tampoco se trata de un “amor posesivo”, en donde se da una sexualidad con rasgos de agresividad, sadomasoquismo o alguna otra forma de sexualidad neurótica. El autor afirma que el verdadero amor es el que da sentido a la sexualidad humana en la búsqueda de una unión “íntima”, de una comunión recíproca que se vive en el intercambio personal de donación y aceptación. Esto supone un sano y verdadero amor por uno mismo.

Sternberg (1988) establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Para él los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicados mediante las combinaciones de estos tres elementos. Así establece siete tipos de amor: a) Cariño, es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo. b) Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad. c) Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión. d) Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión. e) Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración. f) Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso. g) Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

No se puede hablar de tipos amor sin mencionar a Eric Fromm (1956) quien establece las siguientes clasificaciones: El amor romántico; tiene sus raíces culturales en el pasado; pero sobrevive en la actualidad a través de innumerables cuentos de hadas, narrados en incontables formas, que son transmitidos por generaciones, y que los medios masivos de comunicación han recogido, adaptado y explotado a través del cine, T.V., revistas, novelas. Éste tipo de amor es definido como “la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor”. Se caracteriza por la búsqueda del compañero ideal que personifica todas las perfecciones y los atributos divinos que el propio individuo cree necesitar.

Fromm (1956) enumera algunas ideas erróneas o deformadas que ciertas personas tienen acerca del amor: ven el problema del amor principalmente más como de ser amado que de amar, creen que amar es fácil. Mientras que encontrar el “conveniente objeto

amoroso” es difícil y creen que el amor está más allá de la comprensión y que no pueden aprender a amar. El segundo es el amor profano o falsificado; la falsificación del amor puede reconocerse cuando la relación es degradante, explotadora posesiva, violenta, antisocial, irresponsable, sádica, masoquista... Los síntomas indican una personalidad neurótica, a quien será menester ayudar a alcanzar la madurez antes de que pueda desarrollarse una relación amorosa normal, donde se pueda dar y recibir amor, que las necesidades del otro sean por lo menos tan importantes como las propias. Por último el amor maduro; se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él. En ocasiones puede surgir a raíz de un “periodo de desilusión”, de un amor romántico o del derrumbe de la ilusión amorosa idealizada. Se forma un nuevo concepto de amor, no basado en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua, así como en una profunda valoración de uno a otro como personas únicas y distintivas. El amor maduro más profundo es el llamado “amor de ágape”, a través del cual la persona da sin esperar recibir.

Fromm afirma que el amor maduro comprende cuatro elementos básicos: la preocupación activa por la vida y el desarrollo de aquel a quien amamos, responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psíquicas del otro, respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal como es, de reconocer su individualidad particular y conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

La intimidad

La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comun, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc. Existe un deseo por promover el bienestar de la persona amada, hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona amada. Este componente tiende a aumentar con el tiempo de duración de la relación y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse. (Sternberg 1989, Yela, 1997).

Para Sternberg (1989), la intimidad refiere a aquellos sentimientos, dentro de una relación, que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión e incluye al menos diez elementos: 1. El deseo de promover el bienestar de la persona amada. El amante busca en su pareja y procura promover su bienestar. Uno puede promover el bienestar del otro a expensas de él mismo, pero con la expectativa de que el otro actúe de igual forma cuando llegue el momento. 2. Sentimientos de felicidad junto a la persona amada. El amante disfruta estando junto a su pareja. Cuando hacen cosas juntos, lo pasan bien y construyen un cúmulo de recuerdos con los que pueden contar en tiempos difíciles. Más adelante los buenos tiempos compartidos inundarán la relación y la mejorarán. 3. Gran respeto por el ser amado. El amante estima y respeta a su pareja. Aunque el amante puede reconocer defectos en su pareja, esto no disminuye la alta estima que le tiene. 4. Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad. El amante siente que su pareja está presente cuando la necesita. En tiempos difíciles, el amante puede recurrir a su pareja y esperar que ésta acuda. 5. Entendimiento mutuo con la persona amada. Los amantes se entienden mutuamente.

Conocen sus puntos fuertes y débiles, y de qué manera responder al otro de un modo que demuestre una genuina comprensión por los estados emocionales de la persona amada. Cada uno sabe “de donde viene” el otro. 6. Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada. Uno desea entregarse, y entregar su tiempo y sus posesiones a la persona amada. Aunque no todas las cosas necesitan ser propiedad de ambos, los amantes comparten sus posesiones cuando surge la necesidad. Y, lo que es más importante, se comparten ellos mismos. 7. Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada. El amante se siente apoyado y hasta renovado por la persona amada, especialmente en momentos de necesidad. 8. Entrega de apoyo emocional a la persona amada. El amante apoya a la persona amada simpatizando con ella y apoyándola en momentos de necesidad. 9. Comunicación íntima con la persona amada. El amante es capaz de comunicarse profunda y honestamente con la persona amada, compartiendo los sentimientos más íntimos. 10. Valoración de la persona amada. El amante siente la gran importancia de su pareja, en el esquema de su vida.

Estos aspectos son muy importantes, pero no es necesario experimentar todos estos sentimientos para vivir la intimidad. Generalmente no se experimentan en forma independiente, sino como un sentimiento global.

Según Rage (1997) para intimar con alguien es necesario “derribar los muros” que separan a una persona de otra. Engendrar una auto exposición, si uno quiere saber cómo es el otro, debe mostrarle cómo es él mismo.

Se puede decir que la intimidad es un fundamento del amor. Es algo que se desarrolla lentamente y es difícil de lograr. Muchas personas se sienten consumidas por la otra persona

y les cuesta un gran trabajo lograr el equilibrio entre la intimidad y la autonomía, que continúa a lo largo de la vida de muchas parejas.

Para Eguiluz (2007) La intimidad no es sólo compartir sentimientos y fragilidades en un ambiente empático, tiene que ver más profundamente con la construcción de la identidad del sí mismo. Tal vez lo más valioso de la intimidad en una relación de pareja sea la posibilidad de encontrarse con uno mismo ante otro, en un ambiente de confianza, tal vez no en un contexto incondicional y no siempre empático, pero si en un ambiente emocional donde el sí mismo es aceptado como legítimo.

Es importante diferenciar un elemento fundamental en la intimidad, la intimidad para ser validado por el otro y la intimidad para validarse a sí mismo. La intimidad para ser validado por el otro lleva implícita la pérdida de la autonomía emocional y la dependencia del otro. Tarde o temprano esta interacción llevará a la pareja a vivir en los temores a la cercanía, miedo al abandono, a la fusión y al control y posteriormente a la evitación y a la lejanía emocional. Estos elementos puestos en el ámbito de la sexualidad configuran los principales componentes de los conflictos de la función sexual, las parejas en conflicto aprenden que evitando la sexualidad evitan una cercanía emocional, es decir un enfrentarse con los temores del sí mismo. La disociación entre una intimidad emocional de cuidados y afectos no sexuales y la intimidad sexual trata de mantener la ilusión de una relación sin mayores problemas salvo el sexual. La distinción entre caricias tiernas y sexuales es una manifestación concreta de lo anterior, ya que solo se puede tolerar un nivel de exigencia de intimidad si la sexualidad es mantenida a raya. Es sexo aburrido es un mecanismo de protección ante la emergencia ante el otro de un sí mismo al que se le teme, por otro lado la intimidad para validarse a sí mismo, implica la confianza de abrir el sí mismo ante otro para

conocer la propia identidad y conflictos, la autonomía de hacerse cargo de ello ante otro que da la necesaria contención para la intensidad de esta exposición ante sí mismo. El resultado de esto consiste en la posibilidad de estar en un espacio relacional donde es posible evolucionar y crecer. En el corto plazo la validación por el otro puede satisfacer las necesidades más infantiles de confirmación y dependencia, pero a la larga los roles se rigidizaran, la relación se tensará por la frustración de no encontrar finalmente lo perdido. La intimidad de la validación del sí mismo es difícil y dolorosa pero será el recurso con que contará cada miembro de la pareja para desarrollar una relación amorosa enriquecida y una sexualidad plena (Eguiluz, 2007).

En general las relaciones sexuales son importantes para que la pareja manifieste estar satisfecha, dentro del modelo de Sternberg, las relaciones sexuales se ubicarían en el vértice de la pasión, pero como se menciona en el principio del apartado el sexo no sólo se asocia a lo fisiológico, sino que está asociado a aspectos que tienen que ver con lo emocional y con la intimidad dentro de la pareja.

El siguiente componente corresponde a la pasión, la cual involucra a lo que guía al romance, la atracción física, la consumación sexual y los fenómenos relacionados en las relaciones de amor. Incluye un estado de intenso anhelo para la unión con el otro. En una relación de amor, otras necesidades como autoestima, altruismo, atención, afiliación y dominación –sumisión también contribuyen (Sternberg, 1988).

Compromiso

Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación (Yela, 1997). Este elemento tenderá a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros.

El compromiso consiste de dos aspectos: uno a corto plazo y otro a largo plazo. El primero es la decisión de amar a otra persona, mientras que el segundo es el compromiso por mantener ese amor. El grado de presencia de cada uno de estos tres elementos determina qué tipo de amor tienen las personas.

La importancia de cada uno de estos componentes difiere en función de si la relación de amor es a corto o a largo plazo; si cada elemento se presenta o no en la relación de amor, por ejemplo, la intimidad parece ser el núcleo de muchas relaciones de amor, ya sea familiar, romántica o amistosa; la pasión tiende a estar limitada en ciertos tipos de relaciones románticas, mientras que la decisión – compromiso puede ser altamente variable a través de diferentes tipos de relaciones de amor y a partir del curso de cada elemento, ya que esto determina los cambios sobre la naturaleza de una relación de amor dada en el tiempo.

Comúnmente el compromiso está ligado al matrimonio, sin embargo la revisión literaria sobre la nupcialidad mexicana nos deja ver otros tipos de acuerdos conyugales como: uniones libres y concubinato. Estudios recientes documentan claramente un incremento en las uniones libres o consensuales a nivel nacional. Entre las explicaciones de este aumento

de uniones libres se mencionan factores relacionados con cambios económicos y sociales ocurridos en las últimas décadas (Ojeda 2009).

El matrimonio sin duda una de las grandes decisiones que las personas deben hacer y que van a marcar el sentido de su vida. En su elección de vida la mayor parte de las personas decidirán casarse y deben estar conscientes de lo que implica esta decisión. La pareja que va a contraer matrimonio y las ya casadas deberán reflexionar acerca del compromiso y responsabilidad que contrajeron, esto es, hacer vivos los valores de los cónyuges, de acuerdo a su ciclo vital, para vivir integralmente y con sana libertad hacia el crecimiento y madurez, la experiencia de ser pareja y familia (Rage 1997).

De acuerdo con Sternberg (1988) los miembros de la pareja deberán aprender a tener un manejo adecuado de sus emociones, ya que estos elementos intervienen directamente en la forma en que los individuos resuelven los problemas. Dicha resolución de problemas facilita la posibilidad de transmitirse su amor, su intimidad y su compromiso para que por medio de ello se desarrollen y generen planes a futuro.

2.4 Sexualidad saludable

Una vida sexual saludable es fundamental para lograr la intimidad, es un sentimiento de bienestar y además una fuente potencial de placer, felicidad y satisfacción. El placer que provoca dar y recibir afecto, el erotismo, la pasión y la intimidad sexual son aspectos fundamentales en la pareja. La combinación del contacto sexual amoroso y la amistad genuina que pueden lograrse a través de una buena salud mental y física, sin duda uno de los principales objetivos para la mayoría de las personas (Firestone, Firestone y Catlett 2008)

La satisfacción sexual en la relación de pareja ha sido estudiada por Pick, Díaz Loving y Andrade (1988) quienes llevaron a cabo un estudio sobre conducta sexual, encontrando que entre más tiempo tiene la relación, se tienen menos relaciones sexuales y hay un menor interés por tenerlas. De igual manera se encontró que a mayor edad, menor interés por tenerlas. Al mismo tiempo los hombres manifiestan tener más relaciones sexuales que las mujeres. En términos de interacción, se encontró que hay un decremento en el número de relaciones sexuales en ambos sexos conforme avanza la edad, así, mientras los hombres muestran más interés en tener relaciones sexuales, las mujeres muestran un marcado desinterés en tener relaciones sexuales. Finalmente se encontró que en términos generales existe un decremento en la satisfacción en relación con el paso del tiempo.

Cuando no se pueden lograr y sostener relaciones sexuales satisfactorias surgen trastornos en la relación sexual que tienen consecuencias graves que afectan todos los aspectos de la vida en pareja, incluyendo las actividades que aparentemente no se relacionan con el tema sexual. (Firestone, Firestone y Catlett 2008)

La sexualidad saludable se define como un tipo de relación sexual que representa una expresión natural de afecto, ternura y compañerismo entre dos personas (Firestone, Firestone y Catlett 2008). Cuando la pareja tiene un contacto emocional cercano que les permite dar y recibir afecto espontáneo el placer sexual contribuye de manera significativa a su bienestar emocional y a experimentar una satisfacción general en la vida.

De acuerdo con Firestone, Firestone y Catlett (2008) la sexualidad saludable está constituida por dos individuos con actitudes maduras hacia el sexo y que no lo consideran una actividad aislada de otros aspectos de su relación. Para ellos, el sexo es una parte

satisfactoria de su vida y es una oportunidad para ofrecer placer uno al otro. Además, estas personas cuentan con información acerca de la sexualidad, son desinhibidas y están conscientes de sus respuestas tanto emocionales como sexuales, por lo tanto, son libres de gozar del contacto físico, la excitación y la pasión por el encuentro sexual. La pareja tiene un deseo activo por el sexo, una imagen corporal positiva acerca de uno mismo y de su pareja, además están relativamente libres de distorsiones o predisposiciones.

Las personas que disfrutan de una vida sexual activa son más atractivos, en sus expresiones faciales se aprecian sonrisas, modales amigables, sentido del humor, alegría y entusiasmo, en general parecen más energéticas y vivaces. Estas personas ven a la sexualidad como “natural”, aceptan la naturaleza animal, tienen una actitud positiva hacia el cuerpo, la desnudez y los deseos sexuales. Ven al sexo como un acto simple y placentero que tiene gran prioridad en la vida. Puede hablar abiertamente acerca de sus sentimientos y preferencias personales como un tema común entre adultos.

Raine y Raine (1977) aseguran que debe existir cierta variedad de prácticas sexuales que se consideren atractivos para ambos miembros de la pareja, con el objetivo de prevenir la infidelidad que se asocia aparentemente con dos condiciones predominantes: un estado de aburrimiento o sentimiento de monotonía relacionado con la actividad sexual en el matrimonio, cierta falta de habilidad o de reacción erótica en el curso de la relación conyugal. Estas condiciones son factores fundamentales de infidelidad conyugal.

De acuerdo con los autores las esposas reclaman más y más profundo placer sexual con sus respectivos esposos. Acostumbradas a esperar en la alcoba matrimonial resultados mayores y más concretos, desean llegar al verdadero orgasmo con sus compañeros, si no en

cada acto sexual, por lo menos en la mayor parte de la veces. Y ya no están dispuestas a aceptar menos.

En cuanto a los maridos, ¿qué esperan actualmente de sus esposas? No quieren compañeras pasivas, ni receptáculos inertes y condescendientes, ni críticos que, hostiles, acechan el momento de valorar el repertorio erótico de un hombre o, peor aún, su potencia viril. Desean que las mujeres se muestren cálidas, acogedoras, y a veces hasta que revelen iniciativa. Y también que ellas demuestren virtuosismo erótico, o por lo menos cierto interés, demostrado con libertad y sin sentimientos de culpa.

Ambos persiguen el mismo objetivo; es decir, anhelan más intensos placeres eróticos en el matrimonio. Desafortunadamente la presencia de motivaciones matrimoniales erradas y de actitudes equivocadas después del matrimonio se hacen sentir con fuerza particular en el acto sexual. La impaciencia, la indiferencia y los sentimientos de hostilidad se revelan rápidamente. Los matrimonios fundados en el engaño mutuo, en el autoengaño, en el dinero, más tarde o más temprano revelan sus fallas en el acto sexual.

Durante los largos años de matrimonio es inevitable que los defectos de una relación se revelen en el lecho conyugal. Los temores, las ansiedades, la deformación de valores, la información errónea que nuestra cultura puede haber aportado a cualquiera de los cónyuges, serán motivos determinantes de la disminución del placer.

Raine y Raine (1977) examinaron algunos de los obstáculos más comunes que se interponen en el camino del placer, obstáculos que tienen origen en nuestra cultura, y que por lo tanto dejan sentir sus efectos en muchos matrimonios. Un primer paso hacia el enaltecimiento del placer sexual en el matrimonio es la comprensión, por parte de ambos

esposos, de los rasgos sexuales masculinos y femeninos. Es decir, de sus respectivas semejanzas y diferencias

2.5 Manejo de las emociones con inteligencia emocional

Las emociones son el centro de las aptitudes para vivir, en el caso de la familia y de la pareja es fundamental lograr un manejo adecuado y efectivo de los sentimientos con el fin de lograr el equilibrio emocional para ayudar a proteger la salud y el bienestar de los integrantes. Por otro lado, es importante mencionar cómo las emociones negativas suponen un riesgo enorme para la salud física. Tratar las aflicciones emocionales como la ira, el dolor, la tristeza, el miedo en la pareja y familia previene el inicio de relaciones destructivas, el alejamiento y el divorcio (Castro 2011).

Desde la perspectiva de Goleman (1995, citado en Castro, 2011) basada en el modelo de las competencias emocionales la inteligencia emocional es el talento básico para vivir, que consiste en ser capaz de refrenar el impulso emocional; interpretar los sentimientos más íntimos del otro y manejar las relaciones de manera fluida. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar; la educación emocional fomenta el autoconocimiento, la autoestima y la empatía, entre otros.

De acuerdo con Goleman (2000), es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Esta inteligencia se organizaría en base a cinco capacidades: Autoconciencia o conciencia de sí mismo: la capacidad para saber lo que estamos sintiendo en un momento determinado, autorregulación;

manejar nuestras emociones, motivación; Utilizar nuestros intereses, valores, metas y actitudes hacia nuestros objetivos, también incluye la empatía; ser capaces de ponernos en el lugar de otra persona y finalmente la competencia o habilidad social; utilizar estas habilidades para cooperar en equipo y para resolver conflictos.

La inteligencia emocional está formada por la inteligencia interpersonal que es la encargada de las relaciones que establecemos con los demás. Sus habilidades prácticas son la empatía y las habilidades sociales (habilidades relacionadas con la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo. La segunda es la inteligencia intrapersonal que se refiere al conocimiento de uno mismo que está íntimamente vinculada con el desarrollo de la autoestima. Sus habilidades prácticas son; la autoconciencia (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo), el control emocional (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su exteriorización) y la capacidad de motivarse y motivar a los demás Goleman (2000).

El autor sitúa diferentes habilidades socio-emocionales como la capacidad de auto-motivación y la de no abandonar ante las frustraciones u obstáculos, la de ser capaz de controlar los impulsos y reacciones emocionales desadaptativas y la habilidad para regular los estados de ánimo. Otras habilidades, como la capacidad para evitar que los estados de intranquilidad, enfado o tristeza interfieran con la capacidad para pensar y resolver problemas; la importancia de ser capaces de diferir las gratificaciones, saber ponerse en el lugar de los demás y adquirir confianza en las relaciones interpersonales, también adquieren una especial relevancia al concepto de inteligencia emocional.

Para Goleman (2000), el funcionamiento emocional de una persona resulta clave para la ejecución, exitosa o no, de diferentes tareas y el desempeño en la vida en general, de tal manera que un buen manejo emocional será un buen soporte adaptativo para los diferentes retos a los que una persona se enfrentará a lo largo de su trayectoria vital.

Más que una gran originalidad en describir el mundo emocional y las habilidades socio-emocionales de las personas, probablemente la gran virtud de Goleman ha sido la popularización de la idea y la importancia de la inteligencia emocional para el éxito en la vida. Según el autor la familia es el grupo social responsable de transmitir sus capacidades y poderes reorganizando y reconstruyendo las emociones. Sin duda la vida familiar será la primera escuela de aprendizaje emocional.

2.5.1 Autoestima en la relación de pareja

De acuerdo con Zuloaga (2001) la autoestima define la gran mayoría de las vivencias y elecciones que se van tomando a lo largo de la vida. Una de tales elecciones se refiere, precisamente a cómo se elige la pareja. El valor que la persona cree tener se encuentra reflejado en la pareja.

El diálogo interno que la persona tiene sobre sí misma determina el tipo de relación que establece con una pareja. El autor afirma que tiende a pensar que la pareja confirma el valor que tiene como individuo, que la pareja siempre los hará sentir dignos de amor, que sólo la pareja puede complementar las carencias. Nada más alejado de la verdad. Por el contrario, la pareja, se vuelve un espejo nítido de la manera en la que se encuentra la autoestima (Zuloaga 2001).

La autoestima va más allá de la percepción que se tiene de sí mismo, pero es necesaria la retroalimentación de las personas significativas. Al obtener una relación de pareja, se esperaría que haya un incremento en la autoestima; una vez lograda, se adquieren conductas y actitudes que propician el mantenimiento de las características físicas que se poseían cuando se conoció a la pareja, por lo que se puede llegar a basar el concepto de felicidad y satisfacción por la simple razón de tener una pareja, sin tomar en cuenta sus aptitudes, trabajo, deseos, intereses y habilidades (Branden, 1995).

Para Zuloaga (2001) la persona que siente afecto por sí misma está realmente preparada para comenzar y mantener una relación. Maneja sus emociones y aspectos internos con inteligencia, conoce sus emociones y acepta las de su pareja. Una pareja con una adecuada autoestima es un complemento importante para el desarrollo de los individuos, porque les permite crecer juntos, apoyarse y amarse. Juntos forman algo nuevo, más fuerte y poderoso que el individuo.

Zuloaga (2001) asegura que la autoestima puede ser la causante de una sana o nociva relación de pareja y es sumamente determinante desde el momento en que se elige a la persona con quien se quiere estar. Si existe una sana autoestima es probable que se elija una persona con similares características; pero si se tiene una baja autoestima, la persona se puede poner en peligro. Cuando alguien tiene una concepción personal negativa o desfavorable, probablemente buscará personas que le recuerden lo poco que vale, generando y viviendo relaciones destructivas y conflictivas.

Si una persona tiene una imagen pobre de sí misma, difícilmente podrá amar plenamente a otro. Si alguien no se quiere a sí mismo tendrá grandes dificultades para querer

a otro, pues nadie puede dar lo que no tiene. Dado que la autoestima es el grado en que una persona se siente amada, valiosa y competente, al empezar a deteriorarse se puede percibir a sí misma como inútil, dependiente y abrumada, sin confianza al tomar decisiones, aislada, indigna de afecto y, principalmente, aferrada a situaciones conocidas y seguras. Cuando alguien con baja autoestima forma una pareja, puede caer en relaciones conflictivas y destructivas. Es posible que permita situaciones que son negativas, como entrar en una relación con una persona abusiva, comprometida con alguien más o casada, por ejemplo (Branden 1995: Zuloaga 2001).

En relación con a lo anterior, Eguiluz (2007) habla de la filiación de dependencia, asegura que cuando no se pueden satisfacer las necesidades propias, cuando las personas están poco conectadas consigo mismas, buscan una solución de cambio que normalmente pasa por el contacto con otra persona. La autora afirma que la afiliación al otro sirve para encontrar reconforte y a cambio se ofrece amor. De la otra persona se espera que satisfaga todas las necesidades no cubiertas, que transforme la situación, es decir que haga por él lo que no ha podido hacer por sí mismo. Otras veces, es posible que la persona con baja autoestima piense que está solo o soltero porque no vale nada y, por lo tanto, necesita de una pareja, para que la rescate de su miseria y la haga feliz. Si logra alcanzar esa relación de pareja, tiene el peligro de convertirse en una carga limitante para el otro y no un complemento o pareja. De esta forma, inician y se consolidan las parejas inadecuadas, que tienden a pelear o a esperar demasiado del otro. Simplemente, no son capaces de cuidar de sí mismos.

En la relación de pareja, la deficiente autoestima de uno o de ambos cónyuges es el principio de múltiples problemas. Las personas de baja autoestima tienden a buscar en todo lo que hacen, “los aplausos” y el “reconocimiento” por parte de su pareja. Cuando dicho

reconocimiento no es suficiente (lo cual a menudo es considerado así) se generan reacciones negativas, que sin lugar a dudas harán que la pareja se moleste y reaccione en sentido contrario a lo esperado, generando así un círculo vicioso (Zuloaga, 2001).

3. INVESTIGACIONES RELACIONADAS

La revisión bibliográfica ha permitido constatar la existencia de estudios que hacen referencia a las variables Comunicación y Satisfacción marital, autores como Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, (2006) identificaron que la comunicación es un elemento central en las relaciones humanas es el intercambio de información que permite conocer a las personas y referente a las relaciones de pareja es necesario identificar como esta dimensión afecta a la satisfacción de la relación. Este estudio se realizó con 114 parejas heterosexuales mayores de 18 años, que viven juntas desde alrededor de 6 años, se aplicaron simultánea e individualmente escalas de satisfacción, estilos de comunicación y autodivulgación. El análisis de regresión múltiple de formas de comunicación propia y de pareja, producen un modelo que explican el 76% de la varianza de la satisfacción conjunta de la pareja. Básicamente, si cada miembro no se comunica de forma positiva y además perciben que su pareja no se comunica de forma negativa se encuentra mayor satisfacción en la relación de pareja. Encontraron que necesario promover en las relaciones un estilo de comunicación positivo donde ambos miembros sean activos para esta satisfacción.

Las investigaciones sobre los estilos de comunicación y la satisfacción marital marcan una alta correlación significativamente entre estilos de comunicación positivos y buena calidad de relación (Roca, 2003). En este sentido, Fowers, Montel y Olson (1996; citados en Armenta y Díaz-Loving, 2006) encontraron que las parejas vitalizadas con fuertes habilidades de comunicación tienen un alto grado de satisfacción marital.

Flores (2011) realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar el mejor predictor de la satisfacción marital a partir de la comunicación y la percepción de los conflictos en la

pareja en hombres y mujeres. Participaron 76 hombres y 111 mujeres seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental, que respondieron al Inventario de Estilos de Comunicación de la Pareja (Sánchez Aragón & Díaz-Loving, 2003), a la Escala de Conflicto (Rivera Aragón, Díaz-Loving & Cruz del Castillo, 2005) y al Inventario Multifacético de Satisfacción Marital (Cañetas Yerbes, Rivera Aragón & Díaz-Loving, 2000). El análisis de regresión múltiple paso a paso mostró que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital. Asimismo, se observan diferencias por sexo en el modelo de predicción que son explicadas culturalmente.

En relación a la comunicación, Ramos (2001) evaluó la efectividad de la aplicación de un curso de comunicación que promueve el desarrollo de habilidades de la comunicación, en padres y madres con hijos (as) adolescentes, se realizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, obteniéndose una muestra de 60 participantes compuesta por dos grupos, 5 parejas, 2, hombres y 18 mujeres, cada uno. Se utilizó un diseño de intervención pre experimental con un grupo de control pretest- posttest. Los resultados de los puntajes totales de la escala y los distribuidos de acuerdo a la habilidad que miden, muestran cambios estadísticamente significativos en el grupo experimental; es decir el curso influyó positivamente mejorando la comunicación de los participantes y promovió el desarrollo de la habilidad para facilitar la comunicación; la habilidad para ser asertivo, para manejar el choque de necesidades y para transmitir valores; contribuyendo así a favorecer las relaciones en sus familias.

Iraurgi, Muñoz, Sanz y Martínez (2010) realizaron un estudio con el objetivo de comprobar la validez del modelo sistémico como modelo teórico explicativo de la relación

existente entre el conflicto matrimonial y la adaptación de los hijos. Para ello se cuenta con la participación de 3957 estudiantes (50,2% mujeres, 49,8% hombres; Edad media= 15,68 años), a quienes se valora a través de cuestionario las siguientes variables: el conflicto matrimonial percibido por parte de los hijos, las relaciones padres-hijos/as, el bienestar-malestar psicológico de los/as hijos/as, el rendimiento académico y la satisfacción familiar. Los modelos de regresión jerárquica consiguen explicar un 25,6% de la varianza del malestar emocional de los hijos y un 25,5% de las dificultades escolares. Los modelos de estructura de covarianza permiten concluir que el principal impacto sobre el malestar psicológico de los/as hijos/as lo ejerce de forma directa el conflicto, mientras que sobre las dificultades escolares lo ejerce el propio malestar psicológico. Asimismo, el tipo de relaciones parentofiliales aparecen como moduladores de los efectos principales, siendo las relaciones basadas en la hostilidad las de mayor influencia en el malestar psicológico, y las basadas en el amor las de mayor efecto sobre el rendimiento académico.

Mendoza (2010) realizó un taller para padres compuesto de 10 sesiones, como una estrategia de sensibilización acerca del impacto del entorno familiar en la vida de sus hijos. La muestra comprende un total de 35 padres de familia a quienes se les aplicó una evaluación previa al taller y otra al concluir el mismo. La investigación fue de carácter cualitativo, el autor narró las impresiones de los padres, describiendo situaciones y percepciones entregadas por estos, también comparó las respuestas de las evaluaciones antes y después del taller. Basándose en esas comparaciones afirma haber observado un crecimiento personal en cada padre de familia, debido a que mostraron mayor compromiso y participación en el contexto escolar, empatía ante las necesidades de sus hijos, así como una mejor relación entre la

comunidad estudiantil: padres-docentes-alumnos, generando con ello una mejor comunicación, y a su vez una mejor autoestima personal y familia.

4. MÉTODO

4.1 Justificación

En México, hombres y mujeres consideran que las relaciones de pareja deben ser satisfactorias y equitativas, además que las parejas deben solucionar problemas y comunicarse para lograr que la relación funcione (Díaz- Loving y Rivera, 2010; Estrella, 1991; Roca, 2003; Sánchez y Díaz-Loving, 2003).

En este sentido, se puede decir que un componente central en cualquier relación es la comunicación en la pareja y es fundamental para el funcionamiento de la misma, en cualquier etapa en la que se encuentre, ya que es el medio por el cual se expresan pensamientos, temores, sentimientos y se solucionan problemas (Armenta y Díaz-Loving, 2006).

La comunicación tiene un gran impacto en la relación de pareja, específicamente en la satisfacción marital, la cual es uno de los factores que promueve el fortalecimiento de la relación (Sánchez & Díaz-Loving, 2003)

Del mismo modo la satisfacción marital está considerada como un indicador del grado de estabilidad y felicidad de los cónyuges (Hernández, Alberti, Núñez y Samaniego, 2011) por estos motivos se hace necesario implementar un taller de reflexión, de conocimiento y estrategias que permitan aumentar la cantidad de información que comparten los miembros de la pareja y a su vez favorecer la satisfacción marital.

4.2 Planteamiento del problema

Un grupo de padres de familia jóvenes de la escuela primaria Xochimilco se mostraron interesados en recibir un taller para padres. En el primer encuentro con el grupo hicieron peticiones sobre los temas que debían abordarse, los más desatacados fueron la dificultad de comunicarse y llegar a acuerdos con sus hijos y pareja, afirmaron que les resultaba complicado comunicarle quejas o peticiones a su pareja sin terminar en una discusión. Compartieron que les parece difícil cumplir con los roles parentales y maternos y además verse realizados profesionalmente, resaltaron la lucha de hombres y mujeres por la compatibilidad entre trabajo, familia, amor y matrimonio. Teniendo en consideración lo anteriormente expuesto la presente investigación pretende contestar a la pregunta; ¿Puede un taller promover el incremento de la comunicación y satisfacción marital de un grupo de padres de familia?

4.3 Objetivo General

Un taller puede promover el incremento de la comunicación y satisfacción marital de un grupo de padres de familia

4.3.1 Objetivos específicos

- Elaboración del taller dirigido a padres de familia.
- Aplicación del taller
- Aplicar instrumentos de evaluación antes y después de la intervención.
- Analizar los resultados de la aplicación de los instrumentos y determinar si existieron diferencias.

4.4 Hipótesis de investigación

H1. El taller si promueve el incremento de la comunicación y satisfacción marital de un grupo de padres de familia.

Ho. El taller no promueve el incremento de la comunicación y satisfacción marital de un grupo de padres de familia.

4.5 Variables

Variable Independiente: Taller dirigido a padres de familia para incrementar sus habilidades de comunicación y favorecer la satisfacción marital.

Definición conceptual

Un taller corto e intensivo con una duración de 10 horas, dirigido a padres y madres de familia, que aborda temas relacionados a la comunicación y satisfacción marital. Se desarrolla a lo largo de 5 sesiones con una duración de 2 horas por sesión.

Definición operacional

Para medir esta variable se llevó una lista de asistencia de los participantes a lo largo de las 5 sesiones.

Variable Dependiente:

1. Comunicación Marital

2. Satisfacción Marital

Definición conceptual

-Comunicación Marital: La comunicación marital se define como el contenido y cantidad de información que un cónyuge expresa al otro (Estrella 1991).

- Satisfacción Marital: Es la evaluación subjetiva que el matrimonio hace de su relación y/o de su pareja (Pick y Andrade, 1988).

Definición operacional

-Comunicación Marital: A mayor valor en la Escala de Comunicación Marital mayor comunicación.

- Satisfacción Marital: A mayor valor en la Escala de Satisfacción Marital mayor satisfacción marital.

4.6 Instrumentos

Escala de Comunicación Marital (COMARI): La cual evalúa el patrón de comunicación puesto en el contenido y cantidad de información que un conyugue expresa sobre otro, es decir lo que un miembro comunica a su pareja, sobre diferentes temas en reiteradas ocasiones (Estrella 1991).

Esta escala consta de 56 afirmaciones que evalúan 6 dimensiones en una escala tipo Likert, de autoaplicación con 5 opciones de respuesta que van desde "Nunca" (1) hasta "Siempre" (5). Para obtener los valores se suman los reactivos correspondientes a cada factor. Los 6 factores son: Hijos, Relación Marial, Familia Extendida, Vida Sexual, Sentimientos, Emociones y Disgustos y Trabajo.

Para determinar el nivel de satisfacción marital se utilizó la Escala de Satisfacción Marital: Elaborado por Pick y Andrade (1988). Dicho instrumento pretende evaluar el grado

de discapacidad con que se perciben determinadas características del cónyuge y de la interacción de la pareja entre sí. Se obtuvo la media de los 24 ítems del cuestionario que están distribuidos de la siguiente manera: Satisfacción con la interacción marital (10 reactivos), Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge (5 reactivos), Satisfacción con aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge (9 reactivos). A mayor valor indica mayor satisfacción marital donde la escala varía de 1 a 3.

Registro anecdótico

El tercer instrumento utilizado fue un registro anecdótico donde que anotaron las experiencias y observaciones de las facilitadoras (Anexo 3).

4.7 Tipo de investigación y diseño

La investigación es cuasi-experimental y se utilizó un diseño con pretest postest y grupo único (Hernández, Fernández y Baptista, 1991).

O1 X O2

Muestra

Se requirió la participación de padres de familia que tenían hijos en salón de 5to año de la Escuela Primaria Xochimilco, es decir que se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia o intencional ya que los participantes fueron seleccionadas porque estuvieron accesibles para la investigación.

A las 6 sesiones asistieron 11 participantes, 10 fueron mujeres y un hombre, todos residentes de los pueblos de la delegación Xochimilco.

Las edades de los participantes oscilan entre los 25 y 53 años, siendo la media de edad de 33.08 años. Respecto a su escolaridad, dos estudiaron el nivel de primaria, seis la secundaria y los tres restantes, la preparatoria. Había cuatro casados y siete en unión libre.

En cuanto a su ocupación siete se dedican a las labores del hogar, una trabaja por su cuenta y tres trabajan en una compañía como empleados.

4.8 Procedimiento

Para lograr los objetivos se realizaron una serie de acciones, las cuáles se exponen a continuación y se separaron en cinco fases: contacto con la institución, diseño del taller, etapa de difusión, aplicación de pretest, desarrollo del taller y aplicación de postest.

Este trabajo puede decirse que se inicia en el momento que se hace contacto con la escuela y se les plantea una propuesta para trabajar con los padres de familia de sus alumnos. Se plantea a las autoridades una propuesta la cual consiste en desarrollar un taller dirigido a los padres de familia. Con respecto al contenido se propuso la temática y también se le preguntó a los padres que temas eran de su interés. Posteriormente el personal docente es quien recomienda trabajar específicamente con los padres de un grupo determinado. Por último se acuerda con las autoridades horario conveniente acordando así un taller de cinco sesiones, así como las fechas en las cuáles podía desarrollarse el taller, lo cual define el número de las sesiones disponibles para el desarrollo de este trabajo.

Diseño del Taller

Una vez aceptada la propuesta se recopilaron los aspectos teóricos y prácticos necesarios esto con el objetivo de determinar el modo de trabajo. Específicamente se recabó

información referente a la familia, comunicación y satisfacción marital. Recopilada toda la información requerida se determinó el objetivo del taller, los contenidos de las sesiones, las técnicas y ejercicios a utilizar en cada una de ellas. (Los contenidos para el taller están relacionados a la comunicación y la satisfacción marital y se muestran a detalle en el Anexo I). Posteriormente se planearon las cinco sesiones con la intención de que en cada una de ellas hubiera una breve introducción teórica del tema, su aplicación, relevancia; y una técnica grupal o individual, en la que pudiera poner en práctica lo aprendido, así como recibir retroalimentación del grupo en general y de las facilitadoras en algunos casos. Una vez planeado el taller, se procedió a juntar o elaborar el material necesario para el desarrollo de cada una de las sesiones. Se buscaron los instrumentos para posteriormente realizar una evaluación del taller.

Etapa de Difusión

Se realizó el primer acercamiento con los padres y se les hizo la invitación en una junta escolar. Después se realizaron carteles informando los días y horas en que se impartiría el taller, así como la importancia de su asistencia. Seguidamente se realizó la aplicación del pretest a los padres de familia.

Desarrollo del Taller

El taller se desarrolló en la sala de juntas de la primaria, los días Lunes y viernes de 8:10 a 10:00 horas; y tuvo una duración de cinco sesiones, ya que fue ese el periodo en que dicha institución facilitó sus instalaciones para el desarrollo del mismo. Una vez contactados los padres de familia y llegada la fecha dio inicio el taller. La primera sesión fue diferente a las cuatro restantes, esto ya que había cosas que aclarar con los padres antes de iniciar. Se

dio la bienvenida a todos y se reconoció su asistencia. Las facilitadoras se presentaron, se dio a conocer la temática del taller así como los temas a desarrollar en cada sesión y se mencionaron algunos aspectos importantes para el desarrollo armónico del taller como: el respeto, confidencialidad y confianza. Posteriormente se dió inicio formal a la primera sesión. Se intentó demostrar la importancia de la comunicación para ayudar a enfrentar los desafíos que surgen en el ciclo vital familiar. La segunda sesión tuvo como objetivo examinar las principales características de la comunicación familiar y marital y como intentar llegar a acuerdos. Durante la tercera sesión se trató de demostrar como la intimidad, la pasión y el compromiso contribuyen a la satisfacción marital. En la cuarta sesión se identificaron los componentes de una sexualidad saludable y como la autoestima afecta la relación de pareja. Mientras que en la quinta sesión se abordaron temas relacionados a la importancia del manejo de las emociones de la relación de pareja. A lo largo de las sesiones se mencionaba la relación de los contenidos tratados con el tema principal, se hizo hincapié en relacionar lo aprendido e integrarlo con ejercicios prácticos a desarrollar en casa por los padres. Al terminar la quinta sesión se agradeció a los padres su asistencia y colaboración en el taller. Se le pidió a cada uno de los asistentes que compartieran una opinión sobre el taller. En términos generales los padres expresaron gratitud por la información y las técnicas aprendidas, lo cual sirvió a las facilitadoras como parámetro y retroalimentación con respecto a la eficacia del taller. Cabe señalar que en la primera sesión se aplicaron dos instrumentos a los asistentes, la primera fue una Escala de Comunicación Marital (Anexo 2), y también se aplicó una Escala de Satisfacción Marital (Anexo 2). Durante el desarrollo del taller también se elaboró un diario de campo con el objetivo de obtener información cualitativa de éste (Anexo 3). Al finalizar la quinta sesión se aplicó el postest, para así poder hacer un análisis de los resultados. En el siguiente capítulo se describen los resultados obtenidos.

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se muestran los resultados obtenidos en este trabajo. Se comenzará por detallar la cantidad de asistentes por clase.

Al inicio del taller, asistieron 20 padres de familia, de los cuales solo 11 asistieron regularmente a las sesiones. Cabe agregar que el grupo está compuesto de 45 alumnos, por lo que la asistencia de los padres supone un 26% de la población estudiantil.

En la Tabla 1 se muestra el número de sesiones y el total de padres que asistieron por sesión.

Tabla 1. Asistencia De Los Padres De Familia Por Sesión

Sesión 1 Asistieron 16 padres.	Sesión 2 Asistieron 20 padres.	Sesión 3 Asistieron 17 padres.
Sesión 4 Asistieron 17 padres.	Sesión 5 Asistieron 11 padres.	

Cabe señalar que sólo se utilizó la información de los 11 padres y madres que hicieron la evaluación inicial y final. Estos 11 acudieron a todas las sesiones, y el resto de los asistentes no fueron considerados por haber asistido a las sesiones de manera aislada.

5.1. Estadística Descriptiva

A continuación se muestra los estadísticos de ambas variables dependientes. En la Tabla 2 se muestran los datos de la variable de Satisfacción, en donde en el pre-test los integrantes del grupo tuvieron una media de 46.09 y en el pos-test tuvieron un puntaje de 55.55, con lo que se advierte un aumento de 9.46 puntos. Lo mismo se puede mencionar de la mediana, ya que el pre test fue de 49 y el post test fue de 55.

Cabe agregar que el puntaje de la media refiere un nivel de satisfacción que está dos puntos por debajo del puntaje del percentil 50 (48 puntos). Asimismo, se observa en la Tabla 2 que existe una desviación estándar de 12.478 en el pre test y de 9.994 en el postest, lo cual indica que el grupo tuvo una reducción en su variabilidad.

Tabla 2. de Estadísticos de Satisfacción

		Estadísticos	
		Satisfacción Pre	Satisfacción Pos
N	Válido	11	11
	Perdidos	0	0
Media		46.09	55.55
Mediana		49.00	55.00
Moda		24 ^a	54 ^a
Desviación estándar		12.478	9.994
Varianza		155.691	99.873
Rango		40	31
Mínimo		24	36
Máximo		64	67
Suma		507	611
Percentiles	25	36.00	48.00
	50	49.00	55.00
	75	56.00	66.00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

En la Figura 1 se aprecian las diferencias entre el pre-test y post- test de la variable de Satisfacción, mostrándose la reducción del rango y el aumento de la mediana en el postest. En el diagrama de caja y bigotes se puede observar que la variabilidad se redujo, pudiendo obtener un grupo más homogéneo.

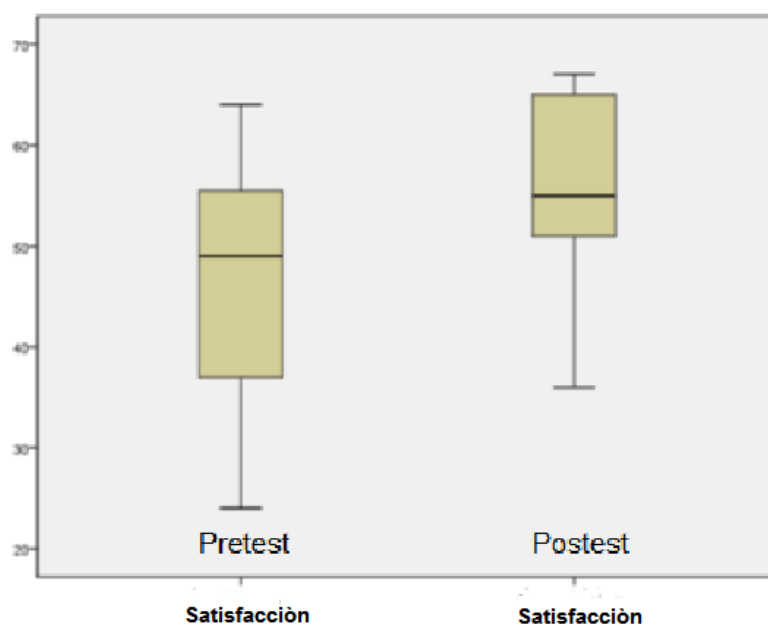


Figura 1. Diagrama de caja y bigotes de Satisfacción

En la Tabla 3 se muestran los datos de la variable de Comunicación, en donde en el pre-test los integrantes del grupo tuvieron una media de 173.00 y en el pos-test tuvieron un puntaje de 205.45, con lo que se advierte un aumento de 32.45 puntos. Lo mismo se puede mencionar de la mediana, ya que el pre test fue de 167.00 y el post test fue de 205.00. Cabe agregar que el puntaje de la media del pretest refiere un nivel de comunicación que está 5 puntos por arriba del puntaje del percentil 50 (168 puntos). Finalmente, se observa que se registró una desviación estándar de 56.981 en el pre test y de 54.086 en el postest, lo cual indica que el grupo tuvo una reducción en su variabilidad. Por otro lado, en la figura 2 se

observa mayor variabilidad de puntajes en el postest que en el pretest; es decir se dispersaron los puntajes.

Tabla 3. Estadísticos de Comunicación Marital

		Estadísticos	
		Comunicación Pre	Comunicación Pos
N	Válido	11	11
	Perdidos	0	0
Media		173.00	205.45
Mediana		167.00	205.00
Moda		102 ^a	139 ^a
Desviación estándar		56.981	54.086
Varianza		3246.800	2925.273
Rango		174	141
Mínimo		102	139
Máximo		276	280
Suma		1903	2260
Percentiles	25	124.00	159.00
	50	167.00	205.00
	75	208.00	259.00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

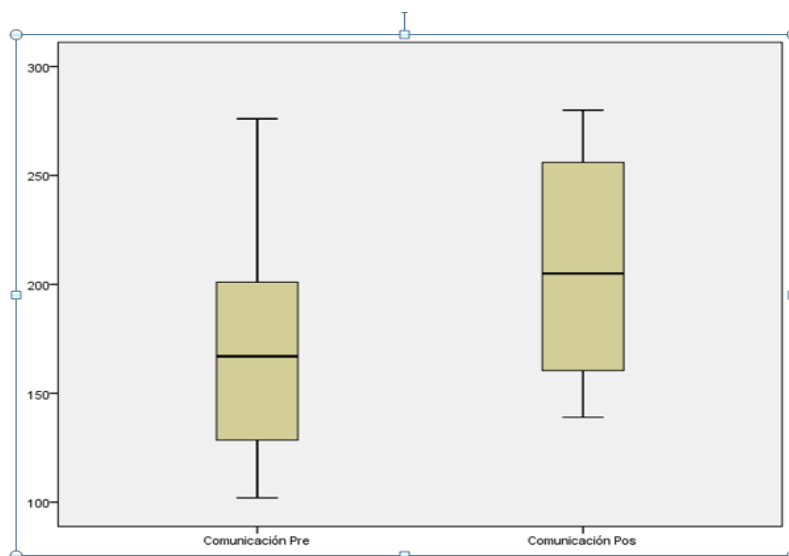


Figura 2. Diagrama de Caja y Bigotes de Comunicación Marital

5.2 Estadística inferencial

Tabla 4. Estadísticos de W de Wilcoxon - Satisfacción

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Instrumento Pos - Instrumento Pre	Rangos negativos	1 ^a	7.50	7.50
	Rangos positivos	10 ^b	5.85	58.50
	Empates	0 ^c		
	Total	11		

a.Satisfacción Pos < Satisfacción Pre

b.Satisfacción Pos > Satisfacción Pre

c.Satisfacción Pos = Satisfacción Pre

En la Tabla 4 se observan los rangos registrados entre el pre-test y el pos-test de cada uno de los datos, mostrando solo un rango negativo, lo cual indica que solo se redujo un puntaje del pretest al postest.

Tabla 5. Estadísticos Prueba Z Satisfacción

Estadísticos de prueba ^a	
	Satisfacción Pos - Satisfacción Pre
Z	-2.271 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.023

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 5 se observa el resultado de la W de Wilcoxon, la cual arrojó un nivel de significancia de .023 y una puntuación Z de -2.271 o cual significa que si hubo diferencias estadísticamente significativas ya que el nivel de significancia es menor a .05.

Para corroborar lo anterior se aplicó una prueba T de muestras relacionadas, en la cual se confirman los resultados de la W de Wilcoxon. Estos resultados aparecen en la Tabla 6 donde se muestra un nivel de significancia de .012 y una T calculada de -3.068. Lo cual indica que hubo diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 6. Estadísticos Prueba T de muestras relacionadas

Estadísticas de muestras emparejadas

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1 Satisfacción Pre	46.09	11	12.478	3.762
Satisfacción Pos	55.55	11	9.994	3.013

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Satisfacción Pre - Satisfacción Pos	-9.455	10.221	3.082	-16.321	-2.588	-3.068	10	.012

Tabla 7. Rangos de Comunicación

Rangos

	N	Rango promedio	Suma de rangos
Comunicación Pos - Rangos negativos	1 ^a	8.00	8.00
Comunicación Pre Rangos positivos	10 ^b	5.80	58.00
Empates	0 ^c		
Total	11		

a. Comunicación Pos < Comunicación Pre

b. Comunicación Pos > Comunicación Pre

c. Comunicación Pos = Comunicación Pre

En la Tabla 7 se presentan los resultados de la aplicación de la prueba W de Wilcoxon para corroborar las diferencias significativas entre los puntajes del post test y el pre test de la variable de Comunicación.

Tabla 8. Estadísticos Prueba Z Comunicación Marital

Estadísticos de prueba^a

	Satisfacción Pos Satisfacción Pre
Z	-2.224 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	.026

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

En la Tabla 8 se observa el resultado de la W de Wilcoxon, que arrojó un nivel de significancia de .026 y una puntuación Z de -2.224. lo cual significa que si hubo diferencias estadísticamente significativas ya que es menor a .05.

Para corroborar lo anterior se aplicó una prueba T de muestras relacionadas, en la cual se confirman los resultados de la W de Wilcoxon. Estos resultados aparecen en la Tabla 9 donde se muestra un nivel de significancia de .028 y una T calculada de -2.562. Lo cual indica que hubo diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 9. Estadísticos De Muestras Emparejadas Comunicación Marital

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Comunicación Pre	173.00	11	56.981	17.180
	Comunicación Pos	205.45	11	54.086	16.307

Tabla 10. Estadísticos De Prueba T Comunicación Marital

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	Comunicación Pre - Comunicación Pos	-32.455	42.008	12.666	-60.676	-4.233	-2.562	10	.028

5.2.1 Análisis de los factores de la prueba

En este estudio se aplicaron dos escalas: una de Comunicación marital, la cual está conformada por seis factores, que son sentimientos, emociones y disgustos, familia extendida, vida sexual, hijos, trabajo, relación marital, y otra escala de Satisfacción marital, la cual está conformada por tres factores, que son satisfacción con la interacción marital, satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge y satisfacción con aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el factor con mayor diferencia de puntaje, con 9.09 puntos de diferencia en el pretest y el post test, fue el de Sentimientos,

emociones y disgustos, en la escala de Comunicación marital Tabla 11. Por otro lado el factor con mayor puntaje en la escala de Satisfacción marital fue el factor satisfacción con la interacción marital en el pre-test y post- test (Tabla 12).

Tabla 11. Estadísticos Factores De Comunicación Marital

		Estadísticos					
		F1 Sentimientos Pre	F1 Sentimientos Pos	F2 Familia extendida Pre	F2 Familia extendida Pos	F3 Vida sexual Pre	F3 Vida sexual Pos
N	Válido	11	11	11	11	11	11
	Perdidos	11	11	11	11	11	11
Media		50.55	59.64	23.73	27.91	28.55	34.55
Mediana		49.00	63.00	25.00	30.00	27.00	33.00
Moda		40	40	25	23 ^a	23 ^a	45
Desviación estándar		18.430	19.730	7.551	7.204	10.615	8.688
Varianza		339.673	389.255	57.018	51.891	112.673	75.473
Rango		58	53	27	23	31	20
Mínimo		25	32	13	17	14	25
Máximo		83	85	40	40	45	45
Suma		556	656	261	307	314	380
Percentiles	25	40.00	40.00	17.00	23.00	20.00	27.00
	50	49.00	63.00	25.00	30.00	27.00	33.00
	75	59.00	80.00	26.00	32.00	36.00	45.00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

		Estadísticos					
		F4 Hijos Pre	F4 Hijos Pos	F5 Trabajo Pre	F5 Trabajo Pos	F6 Relación marital Pre	F6 Relación marital Pos
N	Válido	11	11	11	11	11	11
	Perdidos	11	11	11	11	11	11
Media		31.45	34.45	17.64	21.91	23.18	27.00
Mediana		31.00	36.00	15.00	20.00	23.00	26.00
Moda		31	27 ^a	11 ^a	30	23	35
Desviación estándar		8.092	7.408	7.284	7.049	6.431	6.197
Varianza		65.473	54.873	53.055	49.691	41.364	38.400
Rango		25	20	20	20	22	15
Mínimo		19	25	10	10	12	20
Máximo		44	45	30	30	34	35
Suma		346	379	194	241	255	297
Percentiles	25	24.00	27.00	11.00	17.00	20.00	21.00
	50	31.00	36.00	15.00	20.00	23.00	26.00
	75	38.00	40.00	26.00	30.00	29.00	35.00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Tabla 12. Estadísticos de Pre y Post Satisfacción Marital

		Estadísticos					
		F1 Instrumento Pre	F1 Instrumento Pos	F 2 Instrumento Pre	F2 Instrumento Pos	F 3 Instrumento Pre	F3 Instrumento Pos
N	Válido	11	11	11	11	11	11
	Perdidos	11	11	11	11	11	11
Media		19.36	24.73	9.64	11.18	17.09	19.55
Mediana		20.00	26.00	9.00	11.00	18.00	19.00
Moda		17	29	12	13	11 ^a	17 ^a
Desviación estándar		5.644	4.474	2.378	2.136	5.665	4.480
Varianza		31.855	20.018	5.655	4.564	32.091	20.073
Rango		18	15	7	6	15	13
Mínimo		10	14	5	8	9	12
Máximo		28	29	12	14	24	25
Suma		213	272	106	123	188	215
Percentiles	25	17.00	22.00	8.00	9.00	11.00	16.00
	50	20.00	26.00	9.00	11.00	18.00	19.00
	75	24.00	29.00	12.00	13.00	23.00	24.00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

El factor que tuvo mayor diferencia pre-y post-test con 5.37 puntos de diferencia fue el de satisfacción con la interacción marital.

Por otro lado, el factor que tuvo menor diferencia de puntaje fue el factor 2, Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge, con un puntaje de 1.54 puntos de diferencia.

6. DISCUSIÓN

El presente trabajo retoma los estudios que hacen referencia a las variables Comunicación y Satisfacción marital.

En relación a los estudios que hacen referencia a la variable comunicación, ésta investigación tiene similitud al trabajo de Ramos (2001), debido a que en ambos casos se evaluó la efectividad de la aplicación de un curso de comunicación que promueve el desarrollo de habilidades de la comunicación, en padres y madres con hijos (as) adolescentes, también existe similitud en el tipo muestra y el diseño de intervención pre experimental con un grupo de control pretest- postest. Por otra parte, los resultados de los puntajes totales de la escala aplica por Ramos (2001) que miden habilidades de comunicación muestran cambios estadísticamente significativos en el grupo experimental; es decir el curso influyó positivamente mejorando la comunicación de los participantes y promovió el desarrollo de la habilidad para facilitar la comunicación; mientras que el presente trabajo no evaluó habilidades específicas de comunicación si no cantidad de información compartida por lo cual no se puede confirmar que el taller haya aumentado alguna habilidad en específico.

Existen otras investigaciones que del mismo modo relacionan la satisfacción marital a partir de la comunicación como Flores (2011), quien además agregó que la percepción de los conflictos en la pareja en hombres y mujeres también afecta la satisfacción marital. Su trabajo mostró que la presencia de estilos de comunicación positivos y la ausencia de conflictos son factores que contribuyen a la satisfacción marital. Mientras que ésta investigación sólo promueve el aumento del contenido y cantidad de información que un cónyuge expresa sobre otro, esperado que esto aumente la satisfacción marital, sin embargo

en base a los resultados obtenidos no se puede confirmar que el taller en su totalidad haya provocado cambios que relacionen el incremento de ambas variables después de la aplicación del taller.

El análisis por factor de la escala de satisfacción marital indica que el factor que mostró mayor aumento fue Satisfacción con la Interacción Marital, el cual se refiere a la satisfacción que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a la relación que han construido. Lo cual aparentemente sugiere el cónyuge manifiesta un cambio a la hora de evaluar la dinámica sostenida con su pareja, como lo indican los ítems “el tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio”, “La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito” y “la comunicación con mi cónyuge”. Lo cual coincide con los resultados del taller “Relaciones de Pareja” que llevaron a cabo Hernández, Alberti, Núñez y Samaniego (2011) donde el factor interacción marital es el que muestra mayor incremento después de la aplicación del taller,

En relación a los factores de la escala COMARI se encontró que el factor Sentimientos, emociones y disgustos presentó mayor diferencia de puntaje en el pretest y el posttest, es decir que el conyugue que asistió al taller afirmó compartir más información con su pareja sobre este factor.

Por otro lado, a pesar de que esta investigación prueba hasta cierto grado la efectividad de un taller para incrementar la comunicación y satisfacción marital, se encontraron limitaciones. La principal fue la falta de aleatorización de la muestra y la ausencia de grupo control. A pesar de existir coincidencias con otros estudios y que se encontraran diferencias de puntajes antes y después de la aplicación de taller no se puede

afirmar que el taller por si solo haya incrementado los puntajes de las escalas. Del mismo modo, existe limitada información sobre la aplicación de programas de intervención dirigidos a padres de familia específicamente enfocados a la comunicación y satisfacción marital.

Otra limitante fue la falta de aplicación de un instrumento para clasificar un estilo de comunicación que favorece a la satisfacción marital. Esto hubiera favorecido la investigación ya que indicaría si hubo incremento de los estilos de comunicación positivos entre pretest y postest. Para así poder decir que hubo un incremento en un estilo de comunicación que favorece la resolución de conflicto y no solo hablar de cantidad de información compartida sino también de la calidad de información que contribuye a la satisfacción marital.

Finalmente, es indudable que la satisfacción marital va a estar influenciada por diferentes factores individuales y sociales-culturales que influyen de manera significativa sobre su evolución (Armenta Hurtarte & Díaz-Loving, 2006), tal como lo demuestran estos hallazgos, en donde la comunicación juega un papel importante en la percepción de la relación, es decir, en medida que la pareja comparta mayor información, disminuye la percepción del conflicto y aumenta la satisfacción marital, por lo que los programas de intervención deben considerar este elemento para la promoción de relaciones más saludables.

7. CONCLUSIONES

A continuación se presentan las conclusiones de la presente investigación. En cuanto al objetivo general que fue implementar un taller para promover el incremento de la comunicación y satisfacción marital dirigido a un grupo de padres de familia se puede considerar que la intervención cumplió su propósito, que fue transmitir información y dar técnicas orientadas a promover el incremento de la cantidad de información que comparten los asistentes al taller con su pareja.

Se acepta la hipótesis estadística, es decir que se encontraron diferencias en los puntajes de las medias en las escalas de comunicación y satisfacción marital antes y después de la aplicación del taller. En el pre-test de la Escala de Comunicación los integrantes del grupo tuvieron una media de 173.00 y en el pos-test tuvieron un puntaje de 205.45, con lo que se advierte un aumento de 32.45 puntos. En relación a la Escala de Satisfacción Marital en el pre-test los integrantes del grupo tuvieron una media de 46.09 y en el pos-test tuvieron un puntaje de 55.55, con lo que se advierte un aumento de 9.46 puntos. En relación a los resultados de la W de Wilcoxon para ambas variables dependientes se encontró que existen diferencias antes y después de la aplicación del taller ya que el nivel de significancia fue menor a .05. Sin embargo no se puede asegurar con firmeza que estos cambios hayan sido provocados en su totalidad al taller.

Es necesario mencionar que no se pueden derivar conclusiones estadísticas consistentes acerca de la efectividad del taller, debido a la falta de aleatorización de la muestra y falta de grupo control, sin embargo en relación a la validez externa si se puede hablar sobre el alcance y extensión que tienen los resultados por ejemplo en la Escala de

Satisfacción Marital el factor que tuvo mayor diferencia después de la aplicación del taller fue el de satisfacción con la interacción marital, mientras que en la Escala de Comunicación Marital el factor con mayor incremento fue el de sentimientos, emociones y disgustos, que se refiere a la manera de externar los sentimientos y emociones propias del cónyuge, así como lo que le disgusta de la interacción con su pareja y lo que le da vergüenza, cabe señalar que estos aspectos quedaron registrados como los más discutidos durante el taller. Los asistentes al taller tuvieron la oportunidad de externar sus dudas y compartir experiencias en relación a la vida en pareja y la familia, se puede decir que el taller tuvo un impacto sobre los procesos de cambio intra e interindividuales de los padres que asistieron al taller.

Cabe señalar que se realizó una detección previa de necesidades de la comunidad. Antes de la elaboración del taller se exploraron sus costumbres, intereses, situación económica en general, nivel académico, e información de la comunidad que pudiera ser relevante para el diseño y aplicación del taller. Para la realización e impartición del taller dirigido a los padres de familia, se requirió realizar exposiciones teóricas para documentar a los participantes y en mayor proporción se utilizaron técnicas que reafirmaban la información brindada y también actividades pensadas en promover el intercambio de información con sus parejas, todo esto fue contribuyendo a que se enriquecieran los temas, permitiendo que ellos asimilaran los contenidos y sugerencias significativamente, pudieran trasladarlos a un plano personal y solicitar orientación específica o bien escuchar y aprender de otras situaciones que se comentaban.

Al término del taller se observó que los padres de familia se mostraban motivados a seguir asistiendo a talleres de educación, varios de ellos estaban conmovidos por los temas tratados, pero también estaban contentos y tenían inquietud por proponer nuevos temas.

Limitaciones y sugerencias

Debido a la ausencia de aleatoriedad y la falta de grupo control con similares características, no queda garantizada la exclusión de factores extraños capaces de contaminar los resultados. No se puede asegurar que los cambios aparecidos son debido a la aplicación del taller o a factores no controlados, por ejemplo; a una respuesta inducida por el conocimiento de los padres de que se les está estudiando. Una mejora a la investigación podría consistir en incluir un grupo control, donde se obtendrían dos mediciones pre y post intervención en dos muestras, por ese motivo no se puede asegurar que los cambios aparecidos sean debido a la propia intervención.

En relación al contenido del taller hizo falta abordar los estilos de comunicación, debido a que no solo es importante que la pareja se comunique, sino también la forma en que lo hacen, ya que el contenido y la calidad de la información comunicada son elementos cruciales para el buen funcionamiento de la comunicación en pareja.

En el desarrollo de este trabajo se enfrentaron diversas limitaciones y las cuales son importantes mencionar. Estas estuvieron presentes desde el momento en que se hizo contacto con la institución y hasta el momento de la evaluación del taller.

Al momento de contactar a la institución se hicieron evidentes algunas situaciones que de antemano se sabía que afectarían el desarrollo del taller como la fluctuación en la asistencia de los participantes, ya que no todos realizaron la evaluación inicial y final, y solo fue posible comparar la evaluación de 11 que asistieron a las cinco sesiones. El horario también representó un reto ya que fue establecido por la escuela y no era el más cómodo para

los padres de familia, y también se considera como limitante el número de sesiones que pudieron acordarse.

Durante el diseño del taller la gran limitante fue la planeación y organización de los contenidos cinco sesiones, ya que la información que se pretendía dar era bastante extensa y se tuvo que delimitar lo mejor posible, además que se tenía que pensar en dejar tiempo para realizar una técnica por cada bloque de información proporcionada. Se tuvo que controlar el tiempo para que también hubiera una retroalimentación.

A lo largo del desarrollo del taller se presentaron diversos aspectos, a algunos de los cuales se les dio respuesta en el momento y que por supuesto no estaban previstos. Hubo el caso de una madre soltera que no sabía que contestar en las escalas aplicadas porque no tenía pareja, obviamente no contestó los instrumentos, sin embargo continuó asistiendo a las sesiones que abordaban temas relacionados a la familia. Cabe mencionar que desde el principio se mencionó que el taller les podía servir inclusive a esas personas que no tenían pareja pero que deseaban tener una ya que los temas impartidos fomentaban las relaciones sanas.

Por otro lado el desarrollo de éste trabajo permitió identificar varios aspectos que pueden ayudar a mejorar una futura réplica, las sugerencias inician con tener un grupo control con similares características, buscar en todo momento el apoyo y facilidades de las autoridades pertinentes, ésto con el objetivo de favorecer la asistencia de los padres, ya que cuando las autoridades se involucran en el desarrollo de un proyecto es posible crear estrategias, opciones o respuesta a las necesidades de los padres.

Considerar un horario adecuado para los padres de familia, ya que el horario en el cual se programe el taller es crucial para la asistencia, se sugiere que sean los asistentes quienes acuerden con el facilitador el día y hora a desarrollarse las sesiones; así mismo es importante que también se acuerde si las sesiones serán semanales, quincenales, etc. Esto con el fin de que los asistentes se comprometan a asistir.

Elaborar materiales con la información más relevante al término de las sesiones, ya que aun cuando los padres toman sus apuntes, ellos prefieren algo entregado por el facilitador.

Sin duda trabajar con padres de familia es una experiencia enriquecedora que permite no solo el contacto directo con las comunidades, sino con sus necesidades y por supuesto ello genera un compromiso y una responsabilidad profesional. En este sentido se puede afirmar que ésta experiencia generó no solo crecimiento profesional sino también una reflexión acerca de la importancia de los profesionales de la salud. Una experiencia como la documentada en este trabajo permite no solo desarrollar y potenciar diversas habilidades que si bien se adquieren durante la formación académica, se complementan con la práctica profesional y sobre todo con el trabajo directo con las personas.

También se puede asegurar que es a través de intervenciones como la presente que se logra compenetrar a la complejidad de las relaciones maritales y familiares, identificando las situaciones conflictivas y tratando de comprender la naturaleza de las mismas para poder proporcionar y/o sugerir nuevas soluciones o estrategias que permitan un desarrollo adecuado de las familias.

REFERENCIAS

- Aguilar, E. (2002). Familias con comunicación. México: Editorial Árbol.
- Allen, M. S. (2002). The influence of parents' marital quality on parent-adult child intimacy: The role of the family expressiveness and relationship attributions. *Human Development and Family Studies*. Recuperado de <http://etd.lib.ttu.edu/theses/available/etd-07312008-31295017075713/unrestricted/31295017075713.pdf>
- Amaya, J. & Prado, E. (2005). ¿Qué hago si mi media naranja es toronja? México: Trillas.
- Anaya, C. & Bermúdez, L. (2002). Prevención del problema en la pareja: Programa breve de entrenamiento premarital en habilidades de comunicación, solución de conflicto y reforzamiento recíproco. Tesis inédita de licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Armenta, C. & Díaz-Loving, R. (2006). Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción de pareja. *La Psicología Social en México*, México: AMEPSO, XII, 173-178.
- Berko Shakalo, O. (2000). Influencia del nivel socioeconómico sobre la satisfacción marital y el autoconcepto en parejas mexicanas. Instituto Mexicano de la Pareja, México. Recuperado de internet de http://www.ametep.com.mx/investigaciones/maestria_oshra.htm
- Branden, N. (1995). Como mejorar su autoestima. México. Paidós.
- Castro, M. (2011). Como ser padres sin dejar de ser pareja. México: Trillas.

Consejo Nacional de Población. (2006). Encuesta de la Dinámica Familiar del Diagnóstico de la Familia Mexicana. México: CONAPO. Recuperado de <http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/205/1/images/Cap06.pdf>

Craig, G. (2001). Desarrollo Psicológico (8a.ed.). México: Pearson education.

Díaz Loving, R. (1995). El mundo subjetivo de la pareja mexicana: teorización conceptualización y elaboración de instrumentos. Programa de apoyo a proyectos de investigación y de innovación docente. UNAM

Díaz-Loving, R. & Rivera, S. (2010). Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especias en la promoción de parejas positivas. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (2010). Antología psicosocial de la pareja. México: UNAM/ Miguel Angel Porrúa. 737-761.

Sánchez Aragón, R., Díaz Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación en pareja: Diseño de un inventario. Universidad Nacional Autónoma de México. Anales de Psicología. Vol.19. N°. 2. Consultado el 10 de marzo del 2011. Extraído de: http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08.-19_2.pdf.

Eguiluz, L. compiladora (2013). Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico. México: Pax

Eguiluz, L. (2007). Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico: México: Pax

Ehrlich, M. (1989) Los esposos, las esposas y sus hijos. Edi. Trillas. México.

- Estévez, E., Jiménez, T, & Musitu, G. (2007). Relaciones entre padres e hijos adolescentes. Valencia: Nau Llibres
- Estrella, N. (1991). Comunicación marital y estilo de comunicación. Tesis de Maestría. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Feldman, J (1947) Autoestima para niños juegos actividades, recursos experiencias creativas. México: Alfaomega.
- Firestone, R., Firestone, L. & Catlett, J. (2008). Sexo y amor en la relación. Mexico: Manual moderno
- Flores, M. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital? Acta de Investigación Psicológica. 1 (2), 216 – 232. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003
- Fromm, E.(1956). El arte de amar. Barcelona: Paidós.
- Gaja, R. (1954). Vivir en pareja: Técnicas sencillas pero eficaces para una convivencia feliz. DEBOLSILLO. Barcelona.
- Gervilla, A, (2008). Familia y educación familiar, Madrid, España. Narcea, S.A. de ediciones
- Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional. México: Vergara
- Gómez, G. (1998). Breve diccionario etimológico de la Lengua Española, México:Fondo de Cultura Económica.
- González, A. (1990). Principios básicos de la comunicación, México: Trillas

- González, E. (Coord.) (2000). *Psicología del Ciclo Vital*. Madrid: Editorial CCS.
- Gracia, E. García, F. & Lila, M. (2007) *Socialización familiar y ajuste psicosocial: un análisis transversal desde tres disciplinas de la psicología*. España: Universitat de Valencia.
- Haley, j. (2002). *Terapia para resolver problemas. Nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz*. Buenos Aires: Amorroutu
- Hernández, N., Alberti, M., 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*, 21(1), enero-junio, pp. 39-64. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/654/65421407003.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (1991). *Metodología de la investigación*. México: McGraw -Hill
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. *Estadísticas de matrimonios y divorcios*. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/continuas/vitales/nupcialidad/2008/mat_div2008.pdf
- Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática. (2005). *Estadísticas de Intentos de Suicidio y Suicidios*. México: INEGI. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/continuas/sociales/suicidio/2005/feb2005.pdf

Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática. (2012a). Mujeres y hombres en México 2006. Instituto Nacional de Geografía y Estadística. URL disponible en: www.inegi.gob.mx

Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática. (2012b). Estadística a propósito del día de la familia mexicana. Instituto Nacional de Geografía y Estadística. URL disponible en: www.inegi.gob.mx

Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática. (2013). Estadísticas matrimoniales. México: INEGI. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/matrimonios0.pdf>

Instituto Nacional de Geografía, Estadística e Informática. (2013). Estadísticas sobre Disponibilidad y uso de las Tecnologías de Información y Comunicaciones en los Hogares. México: INEGI. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/MODUTIH/MODUTIH2013/MODUTIH2013.pdf

Iraurgi, I., Muñoz, A., Sanz, M & Martínez, A. (2010). Conflicto Marital y Adaptación de los Hijos: Propuesta de un Modelo Sistémico. *Interamerican Journal of Psychology*, 44(3), pp. 422-431.

Iraurgi, I., Muñoz, H. & Martínez, A. (2010). Conflicto Marital y Adaptación de los Hijos: Propuesta de un Modelo Sistémico. *Revista Interamericana de Psicología*, 44(3), p. 422-431.

- López, H. (2005). Pautas de transmisión de valores en el ámbito familiar [Versión electrónica]. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1): 322-330.
- Meléndez, J. C., Aleixandre, M. y Saez, N. (1993). Análisis de la evolución de la satisfacción marital durante el periodo de la edad adulta y tercera edad. Recuperado de www.uv.es/melendez/./Cong%20Evo%20satisf%20marital.pdf
- Mendoza, J. F. (2010). Taller de escuela para padres, una estrategia de sensibilización acerca del impacto del entorno familiar en la vida escolar de sus hijos [Versión electrónica]. Tesina. Universidad Pedagógica Nacional.
- Mercado, R. (2011). Duelo de los hijos por el divorcio (Tesina) [Versión electrónica]. Asociación Mexicana de Tanatología, México, D.F.
- Minuchin, S. (1986). *Familias y Terapia Familiar*. México: Gedisa.
- Minuchin, S. y Fishman, CH. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Miranda, P. & Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 57-77.
- Montalvo, J., Espinosa, M. M. & Pérez, A. (2013). Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas [Versión electrónica]. *Revista Alternativas en Psicología*, 17(28), 77-78.

- Morales M. (2000). Taller de padres para mejorar la autoestima de sus hijos que ingresan a primaria. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM
- Muñoz-Kiehne, M. (2003-2012). El divorcio: Nuestros niños. Recuperado de http://www.nuestrosninos.com/guias_divorcio.html
- Murueta, M. (2009). Familia y proyecto social en la teoría de la praxis. En Murueta, M. y Osorio, M. (Comps). Psicología de la familia en países latinos del siglo XXI. México: AMAPSI.
- Musito, G. (Director). (1993). Psicología de la comunicación humana. Argentina: Lumen.
- Ojeda, N. (2009). Matrimonio y unión libre en la percepción de adolescentes mexicanos radicados en Tijuana Papeles de Población, 15(60), pp. 41-64, Universidad Autónoma del Estado de México México .
- Ortega, P. & Mínguez, R. (2001). Los valores en la educación. Barcelona: Ariel.
- Palomar, J. (1999). Relación entre el funcionamiento familiar y la calidad de vida en familias con un miembro alcohólico. Salud mental, 22(6). Recuperado de <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm2206/sm220613.pdf>
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2005). Desarrollo Humano (9ª ed.). México: McGraw Hill
- Pick S. y Andrade, P. (1988). “Relación entre el número de hijos, la satisfacción marital y la comunicación con el cónyuge”, Salud Mental, 11(3) , septiembre, pp. 15-18.

Pick, S. (1998). Educación Sexual, educación para la vida. 18 de junio del 2001.

Recuperado de

<http://www.jornada.unam.mx/1998/oct98/981012/ciengaleria.html>

Pick, S. y Andrade, P. (1988). Diferencias sociodemográficas en la satisfacción marital: el caso de México [Versión electrónica]. *Revista de Psicología Social*, 3, 91-97.

Pick, S., Diaz-Loving, R., y Andrade., P. (1988). Conducta sexual, infidelidad y amor en relación a sexo, edad y número de años casados de la relación. *La psicología social en México*. Vol. 5, 197-202.

Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdés.

Raine, J & Raine, J.(1977). *El placer sexual en el matrimonio*. Buenos Aires. Argentina. Ediciones Siglo Veinte

Ramos, S. (2001). Evaluación de la efectividad de un curso de comunicación para padres y madres con hijos (as) adolescentes en el desarrollo de las habilidades de la comunicación entre ellos. Tesis maestría Universidad de Colima. Recuperado de http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/Sara_Guillermina_Ramos_Nunez.PDF

Rice, P. (1997). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*. Segunda edición. Mexico. Prentice Hall Hispanoamericana.

Ríos, J. A. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja ¿Crisis u oportunidades?* Madrid: Edi.CCS.

- Roca, C. M. (2003). Efectos de los estilos de comunicación y los estilos de negociación en la satisfacción de pareja (Tesis de licenciatura no publicada) Universidad Autónoma Nacional de México, México.
- Rodrigo, M. y Palacios, J. (1998): Conceptos y dimensiones en el análisis evolutivo educativo de la familia. Madrid: Alianza
- Rodríguez, T., (2003). Pedagogía y educación familiar, en Gervilla, E. (Coord.) Educación Familiar, Nuevas relaciones humanas y humanizadoras. Madrid: Narcea, pp. 13-25.
- Sadurni, M., Rostan, C. & Serrat, E. (2008).El desarrollo de los niños, paso a paso. 3ra edición. Barcelona: UOC
- Salamanca, P. & Villarreal, B. (1988). El enfoque Gestalt: una psicoterapia humanista. México: Manual Moderno.
- Sánchez Aragón, R. (2000). Validación empírica de la Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la relación de pareja. Tesis de Doctorado no publicada. Facultad de Psicología, UNAM. México
- Sánchez, P. y Valdés, P. (2011). Una aproximación a la relación entre el rendimiento académico y la dinámica y estructura familiar en estudiantes de primaria. Revista intercontinental de psicología y educación [Versión electrónica] 13 (2), pp. 177-196. D.F.
- Satir, V. (1991). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax México.
- Sternberg, R. J. (1988). El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso. México: Paidós.

Valle, R. (2001). La prevención de trastornos de salud mental en niños y adolescentes.

Revista Mexicana de Psicología, 18(1).

Welland, C. (2010). Los Papás: Ejemplos, Guías y fuerza para sus Hijos. Instituto de Salud

Mental del Estado de Durango. Recuperado de

<http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca->

[virtual/Los_papas_ejemplos_guias_y_fuerza_para_sus_hijos.pdf](http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca-virtual/Los_papas_ejemplos_guias_y_fuerza_para_sus_hijos.pdf)

Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación

de pareja. Psicothema, 9, 1: 1-15

Zuloaga, J. (2001). Secreto para el éxito en la relación de pareja. 3ra edición. México:

Ediciones Paulinas.

ANEXO 1

Cartas descriptivas

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER

Aplicar un taller que proporcione conocimientos y estrategias, así como reflexionar acerca de los diferentes aspectos que intervienen en la comunicación y satisfacción marital para promover el incremento de la cantidad de información que comparten los asistentes al taller con su pareja.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA SESIÓN:

- Sesión 1 Demostrar importancia de la comunicación para ayudar a enfrentar los desafíos que surgen en el ciclo vital familiar.
- Sesión 2. Examinar las principales características de la comunicación familiar y marital y como intentar llegar a acuerdos.
- Sesión 3. Demostrar como la intimidad, la pasión y el compromiso contribuyen a la satisfacción marital.
- Sesión 4. Identificar los componentes de una sexualidad saludable y establecer como la autoestima afecta la relación de pareja.
- Sesión 5. Reflexionar acerca de la importancia del manejo de las emociones de la relación de pareja.

DURACIÓN: El taller se conforma de 5 sesiones con una duración de 2 horas cada una.

POBLACIÓN: Dirigido a un grupo de padres de familia de la escuela primaria Xochimilco.

ESPACIO DE TRABAJO: La actividad se llevó a cabo en la sala de juntas de la escuela.

PRIMERA SESIÓN					
OBJETIVO	CONTENIDO	TÉCNICA/ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Establecer rapport con los integrantes del taller así como la presentación.	PRESENTACION	Bienvenida y presentación "Pelota al aire"	Los jugadores están de pie en el círculo de espaldas, menos uno que está en el centro con una pelota en la mano. La persona del centro lanza la pelota al aire al tiempo que la facilitadora dice un nombre, quien tiró la pelota vuelve al círculo y la persona nombrada debe agarrar la pelota antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire mientras el animador dice otro nombre. El juego continúa hasta que todos han sido presentados. Una vez que todos han sido nombrados por la facilitadora se motiva a que sigan jugando pero con la variante de que ellos mismos nombran a alguien.	15 minutos	Una pelota, aula.
Aplicar las escalas de comunicación y satisfacción marital.	Pre-test de satisfacción y comunicación marital	Cuestionario aplicado a padres de familia	Que los padres de familia realicen un cuestionario de satisfacción y comunicación familiar marital.	20 minutos	Cuestionario, aula, bancas y bolígrafos.
Que los participantes se pongan en contacto con los temores y afectos de sus familias.	Que las parejas se pongan en contacto con los temores y afectos de sus familias.	"Al encuentro con"	Se pide a los participantes que se pongan cómodos y la facilitadora lee en voz alta y pausada la guía (Anexo 4.1). Una vez finalizada la imagería se anotan las preguntas para que todos puedan verlas y se pide a los padres y madres que se organicen en grupos pequeños y reflexionen, en torno a las siguientes preguntas (Anexo 4.1). La facilitadora invitará a compartir entre todos los descubrimientos importantes logrados en la imagería (si los grupos lo desean). Finalmente la facilitadora hará una devolución de lo trabajado resaltando en toda interacción familiar existen aspectos positivos y negativos. Y que es enriquecedor darse cuenta y reforzar lo positivo, como también mirar lo negativo para transformarlo, dando cuenta así de un verdadero trabajo al interior de la propia familia. En toda relación siempre hay acciones o actitudes que se pueden asumir para producir cambios en las relaciones con las que no se está totalmente satisfecho. Así también, es fundamental relacionarse con los hijos/as, ponerse en su lugar para entenderlos, comprenderlos y construir relaciones más cercanas, de confianza, respeto y reconocimiento mutuos. Los hijos(a) necesitan cercanía afectiva, necesitan expresiones de amor y reconocimiento, necesitan sentirse importantes y respetados y también necesitan ver a los padres como personas reales. ¿Qué se puede hacer para que esto sea parte de una forma cotidiana de relacionarse con ellos?	20 minutos	Marcadores, pizarra, aula, bancas.
Que los participantes puedan vislumbrar temas relacionados con la comunicación en la familia.	Comunicación en la familia. *La familia y sus desafíos * Funciones y funcionamiento familiar *Ciclo vital familiar *Conflictos familiares.	Exposición dialogada	La facilitadora expondrá los temas de la comunicación familiar y se ejemplificará con las dudas que puedan surgir de cada pareja.	25 minutos	Cañón, laptop, aula, bancas.

<p>Experimentar la creatividad e inventiva trabajando en grupo y saber que lograron asimilar sobre el ciclo vital.</p>	<p>*Ciclo vital familiar</p>	<p>“Érase una vez”</p>	<p>I. La Facilitadora divide al grupo en 3 subgrupos. (En el caso de utilizar este ejercicio para parejas, cada pareja formará un subgrupo)</p> <p>II. La facilitadora les distribuye a los subgrupos el material (Revistas, tijera y pegamento, papel bond).</p> <p>III. La facilitadora les indica que la tarea que deberán realizar es crear una historia, auxiliados de las revistas, escogiendo imágenes que les ayuden a explicar el ciclo vital familiar.</p> <p>IV. La facilitadora reúne al grupo en sesión plenaria y solicita a los subgrupos que presenten su historia.</p> <p>V. Al finalizar las presentaciones, la facilitadora junto con el grupo comentan la experiencia vivida en el ejercicio.</p> <p>VI. La facilitadora guía un proceso, para que el grupo analice en qué lugar ubican a su familia dentro del ciclo vital.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Periódicos o revistas, para cada subgrupo Tijeras, una por subgrupo. Pegamento, uno por subgrupo. Papel bond. Un Lápiz o bolígrafo para cada participante. Aula y bancas.</p>
--	------------------------------	-------------------------------	--	-------------------	--

SEGUNDA SESIÓN					
OBJETIVO	CONTENIDO	TÉCNICA/ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Que los participantes puedan recordar los temas anteriores para poder enlazar los siguientes temas	-----	Mencionar los temas anteriores	Resumir brevemente los temas expuestos y poder enlazar el siguiente tema.	5 minutos	Cañón, laptop. Aula y bancas.
Brindar información a los participantes sobre la comunicación familiar y como ésta puede darse para una mejor convivencia entre miembros.	*Comunicación familiar *Estilos de comunicación	Exposición dialogada	La facilitadora expondrá los temas de comunicación familiar y se ejemplificará con las dudas que puedan surgir de cada participante.	20 minutos	Cañón, laptop. Aula, bancas.
Analizará la importancia de la comunicación en las relaciones familiares,	Comunicación familiar	“La mariposa”	Se dividirá al grupo en dos subgrupos, se elegirá a un representante por equipo y se le indicará lo siguiente: Tendrá que ir llamando uno por uno de los integrantes de su equipo y le solicitará que dibuje una parte específica del cuerpo de una mariposa (antenas, ala izquierda, ala derecha, cuerpo), lo anterior lo realizarán en secreto y sin comentar con ningún otro compañero, al concluir todos los participantes deberán unir todas las partes y formar la mariposa. En un segundo momento se les darán las mismas indicaciones con la diferencia de que ahora si podrán comunicarse entre todos y formar nuevamente una mariposa. En plenaria, se compararán los resultados y se analizará la importancia de la comunicación en las relaciones.	25 minutos	Hojas blancas, marcadores. Aula y bancas.
Informar a los participantes sobre la importancia de la comunicación marital para una mejor convivencia.	* Comunicación marital *La comunicación del hombre y la mujer *La importancia de los acuerdos de pareja	Exposición dialogada	La facilitadora expondrá los temas de comunicación del hombre y la mujer así como la importancia de los acuerdos de pareja. Se ejemplificará con las dudas que puedan surgir de cada pareja	20 minutos	Cañón, laptop. Aula y bancas
Aprender a dar y recibir mensajes a través de las expresiones faciales.	La comunicación del hombre y la mujer pareja	“Pon atención a mi cara”	I. La facilitadora previamente a la sesión prepara tarjetas en donde aparezca escrito el nombre de cada participante y un mensaje corto. Ejemplo: "Me prestas tu lápiz", "Eres muy simpático", "Ya no hables tanto", etc. II. La facilitadora les explica a los participantes que la siguiente actividad tiene como objetivo, el medir sus habilidades para dar y a recibir mensajes sin usar las palabras. III. La facilitadora entrega a cada participante una tarjeta, cuidando que nadie reciba la tarjeta en donde aparece su nombre. IV. La facilitadora solicita un voluntario y le indica que sin hablar, sin moverse de su lugar y utilizando únicamente las expresiones de su rostro y cuerpo, trate de transmitir el mensaje a la persona cuyo nombre aparece en la tarjeta.	30 minutos	Tarjetas preparadas previamente por la facilitadora. Lápiz o bolígrafo para cada participante. Aula y bancas.

			<p>V. Se continúa con el mismo procedimiento hasta que todos los participantes transmitan el mensaje que les fue asignado.</p> <p>VI. Se reconoce a los participantes que el grupo considere fueron los mejores en transmitir sus mensajes.</p> <p>VII. La facilitadora guía un proceso para que cada persona analice su habilidad para transmitir mensajes no verbales. Así mismo, guía un proceso para que el grupo analice la importancia, utilidad y problemas que ocasionan los mensajes faciales en la vida cotidiana.</p> <p>VIII. La facilitadora invita al grupo a relacionar el ejercicio realizado con las diferencias que existen en la forma de comunicación de los hombres y mujeres y como estas afectan la relación marital.</p>		
Poner en práctica la técnica de resolución de problemas para llegar a acuerdos en pareja.	La importancia de los acuerdos	Técnica de resolución de problemas	<p>Se hacen 4 grupos a los que se les entrega material que contiene la técnica de resolución de problemas (Anexo 4.2) posteriormente los 4 equipos deben elegir una situación difícil que amerite aplicar la técnica después elige una manera de representarla ya sea con un dibujo, actuando o comentando. Se presenta el trabajo del grupo y explicaran como aplicaron la técnica para intentar darle solución al problema elegido. La facilitadora invita a los participantes a compartir ideas, preguntas, reflexiones y opiniones sobre lo experimentado. Por último a todo el grupo se le entrega una hoja que contiene información (Anexo 4.3) acerca de la importancia de los acuerdos de pareja para leer y reflexionar en casa, dándoles la opción de compartirlo con su pareja que no asistió al taller.</p>	20 minutos	<p>Hojas blancas y marcadores.</p> <p>Hoja con información.</p> <p>Aula y bancas.</p>

TERCERA SESIÓN					
OBJETIVO	CONTENIDO	TÉCNICA/ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL
Que los participantes puedan recordar los temas mencionados, para poder enlazar los siguientes temas.	-----	Mencionar los temas anteriores.	Resumir brevemente los temas expuestos con anterioridad y poder enlazar los siguientes temas.	5 minutos	Cañón, laptop. Aula y bancas.
Documentar a los participantes sobre la vida en pareja y la satisfacción marital.	La pareja actual en México * La relación de pareja *Satisfacción marital *Aspectos necesarios para la satisfacción en la relación de pareja.	Exposición dialogada	La facilitadora expondrá los temas de relación de pareja, satisfacción marital y aspectos necesarios para la satisfacción en la relación de pareja y se ejemplifican los temas discutiéndolos brevemente.	20 minutos	Cañón, laptop. Aula y bancas.
-Experimentar la creatividad de los participantes y conocer sus ideas relacionadas a la pareja.	* La relación de pareja	“Érase una vez un hombre y una mujer”	I. La facilitadora divide el grupo en dos. (En el caso de utilizar este ejercicio para parejas, cada pareja formará un subgrupo) II. La facilitadora les distribuye a los subgrupos el material (Revistas, tijera y pegamento). III. La facilitadora les indica que deben realizar una breve historia sobre una pareja, auxiliados de las revistas. IV. Después la facilitadora solicita a los subgrupos que presenten su historia. V. Al finalizar las presentaciones, la facilitadora junto con el grupo comentan la experiencia vivida en el ejercicio.	35 minutos	Periódicos o revistas, tijeras, pegamento, hojas blancas, lápices. Aula y bancas.
Documentar sobre los temas de pareja: Amor, Intimidad, Pasión.	*La teoría triangular del amor de Sternberg *Intimidad *Pasión *Compromiso	Exposición dialogada	El facilitador expondrá los temas de teoría triangular del amor de Sternberg, Intimidad, pasión compromiso ejemplificando con las dudas que puedan surgir de cada participante.	20 minutos	Cañón, laptop. Aula y bancas.
Reflexionar acerca de las semejanzas que tienen con su pareja y su vez reconocer que aspectos pueden enriquecer su intimidad, pasión y compromiso	* Amor *Intimidad *Pasión *Compromiso	“Somos como dos gotas de agua”	I. La facilitadora pedirá a los participantes que formen un círculo y les indica que cada persona deberá completar la siguiente frase sobre su pareja: ___ Nosotros como dos gotas de agua, porque...___ (y se deberá agregar alguna semejanza, por ejemplo: que ambos están en la misma etapa de la vida o en que se parecen y mencionar porque.) II. Posteriormente se repartirá una hoja que contiene un esquema sobre la teoría triangular de Sternberg (Anexo 4.4) con el cual se abrirá un debate sobre los temas de amor, intimidad y pasión y a su vez se les pedirá que analicen que componentes del esquema se relacionan con su vida en pareja.	30 minutos	Marcadores, pizarra. Aula y bancas.

			<p>III. La facilitadora cuestiona al grupo considerando los elementos que conforman el amor consumado aun ¿consideran que son como dos gotas de agua? Se escucha la respuesta de cada participante invitándolo a compartir sus opiniones.</p> <p>IV. Finalmente se propone comentar en casa con su pareja sobre estos temas.</p>		
--	--	--	---	--	--

CUARTA SESIÓN					
OBJETIVO	CONTENIDO	TÉCNICA/ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Que los participantes puedan recordar los temas de la sesión anterior.	-----	Mencionar los temas anteriores.	Resumir brevemente los temas expuestos y poder enlazar el siguiente tema.	5 minutos	Aula, bancas
Determinar que conocimiento tienen los participantes sobre la formación sexual.	Formación sexual en casa.	“Revisar nuestra formación sexual”	Se forman grupos de dos personas y se les entrega a cada participante una tarjeta “mensaje” (Anexo 4.5) cada integrante del grupo tendrá que responder a las preguntas que aparecen en la tarjeta, recordando y compartiendo experiencia acerca de la sexualidad en diferentes edades. La facilitadora invita a los participantes a reflexionar sobre la educación recibida y como ésta influye actualmente en la educación que transmiten a sus hijos. Finalmente se entrega a cada participante un papel en donde tiene que contestar preguntas relacionadas a la educación sexual recibida en la familia, posteriormente se realiza una discusión sobre los temas expuestos, invitándolos a reflexionar sobre el tema.	20 minutos	Tarjetas, hojas con preguntas, Plumas
Documentar a los participantes sobre la importancia de la satisfacción sexual en la relación de pareja. Divulgar información sobre cualidades personales esenciales para una relación sexual saludable.	*Cualidades personales esenciales para una relación sexual saludable	Exposición dialogada “yo lo entiendo así”	La facilitadora expondrá temas relacionados a la satisfacción sexual en la relación de pareja. Posteriormente la facilitadora invita a los participantes a que formen dos grupos con el mismo número de integrantes, a cada grupo se les repartirá una lista de cualidades (Anexo 4.6) tendrán que leerlas y dar un ejemplo de cada una de ellas exponiéndolas ante el grupo, finalmente escucharemos los comentarios que complementen la actividad.	30 minutos	Hojas informativa , aula, bancas
Documentar a los participantes sobre la importancia de la autoestima en la relación de pareja. Cada participante logre identificar cualidades positivas en sí mismo.	*Autoestima en la relación de pareja	Exposición dialogada “Mi árbol”	La facilitadora entrega una hoja con el dibujo de un árbol (anexo 4.7) donde los participantes tienen que poner METAS en la copa del árbol. CUALIDADES Y APOYOS en el tronco del árbol y VALORES en las raíces del árbol, la instrucción es que lo completen, posteriormente se les invita a los participantes que compartan el contenido de su árbol. Finalmente la facilitadora complementa el tema con información sobre autoestima.	35 minutos	Cañón, laptop , aula, hoja con dibujo, lápices.

<p>Que los participantes puedan incrementar recíprocamente los intercambios positivos con su pareja.</p>	<p>*Autoestima en la relación de pareja</p>	<p>Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable y hágaselo saber</p> <p>TAREA; Autoestima en la relación de pareja.</p>	<p>Se les entrega una hoja (Anexo 4.8) en la cual tienen que registrar siete conductas positivas que observe su compañero /a. además, registra su propia respuesta ante la conducta positiva del conyugue, posteriormente la facilitadora invita a cada participante a dar un ejemplo de una de sus respuestas. La segunda parte de ésta técnica, consiste en llevarse a casa una hoja de registro de la técnica que se trabajó en el taller (Anexo 4.8) para que el conyugue ausente lo pueda realizar en casa y logren intercambiar los registros de cada uno, de esta forma, cada uno de los conyugues aprende a detectar que conductas suyas le resultan más gratificantes a su pareja. Finalmente se pide que ambos conyugues revisen el Anexo 4.9 en su hogar y reflexionen sobre los consejos dados.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Hoja de registro, lápices</p>
--	---	---	---	-------------------	----------------------------------

QUINTA SESIÓN					
OBJETIVO	CONTENIDO	TÉCNICA/ACTIVIDAD	DESCRIPCION DE ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Saber que conocimientos tiene sobre el tema de inteligencia emocional	*Manejo de las emociones con inteligencia emocional	Lluvia de ideas	Se divide al grupo en 4 subgrupos y se le entrega a cada equipo un papel bon y marcadores de colores, se le pide escriban o dibujen todo lo que se les venga a la mente con las palabras "inteligencia emocional". Posteriormente los integrantes de cada subgrupo expondrán sus ideas en sesión plenaria. Finalmente la facilitadora los invita a compartir experiencias y reflexionar sobre el tema.	25 minutos	Papel bond, marcadores de colores, cinta adhesiva, aula, bancas.
Documentar a los participantes sobre el tema de manejo de las emociones con inteligencia emocional en la pareja.	*Manejo de las emociones con inteligencia emocional	Exposición dialogada	La facilitadora documentara los participantes en términos generales el manejo de las emociones con inteligencia emocional en la pareja. Posteriormente se le invita a compartir y dialogar sobre el tema expuesto.	20 minutos	Cañón, laptop, aula, bancas.
Que los participantes obtengan información sobre las 4 habilidades básicas para el control emocional	Habilidades básicas para un adecuado control emocional	"La historia de mis emociones"	La facilitadora divide a los participantes en dos grupos, les reparte una hoja informativa (Anexo 4.10) y les da la instrucción de realizar una historia donde el personaje principal utilice el proceso de las cuatro habilidades básicas para el adecuado control emocional. Finalmente un integrante por grupo presenta la historia y explica como el personaje principal experimento el proceso de regulación emocional. La facilitadora guía al grupo para realizar comentarios acerca de cómo el manejo de emociones puede ayudar a mejorar la comunicación y la satisfacción marital.	30 minutos	Hoja informativa, bancas.
Cerrar las sesiones del taller y reflexionando con los participantes.	Comentarios finales	Diálogo	La facilitadora invitara a los participantes a formar un círculo y les invita a compartir sus experiencias y reflexionar sobre los temas expuestos en el taller.	20 minutos	Aula, bancas.
Aplicación del post test.	Post-test de satisfacción y comunicación marital	Cuestionario aplicado a padres de familia	Que los padres de familia realicen el Post- test (Escala de satisfacción y comunicación familiar marital).	20 minutos	Cuestionario, lápices, bancas.

ANEXO 2

Instrumentos

ESCALA DE COMUNICACIÓN MARITAL (COMARI).

A continuación se presentan una serie de afirmaciones, de temas que se refieren a diferentes aspectos sobre la pareja y el matrimonio. Por favor marque con una X el número que corresponda a la respuesta que indique que tanto usted conversa a su pareja sobre dichos temas. No existen respuestas buenas ni malas, sólo importa conocer su opinión. Deberá escoger y marcar una de las alternativas dentro de cada afirmación propuesta, según corresponda a su caso:

Por ejemplo:

Usted conversa con su pareja...

Afirmaciones	Nunca	Casi Nunca	Regularmente	Casi Siempre	Siempre
1. Sobre lo que me gusta ver en la televisión			x		

Los datos que usted entregará se mantendrán en absoluta confidencialidad.

Afirmaciones	Nunca	Casi Nunca	Regularmente	Casi Siempre	Siempre
1. De quién debe hablar de temas delicados con los hijos					
2. De quién es responsable de los problemas en la relación					
3. Lo que me gusta de mi trabajo					
4. La necesidad de educar a nuestros hijos dentro de una Religión					
5. Las cosas que me disgustan de nuestra vida sexual					
6. Lo que pienso de ella o él					
7. De qué no se debe hablar con los hijos					
8. De visitar a mi familia					
9. De lo que me da vergüenza					
10. Las cosas que me disgustan de ella o él					
11. El tiempo que mi conyugue dedica a nuestro Matrimonio					
12. Los aspectos negativos de nuestra relación					
13. La conducta de los hijos fuera del hogar					
14. De los momentos en que le tengo confianza					
15. Lo que me hace sentir mal					
16. De que nos visite su familia					
17. De cómo me siento en el trabajo					
18. Las cosas positivas de su familia					
19. Lo que me hace sentir tranquila					
20. Las cosas que me dan miedo					
21. La forma como me pide que tengamos relaciones Sexuales					
	Nunca	Casi Nunca	Regularmente	Casi siempre	Siempre

22.La opinión que tengo de su familia					
23.De qué hago en mi tiempo libre					
24.Las situaciones en que me enojo con mi familia					
25.La frecuencia con que tenemos relaciones sexuales					
26.La escuela a la que deben asistir nuestros hijos					
27.Por qué no quiero tener relaciones sexuales					
28.Lo que me disgusta físicamente de él o ella					
29.Cuando tenemos algún problema en nuestra relación					
30.De lo que no me gusta de su familia					
31.Las cosas que me causan tristeza					
32.Las situaciones por las que siento rencor					
33.Cuando me siento insatisfecha sexualmente					
34.De que nos visite mi familia					
35.Lo que me disgusta de sus amistades					
36.La situaciones en que desconfío de él o de ella					
37.Los castigos a los hijos					
38.Las situaciones en que me enojo con su familia					
39.Lo que hago en mi trabajo					
40.Las cosas que no tolero de él o ella					
41.Su reacción cuando no quiero tener relaciones Sexuales					
42.Las amistades que no me gusta que tenga					
43.Lo que me desagrada de su persona					
44.Lo que me disgusta de mi trabajo					
45.Las cosas positivas de mi familia					
46.Las cosas que me deprimen					
47.Los secretos que me confían los hijos					
48.La forma como él o ella trata los problemas					
49.De quién debe disciplinar a los hijos					
50.Lo que me disgusta de su arreglo personal					
51.Los problemas que tengo en mi trabajo					
52.De qué deben hacer los hijos en su tiempo libre					
53.De lo que no me gusta de mi familia					
54.El interés que tiene mi pareja en lo que yo hago					
55.Los problemas que tiene en su trabajo					
56.Cuando su familia se mete en nuestras vidas					

ESCALA DE SATISFACCION MARITAL (ESM)

Lo invitamos a completar el cuestionario siguiente. Por favor conteste con sinceridad todas las declaraciones. La información que usted proporcione será confidencial y únicamente será utilizada para los fines de este estudio. Le agradecemos su participación. Deberá escoger y marcar una de las alternativas dentro de cada afirmación propuesta, según corresponda a su caso:

INSTRUCCIONES: Marque con una X la respuesta que mejor exprese su estimación con respecto a su pareja. Es muy importante que responda todas las preguntas con una sola alternativa. Cada declaración presenta tres opciones:

1. Me gustaría que pasara de manera muy diferente.
2. Me gustaría que pasara de algo diferente.
3. Me gusta cómo está pasando.

DECLARACIONES	1	2	3
1.- El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio.			
2.- La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito.			
3.- El grado en que mi cónyuge me atiende.			
4.- La frecuencia con que mi cónyuge me abraza.			
5.- La atención que mi cónyuge pone a su apariencia.			
6.- La comunicación con mi cónyuge.			
7.- La conducta de mi cónyuge frente a otras personas.			
8.- La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.			
9.- El tiempo que me dedica a mí.			
10.- El interés que mi cónyuge pone en lo que yo hago.			
11.- La forma en que mi cónyuge se comporta cuando esta triste.			
12.- La forma en que mi cónyuge se comporta cuando está enojado.			
13.- La forma como se comporta cuando está preocupado.			
14.- La forma como mi cónyuge se comporta cuando esta de mal humor.			
15.- Las reacciones de mi cónyuge cuando no quiere tener relaciones sexuales			
16.-El tiempo que mi cónyuge dedica a sí mismo			
17.-La forma como se organiza mi cónyuge			
18.- Las prioridades que mi cónyuge tiene en la vida.			
19.- La forma como mi pareja pasa su tiempo libre.			
20.- La puntualidad de mi cónyuge			
21.- El cuidado que mi cónyuge le tiene a su salud.			
22.- El tiempo que pasamos juntos.			
23.- La forma como mi cónyuge trata de solucionar los problemas			
24.- Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa.			

ANEXO 3

Registro anecdótico

	SESIÓN 1
TÉCNICA/ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
Bienvenida y presentación "Pelota al aire"	Todas las personas que asistieron a la primera sesión participaron aunque se mostraban bastante serios al principio, conforme se desarrolló la actividad se apreciaban más cómodos y expectantes.
Cuestionario aplicado a padres de familia	Los participantes contestaron la escala.
"Al encuentro con"	Los participantes accedieron a cerrar los ojos y relajarse. Al realizar comentarios sobre la actividad realizada un asistente se mostró bastante conmovido y comentó que por lo regular no estaba acostumbrado a pensar en cómo sus acciones afectan a hijos y familiar en general.
Exposición dialogada sobre la familia	Durante la exposición los participantes escucharon atentamente y al final varios hicieron preguntas relacionadas a la crianza de los hijos. Cabe señalar que varias personas se mostraron confrontativas cuando realizaban preguntas o comentarios sobre la relación padre e hijos y la poca comunicación y convivencia que existe entre estos, por motivos laborales.
Érase una vez un hombre y una mujer	Durante la actividad los participantes me mostraban entusiasmados y lograron integrarse a los equipos formados. Sus historias mostraron problemas cotidianos que enfrentan las familias y como intentan darle solución a cada uno. Intercambiaron detalles personales y familiares, incluso encontraron coincidencias y compartieron consejos que ellos realizan en su familia.

	Sesión 2
TÉCNICA/ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
Exposición dialogada sobre la comunicación en la familia Estilos de comunicación	Los participantes expresaron sus inquietudes sobre la dificultad de comunicarse con sus hijos que presentan cambios físicos y emocionales relacionados a la pubertad. También expresaron que es difícil comunicar a su conyugue situaciones cotidianas que ocurren en la casa sin terminar en una discusión. Durante la exposición los padres expresaron sus quejas en relación a un niño que muestra conductas disruptivas argumentando que sus hijos se ven afectados a causa de él. Declaran que sus hijos no tendrían ningún problema si este niño fuera cambiado a otro salón. Cabe señalar que no mostraban empatía hacia la situación del niño.
“La mariposa”	Los integrantes de cada grupo se mostraron sonrientes y divertidos. Lograron realizar la actividad satisfactoriamente e hicieron comentarios sobre la dificultad se tenían para comunicarse no sólo con su pareja, también con otras personas. Refirieron que en ocasiones no saben cómo ponerle palabras a sus emociones o no saben explicar sus ideas y quejas.
Exposición dialogada sobre comunicación marital, comunicación del hombre y la mujer y la importancia de los acuerdos de pareja.	Durante la exposición de los temas, varis integrantes hicieron preguntas sobre cómo llegar a un consenso con su pareja cuando tiene ideas completamente diferentes. Al finalizar la exposición se retomó el tema de la negociación. Los padres compartieron experiencias personales sobre la dificultad que llegar a un acuerdo cuando ninguno de los dos quiere ceder.
“Pon atención a mi cara”	El único participante varón expresó que le irritaba la forma en que su pareja le exigía demostraciones de afecto. Comentó que su esposa le pedía que le dijera constantemente que la quería. Aunque él expresaba que si lo hacía con acciones, pero que las mujeres no ven eso. Incluso si los dicen con palabras. Las mujeres comentaron que los hombres sólo se dedican a trabajar y no ponen mucha atención a lo que pasa en casa. Que los hombres no pueden reconocer las labores que las mujeres realizan en casa y fuera de ella.
Técnica de resolución de problemas	Durante la actividad los padres compartieron los problemas a los que se enfrentan con sus parejas, la mayoría relacionados a la educación de los hijos, la falta de comunicación y el no poder llegar a un acuerdo. Expresaron que prefieren dejar las cosas sin resolver a tener que enfrentarse a una situación en donde se puedan desencadenar conflictos mayores. Por otro lado los participantes accedieron a aplicar la técnica en casa, se mostraron interesados y curiosos sobre la efectividad de ésta en una situación real.

SESIÓN 3

TÉCNICA/ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
<p>Exposición dialogada La pareja actual en México * La relación de pareja *Satisfacción marital *Aspectos necesarios para la satisfacción en la relación de pareja.</p>	<p>Al terminar la exposición algunos participantes expresaron abiertamente aspectos que les disgustan de sus parejas y como les gustaría que cambiaran para mejorar la relación.</p> <p>Una participante aseguró que su vida era perfecta, mientras que los restantes argumentaban que se sentían satisfechos con su pareja o que solo necesitaban pequeños cambios para sentirse totalmente satisfechos.</p> <p>Cabe señalar que una participante refirió que para ella era complicado sentirse satisfecha en una relación de pareja debido a que su madre no le permitía realizarse como madre y esposa.</p>
<p>“Érase una vez un hombre y una mujer”</p>	<p>Los participantes permitieron conocer un poco sobre su dinámica familiar y en su relación de pareja. Unos abordaban problemáticas cotidianas, mientras otros presentaron historias más cercanas a la fantasía. Quedó claro que ambos subgrupos tienen una actitud positiva ante el cambio.</p>
<p>Exposición dialogada sobre La teoría triangular del amor de Sternberg.</p>	<p>Los participantes escucharon y no hicieron interrupciones. Se mostraban serios pero interesados.</p> <p>Al finalizar la exposición por lo menos 3 mujeres insinuaron que no sentían amor por sus parejas, pero si apego, debido a que eran buenos padres y ya estaban acostumbradas a ellos.</p> <p>El participante varón preguntó ¿Cómo diferenciar entre amor y costumbre? A partir de esta pregunta se inició una conversación sobre el tema. El padre de familia aclaró su duda volviendo a analizar los aspectos necesarios para comprender el amor consumado.</p>
<p>“Somos como dos gotas de agua”</p>	<p>Algunos participantes aseguraban que eran parecidos a sus parejas, mientras el resto comentaba que eran muy diferentes pero que eso les gustaba y los hacía funcionar como pareja. Refirieron que son complementos y que trabajan en equipo aunque a veces la carga de responsabilidades no es equitativa.</p> <p>Al abordar el tema de compromiso, ya mayoría de padres lo relacionaron al matrimonio. Comentaron que la unión libre y el matrimonio como tal, implican un trabajo en equipo.</p>

SESIÓN 4

TÉCNICA/ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
"Revisar nuestra formación sexual"	<p>Al compartir sus experiencias todos aseguraron que no recibieron información por parte de sus padres sobre la sexualidad. El varón presente afirmaba que en su casa eran temas tabú, temas "malos y sucios" de los que no se tenía que hablar. La mayoría coincidieron en que fueron descubriendo la sexualidad conforme iban creciendo y ésta se hacía presente en sus vidas. Algunas mujeres comentaron que en la pubertad y adolescencia creían que podían quedar embarazadas con un beso muy apasionado.</p> <p>El tema en general causó mucho interés, los padres de familia no querían repetir la historia, coincidieron en que sus hijos estaban más informados que ellos, de hecho algunos expresaron indignación por el exceso de estímulos de tipo erótico a los que sus hijos están expuestos.</p>
Exposición dialogada sobre satisfacción sexual. "yo lo entiendo así"	<p>Al finalizar la exposición y los ejemplos sobre las calidades personales esenciales para una relación sexual saludable los padres expresaron sus inquietudes en relación a admirar el atractivo físico de otra persona, la atracción física o sexual que ellos y sus parejas sienten hacia otras personas y sobre los celos.</p> <p>Los participantes hablaron sobre tener la misma libertad, por ejemplo un padre comentó que él le permite a su esposa tener amigos y por ende él espera que ella le permita tener amigas. Una madre expresó que ella le daba libertad a su esposo de decidir qué hacer, por ejemplo; bailar con otras personas en una fiesta.</p> <p>Infidelidad y celos: Las mujeres y el hombre presente expresaron que les disgusta cuando las personas confunden la amabilidad con coqueteo, que les gusta cuidar su aspecto físico para sentirse atractivos (as), pero que eso no implica buscas alguna relación ya sea de tipo afectiva o sexual.</p>
Exposición dialogada sobre la autoestima en la relación de pareja. "Mi árbol"	<p>Incluso una participante afirmó que se siente más segura que cuando comenzó su relación. Expresó que junto con su esposo han aprendido a valorarse más y a fortalecer su autoestima.</p> <p>Se pudo apreciar que durante la actividad a los padres se les dificultaba identificar sus cualidades debido a que hacían muchas preguntas que solo ellos podían contestar sobre sí mismos.</p>
Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable y hágaselo saber. TAREA; Autoestima en la relación de pareja.	<p>Las mujeres externaron que les gustaría que su esposo les reconociera las actividades que realizan en el hogar y la mayoría coincidieron que deseaban poder expresarle a su pareja sus inconformidades más abiertamente.</p>

SESIÓN 5

TÉCNICA/ACTIVIDAD	OBSERVACIONES
Lluvia de ideas *Manejo de las emociones con inteligencia emocional.	Los participantes se mostraron muy contentos al realizar la actividad. Se pudo observar que ya tenían conocimiento del tema.
Exposición dialogada. *Manejo de las emociones con inteligencia emocional	Daban ejemplos de cómo fomentaban en sus hijos la empatía y comprensión. A pesar de entender la importancia del manejo de emociones en sus hijos, reconocieron que casi no aplicaban ese conocimiento en su relación de pareja.
“La historia de mis emociones” Habilidades básicas para un adecuado control emocional	Los participantes mostraron dificultad para ejemplificar las habilidades. Pero en equipo llegaron a un consenso expresaron que lograron entender cómo aplicar la técnica cuando se presente la situación.
Comentarios finales	<p>Los padres que acudieron al taller se mostraron agradecidos por haber sido escuchados y por brindarles información que pudiera ayudarles a mejorar su relación de pareja y vida en familia.</p> <p>Una participante agradeció por el tiempo que brindaron las facilitadoras, al proporcionar información que le hubiera gustado recibir cuando ella educó a sus hijos, pero ahora tiene la oportunidad de aplicar lo aprendido con sus nietos. Aseguró que compartiría sus conocimientos con sus hijos para que estos también lo aplicarían.</p> <p>En general, expresaron su agradecimiento y varias madres se mostraron conmovidas al punto de llorar, una expresó que no había pensado tanto en cómo sus conductas agresivas afectan a sus hijos. Otra participante aseguró sentir culpa por trabajar todo el día y no tener tiempo suficiente para su familia. Una madre agradeció, pero aseguró no necesitar el taller porque su familia era perfecta sin embargo su rostro y voz mostraban tristeza y ganas de llorar.</p>

ANEXO 4

Técnicas e información

Anexo 4.1 Imaginería “al encuentro con”

“Los voy a invitar al mundo de las imágenes,
donde las fantasías se pueden convertir en realidad . . .
vas caminando por un espacio abierto . . .
caminas y de pronto te encuentras frente a un gran espejo . . .
en él ves reflejada tu imagen . . .
si sigues mirando, esta imagen comienza a cambiar, a retroceder en el tiempo .

ahora te ves como cuando eras niño/a . . .
tienes la edad de uno de tus hijos/as . . .
y ahora esta imagen se transforma y te ves como ese hijo/a . . .
te ves con la ropa que usa, con sus zapatos . . .
con su cara, con su pelo, . . .
empiezas a sentir como el/ella . . .
¿qué ves a tu alrededor? . . .
¿qué colores ves? . . . ¿qué olores sientes? . . .
comienzas a ver a toda tu familia, siempre viéndote como ese/a hijo/a . . .
ves que están todos reunidos y tú los miras desde un lugar donde ellos no pueden verte . . .
¿qué están haciendo? . . .
¿cómo se ven, . . . tristes, . . . alegres, . . .
aburridos, . . . entretenidos? . . .
¿están conversando? . . . ¿de qué hablan? . . . ¿quiénes hablan? . . . o están en silencio . . .
si están hablando, ¿te atrae lo que conversan, es interesante para ti . . . o preferirías hablar
de otra
cosa?
. . . al mirarlos ¿te gusta lo que está pasando?, ¿qué te gusta? . . .
¿qué no te gusta? . . .
eso que ves ¿te pasa habitualmente? . . .
¿preferirías que fuera distinto?, ¿cómo te gustaría que fuera? . . .
¿qué tendrían que hacer los distintos miembros de esta familia para hablar de lo que yo
quiero?
y tú ¿qué sientes hacia ellos? . . .
¿qué te dan ganas de hacer?, ¿quieres acercarte, . . .
prefieres mantenerte lejos? . . .
¿te gustaría decirle algo a alguno de ellos?, . . .
¿a quién/es le dirías algo, . . . ¿qué le dirías? . . .
nos empezamos a alejar de ese lugar . . .
nos encontramos nuevamente con el espejo . . .
la imagen que veo en él comienza a transformarse . . .
y vuelvo a verme como soy actualmente . . .

respiramos profundamente . . .
inspiramos . . . y soltamos el aire . . .
empezamos a sentir el contacto de nuestros pies con el suelo . . .
siento mis piernas, . . . siento el apoyo del asiento y mi espalda . . .
vuelvo lentamente a la sala . . . y comienzo a sentir los ruidos externos, . . .
al ritmo de cada uno vamos abriendo los ojos...”

Una vez finalizada la imaginación se anotan las preguntas para que todos puedan verlas y se pide a los padres y madres que se organicen en grupos pequeños y reflexionen, en torno a las siguientes preguntas.

- ¿Cómo fue el encuentro, la situación, el entorno?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué produjo en mí este encuentro?
- ¿Cómo me sentí yo padre /madre convirtiéndome en mi hijo(a)?
- ¿Cómo vi las relaciones o convivencia dentro de mi familia?
- ¿Me di cuenta de algo nuevo?
- ¿Qué cosas positivas vi que existen en mi familia?
- ¿Qué cosas negativas descubrí que existen?
- ¿Qué puedo hacer yo como padre/madre para que esos aspectos negativos puedan modificarse?

Anexo 4.2 Técnica de resolución de problemas

	Ejemplo: Daniel, de dos años, tira del pelo a su hermano pequeño hasta que el bebé llora
<p>Paso 1. Definir el problema Antes de buscar una solución debe saber cuál es el problema. Resuma los problemas en una o dos frases.</p>	<p>Paso 1. Definir el problema “¿Por qué tira del pelo al bebé?”</p>
<p>Paso 2. Torrente de ideas Intente concebir tantas ideas para resolver el problema como le sea posible y anótelas. No se preocupe si las ideas son válidas o no, simplemente, busque muchas. Una idea puede conducir a la siguiente. Una mala idea puede llevar a una buena</p>	<p>Paso 2. Torrente de ideas</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Tiene celos y es una forma de llamar mi atención”. • “Simplemente siente curiosidad”. • “No se da cuenta de que le hace daño”.
<p>Paso 3. Evaluar las ideas Con cuidado, repase cada idea que se le ha ocurrido en el paso 2. Tenga en cuenta las personas relacionadas y la situación. ¿Cree que puede funcionar? En caso afirmativo, ¿por qué? Si cree que no, ¿por qué? ¿Es aceptable para todas las personas relacionadas (en este caso con padres e hijos)? Algunas ideas pueden ser aceptables para algunas personas y no para otras.</p>	<p>Paso 3. Evaluar las ideas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celos. “Tal vez se sienta celoso. He estado ocupada con el bebé y no he dedicado mucho tiempo a Daniel”. • Curiosidad. “Como nunca antes ha tenido bebés cerca, puede que tenga curiosidad”. • No se da cuenta de que le hace daño. “Seguramente sabe que le hace daño”. “Después de todo, a él le duele cuando otro niño le tira del pelo”.
<p>Paso 4. Seleccionar una idea La clave está en encontrar una idea aceptable para todas las partes implicadas y que usted crea que puede funcionar mejor para resolver el problema definido en el paso 1. (Se proporcionará más información sobre este paso cuando nos ocupemos de los ejemplos específicos.)</p>	<p>Paso 4. Seleccionar una idea En este caso, las dos primeras razones parecen lógicas y evitar que Daniel tire del pelo al bebé implicaría soluciones para ambas causas. (A la hora de resolver problemas, puede ser que haya más de una sola razón para un mismo problema. En esas ocasiones es mejor probar las soluciones a los distintos problemas a la vez).</p>
<p>Paso 5. Probar la idea Lleve a cabo la solución que ha elegido en el paso anterior.</p>	<p>Paso 5. Probar la idea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preguntas previas que puede hacerse: “¿Cómo puedo lograr que Daniel no esté celoso del bebé y cómo puedo satisfacer su curiosidad para que no le tire del pelo?” - Algunas ideas: “Pasar todo un día fuera con Daniel”. “Dedicarle más tiempo a Daniel cuando el bebé duerma”. “Contarle cuentos mientras doy el pecho al bebé”. “Enseñarle a tocar al bebé con suavidad”. “Evitar dejarlo con el bebé a solas”. “Decirle que deje al bebé en paz”.

	<p>Conclusión: “Por lo tanto, pasaré más tiempo con Daniel cuando el bebé está durmiendo y le contaré cuentos mientras doy de mamar al bebé. También le enseñaré a tratar al bebé con suavidad, pero, para estar más segura, no lo dejaré a solas en una habitación con el pequeño”.</p> <p>- Poner en práctica la idea: La madre de Daniel se esfuerza por pasar más tiempo con él cuando el bebé está durmiendo y le cuenta cuentos cuando puede. Procura no dejar a Daniel solo con el bebé, pero también le enseña a tocarlo con suavidad.</p>
<p>Paso 6. Evaluar su efectividad Compruebe si la solución que ha elegido funciona. ¿Le ha resuelto el problema que ha definido en el paso 1?</p>	<p>Paso 6. Evaluar la efectividad Daniel deja de tirar el pelo al bebé</p>
<p>Paso 7. Decidir Si su respuesta al paso 6 es sí y la solución le resuelve el problema, ha terminado. Trabajo realizado. Si su respuesta es negativa, no se desanime. También puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) vuelva al paso 4 y elige otra solución, b) vuelva al paso 2 para idear más soluciones c) vuelva al paso 1 para asegurarse de que ha definido el verdadero problema. No se rinda si el problema persiste. Podrá resolverlo si no se rinde. Animo, sabemos de sus dificultades con su tiempo, pero inténtelo. 	<p>Paso 7. Decidir El problema está resuelto, temporalmente, pero usted tendrá que pensar la forma de evitar la repetición si se produjera.</p>

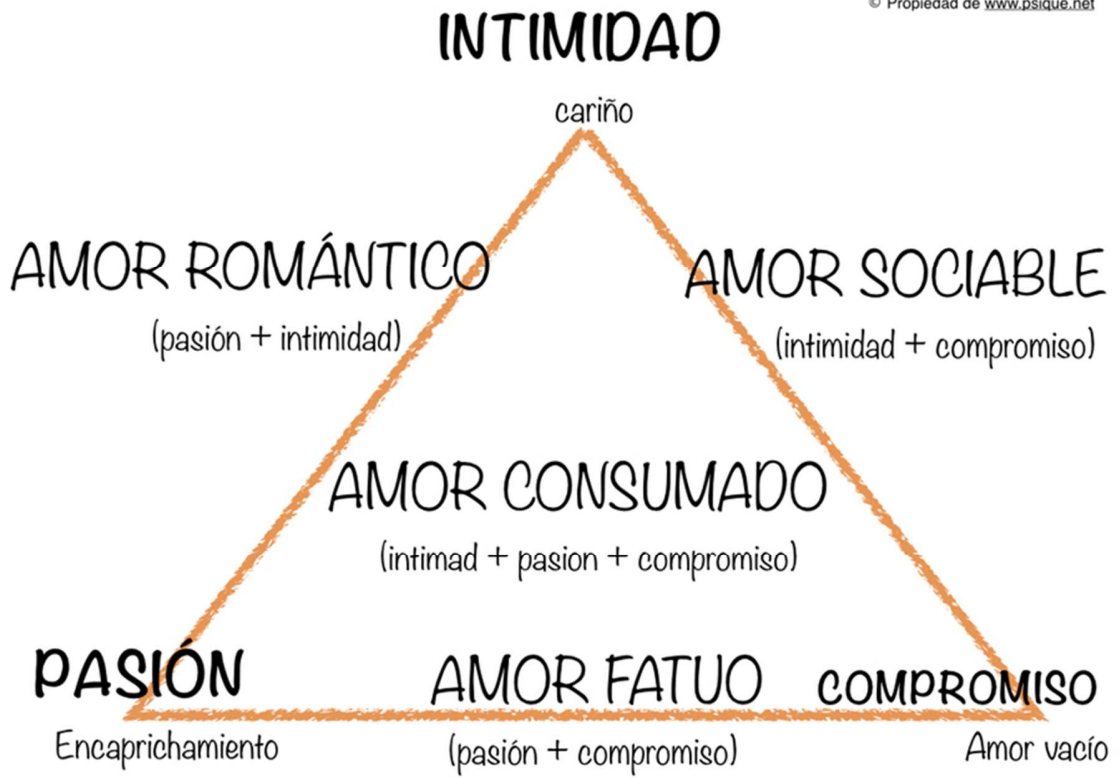
Anexo 4.3 Importancia de los acuerdos de pareja (Gaja 1954).

En la vida de pareja se busca amor y afectividad, pero al mismo tiempo se opone a la independencia y autorrealización de cada uno. En muchas ocasiones es difícil poder conjuntarlas sin que se sienta una pérdida. La relación de pareja supone ese complemento mutuo. Los dos viven una misión que deben cumplir como una unidad dialogante. Para llegar a esto es necesario mejorar nuestras habilidades comunicativas que rigen los procesos de comunicación, para ello presentamos a continuación una explicación sobre las mismas

Aprender a escuchar	Aprender a informar	Aprender a expresar sentimientos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Emitir señales verbales y no verbales de escucha. 2. Empatizar 3. No interrumpir. 4. Solicitar mayor información. 5. Ser flexible. 	<p>Para que un mensaje sea recibido sin ruidos es necesario que el emisor observe las siete pautas siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emitir el mensaje en el momento oportuno. 2. Emitir mensajes coherentes. 3. Dar preferencia a la información positiva. 4. No generalizar. 5. Emitir mensajes precisos y concisos. 6. Sugerir y no exigir. 7. Centrar el mensaje en el presente. 8. Ser sincero con medida. 	<p>-No expresar sentimientos provoca incomunicación.</p> <p>-Cuando comunicamos un sentimiento positivo reforzamos a nuestra pareja, y cuando comunicamos un sentimiento negativo estamos dando el primer paso para que el incidente no se repita.</p> <p>-Las personas que callan sus sentimientos son víctimas propicias del estrés, y cuando, es un arrebato explotan, suelen hacerlo drásticamente para sorpresa de la gente que les rodea.</p> <p>-Hablar de lo que sentimos nos une a nuestra pareja.</p> <p>-Las personas que jamás hablan de lo que sienten, aparecen antes los demás como enigmáticas e inaccesibles, y provocan desconfianza.</p> <p>-Expresar lo que sentimos en el único modo que tenemos para que nos conozcan y entiendan.</p> <p>-Compartir los sentimientos con otra persona es reconfortante.</p>

Anexo 4.4 La teoría triangular del amor de Sternberg

© Propiedad de www.psiqne.net



Anexo 4.5 “Revisar nuestra formación sexual”

Tarjetas «Mensajes»:

1 ¿Qué me contaron mis padres con relación a mi nacimiento de mis hermanos?	2. ¿Cuándo me enteré que mi cuerpo era distinto al del otro	3. ¿Cuándo sentí vergüenza de mi cuerpo y qué lo provocó?
4r¿Cómo me enteré de la menstruación en la mujer?	5. ¿Cómo me enteré de la eyaculación en el hombre? __	6. ¿Cuándo fui consciente por primera vez de la sexualidad de Mis padres?
7. ¿Qué recuerdos tengo de haber participado en juegos sexuales antes de entrar al Colegio?	8. ¿Qué decían en mi familia y en mi colegio con relación a la masturbación?	9. ¿Qué me comunicaron en mi adolescencia acerca de las relaciones Sexuales?

<p>¿Qué puedo hacer para expresar el amor a través del sexo?</p> <p>Escribir la respuesta y asumirla como compromiso.</p>

Anexo 4.6 Cualidades personales esenciales para una relación sexual saludable

Para Firestone, Firestone y Catlett (2008), existen diversas características de la personalidad que cada integrante de la pareja podrá esmerarse en desarrollar para establecer una relación sexual positiva y saludable.

Inofensividad y apertura

La inofensividad se define como receptividad a la retroalimentación sin ser cauteloso o muy defensivo con respecto a cualquier tópico. Ya que la censura en el diálogo de la pareja conduce a un aumento en la tensión y repercute en otras áreas de la relación.

En algunos casos, la defensiva de un integrante ante el tema sexual predispone a la retirada de la otra persona, mientras que en otros casos conduce al recrudecimiento del conflicto. La defensiva se expresa por medio de la negación al diálogo, enojo, lagrimas, “apartarse”, súplicas y una actitud de víctima debido a la búsqueda de más entendimiento.

La apertura se refiere a la franqueza o la habilidad de ser sincero al expresar los sentimientos, pensamientos, sueños y deseos. Los individuos que son directos para expresar sus necesidades sexuales tienen un buen efecto sobre su compañero y la relación. Los hombres y mujeres que están motivados al desarrollo más allá de sus defensas contra la intimidad, especialmente en la comunicación, generalmente son abiertos, no son autoprotectores, ni se avergüenzan al revelar sus temores o dudas acerca de asuntos sexuales con su pareja.

Honestidad e integridad

La deshonestidad y la decepción son quizá los aspectos más dañinos que manifiestan los compañeros sexuales. Debido a que la decepción rompe el sentido de realidad de la otra persona, es decir, la creencia en la veracidad de sus percepciones, las cualidades personales de honestidad e integridad son fundamentales para el bienestar emocional y la salud mental de la pareja y además son vitales para la calidad de su relación. Por ejemplo, la decepción causada por otras uniones sexuales puede destruir el sentimiento básico de confianza del integrante traicionado.

La honestidad real requiere una dosis considerable de autoconocimiento, así como intolerancia a cualquier falsedad en uno mismo. Se manifiesta en un estilo de comunicación único.

Las personas que logran un alto nivel de integridad en su vida también pueden hacer una evaluación realista con respecto a qué tan capaces son de aceptar la sexualidad amorosa en sus relaciones. Se representan a sí mismos con precisión y no condonan discrepancias entre palabras y acciones. Estos mensajes dobles como las proclamaciones de amor que no son

congruentes con los comportamientos amorosos, son confusos y destruyen la confianza entre los compañeros sexuales.

Respeto al compañero como un individuo separado

En una relación ideal cada integrante valora a la otra persona, la separa de sus propios intereses y coloca las necesidades, deseos y satisfacciones del otro en un nivel igual al propio. Además, cada integrante está de acuerdo con los objetivos que su pareja tiene en la vida. Con respecto a la sexualidad, ninguno intenta manipular o controlar las respuestas del otro. Al buscar a un compañero es preciso buscar a alguien que sea independiente y con una gran confianza en sí mismo, porque estas cualidades son necesarias para desarrollar este tipo de perspectiva madura en las relaciones. El compañero ideal está consciente de que la separación de intereses constituye una parte esencial cuando se tiene un sentimiento afectivo y tierno hacia la pareja.

Los individuos que desarrollan un alto nivel de diferenciación muestran, a través de palabras y acciones, un genuino respeto por los límites, deseos y prioridades de su pareja. Sienten placer al ver que su compañero prospera en áreas de su vida que están separadas de las propias. Para que exista la percepción que estar cerca de la otra persona es necesario tener un sentimiento de separación y autonomía.

Para que una persona desarrolle la habilidad de mantener independencia y autonomía mientras se relaciona de manera cercana con otro, primero necesita conocer algunos eventos importantes que han marcado la vida de su compañero desde la niñez. Esto conlleva al desarrollo gradual de una interpretación coherente de las experiencias del compañero.

Empatía, comprensión y entendimiento

La empatía, compasión y entendimiento son conceptos relacionados; la empatía es un complejo proceso cognitivo que involucra capacidades mentales para imaginar los pensamientos de otro y la consciencia de sus sentimientos. Es el entendimiento de la experiencia interna de la otra persona.

La compasión se puede definir como una postura afectuosa hacia la experiencia emocional de angustia de otra persona. Es la habilidad de sentir con otro.

Por último el entendimiento comprende la percepción y apreciación de los factores comunes y las diferencias que existen entre dos personas. Al comprender a otra persona, más se aprende acerca de su mente y su rango de acciones sociales que considera aceptables. Al mismo tiempo, uno mismo puede modificar el comportamiento propio para responder de manera más apropiada en las interacciones de una relación.

Cuando los integrantes de la pareja son empáticos y capaces de comunicarse con compasión, respeto y tomando en cuenta las necesidades, actitudes y valores de otras personas, cada integrante se siente atendido y valioso.

Capacidad de dar y recibir amor, afecto y sexo

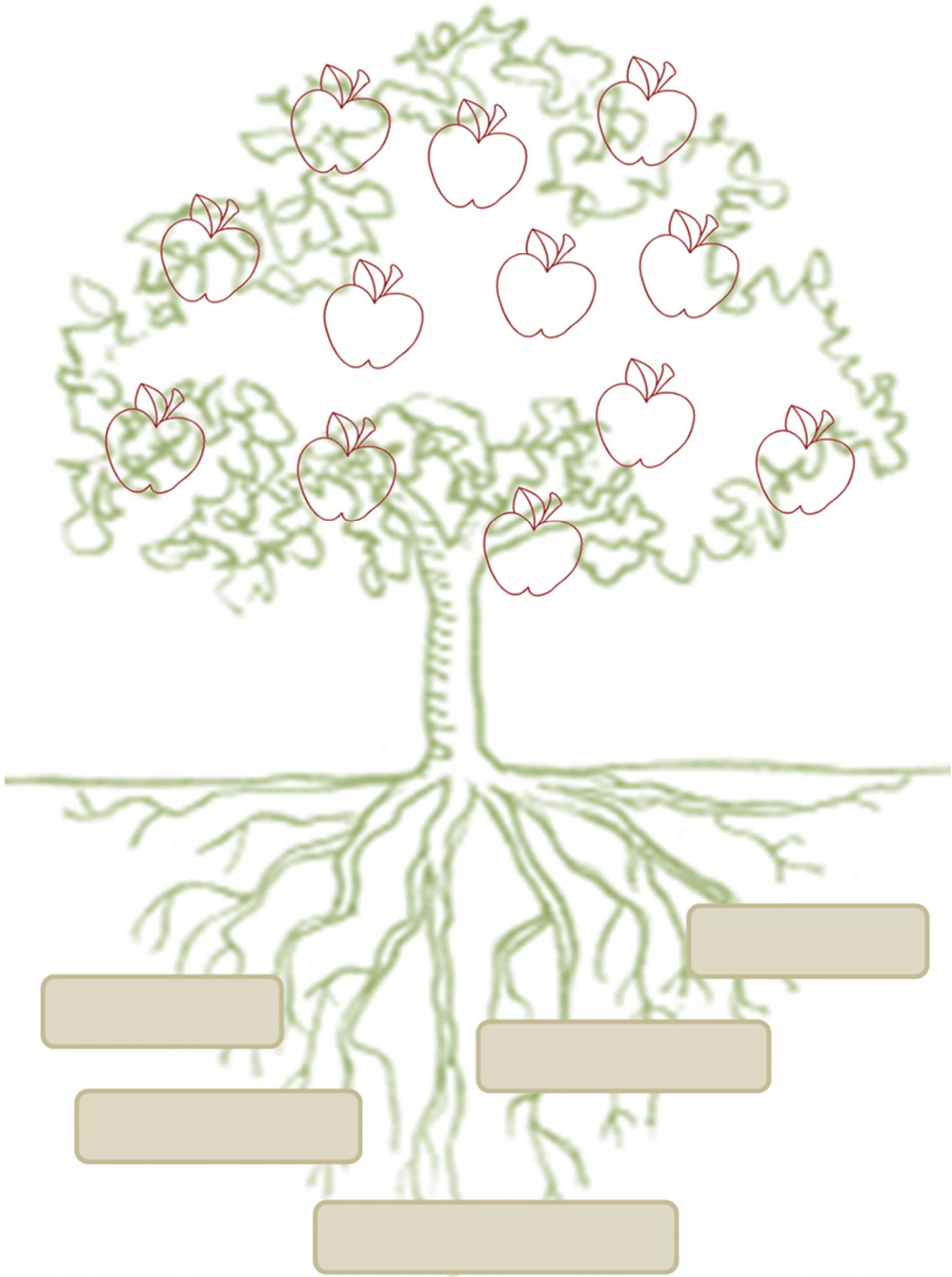
Los individuos necesitan desarrollar su capacidad para dar y recibir afecto físico y de esta manera disfrutar el intercambio emocional que ocurre durante un acto sexual. Para tener la facultad de amar, es decir, sentir empatía, expresar amabilidad, generosidad y ternura hacia otra persona, se requiere en primer lugar, aprender a valorarse a uno mismo y a las experiencias propias. Entonces el proceso de aprender a amar representa un esfuerzo continuo, dirigido a transformar las actitudes negativas y la sexualidad propias en una visión más compasiva y menos estricta. Asimismo, se debe estar deseoso de cambiar las imágenes negativas de ellos mismos que forman en su familia de origen y renunciar a las defensas que alguna vez emplearon para la supervivencia psicológica.

Capacidad de ser vulnerable

Es importante desarrollar la capacidad de ser vulnerable en las experiencias sexuales cercanas más que tratar de protegerse contra la posibilidad de salir lastimado o ser rechazado.

La habilidad para mantener un contacto emocional con la pareja mientras se hace el amor requiere de buena voluntad para experimentar los sentimientos conmovedores que surgen invariablemente durante un encuentro sexual significativo.

Anexo 4.7 "Mi rbol



Anexo 4.8 Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable y hágaselo saber.

Conductas positivas/placenteras que mi pareja ha hecho por mí.	¿Cómo se lo hago saber?	Conductas positivas/placenteras que he hecho para agradar a mi pareja.	¿Cómo me han dejado saber?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Anexo 4.9 Consejos para mejorar la autoestima en la relación de pareja

- Piense en forma positiva. Pensando positivamente no va solucionar los problemas, pero estará más dispuesto a enfrentarse a ellos.
- Identifique cada quien todos los aspectos positivos de su conyugue y busquen maneras de decírselos cada vez que puedan.
- Haga lo necesario para que las manifestaciones de afecto hacia su pareja, se conviertan en una rutina sin sentido. Esmérese para que cada abrazo, cada beso y cada expresión como el “te quiero”, sean verdadera reafirmación de que pareja es valiosa e importante para usted.
- La aprobación masculina es muy importante para la mujer, por consiguiente, vale la pena no dar por obvias muchas situaciones. Es conveniente reconocerle una buena comida, o el arreglo personal; mostrarle beneplácito por su nuevo “look” o reconocerle sus logros profesionales.
- Cuando sepa que su conyugue está haciendo esfuerzos para cambiar algo, observe con detenimiento y trate de detectar sus progresos, por pequeños que sean, para hacerle comentarios positivos al respecto.
- Refuércense mutuamente comentando honestamente y con sinceridad los logros de su pareja.
- Observe las atenciones que su pareja tiene con usted y dele las gracias por ello.

Estos sencillos consejos pueden contribuir a iniciar cambios positivos para mejorar la autoestima de los cónyuges en la relación. Notarán que esos pequeños esfuerzos tienen una gran recompensa, pues cuando la relación se alimenta con pequeños, pero constante estímulos positivos, se puede vivir con más plenitud y disfrutar en mayor grado la relación con su pareja.

Anexo 4.10 ¿Cómo podemos aprender a controlar nuestras emociones?

Las cuatro habilidades básicas para un adecuado control emocional son

1. PERCEPCIÓN, EVALUACIÓN Y EXPRESIÓN DE EMOCIONES.

Esta habilidad se refiere al grado en que las personas son capaces de identificar sus emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que ellas conllevan. Además, implica la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos en el momento oportuno y del modo correcto.

2. ASIMILACIÓN O FACILITACIÓN EMOCIONAL.

Implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando realizamos un proceso de toma de decisiones. Las emociones sirven para modelar y mejorar el pensamiento al dirigir nuestra atención hacia la información significativa, pueden facilitar el cambio de perspectiva y la consideración de nuevos puntos de vista.

3. COMPRENSIÓN Y ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES.

Implica saber etiquetar las emociones y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos.

Así como conocer las causas que las generan y las consecuencias futuras de nuestras acciones.

4. REGULACIÓN EMOCIONAL.

Supone la regulación consciente de las emociones. Incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos. Además, abarcaría la habilidad para regular las emociones moderando las negativas e intensificado las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.