

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

**"IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN EL
MATRIMONIO"**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACION PRESENTADO AL
HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**POR
DORIS MERARI GONZALEZ GARCIA**

**PREVIO A CONFERIRSELE EL TITULO DE
PSICOLOGA**

**EN EL GRADO ACADEMICO DE
LICENCIATURA**

GUATEMALA, OCTUBRE DE 1999

D2
13
T(1299)

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejia
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
S E C R E T A R I A

Licenciada Maria Ileana Godoy Calzia
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-3 Ciudad Universitaria, Zona 11
Tels. 4760790-4, 4760983, ext. 490-1
Director: 4769902, 4767219, fax 4769914
e-Mail: USACPSIC@eda.gi
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc: Control Académico
CIEPs.
archivo

REG. 855-94

CODIPs. 1207-99

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
INVESTIGACION

Octubre 21 de 1999

Señorita Estudiante
Doris Merari González García
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGESIMO PRIMERO (21o.) del Acta CINCUENTA Y OCHO NOVENTA Y NUEVE (58-99) de Consejo Directivo, de fecha 18 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"VIGESIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EN EL MATRIMONIO", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado por:

DORIS MERARI GONZALEZ GARCIA

CARNET No. 88-17573

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez y revisado por el Licenciado Carlos Enrique Orantes Troccoli.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA

/Rosy





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-5 Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
Directos: 4769902, 4767219, fax 4769914
e Mail: USACPSIC@edu.gt
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

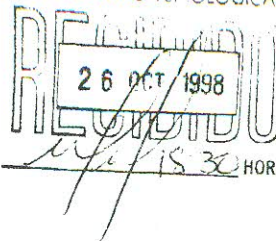
CIEPs. 142/98
REG. 855/94

26/10/98
19:15

Guatemala,
26 de octubre de 1,998

INFORME FINAL

Universidad de San Carlos
ESC. CIENCIAS PSICOLÓGICAS



SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Carlos E. Orantes T., ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

"IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EN EL MATRIMONIO"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

ESTUDIANTE:

DORIS MERARI GONZALEZ GARCIA

CARNE No.

88-17573-2

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes, para obtener **ORDEN DE IMPRESION**.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

[Firma]
LICDA. EDILIA RÍOS DE MALDONADO
COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

ERDM/edr
c.c. Docente Revisor/a
Archivo





ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-5 Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
Directos: 4769902, 4767219, fax 4769914
e Mail: USACPSIC@edu.gt
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

CIEPs. 141/98

Guatemala,
26 de octubre de 1,998.

LICENCIADA
EDITH RÍOS DE MALDONADO, COORDINADORA
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
EDIFICIO



LICENCIADA RÍOS:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

"IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EN EL MATRIMONIO"

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NOMBRE

DORIS MERARI GONZALEZ GARCIA

CARNE No.

88-17573-2

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID YA ENSEÑAD A TODOS"

LAC. CARLOS E. ORLANDO
DOCENTE REVISOR

c.c. Archivo
Docente Revisor

CEOT/edr



Guatemala,

2 de julio de 1,998

Licda Edith Ríos de Maldonado
Coordinadora del Centro de
Investigaciones en Psicología
Escuela de Ciencias Psicológicas.

Licenciada Ríos de Maldonado :

Me permito informarle que he tenido a mi cargo la asesoría del Informe Final de Investigación titulado : **IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO**, presentado por la estudiante DORIS MERARI GONZALEZ GARCIA, Carnet No. 8817573-2 de la carrera de Licenclatura en Psicología.

Considero que el mismo llena los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, lo apruebo y solicito continúe los trámites correspondientes.

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS


Lic. Felipe A. Soto R.
Asesor



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
Edificio M-3 Ciudad Universitaria, Zona 12
Tels. 4760790-4, 4760985, ext. 490-1
Dirección: 4769903, 4767219, fax 4769914
e-Mail: USACPSIC@udo.g
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.
CIEPs.
archivo

REG. 855-94

CODIPs. 510-98

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION Y
NOMBRAMIENTO DE ASESOR

Julio 03 de 1998

Señorita Estudiante
Doris Merari González García
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Señorita Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO NOVENO (19o.) del Acta DIECIOCHO NOVENTA Y OCHO (18-98) de Consejo Directivo, de fecha 20 de mayo del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO NOVENO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EN EL MATRIMONIO", de la carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, elaborado por:

DORIS MERARI GONZALEZ GARCIA

CARNET No. 88-17573

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al licenciado Felipe Alberto Goto Rodríguez."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAR A TODOS "


Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce SECRETARIA



/Rosy

ACTO QUE DEDICO

A DIOS :

Todopoderoso

A MI MADRE Y A MI ABUELITA :

María Teresa García C. Y Ramona Cotto M.

A MI ESPOSO :

Luis Antonio Sueiras M.

A MI HIJA :

Karla Sofía Sueiras González

A MIS HERMANOS :

Aracely, Beto y Rolando

A MIS SOBRINOS :

Edwin, Carritos, Jonatán, Fernando, Saulito y Erick

A MIS CUÑADAS :

Sonia y Estelita

A MI CUÑADO :

Carlos Sueiras y a su esposa Any

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Escuela de Ciencias Psicológicas

AGRADECIMIENTOS

A : Lic. Felipe A. Soto R.
Lic. Carlos E. Orantes T.
Licda. Edith Ríos de Maldonado

Agradecimientos por los valiosos conocimientos aportados para la realización de ésta investigación.

A : Ena Aracely González G.
Carlos Sueiras M.

Por su valiosa colaboración incondicional.

PADRINO

Lic. Felipe A. Soto Rodríguez

PROLOGO

A muchos matrimonios falta la viabilidad comunicativa que produce el entendimiento necesario para mantener una relación agradable. El diálogo es bueno pero cuando se da en el amor, un diálogo sin amor de nada sirve, es más, suele ser dañino. Para que una comunicación sea provechosa tendría que ser amable, sincera, no hiriente, no calculada, no falsa, serena, constante, respetuosa, etc.

El amor es un incentivo para que los cónyuges se ayuden, se apoyen y se hagan felices pero, tampoco constituye en sí la esencia de la relación, puesto que para que una relación sea saludable es necesario que se practiquen cualidades como : generosidad, cortesía, lealtad, responsabilidad, confiabilidad, fidelidad, compañerismo, cooperación, amistad, atención, afecto, respeto, etc. Los cónyuges además deben saber adaptarse, reconocer sus errores y aprender a perdonar. Muchas parejas suelen tener capacidad para tratar con gente que está fuera de su relación, pero no así, para tratar a su cónyuge, a medida que surgen las dificultades y aparece la hostilidad y los malos entendidos, los matrimonios pierden de vista los aspectos positivos de sus parejas y solamente se fijan en los defectos y debilidades que poseen. Es característico que existan matrimonios que cada cónyuge cree que ha dado más de lo que ha recibido en relación a satisfacer las necesidades de su pareja y a veces los cónyuges se convierten en críticos y ofensivos, nunca mencionan las cosas buenas que posee su pareja, solamente se fijan en sus errores y defectos. La relación de una pareja se ve afectada por las circunstancias adversas que, día a día, golpean la estructura familiar, provocando con cada golpe heridas, las cuales al no cicatrizar adecuadamente van destruyendo poco a poco los matrimonios, a medida que en un matrimonio crece la desdicha, así también comienzan a cambiar las actitudes y las acciones de los cónyuges, si antes un esposo/a se enojaba por las

interrupciones o reproches de su cónyuge, después reacciona con irritación o con furia a casi a todo lo que el otro hace o dice. Sucede que al paso de los días el amor de los cónyuges se va opacando poco a poco y casi sin darse cuenta, la pareja cae en la rutina, los conflictos, las incomprensiones, la falta de comunicación, etc. Si los matrimonios desean salvar su relación deben tratar de encontrar razones y maneras de volver a descubrir la belleza de su matrimonio. En todos los matrimonios existen problemas pero es importante que los compañeros puedan hablar de sus diferencias y llegar a comprender los puntos de vista del otro. Los cónyuges han sido educados de una manera distinta y por consiguiente, reaccionarán de diferente manera, es un duro esfuerzo lo que hace fructificar un matrimonio.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Cuando en un matrimonio existen características de comunicación inadecuada, los efectos de éstas se manifiestan generándose con mayor facilidad conflictos entre los cónyuges, tales como: malos entendidos, enojo, descortesía, resentimiento, frustración, incumplimiento de responsabilidades, insatisfacción de necesidades básicas, dificultades sexuales, etc., también, se generan sentimientos hostiles, convirtiéndose en una relación de tensión y ansiedad.

La comunicación juega un papel importante en las relaciones de pareja, y es por eso que se realizó ésta investigación, con un objetivo general : Identificar si el utilizar una comunicación inadecuada dentro de un matrimonio crea conflictos a la pareja, como objetivos específicos : 1. Establecer cual es la opinión y la importancia que los matrimonios brindan a la comunicación. 2. Identificar las técnicas de comunicación que utilizan los cónyuges. 3. Proporcionar técnicas de comunicación para que las parejas las puedan practicar.

Para la realización de ésta investigación, se utilizó un cuestionario de 25 preguntas, el cual, validado, se aplicó a una muestra de 30 personas que viven en matrimonio o en unión (15 de sexo femenino y 15 de sexo masculino) que residen en la Colonia La Verberna entre 11 y 14 Calle y 9na. Y 10ma. Avenida de la Zona 7 de ésta Ciudad Capital. Se realizaron dos ejercicios con técnicas de comunicación y, también, se elaboró un acuerdo de comunicación para que las parejas lo pongan en práctica.

Para que una relación sea saludable no solamente debe existir una comunicación adecuada si no, también, se deben practicar una serie de elementos

o conceptos claves como : **Compañerismo**; hay que pensar en actividades que puedan disfrutar juntos, compartir con su pareja las diversiones que a él/ella le gustan, aunque para el otro cónyuge resulten un poco incómodas, lo importante es que disfruten de la compañía, poniendo cada uno de su parte. **Fidelidad**; la fidelidad juega un papel importante dentro del matrimonio, ya que el acto de ser infiel penetra profundamente en la estructura de la relación, en la propia imagen y confianza del compañero/a y puede resultar destructiva hasta para una relación con una base sólida. **Amistad**, se puede cultivar preocupándose por los intereses del cónyuge, cuando piense que a su pareja le está pasando algo, averigüe que le ocurre, preocúpese por sus problemas y comparta sus alegrías y tristezas. **Confianza**; la confianza no se exige, se gana, el cónyuge debe ganarse la confianza de su pareja por la rectitud de sus actos.

También existen varias actitudes que entorpecen la comunicación en los matrimonios : **Menosprecio**; cuando uno de los cónyuges piense que el otro vale menos de lo que haga, diga o piense y no le preste atención. **Descortesía**, en un matrimonio debe existir la cortesía, ya que es muestra de agrado, consideración y atención hacia la pareja. **Violencia**, hay que aprender a dominar los sentimientos, puesto que, hay parejas que manifiestan su descontento rompiendo o tirando cosas, ésta situación puede empeorar y llegar hasta agredirse. **Quejas**; el vivir quejándose de todo y todo el tiempo es actitud de personas que están insatisfechas, hay que tratar de cambiar y cumplir con las responsabilidades que cada uno tiene, ya que de nada sirve vivir quejándose y no tratar de buscar soluciones adecuadas. **Silencio**, cuando uno de los cónyuges habla el otro debe prestar la debida atención e intervenir en la conversación cuando crea conveniente. **Resentimiento**, el ir guardando los sentimientos negativos contra el cónyuge por lo que hizo o dejó de hacer, es volver a sentir el dolor que sintió por no recibir lo que esperaba, es peligroso guardar los sentimientos negativos porque finalmente cuando algo ocurre se produce una explosión de cólera. La ira, la ira

genera una energía que impulsa a dañar o destruir aquello que la provoca, es resultado de la frustración de no poder lograr lo que deseamos.

Como se mencionó anteriormente, el utilizar la comunicación en las relaciones de pareja es importante, y éste es un motivo por el cual se realizó dicha investigación, ya que en nuestro medio se ha observado el desinterés de diferentes instituciones de nuestra sociedad (la familia, la escuela, la iglesia) en inculcar, desde una temprana edad, la importancia que tiene este tema. En nuestra sociedad son contadas las parejas que practican una comunicación adecuada y profunda, esto se debe posiblemente al tipo de educación y falta de orientación que existe sobre este tema.

MARCO TEORICO

ANTECEDENTES

En el estudio realizado por Brenda Elizabeth Meda Bonilla, titulado Causas Psicosociales Predominantes en la Separación Conyugal en un Sector de la Población Urbana de Guatemala, efectuado en la USAC en 1990, se llegó a la siguiente conclusión:

- Para una mejor relación de pareja, la retroalimentación en la comunicación está en primer lugar, así mismo, el respeto mutuo, siendo factores que ayudan a mejorar la relación, tomando en cuenta el diálogo, el saber escuchar y poder dar soluciones en los problemas que están presentando y causando conflicto en el matrimonio.

Es importante que exista respeto en las relaciones de pareja ya que, cuando existe respeto hay menos posibilidades de ofender al cónyuge al dialogar. También es importante el saber escuchar ya que cuando una persona está hablando, es muestra de respeto, interés y agrado el brindarle atención.

En la investigación realizada por Carlos Eduardo Birula Boy y Anahí De León Ríos, titula La Comunicación en el Matrimonio, efectuada en la USAC en 1,991, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Es mayor el número de parejas que se comunican a nivel interior periférico que a nivel interior profundo.

- A pesar de ser las parejas con comunicación constructiva predominante en la muestra. Existe una gran parte de estas que manifiestan estar comunicándose a un nivel puramente informativo y superficial.
- Los factores que más influyen para que se presente un patrón de comunicación destructiva son: la falta de respeto a la integridad de la persona e incongruencia entre los mensajes verbales y la conducta, lo que produce una falta de confianza y seguridad en lo que se comunica.
- El fenómeno social del machismo podría estar actuando como un factor condicionante para evitar que la comunicación de las parejas presente características constructivas.

Es cierto que la mayoría de las parejas se comunican en una forma superficial, expresando solamente lo exterior (experiencias de trabajo, intereses, relaciones familiares) sin mezclar lo interior (sentimientos y emociones), esto se debe posiblemente a que entre los cónyuges no existe suficiente confianza. También es posible que el machismo esté interfiriendo en la comunicación de las parejas, ya que existen hombres que piensan que por ser la cabeza de la familia tienen derecho a expresarse como quieran y que la esposa debe escuchar y ser sumisa, y no les brindan la oportunidad de expresar sus sentimientos.

En el estudio realizado por José Camilo Rivera López, titulado Matrimonio Existencial y Psicoterapia del Conflicto Conyugal, efectuado en la URL en 1981, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los conflictos emocionales nacen en la incapacidad de la pareja humana de equilibrar la inclusión, control y afecto. Incapacidad que puede traducirse también en no preparación para la intimidad, la relación, comunicación y afecto.

- Observamos fuerzas en **desequilibrio, desequilibrio que ; de no ser superado en el proceso de interrelación conyugal, precipita a los cónyuges al fracaso rotundo. Obstaculizando el impulso de crecimiento.**

Es importante que en las parejas de novios exista preparación prematrimonial para que sea más fácil el acoplamiento de los nuevos matrimonios. En las relaciones de pareja hay que incluir las demostraciones de afecto (caricias, abrazos, besos, etc.), si los cónyuges se muestran afecto con frecuencia, los motivos de conflicto en la vida cotidiana pueden disminuir. La mujer necesita más muestras de afecto que el hombre, es una manera de sentirse querida.

En la investigación realizada por Juan José Tánchez Culebro, titulada **El Aporte Psicológico en la Orientación Prematrimonial**, realizado en la URL en 1,980 se llegó a las siguientes conclusiones:

- La orientación de tipo sexual ocupa un importante lugar.
- Tanto solteros como casados afirman que la orientación psicológica en manos de un profesional competente es de enorme importancia para la estabilidad y equilibrio de la vida en común.
- Es necesario el empleo más intenso de la psicología tanto en la orientación prematrimonial y matrimonial, ya que los jóvenes de nuestra época podrán tener mucha información sobre la vida del hogar pero, necesitan saber más sobre la propia personalidad y los problemas que nacen de la vida matrimonial.
- La causa fundamental para el deterioro del matrimonio es la falta de preparación y orientación psicológica y humana a los jóvenes que se enfrentan al más delicado

de los viajes, solamente con una buena intención y un mundo de ideas que les impide ver la realidad.

La actitud que se toma ante el acto sexual es importante en el matrimonio.

Hay matrimonios que se han destruido por ignorancia al enfrentarse a la vida sexual. Es falsa la idea con que muchas personas llegan al matrimonio, piensan que las cosas se desarrollarán natural y normalmente, la persona sensata sabe que debe haber una educación sexual.

En el estudio realizado por Alma Guicela Lima Aparicio de Sánchez, titulado La Desintegración Afectiva dentro del Matrimonio y Su impacto en la Personalidad de los Hijos, efectuado en la URL en 1992, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Los factores que más influyen para que se dé la desintegración familiar dentro de la pareja, son el factor económico y el alcoholismo. La falta de ingresos económicos, la carencia de los productos básicos, de vivienda, de trabajo, hacen que se pierda esa integración.
- En todos los matrimonios ocurren desavenencias por insignificantes que aquellas parezcan, que pueden traer como consecuencia una desintegración afectiva dentro de la pareja, si no, se encuentran unidos con lazos profundos de amor y una buena comunicación.
- En la mayor parte de matrimonios existe muy poca comunicación, ya que de las personas encuestadas el 56% respondió que existe comunicación en el matrimonio.

- En nuestro medio se han perdido las demostraciones de amor, que en el pasado eran manifiestas, ya no se ve el romanticismo, ni el idilio, parece que a las personas ya no les queda tiempo para esas demostraciones.
- El tener muchos hijos afecta significativamente la economía del hogar, esto se determina ya que el 50% y el 25% de los encuestados, provienen de núcleos familiares compuestos por 4 y 5 hijos respectivamente. A la madre ya no hay gasto que le alcance y no puede cubrir a cabalidad las necesidades básicas de sus hijos, en lo afectivo ya no puede atender como se debe a su esposo, se pierde la intimidad como pareja y es aquí donde empiezan los problemas de desintegración afectiva en su matrimonio.
- Una de las razones más evidentes que explican la desintegración afectiva de la pareja, es que tanto el esposo como la esposa suponen que por que han obtenido el permiso para unirse, tienen garantizado el éxito, y debido a la presunción se olvidan de los actos de cortesía que les permitieron ganarse mutuamente.
- El matrimonio es la relación existente entre un hombre y una mujer en la cual la independencia de ambos es igual, la dependencia es mutua y la obligación recíproca.

Dentro del matrimonio es importante cubrir las necesidades básicas para que la vida sea más agradable, por este motivo también es importante el no tener muchos hijos para que los ingresos económicos del hogar alcancen para lo necesario, también para que los cónyuges puedan atenderse y dedicar tiempo para ellos. Los cónyuges no deben olvidarse de la cortesía, amabilidad, respeto, caricias, obligaciones, etc., para mantener vivo el amor.

COMUNICACION

Según Dance, "La comunicación puede definirse como un agrupamiento de funciones transaccionales mediante la cual se transmite un estado del cuerpo y de la mente de una persona a otra, y se evocan respuestas. Cuando entra en juego el concepto de comunicación, el énfasis cae sobre la participación en común en la riqueza material e ideológica, sobre el intercambio social, el intercambio mutuo y el acceso recíproco a sentimientos y pensamientos. La interacción humana ocurre mediante signos biológicos innatos y múltiples representaciones simbólicas que son productos típicos de la cultura humana."¹ La comunicación nos ayuda al entendimiento mutuo, por medio de ella el hombre transmite y comparte información, sentimientos, necesidades, deseos, para todo esto se necesita la palabra, pero también los gestos pueden ser una comunicación íntima tales como; las miradas, las caricias y también la escritura ya que, por medio de ella muchas veces se encuentran los términos adecuados y el silencio necesario para transmitir un mensaje. Dance también opina que, "Varias necesidades psicológicas se satisfacen en las conversaciones y los contactos humanos. El contacto puede tomar la forma de diversión, el deseo de impresionar y jactarse o ser brillante, la necesidad de ejercitar el poder verbal o el anhelo de ser estimulados por otros. La conversación es un lubricante social, un intercambio mutuo de tolerancia y la concesión de igual honor. Una conversación implica una mutua descarga de tensiones, es una búsqueda psíquica recatada, una tentativa de establecer contacto, un intento de tener un puente entre personas, una esperanza de salvar el abismo de soledad, de modo que al final podamos sentarnos confortablemente juntos sin demasiadas defensas y estar caritativamente dispuestos hacia las imperfecciones del otro."²

¹ Dance, Frank, D. E. "Teoría de la Comunicación Humana", Pag. 181

² Idem. Pag. 205

La comunicación se convierte en esencia de las relaciones, es un proceso verbal o no verbal de compartir significaciones con otra persona de tal manera que ella comprenda lo que uno dice. Hablar, escuchar y comprender están relacionados con el proceso de comunicación o, mejor aún, de interacción simbólica. Satir dice, "Veo la comunicación como una gran sombrilla que abarca e influye todo lo que acontece entre las personas. Una vez que el ser humano llega a este mundo, la comunicación resulta el factor más importante que determina el tipo de relaciones que vaya a tener con los demás y lo que le suceda en el mundo que lo rodea. Cómo cada quién se las arregla para poder, sobrevivir, como llega a la intimidad, cuán productivo es, cómo entiende las cosas, cómo se relaciona con su propia divinidad depende principalmente de la habilidad que tenga para comunicarse."³ Cuando la comunicación llega a una penetración libidinal mutua sin tabúes que provoquen ansiedad, equivale a una especie de terapia grupal espontánea sin interferencia de un terapeuta.

García Rivas dice, "El diálogo debería de ser amable, oportuno, sincero, no hiriente, no impositivo, no calculado, no denigrante, no falso, enaltecedor, sereno, constante, dulce, respetuoso, etc."⁴ No importa que la pareja dialogue, de todos modos habrá diferencias, aún con diálogo se darán los puntos de vista opuestos, los distintos gustos, diferentes deseos y aparecerán ofensas no buscadas. Dialogar no es no tener problemas, es el deseo de buscarles una solución. Dialogar conyugalmente es querer caminar los dos juntos e ir hacia la misma dirección.

Según Dance, "La comunicación mediante el lenguaje, oral y escrito, es el rasgo familiar y constante de la vida social. No se trata sólo de otro campo de investigación, sino, del campo de investigación sobre el cual se basará toda

³ Satir, Virginia. "Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar". Pag. 30

⁴ García Rivas. Salomé. "Redescubrir el Matrimonio." Pag. 110

ciencia de la sociedad, puesto que constituye el fundamento y la fuente de todas las actividades y relaciones que son distintivas de la unión interna y recíproca de los seres humanos.”⁵ Dance, también dice, “La manera en que expresamos algo determina lo que nos ocurre en nuestras relaciones sociales. No nos relacionamos y luego hablamos, sino que nos relacionamos en el hablar, y las formas de hablar de que disponemos determinan la manera en que podemos relacionarnos como seres sociales.”⁶ El matrimonio es una relación íntima basada en el entendimiento mutuo, pero si quiere entenderse con una persona debe poder comunicarse con ella. El marido y la mujer pueden llegar a saber mucho el uno del otro sin conocerse realmente a fondo.

⁵ Dance, Frank, E. X. “Teoría de la Comunicación Humana”. Pag. 329

⁶ Idem. Pag. 339

MATRIMONIO

El matrimonio es un acto de amor condicional. Llegar al matrimonio es una decisión que no debe tomarse a la ligera, hay que darle tiempo prudencial y procurar conocer lo más posible al futuro compañero. No hay que cegarse por el sentimiento ni por la necesidad de compañía. Según Wright, "El matrimonio es una relación íntima basada en el entendimiento mutuo, es la unión voluntaria de dos personas, un hombre con una mujer, que deciden compartir sus bienes, sus experiencias, sus gustos y sus aspiraciones con el propósito de alcanzar satisfacción y felicidad en el cumplimiento de las responsabilidades que resultan de su decisión."⁶ Lo que da calidad a una relación, es sentir la disponibilidad activa del otro, que se manifiesta a través de una serie de signos mínimos: una mirada acogedora, un gesto de complicidad, un silencio etc.

El matrimonio es un compromiso serio de dos personas a procurar el bienestar mutuo total. El matrimonio no consiste nada más que en compartir uno o dos aspectos de la vida, sino en el acto de entregarse uno mismo al otro. Aunque los esposos se mantengan separados e individuales, no por eso dejan de compartir y depender mutuamente en numerosos aspectos de la intimidad que abarcan todos los sectores vitales de la proximidad marital: participación intelectual, intereses recreativos, apoyo emocional e interacción social. No se puede pretender una magnífica relación matrimonial sin poner esfuerzo y las mejores disposiciones.

⁶ Wright. Norman H. "Comunicación Clave de la Felicidad Conyugal" Pág. 84

FALTA DE ENTENDIMIENTO EN UN MATRIMONIO

Los efectos de una comunicación pobre en los matrimonios, la mayoría de veces producen falta de entendimiento en las parejas ; Según Cifuentes Paiz, "La comprensión en un matrimonio no significa que no haya diferencias, sino que cada uno tenga la oportunidad de expresar lo que piensa y lo que siente sobre un hecho o una situación específicos".⁷ Muchas veces parece como si reserváramos para las personas más queridas lo peor de nosotros mismos, especialmente en la relación amorosa, Es como si el amor nos diera derecho a contaminar a la persona que amamos. Beck dice, 'El amor es un incentivo poderoso para que esposos y esposas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro y creen una familia, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer. Hay cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad, respeto, fidelidad, cooperación, respeto, etc. que son determinantes para una relación feliz.'⁸ La relación con su pareja puede mejorar si usted con su actitud le dice a su cónyuge "te amo, te estimo, te necesito", esta conducta acerca a su pareja a usted y le da confianza. Puede mejorar mucho más su relación si usted disminuye la frecuencia de los actos que expresan "no me importas, es tu problema, ve como sales". Es importante buscar la mejor forma de amarse mutuamente y darse la seguridad de que cada uno pertenece a la unidad conyugal. Según Howse y Marshall, "Existen numerosas razones que explican los fracasos matrimoniales pero la más común casi nunca se menciona : ambos cónyuges esperan que el otro satisfaga sus necesidades, sin preocuparse ellos de satisfacer las necesidades del otro".⁹ El matrimonio se mantiene unido mediante un intercambio de acciones que satisface

⁷ Cifuentes Paiz, Edgar, "Casados y Felices", Pag. 25

⁸ Beck, Aaron T. "Con el Amor no Basta." Pag. 16

⁹ Howse, Kevin. Dunton. Hugh. Marshall David. "Family Matters-Guide to Family Life". Pag. 2

las necesidades y demuestra una actitud de compromiso y dedicación a la relación conyugal. La intimidad debe añadirse a la confianza a fin de convertir la relación conyugal en matrimonio. La intimidad en el matrimonio generalmente se distingue por las siguientes características: los cónyuges interactúan con frecuencia, cuando están separados se sienten incompletos, se revelan información personal no compartida con nadie más, desarrollan valores y objetivos mutuamente aceptados, se elogian y dedican sus energías a intereses que alimentan la relación conyugal. Según Beck, Para obtener un matrimonio ideal hay que cumplir con lo siguiente: Hay que luchar por lograr sólidos cimientos de confianza, lealtad, respeto y seguridad. Su cónyuge es su pariente más próximo y tiene derecho a contar con usted como aliado y sostén. Hay que cultivar el aspecto afectuoso, sensibilidad, consideración, comprensión y demostraciones de cariño, considerarse mutuamente confidentes, compañeros y amigos.¹⁰ Desarrolle el sentido de colaboración, consideración y compromiso. Agudizar las aptitudes para la comunicación a fin de tomar con mayor facilidad decisiones en asuntos prácticos, como la división de las tareas, la preparación y realización del presupuesto familiar y la planificación de las actividades recreativas.

COMO AFRONTAR LA COMUNICACION

Johnson y Norman dicen, "La comunicación es una base fundamental en la que se sostienen todas las relaciones familiares, amistosas, profesionales, etc., que las personas mantienen a lo largo de sus vidas, pero es en el contexto de la pareja donde adquiere una especial importancia, porque es en esta parcela íntima de la experiencia afectiva donde hombres y mujeres deben poder expresarse con libertad e independencia."¹¹ Si los cónyuges no sienten libertad para

¹⁰ Beck, Aaron T. "Con el Amor No Basta". Pag. 216

¹¹ Johnson, Laura. Norman, Nicholas. "Ideas y Trucos para Comunicarse con su Pareja". Pag. 92

comunicarse, cabe mencionar que algo en la relación no funciona o se ha estropeado. Sin diálogo, sin expresar los sentimientos negativos y positivos y experiencias, una relación amorosa no puede tener éxito, y hay peligro de que exista una tendencia a la rutina y al aburrimiento. Hay parejas que carecen de habilidades adecuadas y necesarias para comunicarse, aunque se suele interpretar como falta de interés, desmotivación, incompreensión, desagane, etc., si embargo, es posible que la pareja ya no hable como lo hacía antes, debido a que no están verbalizando correctamente sus sentimientos, peticiones, deseos, enfados, críticas, etc. Posiblemente se han anclado en el silencio y la rutina. Cuando una pareja se halla en conflicto ambos cónyuges se sienten extraños, separados por objetivos incompatibles, la interacción entre ambos es antagónica, sus acciones son opuestas. Cada uno procura neutralizar o atacar al otro. En algunos casos, uno de los miembros de la pareja puede sentirse víctima y ver al otro como un agresor, culpándolo de todos los problemas que tienen.

Johnson y Norman opinan que, "El peligro de las relaciones conflictivas es que se cree un círculo vicioso si no se busca una solución por el diálogo: un conflicto origina otro nuevo conflicto, pues cada uno de los cónyuges amplía e intensifica el antagonismo al reaccionar ante el comportamiento del otro con una conducta de castigo o de defensa. En consecuencia se desarrolla un espiral de lucha en la que ambos miembros de la pareja quedan atrapados."¹² Un miembro de la pareja no puede esperar que el otro adivine que le pasa, qué desea o espera de él/ella. Estar enamorado no significa ser adivino, se deben manifestar los sentimientos de forma clara, no esperar que el otro los adivine por la muestra de gestos de disgusto. No se debe olvidar que el lenguaje gestual es muy importante porque permite expresar muchos sentimientos para los cuales no

¹² Johnson, Laura, Norman, Nicholas. "Ideas y Trucos para Comunicarse con su Pareja". Pág. 93

encontramos palabras. No es preciso dar un contenido verbal a todo, aunque hay que tener en cuenta que hay personas que necesitan más que otras el lenguaje verbal. No hay que dejarse llevar por la inercia de la rutina diaria, por el intercambio de frases vacías; se corre el riesgo de caer en el silencio, que puede resultar perjudicial para la relación de la pareja.

INTERFERENCIAS EN LA COMUNICACIÓN

Existen varias situaciones o actitudes que entorpecen la comunicación entre las parejas, entre las más frecuentes encontramos :

- **Menosprecio** : Cuando uno de los cónyuges considera que el otro vale menos, que lo que haga, diga o piense no le importe nada, es probable que no le preste ninguna atención. Cifuentes Paiz dice, "Todos como personas tenemos el mismo valor, nadie es menos que otro, pero la autoestima o presentación deficiente puede hacer que una persona se valore en poco y por lo tanto el cónyuge le dará la razón".¹³
- **Violencia** : Hay personas que manifiestan su descontento rompiendo o tirando cosas ; cuántos vasos y platos le cuesta a un matrimonio esta actitud, Esta situación puede empeorar hasta llegar a agredirse, a que uno de los dos, casi siempre la mujer termine con los ojos morados. Pero no se llega a golpes de primas a primeras, se empieza con poco : gritos, casi por cualquier cosa, indirectas que manifiestan el descontento por sospechas, que casi siempre son infundadas ; o simplemente no querer oír explicaciones.
- **Descortesía** : Son los hombre quienes generalmente pierden la amabilidad en el trato con sus esposas. Cuando novios la actitud era de "Dónde te pongo que el sol no te dé", ya casados será : "Si no te quieres asolear quitate". Es mucho

¹³ Cifuentes Paiz Edgar "Casados v Felices" . Pág. 26

más fácil ser atento con los amigos y otros familiares (cuñadas y suegras) que con la esposa. Se piensa que como ya se casaron no hay que agradar, pero recordemos que lo amable y cortés no quita lo valiente.

- **Quejas :** El continuo lamento, el vivir quejándose de todo y por todo ; es la actitud de personas que están molestas porque no salió el sol y hay mucho frío o porque hay mucho calor y el sol como quema, Todos tenemos responsabilidades que cumplir y estamos obligados a realizarlas, aunque no tengamos ánimos. Si yo no lo hago. ¿Quién lo va hacer ?.
- **Silencio :** En cierta ocasión un hombre respondió por qué se había separado de su esposa : Yo hablaba y ella nunca me contestaba, era como vivir con una piedra. Hay momentos en los que es necesario saber callar, por ejemplo para evitar una discusión o cuando el cónyuge lo que desea es tener a alguien con quien hablar y que le escuche ; pero cuando se nos habla, esperando nuestra respuesta debemos darla ; el callar sin justificación es muestra de que poco nos importa quien nos está hablando, es menospreciable, y el silencio lejos de mejorar la comunicación, la afecta.
- **Preocupaciones :** Según Cifuentes Paiz, "Cuando una persona está angustiada, o temerosa, por algo que puede suceder, se acumula tensión, la cual se manifiesta de ordinario por quejas o lamentos continuos". ¹⁴ Las preocupaciones y la ansiedad producen temor, es un miedo a lo que puede pasar por algo que se hizo o se dejó de hacer ; las horas vividas en angustia empantan la felicidad de los esposos, aunque el angustiado sea solo uno de ellos. Lo que pasó o no se hizo ayer ¿Cómo se puede cambiar ? ; de nada sirve angustiarse por lo que ya pasó, no se puede hacer lo que no se hizo, será mejor tenerlo en cuenta para que cuando se vuelva a presentar una situación similar , se actúe correctamente. Los matrimonios saludables y triunfadores

¹⁴ Cifuentes Paiz. Edgar. "Casados v Felices" Pag. 28 - 29

requieren que los cónyuges sólo vivan las penas y alegrías de hoy, mañana tendrán sus problemas por los cuales preocuparse y ocuparse en darles solución.

- Resentimiento : El ir guardando los sentimientos negativos contra el cónyuge, por lo que hizo o dejó de hacer ; es volver a sentir el dolor que sentimos porque no recibimos lo que esperábamos. El acumular los sentimientos negativos es uno de los más grandes peligros porque finalmente cuando algo ocurre, se produce una explosión de cólera, como la de una bomba, que causa mucho más dolor. Es mejor que estos sentimientos se solucionen uno por uno, conforme se van presentando, a través del diálogo con el cónyuge.
- La ira : También conocida como : cólera o rabia, es una fuerte emoción de disgusto. Toda emoción genera energía en las personas, La ira genera una energía que nos impulsa a dañar o destruir aquello que nos la provoca ; es resultado de la frustración de no poder lograr lo que deseamos o esperamos. Cuando la ira proviene de insatisfacción de nuestros gustos y deseos es una muestra de egoísmo, y si no se hace algo a tiempo puede causar dolor y destrucción en el matrimonio. Generalmente la ira se esconde en resentimiento, la frustración, indignación, hostilidad, amargura, rencor, ironía, enemistad y provocación. La ira da lugar a una conducta que impide la comunicación y que se manifiesta por conductas o expresiones como : maldecir, reírse de, humillar, renegar, golpear, ridiculizar, oprimir o intimidar. Para luchar contra la ira no hay que tratar de controlarla o reprimirla sino de confesarla, hay que sacarla a luz para que se pueda discutir la causa del conflicto y encontrar la solución más adecuada.

PATRONES DE COMUNICACION

Zacharis opina que, "El grupo familiar se considera el más influyente de los grupos sociales en el desarrollo del individuo".¹⁵ En él se inician los patrones del comportamiento, del lenguaje y de las actitudes. A veces un mal entendido se basa en una comunicación imperfecta o puede ser también porque las palabras o actos del cónyuge contienen inconscientemente mensajes que no eran los que deseaba expresar. Las señales constituyen una clase de signos importantes en el proceso de la comunicación, los sentimientos y las emociones también se comunican por medio de las palabras, el tono de la voz, la expresión del rostro y las acciones. Beck considera que, "Una comunicación sutilmente afinada expresa la esencia de la relación. Cada cónyuge sabe exactamente lo que el otro dice y siente un placer que se acumula en forma paulatina al poder hablar con libertad y ser comprendido"¹⁶ En los matrimonios desavenidos los placeres de la conversación se pierden, debido a que todo son quejas y malentendidos, hay miradas coléricas, críticas y amenazas, todo esto bloquea la comunicación. Hay parejas que se quejan de no poder ser espontáneas con sus cónyuges, de tener que estar en guardia, temen que el cónyuge se enoje, se sienta herido con lo que ellos expresen. Para aprender a hablar al cónyuge de una mejor manera, es conveniente pensar en como se plantearía una misma pregunta o una misma petición a un huésped que se haya invitado a casa.

Según Wright "Hay patrones de comunicación defectuosos que pueden también estorbar el desarrollo de un matrimonio, ejemplo :"¹⁷

- Interrupciones frustran al compañero e indican que no está escuchando. Es importante esperar y escuchar mientras la otra persona está hablando.
- Encontrar faltas puede ser mortal, a medida que cada persona culpa al otro, ambos se enojan y la intimidad se bloquea. El argumentar de quién fue la

¹⁵ Zacharis, Hohn C., Bander, Coleman C. "Comunicación Oral", Pág. 26

¹⁶ Beck, Aarón T. "Con el Amor no Basta." Pág. 307

¹⁷ Wright, H. Norman. "Claves para una Mejor Comunicación en el Matrimonio". Pág. 122

culpa, no ayuda. Es mejor utilizar su energía en descubrir una solución que satisfaga a ambos.

- Tratando de establecer la verdad. A veces es en vano ya que cada uno tiene un punto de vista diferente de cómo sucedió algo. Ninguna de las personas logrará cambiar lo que el otro recuerda y si la discusión continúa, seguramente ambos terminarán enojados.
- Es importante el no estar a la defensiva y no desviarse del tema.
- El colocar culpas sobre su cónyuge implica que es horrible e insensible. El enojo expresado en este comportamiento produce culpa, crea división.
- Dando el ultimatum empujará a su compañero hacia un rincón. Puede que él/ella se dé por vencido y pueda reaccionar fuertemente y decirle que siga adelante que lleve a cabo sus amenazas. Esto trae resentimiento.
- La justificación no siempre es necesaria. Usted no tiene que justificar o dar razones por lo que le gusta o lo que no le gusta. Si a usted no le gusta algo, sencillamente diga que no le gusta. El dar razones a menudo lo único que hace es perpetuar el problema porque ahora la persona puede atacarle con sus razones y sus acciones. Al dar sus razones le ha dado control a su cónyuge.
- El leer la mente ocurre cuándo usted le dice a su cónyuge que sabe lo que está pensando. Nos sentimos resentidos cuando una persona es autoritaria, y trata de decirnos cómo somos interiormente.
- Los mensajes confusos, crean falta de confianza en cualquier relación. Cuando usted se pone de acuerdo verbalmente pero el lenguaje de su cuerpo comunica lo opuesto, está enviando un mensaje confuso.

LA COMUNICACIÓN ES FLUIDA EN EL MATRIMONIO PERO LA RELACION ESTA ESTANCADA

Muchas relaciones que parecen superficialmente satisfactorias, pueden no serlo. Beck dice, "Los esposos pueden desenvolverse bien juntos, al tomar importantes decisiones y en la forma de comunicarse parece que cumplen con el pacto matrimonial, pero la realidad es que están aburridos, si no desdichados el uno con el otro."¹⁶ Entre los muchos factores que podrían justificar el aburrimiento en un matrimonio, está el que los cónyuges ya no aporten temas importantes de interés para el otro, el carácter alegre de sus conversaciones ha desaparecido, ya

¹⁶ Beck, Aaron T. "Con el Amor no Basta." Pág. 319

no realizan un esfuerzo para distraerse o divertirse. Pueda ser que cuando un cónyuge inicia una conversación con un comentario afectuoso, el otro decida que es el momento de sacar algún conflicto. No existe una comunicación que sea de interés de los dos, hay falta de participación y afecto. Algunos matrimonios se encierran en la seriedad y pierden el sentido de la alegría, el humor es un componente importante en las relaciones divertidas. Un matrimonio conflictivo olvida las diversiones de las que disfrutaban antes de tener conflictos.

NECEDIDADES BASICAS

Es importante que si se perciben las necesidades básicas de su compañero y las satisface de alguna manera, puede dar un enorme impulso a la relación. Hay parejas que no saben ver lo que es bueno en su relación, se fijan solo en lo que no les gusta y no tratan de mejorar lo que si les agrada. Según Cifuentes Paiz, "Todas las personas tenemos cinco necesidades básicas, la satisfacción de estas es necesario para mantener el equilibrio emocional y facilitar así la convivencia matrimonial."¹⁹ Las necesidades jerárquicamente son las siguientes :

1. Físicas : Alimento y agua suficiente, dormir el tiempo necesario para descansar, hacer ejercicio físico para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y la satisfacción de los deseos sexuales.
2. Seguridad : Vivir en un ambiente ordenado y sin peligros, en el que estemos protegidos y seguros, para que nuestra integridad física y emocional no sea perjudicada.
3. Amor : Recibir afecto. Tener a alguien que nos acepte como somos, sentir que le pertenecemos a alguien, saber que hay alguien que se preocupa por uno.
4. Auto-estimación : Que se reconozca lo que somos y hacemos, que tenemos la

¹⁹ Cifuentes Paiz, Edoar. "Casados v Felices." Pág. 41

fuerza, la inteligencia y la capacidad para ejercer liderazgo y alcanzar el éxito ; tener un prestigio y que nos tengan confianza.

- 5 Auto-realización : Que podamos ejecutar el potencial que tenemos, mantener la curiosidad intelectual y un reto creativo que acepte nuestra realidad.

Es probable que algunas de estas necesidades no se puedan satisfacer, lo cual producirá frustración, Sin embargo debemos seguir luchando cada día.

ES NECESARIO APRENDER A DOMINAR EL ENOJO

En alguna etapa del matrimonio no puede ser tan destructor el enojo como en otras, cuando existe enojo muy seguido de día en día o de hora a hora esto puede ser fatal, la pareja debe actuar si su matrimonio ha de sobrevivir. Según Beck, "La mayoría de los matrimonios se han frustrado a raíz de la mutua hostilidad. Una hostilidad continua modifica la percepción que el cónyuge tiene de su pareja. Es falsa una actitud idealista acerca de que nunca debería expresarse la cólera, algunos cónyuges creen que expresar ira es la forma más eficaz de ejercer presión sobre su pareja."²⁰ Sin darse cuenta de que la manifestación de la cólera puede producir resultados negativos. Durante el período del matrimonio, los sentimientos de gratitud, amor y afecto parecen perder su influencia, ejemplo, un miembro de la pareja puede percibir que no hay suficientes interacciones placenteras con su cónyuge, no hay suficiente tiempo compartido o suficientes caricias etc.,. También es posible que el cónyuge dé por obligadas ciertas acciones placenteras y por lo tanto no las considere dignas de respuesta. A medida que las expresiones de agrado decaen y las expresiones de enojo aumenten así también el matrimonio se va desvaneciendo.

²⁰ Beck, Aaron T. "Con el Amor no Basta." Pág. 370

A medida que las disputas acaloradas conducen a que los cónyuges se distancien uno del otro, sus sentimientos amorosos decaen, esto se debe a que las acciones negativas generan emociones negativas, como el resentimiento o la tristeza, mientras que las actitudes positivas generan emociones positivas como el amor y la felicidad. Si se logra cortar la hostilidad desde la raíz, o al menos controlar las manifestaciones, muchos cónyuges son capaces de dejar la imagen negativa y volver a la positiva. Es bueno que las parejas traten de reducir sus estallidos de ira, ya que la hostilidad con frecuencia se basa en malentendidos o en exageraciones.

EL PERDON ES LA LLAVE DE UNA NUEVA VIDA

García Rivas dice, "Perdonar es colocar la ofensa recibida en un segundo término, es quitarla de la vista para no estaría recordando. Perdonar no es olvidar, es vivir como si se hubiera olvidado ; pero el recuerdo estará ahí siempre pronto para saltar al primer plano y hacerse presente. El reprimir el primer recuerdo traerá otro segundo y un tercero, y mucho más. Y el cúmulo de ofensas recordadas hará llegar a la conclusión de que no es posible perdonar todo eso. Este es el mecanismo, por eso conviene no dar cabida tan fácilmente a los recuerdos ofensivos."²¹ A veces sobran argumentos razonables para perdonar pero el sentimiento se niega y a veces el sentimiento es más fuerte que el razonamiento, por eso para hacer posible el perdón, hay que aprender a superar el sentimiento. No hay más razón para el perdón que el amor. Sólo el que ama es capaz de perdonar. Si uno de los cónyuges no logra sobreponerse al odio, lo más seguro es que no ama, el perdón beneficia tanto al que lo da como al que lo recibe.

²¹ García Rivas. José. "Redescubrir el Matrimonio." Pág. 96

Wright dice, "Para mantener su matrimonio en armonía cuando esté equivocado admítalo, cuando tenga razón cálese y cuando tenga que pedir perdón pídale".²² ¿Es justo el no poder deshacerse de un pasado doloroso? ¿Será justo el recibir golpes una y otra vez por la misma herida?. El perdonar, hace no recordar y algunas veces olvidar los recuerdos dolorosos,

CUALIDADES IMPORTANTES EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Compañerismo, Según Beck, "El compañerismo se aprecia temprano en una relación, pero parece esfumarse en muchos matrimonios con el paso del tiempo. Como marido y mujer se preocupan cada vez más por asuntos tales como proveer las entradas familiares, el cuidado de los niños o la atención de la casa, tienden a pasar menos tiempo juntos y la calidad de ese tiempo se desmejora".²³ El compañerismo es una ventaja para un matrimonio, para desarrollar el compañerismo hay que pensar en actividades que puedan disfrutar juntos, mirar juntos televisión, mantener charlas amenas, etc.

Fidelidad, una persona a veces no desea contraer compromiso total con una cosa porque eso significa renunciar a otra. Algunos les gusta disfrutar del matrimonio, pero no quieren hacer ningún sacrificio por él. Les agrada obtener la seguridad y el amor constante que ofrece el matrimonio, pero también la libertad para actuar como si fueran solteros. Beck menciona que, "En algunos casos los cónyuges están dispuestos a aceptar la infidelidad de su pareja, en otros es discretamente tolerada aun siendo una fuente de dolor ; pero en la mayor parte de los matrimonios la infidelidad se considera el colmo de la deslealtad, y no sólo es

²² Wright, Norman H. "Comunicación Clave de la Felicidad Conyugal", Pag. 190

²³ Beck, Aaron T. "Con el Amor no Basta." Pag. 270

inaceptable sino que es un motivo que justifica el divorcio.”²⁴ Si el matrimonio sobrevive a la infidelidad, las heridas pueden persistir en forma indefinida. Ya que aunque una infidelidad haya ocurrido muchos años antes el cónyuge ofendido sigue haciendo alusiones por mucho tiempo después.

Amistad, Beck opina que, “La amistad se refiere al auténtico interés que usted puede tener por su cónyuge como persona. Esa cualidad parece volverse unilateral o amortiguada en muchos matrimonios, algunos estudios demuestran que las mujeres no consideran al esposo como su mejor amigo y la mayoría de maridos por el contrario, consideran a la esposa como su mejor amiga”²⁵ La amistad se puede cultivar preocupándose por su cónyuge. Cuando piense que a él/ella le está pasando algo, averigüe que le ocurre, preocúpese por sus problemas, interétese por compartir las diversiones que a él/ella le agradan, compartan sus problemas y alegrías.

EXPRESANDO EL VERDADERO YO

Según Rutledge, “La comunicación se logra solamente cuando la otra persona recibe el mensaje que usted envía, ya sea verbal o no verbal, la comunicación puede ser efectiva, positiva y constructiva, o puede tratar de introducir el mensaje positivo, mientras el otro cónyuge lo recibe negativo. El proceso de la comunicación, con sus componentes verbales y no verbales, constituyen la base de la relación”.²⁶ La comunicación que es efectiva no depende tanto en lo que se dice, sino en por qué y cómo se comparte. Muchas de las conversaciones entre los matrimonios es simplemente compartiendo información, “tuve un día duro en el trabajo hoy”, cosa que es en realidad el propósito menos

²⁴ Beck, Aaron. “Con el Amor no Basta”. Pag. 261

²⁵ Idem. Pag. 270

²⁶ Rutledge. Aaron L.. “El Equilibrio de la Pareja”. Pag. 73

importante de la comunicación marital, Para muchos es difícil o imposible verbalizar sus sentimientos, debido a su trasfondo cultural, o a su educación y otras personas pueden expresar sin dificultad lo que sucede en su interior. Howse, Dunton y Marshall opinan que, "Debido a una personalidad introvertida una pareja puede experimentar gran dificultad para expresar el dolor o los conflictos que surgen en su mente. Es importante que luchen por encontrar las palabras y pronunciarlas con bondad".²⁷ ¿Por qué anhelamos el poder comunicarnos unos con otros? Para alguno de nosotros es una forma de lograr cercanía, deseamos saber que nuestro compañero siente lo que nosotros sentimos, deseamos que alguien comparta nuestros sentimientos positivos y nuestras alegrías, como también nuestros sentimientos negativos y tristezas. En ocasiones en vez de simplemente compartir información, lo que deseamos es atraer a la otra persona a nuestras vidas. Cuando se nos anima a hablar de lo que nos ha pasado en el trabajo, la casa, nos sentimos aceptados por nuestro cónyuge. Otra razón para compartir es el ventilar el enojo y el dolor. No solamente necesitamos expresar nuestras emociones, sino también necesitamos que alguien nos escuche y nos acepte. Necesitamos una persona que escuche nuestros secretos; sin embargo, el que nos escucha necesita tener seguridad interior y estabilidad emocional para poder llegar a ser un confidente. Deseamos ser afirmados y apoyados por la persona que amamos.

Según Salomé y Gailand, "Una comunicación plena es un acto de compartir en el que se tiene la posibilidad de expresarse, de ser entendido y de entender a la otra persona".²⁸ Cuando una pareja se casa, dos culturas y lenguajes distintos se unen. Si cada uno de ustedes no definen sus palabras, entonces ocurrirá que asumirán y habrá malas interpretaciones. Una pregunta significativa que las parejas deben hacerse es, ¿Hasta dónde le damos ambos el

²⁷ Howse, Kevin, Dunton, Hugh, Marshall, David. "Family Matters-Guide to Family Life", Pag. 98

²⁸ Salomé, Jacques. Gailand, Svlvie. "Si me Escuchara me Entendería". Pac. 21

mismo significado a las palabras que usamos?. Dos personas puede que habien español y no darle el mismo significado a las palabras, nuestra propia experiencia, mentalidad e intención le da significado a las palabras que usamos. Una de las técnicas de comunicación más destructiva, es el silencio, puede ser devastador. Cada uno de nosotros necesitamos ser reconocidos. Pero cuando nuestro compañero se retrae en silencio, nuestra misma presencia, existencia y significado son ignorados por la persona más significativa en nuestras vidas. En realidad muchas personas considerarían este tipo de silencio un insulto. Según Wright, "El silencio puede comunicar una multitud de cosas : alegría, satisfacción, un sentido de contentamiento y bienestar. Pero con más frecuencia lo que comunica es : descontento, desprecio, enojo, mal humor, etcétera".²⁹ Cuando el silencio prevalece hay muy poca oportunidad de resolver el tema y seguir adelante con la relación.

EL DON DE ESCUCHAR

Uno de los mayores regalos que una persona puede darle a otra es poder escucharla. Puede ser un acto de amor y cuidado. Con frecuencia las conversaciones de hoy día entre las parejas casadas son diálogos de sordos. No es nada raro que la comunicación se rompa. Esta rotura se debe a veces a que uno de los cónyuges no quiera o no pueda hablar de lo que ocurre en su vida. Pero este mismo resultado se produce a menudo cuando los componentes del matrimonio no escuchan atentamente cuando habla el otro. No puede existir comunicación sólida si no se escucha con la atención debida. Escuchar con la boca cerrada es una básica habilidad comunicativa necesaria en el matrimonio. Escuchar eficazmente significa que cuando alguien habla la otra persona no está pensando en lo que va a decir cuando el otro termine. Por el contrario se debe

²⁹ Wright, Norman H.. "Claves para una Mejor Comunicación en el Matrimonio". Pág. 87

captar todo cuanto dice el cónyuge. Escuchar es recibir y aceptar el mensaje cuando nos lo envían, tratar de comprender lo que la otra persona quiere decir. Cuando esto sucede, no se limite a decir lo escucho, puede decir: "Comprendo el significado de sus palabras". Escuchar sensatamente es llegar hasta nuestro interlocutor, preocuparse activamente por lo que dice y por lo que quiere decir. Wright opina que, "Escuchar no resulta fácil ni natural para la mayoría de la gente. Los cónyuges pueden aprender a escuchar, porque es una habilidad que hay que aprender".³⁰ Nuestra preferencia innata no es escuchar. A muchas personas, lo que les gusta es hablar, preferimos expresar nuestras ideas, pues nos sentimos más cómodos sentando nuestra postura, confirmando nuestras opiniones y sentimientos. En realidad a muchos no les gusta escuchar como hablar y ser oídos. Es debido a esto que nos concentramos más en intervenir en la conversación que en prestar plena atención a lo que dice la otra persona. Becvar dice, "La atención parece ser una parte insignificante en la conducta; y sin embargo, es muy importante. La falta de atención en el que habla o en el oyente perjudica las relaciones y hace que la otra persona se aleje".³¹ Escuchar requiere un esfuerzo, pero al mismo tiempo nos libera de nosotros mismos y de nuestros intereses y nos posibilita para captar lo que la otra persona tiene que decir. En infinidad de casos, la comunicación se interrumpe en un matrimonio porque cada uno de los cónyuges, absorbidos y esclavizados por sus propios intereses e ideas, no se interesa en tratar de comprender al otro. Y, el resultado es que el otro también no le comprenda a él.

³⁰ Wright, Norman H., "Claves para una Mejor Comunicación en el Matrimonio", Pag. 102

³¹ Becvar. Raohael J.. "Métodos para la Comunicación Efectiva". Pag. 45

EL SEXO DENTRO DEL MATRIMONIO

Según Howse, "Las relaciones sexuales no constituyen nada más que un acto biológico, porque su significado más profundo es un encuentro interpersonal único en su género, en el que dos personas se unen, y no solamente dos cuerpos. El sexo no es nada más que orgasmo mutuo, sino también es un lenguaje".³² En las relaciones sexuales se busca la felicidad, por lo que no serán satisfactorias mientras no disfruten las dos personas implicadas. Si uno no lo pasa bien, debe comunicárselo al otro y en ningún caso, de modo agresivo, sino con delicadeza. Según Cifuentes Paiz, "La satisfacción sexual de la pareja es un aspecto importante en la relación matrimonial, probablemente es uno de los que más dificultades causa al no ser satisfecho".³³ La gente habla con frecuencia de las relaciones sexuales en términos de hacerse el amor, pero estrictamente hablando el acto físico no es amor en sí mismo. Las actitudes y la calidad de la relación es lo que convierte el acto en acto de amor.

Rutledge dice, "El temor a introducir en la relación matrimonial lo tabú y lo que se supone anormal induce a muchos a reprimir sus fantasías sexuales, se resisten a cualquier esfuerzo por llegar a una variedad interesante de conducta sexual".³⁴ La rutina en un matrimonio puede hacer que las parejas se muestren tímidas entre sí. El mantener interesante el sexo puede ser un desafío, así como es el mantener interesante y con vida todo su matrimonio. La variedad y el acuerdo es la llave. Podría ser que antes se sintieran con mayor libertad; debido a que la pareja se prestaba más atención. Ambos estaban atrapados en la excitación de una nueva relación. Se enfocaban únicamente en el otro. Intenten dar cierto romance a la relación. Saiga con su cónyuge para tener una noche

³² Howse, Kevin, Dunton Hugh, Marshall, David. "Family Matters-Guide to Family Life", Pag. 15

³³ Cifuentes Paiz, Edgar, "Casados y Felices", Pag. 50

³⁴ Rutledge, Aaron L.. "El Equilibrio de la Pareja". Pag. 388

romántica, cenar, una charla prolongada y tomarse de las manos, esto puede renovar el interés en la relación.

EL AMOR EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Según Virginia Satir, "El amor heterosexual es el sentimiento de mayores recompensas y satisfacciones que puede experimentar el ser humano. Sin amar ni ser amado, el alma y el espíritu se marchita. Pero el amor no puede resolver todas las exigencias de la vida."³⁵ Satir también dice, "El amor es un sentimiento poderoso que libera el potencial de cada quien para esforzarse hacia sus sueños sin amenaza ni enjuiciamiento, para trascender momentáneamente las necesidades propias por las ajenas, tener paciencia y no perder el sentido de autoestima en la lucha por encontrar la razón de vivir junto con la otra persona."³⁶ La integridad de cada quien se respeta. El amor, para muchos, tiene características mágicas, y el matrimonio es el final feliz natural de una relación. Sin embargo, enamorarse de alguien y persistir en esa condición es un proceso complicado. El amor no tiene muy buena fama en la actualidad, porque muchos no han logrado comprender qué es el amor. Las parejas hablan de su gran amor antes de casarse, pero a veces sólo a pocos meses después del matrimonio ya se odian, y a los pocos años se han divorciado. Howse, Dunton y Marshall, dicen, "Aunque es difícil definir el amor, podemos sugerir tres componentes principales: Preocupación y solicitud; a medida que una pareja se conoce con mayor profundidad, se desarrolla un sentimiento de preocupación y responsabilidad por el otro, que arranca de la preocupación por su bienestar. El que ama sinceramente se preocupa del otro tanto como de sí mismo. Intimidad; Todos anhelan tener relaciones que ofrezcan verdadera comprensión, reconocimiento y aceptación.

³⁵ Satir, Virginia. "Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar". Pag. 122

³⁶ Idem. Pag. 123

Para que se desarrolle una relación íntima, es indispensable que exista disposición a ser francos y a compartir los pensamientos y sentimientos personales, y la capacidad para hacer frente a diversas necesidades emocionales, como el afecto y el amor propio. Unión; A medida que el amor crece se desarrolla una unión que permite a ambos integrantes de la pareja sentirse seguros, aceptados y emocionalmente a gusto.³⁷ El enamoramiento es un imán poderoso que atrae a las personas, contiene también un núcleo de fuerzas que las puede separar. Mientras se encuentran bajo los efectos de la pasión, muchas parejas exageran las cualidades de cada uno o ven posibilidades que no existen; de ahí surge la desilusión cuando los cónyuges descubren su error. Al principio, las parejas piensan que todo será satisfacción dentro del matrimonio y creen que el compañero siempre será leal y abnegado. La realidad es que les espera una serie de choques grandes y pequeños al descubrir que las expectativas eran infundadas, por ejemplo, las distintas sensibilidades, los cambios de humor y los diferentes ritmos en los encuentros amorosos pueden generar frustraciones. El amor y el afecto por sí mismos no resuelven las dificultades que se presentan dentro del matrimonio, pero pueden ofrecer incentivos poderosos para que los cónyuges encuentren maneras de superarlos.

Satir, opina que, "Las esperanzas de las mujeres están centradas en tener un hombre que, de todas las personas en el mundo, las ame sólo a ellas, que las respete y valore, que les hable de tal manera que les haga sentirse satisfechas de ser mujeres, que las conforte y las apoye en los momentos difíciles. Los hombres esperan que la mujer se preocupe por satisfacer sus necesidades que disfrute su fuerza y su cuerpo, lo vea como un guía sabio y esté dispuesta a ayudarlo en todo lo que necesite. También disfrutar de buena comida y buen sexo."³⁸ Dar y recibir es clave para que una relación se convierta en duradera, en el momento del enamoramiento no es difícil dar y recibir cariño, ya que la voluntad de estar bien

³⁷ Howse, Kevin. Dunton, Hugh. Marshall, David. "Family Matters-Guide to Family Life". Pag. 36

³⁸ Satir. Virginia. "Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar". Pag. 124

con la pareja, la estima y la atracción que los une lo facilita. Al principio en toda relación basada en el enamoramiento, los sentimientos de pasión, el deseo de posesión y la necesidad de la otra persona son inevitables, con el paso del tiempo éstos sólo se mantendrán si por ambas partes existe la voluntad real de hacerlos perdurar. No es sencillo mantener durante muchos años, la atracción de los primeros momentos sin un gran esfuerzo por parte de los dos. Todos tenemos nuestros defectos, pero en las relaciones amorosas no siempre los asumimos. En una relación es bueno ver en un primer momento los aspectos del otro que no nos gustan para que de este modo los aceptemos o no desde un principio, es recomendable sincerarse desde los primeros encuentros para evitar así que los sentimientos de cada uno de los miembros de la pareja acaben por ser descompensados. Los sentimientos de amor son muy variados y muchas veces lo que un miembro de la pareja siente no se corresponde con lo que siente el otro. Por esta razón conviene hablar desde el inicio de la relación para no alargar una situación desnivelada o equivocada. Hoy en día muchas parejas salen por salir, sin preguntarse realmente cuáles son sus verdaderos sentimientos o si están con la persona adecuada, y esto es un error que puede traer a la larga sorpresas desagradables. Es curioso observar cómo algunas personas deciden con quien establecerán una relación en menos tiempo del que tardan en escoger una prenda de vestir o un aparato para la casa.

Según Johnson y Norman, "Las historias de amor no son como en la mayoría de películas del cine. Estamos acostumbrados a crecer con unos modelos que nos hablan de amores eternos e incondicionales. Y ciertamente cuando nos enamoramos creemos que iniciamos una felicidad que no caducará. Conviene recordar que, por un lado, los flechazos no garantizan el amor eterno. Hay personas que dan una excesiva importancia a la primera impresión que les causó la otra persona y que se fían en demasía del amor a primera vista y de la

química instantánea.³⁹ Hay bastante gente que se casa con personas que no conocen bien, se fijan más que todo en la atracción física que sienten por una persona determinada, para poder lograr una vida satisfactoria con alguien, requiere gran compatibilidad en diversas áreas. Una vez nos comprometemos a mantener una relación sentimental, es propio de una persona madura afrontar los momentos de apatía y desencanto que con el tiempo de convivencia serán inevitables. Mantener el estado de excitación del enamoramiento no es sencillo, por no decir que se trata de algo imposible, si se aprende y se acostumbra a manifestar el afecto hacia el otro con ternura, tolerancia y comprensión, es indudable que se favorece el buen entendimiento ; y con ello se mantendrá una relación relajada y llevadera, capaz de superar dificultades y crisis tanto individuales como de pareja. Johnson y Norman, también opinan que, "Amar implica construir relaciones mentalmente sanas, apasionadas y plenas. La base de toda buena relación sentimental es el amor y el respeto, la ausencia de éstos puede producir amargura y frustración."⁴⁰ Satir dice, "El amor es un sentimiento, no puede funcionar a base de leyes, o existe o no existe, aparece sin ninguna razón, pero para sobrevivir y crecer tiene que ser estimulado, es como una semilla que consigue germinar y brotar del suelo. Pero si no se le nutre adecuadamente y se le brinda la luz y humedad que necesita, morirá. Los sentimientos amorosos y las atenciones que se manifiestan durante el noviazgo, se realizan en el matrimonio sólo si la pareja entiende que su amor debe ser alimentado cada día."⁴¹ Tratar de disfrutar al cónyuge como persona, no es necesario que el cónyuge sea el mejor amigo, pero una compatibilidad entre la pareja es importante para tener un matrimonio más sólido, debe existir respeto y honra, confianza, pasar diariamente un rato juntos, y buena comunicación entre los esposos, cultivar una rica sexualidad produce unión en las parejas.

³⁹ Johnson,, Laura. Norman Nicholas. "Ideas y Trucos para Comunicarse con su Pareja". Pag. 141

⁴⁰ Idem. Pag. 142

⁴¹ Satir. Virginia. "Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar". Pag. 127

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

1. TECNICAS

1.1. CAMPO DE ESTUDIO :

La investigación se realizó en la Colonia La Verbena entre 11 y 14 Calle y 9na. Y 10ma. Avenida de la zona 7 de la Ciudad Capital de Guatemala. Se tomó una muestra de 30 personas que viven en matrimonio o en unión (15 de sexo femenino y 15 de sexo masculino).

1.2. CARACTERISTICAS PARA LA SELECCIÓN DE LA MUESTRA

EDAD : 18 a 60 años

SEXO : Femenino y masculino, no importando, religión, ideología, escolaridad, procedencia, raza, nivel económico, cultural y/o social.

No. TOTAL DE LA MUESTRA : 30 personas que viven en matrimonio o en unión, quedando compuesta por 15 de sexo femenino y 15 de sexo masculino.

Para la selección de la muestra se tomaron en cuenta los criterios mencionados anteriormente, sin embargo, vale la pena mencionar que, las personas que conforman dicha muestra son de escasos recursos económicos, todos alfabetas, poseen estudios desde segundo año de primaria, hasta una carrera de nivel medio, el 80% practican la religión católica, el resto son evangélicos, la mayoría posee vivienda propia que cubre las necesidades básicas.

1.3. SELECCIÓN DE LA TÉCNICA

Para dar cumplimiento a todo lo expuesto, se seleccionó la técnica de muestreo no aleatoria por accidente, ya que es la que se basa exclusivamente en lo que es conveniente para el investigador. Es decir, el investigador simplemente incluye los casos más convenientes en su muestra y excluye de ella los casos inconvenientes. Además la investigación corresponde al tipo descriptivo: resumir la información, ordenarla, clasificarla y tabular los datos. Para el análisis de la información recabada se utilizó la técnica del análisis porcentual.

Para la presentación y el análisis de los instrumentos utilizados, se procedió a la tabulación de los resultados, lo cual permitió establecer la cuantificación, para ser presentada por medio de porcentajes, utilizando para ello cuadros y gráficas que aparecen en el siguiente capítulo.

2. INSTRUMENTOS

2.1. CUESTIONARIO

El cuestionario es un método que sirve para reunir, organizar y resumir datos de cualquier tipo, para analizarlos, poniendo en evidencia las características del fenómeno a que se refiere. Se utilizó para obtener información sobre el conocimiento que tienen las parejas de lo que es la comunicación, establecer si una comunicación inadecuada crea conflictos en la relación de la pareja, conocer la importancia que le brindan los cónyuges a este tema y tener conocimiento de los métodos y técnicas que utilizan los cónyuges para comunicarse. El cuestionario constó de 25 preguntas para cada sexo.

2.2. EJERCICIOS

Se realizaron dos ejercicios con técnicas de comunicación y, también, se elaboró un acuerdo de comunicación para que las parejas lo pongan en práctica. Estos ejercicios se realizaron con el fin de que, las parejas tengan una base sobre la cual, desarrollar un diálogo, conozcan intereses y gustos de sus cónyuges y puedan mejorar sus técnicas de comunicación (se incluyen en anexos).

CAPITULO III

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se realiza la descripción de cuadros y gráficas, así como su respectiva interpretación y análisis de la información obtenida del cuestionario que se aplicó a la muestra.

Cuadro y Gráfica No. 1 (Preguntas No. 1 y 2) Estas preguntas evalúan el conocimiento que tienen las parejas sobre lo que es la comunicación y la importancia que le brindan a este tema.

De las respuestas obtenidas en la pregunta No. 1, 9 personas de sexo femenino o sea el 60% contestaron que sí tienen conocimiento sobre lo que es la comunicación en el matrimonio, mientras que 6 personas que representan el 40% contestaron que no tienen conocimiento. En el sexo masculino 10 personas o sea el 67% contestaron que sí tienen conocimiento sobre lo que es la comunicación en el matrimonio y 5 personas que representan el 33% contestaron que no tienen conocimiento sobre este tema.

En la segunda pregunta, las 15 personas de sexo femenino y las 15 de sexo masculino contestaron sí, o sea que el 100% de ambos sexos consideran que es muy importante que exista comunicación dentro de un matrimonio.

Cuadro y Gráfica No. 2 (Preguntas No. 5, 8, 10, 22 y 23) Estas preguntas evalúan si los cónyuges esperan el momento oportuno para expresar su molestia y si utilizan la violencia para imponer sus deseos.

De las respuestas obtenidas en las preguntas No. 5, 8 y 23, del sexo femenino, 13 personas o sea el 87% contestaron que sí esperan el momento oportuno para expresar a su cónyuge su molestia, mientras que 2 personas que representan el 13% contestaron que no esperan el momento oportuno para expresar a su pareja su enojo. En el sexo masculino, 9 personas o sea el 60% contestaron que sí esperan el momento oportuno para expresar su molestia a su esposa, mientras que 6 personas = 40% contestaron que no.

De las respuestas obtenidas en las preguntas No. 10 y 22, del sexo femenino, 5 personas que representan el 33% contestaron que sí utilizan la violencia para imponer sus deseos, mientras que 10 personas que representan el 67% contestaron que no hacen uso de la violencia. En el sexo masculino también 5 personas = 33% contestaron que sí hacen uso de la violencia para imponer sus deseos, mientras que 10 personas o sea el 67% contestaron que no utilizan la violencia. Por lo tanto, la mayoría de personas entrevistadas tanto sexo femenino como masculino no utilizan la violencia para imponer sus deseos.

Cuadro y Gráfica No. 3 (preguntas No. 13, 14, 15 y 16) Estas preguntas evalúan si los matrimonios antes de comunicarse con su cónyuge consideran las consecuencias que traerá lo que digan.

De las respuestas obtenidas en estas preguntas en el sexo femenino, 7 personas, es decir el 47% contestaron que sí consideran las consecuencias que traerá lo que digan antes de comunicarse con su pareja, mientras que 8 personas = 53% contestaron que no consideran las consecuencias. En el sexo masculino, 6 personas que representan el 40% contestaron que sí consideran las consecuencias, mientras que 9 personas o sea el 60% contestaron que no consideran las consecuencias que traerá lo que digan antes de comunicarse con su esposa. Por lo tanto, la mayoría de personas entrevistadas tanto sexo

femenino como masculino, no consideran las consecuencias que traerá lo que digan antes de comunicarse con su cónyuge.

Cuadro y Gráfica No. 4 (preguntas No. 6, 7 y 20) Estas preguntas evalúan si las parejas se preocupan por los intereses de su cónyuge.

De las respuestas obtenidas en el sexo femenino, 13 personas, es decir el 87% contestaron que sí se preocupan por los intereses de su cónyuge, mientras que 2 personas que representan el 13 % contestaron que no. En el sexo masculino 14 personas o sea el 93% sí se preocupan por los intereses de sus esposas, mientras que 1 persona que representa el 7% contestó que no se preocupa por los intereses de su cónyuge. Por lo tanto se considera que ambos sexos se preocupan por los intereses de su pareja.

Cuadro y Gráfica No. 5 (preguntas No. 18 y 19) Estas preguntas evalúan si las parejas consideran que los pensamientos internos que tienen afectan su relación matrimonial.

De las respuestas obtenidas en el sexo femenino, 7 personas o sea el 47% contestaron que los pensamientos internos que tienen sí afectan su relación matrimonial, mientras que 8 personas o sea el 53% contestaron que los pensamientos internos que tienen no afectan su relación. En el sexo masculino 9 personas, es decir el 60% contestaron que los pensamientos internos que tienen sí afectan su relación matrimonial, mientras que 6 personas = 40% contestaron que no. Por lo tanto la mayor parte de personas entrevistadas de sexo masculino consideran que los pensamientos internos que tienen sí afectan su relación matrimonial mientras que, la mayoría de personas entrevistadas de sexo femenino no lo consideran así.

Cuadro y Gráfica No. 6 (Preguntas No. 3, 4 y 12) Estas preguntas evalúan si los cónyuges dedican tiempo para conversar y si se escuchan con atención cuando se hablan.

De las respuestas obtenidas en la pregunta No. 4, en el sexo femenino 11 personas o sea el 73% contestaron que sí dedican tiempo para conversar con sus cónyuges, mientras que 4 personas que representan el 27% contestaron que no. En el sexo masculino 12 personas o sea el 80% contestaron que sí dedican tiempo para conversar con su pareja, mientras que 3 personas = 20% contestaron que no.

De las respuestas obtenidas en las preguntas No. 3 y 12, en el sexo femenino 13 personas o sea el 87% contestó que sí escuchan con atención a su pareja cuando le habla, mientras que 2 personas = 13% contestaron que no escuchan con atención a su esposo cuando él habla. En el sexo masculino también 13 personas que representan el 87% contestaron que sí escuchan con atención a su esposa cuando les habla, mientras que 2 personas o sea el 13% contestaron que no.

En base a lo anterior se considera que la mayoría de personas entrevistadas tanto de sexo femenino como masculino sí dedican tiempo para conversar con sus parejas y se brindan atención mutua cuando lo hacen.

Cuadro y Gráfica No. 7 (preguntas No. 9 y 11) Estas preguntas evalúan si los matrimonios consideran que en una relación matrimonial el conflicto es siempre destructivo.

De las respuestas obtenidas en el sexo femenino, 8 personas contestaron que sí, es decir el 53% considera que en una relación matrimonial el conflicto

siempre es destructivo, mientras que 7 personas o sea el 47% consideran que el conflicto no es destructivo en una relación matrimonial. En el sexo masculino, 7 personas que es 47% contestaron que si es destructivo el conflicto en una relación, mientras que 8 personas o sea el 53% contestaron que no.

Cuadro y Gráfica No. 8 (preguntas No. 17 y 18) Estas preguntas evalúan si las parejas consideran que su vida pasada interfiere en la relación que tienen ahora en su matrimonio.

De las respuestas obtenidas en el sexo femenino, 5 personas o sea el 33% contestó que su vida pasada si interfiere en la relación que tiene ahora en su matrimonio, mientras que 10 personas que representan el 67% contestó que no. En el sexo masculino, 6 personas o sea el 40% contestó que su vida pasada si interfiere en la relación que tiene ahora en su matrimonio, mientras que 9 personas = 60% contestó que no. Por lo tanto se considera que la vida pasada no interfiere en el matrimonio de las personas entrevistadas tanto en el sexo femenino como masculino.

Cuadro y Gráfica No. 9 (pregunta No. 21) Esta pregunta evalúa si los cónyuges aceptan sus responsabilidades y errores sin evadir aunque el hacerlo los ponga en vergüenza.

De las respuestas obtenidas en el sexo femenino, 12 personas, es decir el 80% contestó que si aceptan sus responsabilidades y errores sin evadir aunque el hacerlo los ponga en vergüenza, mientras que 3 personas o sea el 20% contestó que no. En el sexo masculino, 11 personas o sea el 73% contestó que si aceptan sus responsabilidades y errores aunque el hacerlo los ponga en vergüenza. mientras que 4 personas o sea el 27% contestó que no aceptan.

Cuadro y Gráfica No. 10 (pregunta No. 24) Esta pregunta evalúa si los cónyuges sienten libertad de confiarse casi cualquier cosa.

De las respuestas obtenidas en el sexo femenino, 9 personas, es decir el 60% contestó que sí sienten libertad de confiar casi cualquier cosa a su cónyuge, mientras que 6 personas que representan el 40% contestó que no. En el sexo masculino, 12 personas o sea el 80% contestó que sí sienten libertad de confiar casi cualquier cosa a sus esposas, mientras que 3 personas o sea el 20% contestó que no. Por lo tanto se considera que el sexo masculino tiene mayor libertad de confiar casi cualquier cosa a su esposa que el sexo femenino a su cónyuge.

Cuadro y Gráfica No. 11 (pregunta No. 25) Esta pregunta evalúa si los cónyuges consideran que una vida sexual satisfactoria cura los conflictos matrimoniales.

De las respuestas obtenidas del sexo femenino, 6 personas, o sea el 40% considera que una vida sexual satisfactoria sí cura los conflictos matrimoniales, mientras que 9 personas que representan el 60% consideran que una vida sexual satisfactoria no los cura. En el sexo masculino, 5 personas que representan el 33% contestaron que sí, mientras que 10 personas o sea el 67% contestaron que no. Por lo tanto la mayoría, hombres y mujeres están de acuerdo en que la vida sexual satisfactoria no cura los conflictos matrimoniales.

ANÁLISIS PSICOLÓGICO

Los efectos de una comunicación inadecuada, afectan diferentes áreas de la relación matrimonial; se pueden manifestar desde la emisión de un mensaje distorsionado que crea un pequeño enojo, hasta llegar a provocar serios problemas como falta de satisfacción de las necesidades básicas, irresponsabilidad, infidelidad, incomprensión, violencia, problemas sexuales, etc., a los que, al no buscarles una solución adecuada, pueden ir destruyendo poco a poco los matrimonios.

Debido a que los matrimonios utilizan una comunicación inadecuada, con mayor facilidad se generan conflictos dentro de su relación, ya que, cuando se comunican con su pareja, no se percatan que el mensaje verbal concuerde con el tono de voz y gestos corporales que efectúan, esto hace que el cónyuge se confunda y también se moleste, puesto que, el mensaje se distorsiona y toma otro significado. La mayoría de las personas de la muestra seleccionada, cuando conversan con sus parejas no se percatan del tono de voz y los gestos que utilizan, y, esto, provoca malos entendido y enojos a su relación.

Las personas que conformaron la muestra, le brindan la debida importancia al tema de la comunicación ya que, reconocen que es por medio de ella que se entienden y pueden manifestar sus emociones verbalmente, sin embargo, hay parejas que no practican una comunicación adecuada debido a la falta de tiempo, cansancio, falta de interés, etc, viniendo esto a repercutir en la relación.

La falta de confianza que existe entre los cónyuges, se convierte en una barrera que impide el diálogo en las relaciones de la pareja, según la muestra estudiada, los cónyuges no se sienten en libertad de comunicar cualquier cosa,

esto, también, bloquea o interfiere en el proceso de la comunicación, ya que, los cónyuges no manifiestan parte de sus sentimientos, por temor a reproches o malas interpretaciones, por lo que, se considera un motivo por el cual, también, dentro de los matrimonios no se practica una comunicación adecuada y profunda.

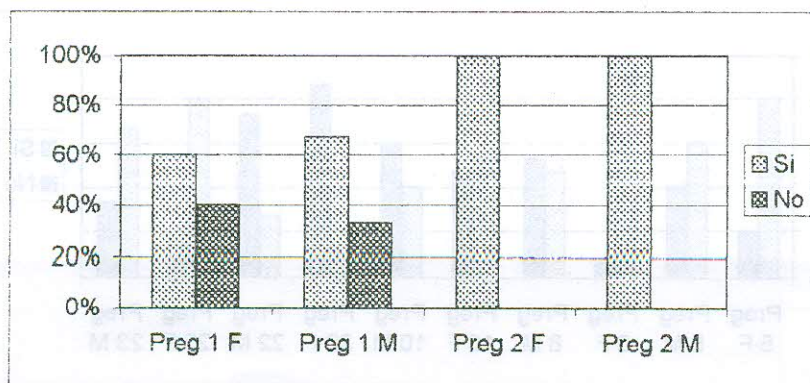
Para que una relación matrimonial sea saludable, no basta solamente con utilizar una comunicación adecuada y eficaz, si no, que, también, se deben practicar una serie de elementos o conceptos claves tales como: amistad, compañerismo, confianza, fidelidad, respeto, cooperación, etc. La muestra seleccionada manifiesta practicar algunos de estos aspectos, sin embargo, por la falta de comunicación y confianza que existe entre algunos de ellos, la relación está estancada. Por lo que, se considera que la mezcla de dichos aspectos y la comunicación adecuada es importante que se pongan en práctica en las relaciones de pareja.

Cuadro y Gráfica No. 1

Cursos o información que han recibido las parejas sobre lo que es la comunicación y la importancia que le brindan a este tema.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
1	9	60	6	40	10	67	5	33
2	15	100	0	0	15	100	0	0

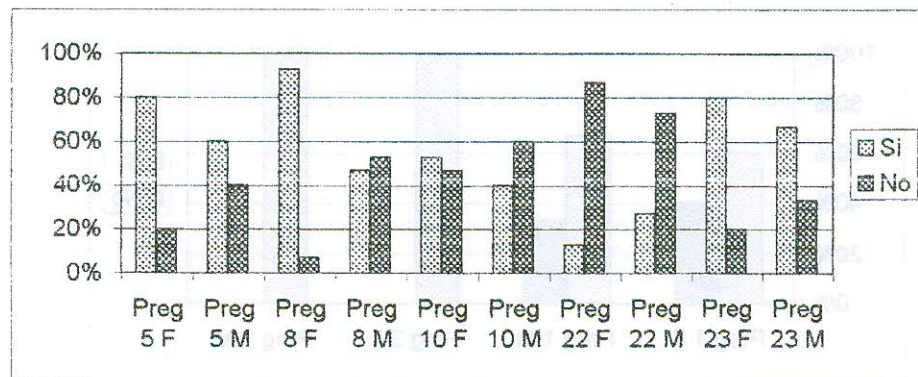


Cuadro y Gráfica No. 2

Esperan los cónyuges el momento oportuno para expresar su molestia, y evitan utilizar la violencia para imponer sus deseos.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
5	12	80	3	20	9	60	6	40
8	14	93	1	7	7	47	8	53
10	8	53	7	47	6	40	9	60
22	2	13	13	87	4	27	11	73
23	12	80	3	20	10	67	5	33

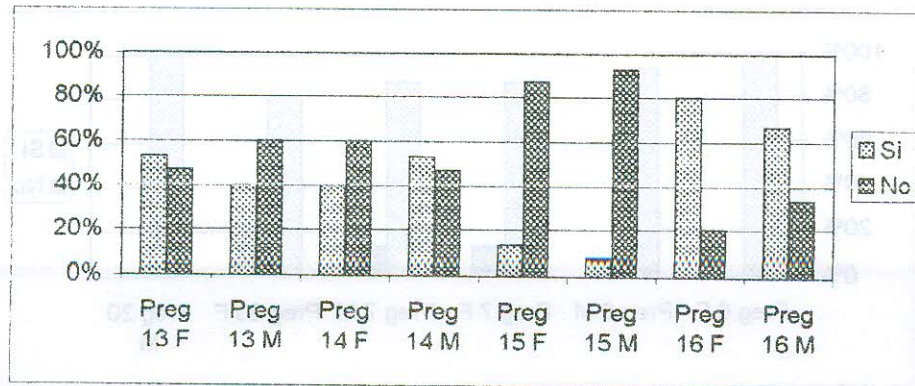


Cuadro y Gráfica No. 3

Consideran las parejas antes de comunicarse con su cónyuge las consecuencias que traerá lo que digan.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
13	8	53	7	47	6	40	9	80
14	6	40	9	60	8	53	7	47
15	2	13	13	87	1	7	14	93
16	12	80	3	20	10	67	5	33

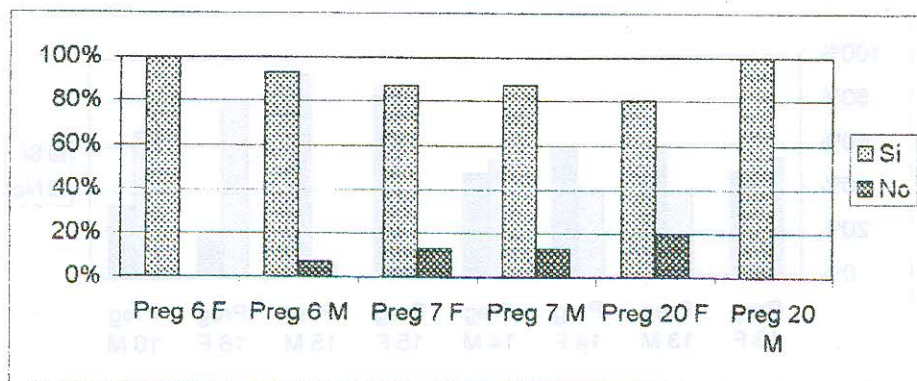


Cuadro y Gráfica No. 4

Se preocupan las parejas por los intereses de su cónyuge.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
6	15	100	0	0	14	93	1	7
7	13	87	2	13	13	87	2	13
20	12	80	3	20	15	100	0	0

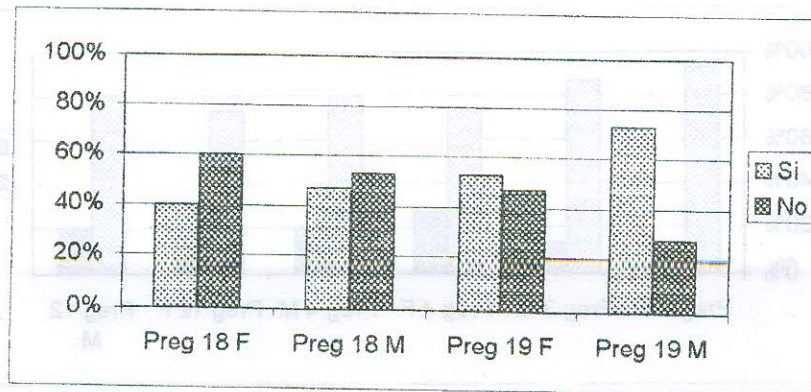


Cuadro y Gráfica No. 5

Consideran los cónyuges que los pensamientos internos que tienen afectan su relación matrimonial.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
18	6	40	9	60	7	47	8	53
19	8	53	7	47	11	73	4	27

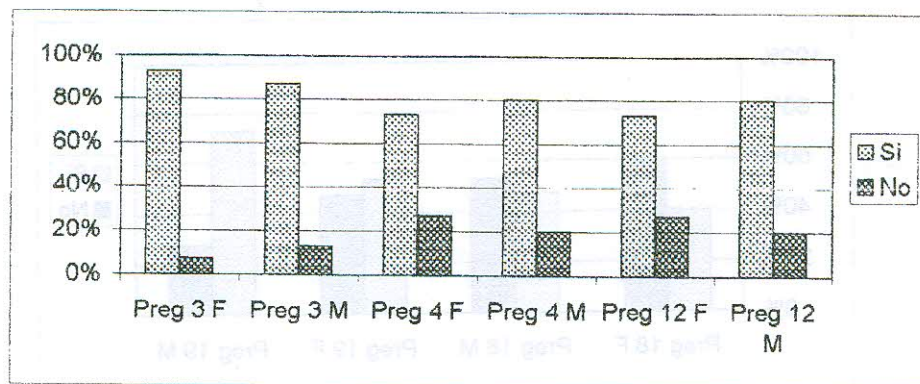


Cuadro y Gráfica No. 6

Dedican los matrimonios tiempo para conversar con sus cónyuges y se escuchan con atención cuando se hablan.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
3	14	93	1	7	13	87	2	13
4	11	73	4	27	12	80	3	20
12	11	73	4	27	12	80	3	20

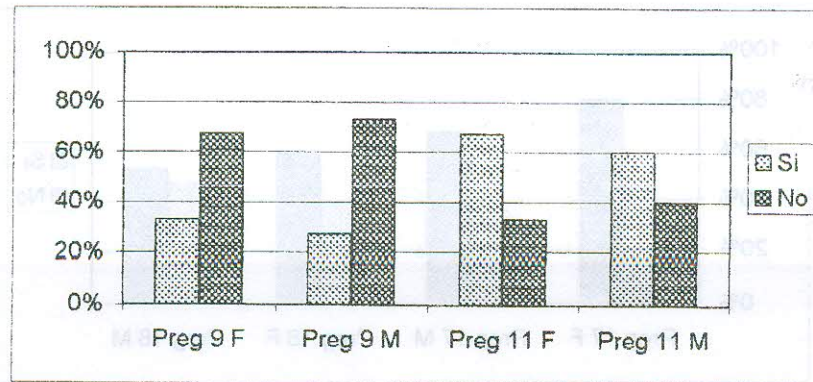


Cuadro y Gráfica No. 7

Consideran las parejas que en una relación matrimonial el conflicto siempre es destructivo.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
9	5	33	10	67	4	27	11	73
11	10	67	5	33	9	60	6	40

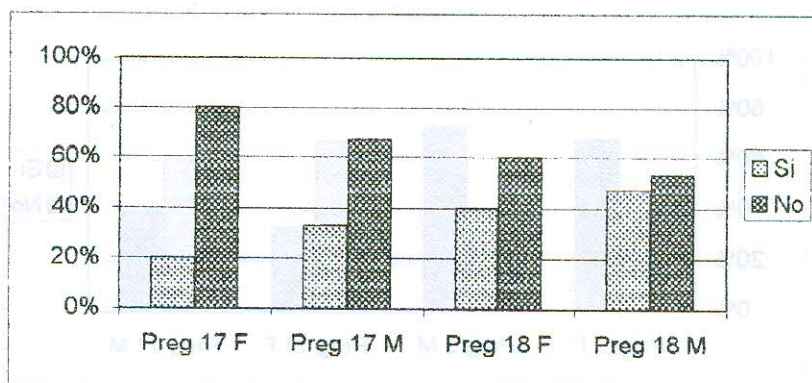


Cuadro y Gráfica No. 8

Consideran las parejas que su vida pasada interfiere en la relación que tienen ahora en su matrimonio.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
17	3	20	12	80	5	33	10	67
18	6	40	9	60	7	47	8	53

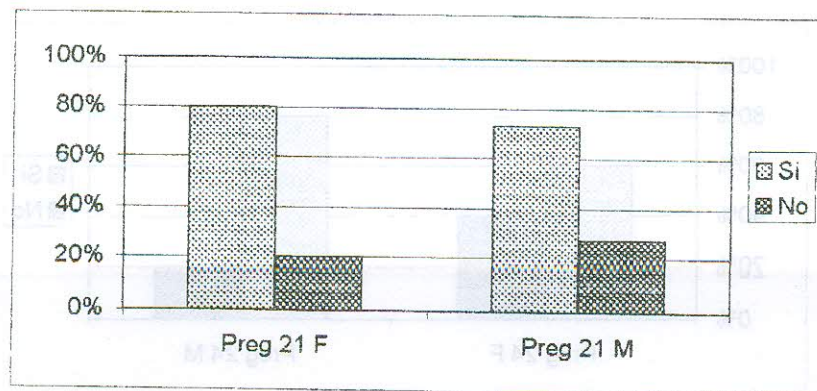


Cuadro y Gráfica No. 9

Aceptan los cónyuges sus responsabilidades y errores sin evadir aunque el hacerlo los ponga en vergüenza.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
21	12	80	3	20	11	73	4	27

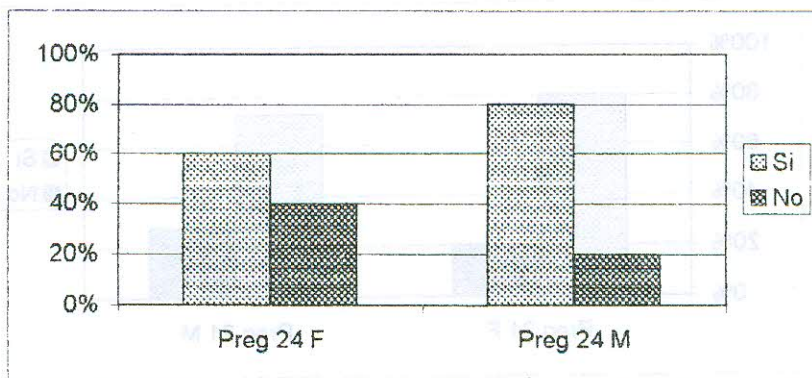


Cuadro y Gráfica No. 10

Sienten libertad los cónyuges de confiarse casi cualquier cosa.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
24	9	60	6	40	12	80	3	20

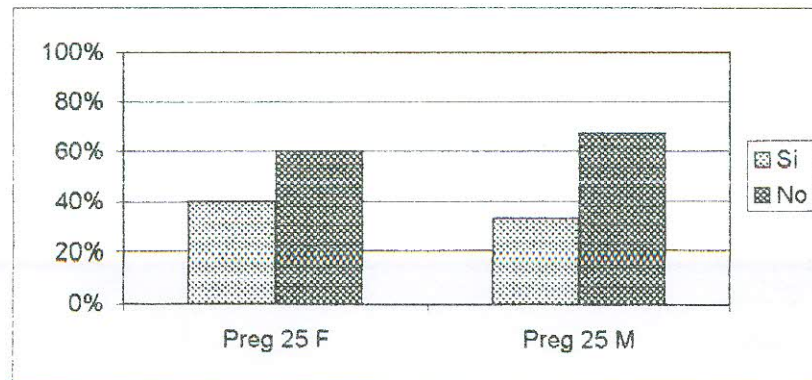


Cuadro y Gráfica No. 11

Consideran las parejas que la vida sexual satisfactoria cura los conflictos matrimoniales.

Datos obtenidos del cuestionario aplicado a la muestra

No. De Pregunta En el Cuestionario	Sexo Femenino				Sexo Masculino			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
25	6	40	9	60	5	33	10	67



CONCLUSIONES

- Se llega a la conclusión de que el utilizar una comunicación inadecuada dentro del matrimonio crea conflictos a la pareja, ya que, a veces, por sencillo que sea el mensaje que se quiere transmitir, puede dar lugar a confundir su significado si no, concuerdan las palabras con el tono de voz y los gestos corporales que se utilizan.
- El 100% de la muestra seleccionada tanto del sexo femenino como masculino, consideran que es importante que exista comunicación dentro de un matrimonio, ya que, por medio de ella es que podrán entenderse y manifestar sus sentimientos verbalmente, sin embargo, hay parejas que no lo hacen debido a falta de interés, tiempo o cansancio.
- El 40% de la muestra femenina manifestó que no sienten libertad de confiar cualquier cosa a sus cónyuges, mientras que del sexo masculino fue el 20% que manifestó no tener dicha confianza. La falta de confianza existente en los matrimonios es un motivo por el cual las parejas practican una comunicación inadecuada.
- El 59% del total de la muestra seleccionada evidencia que utilizan técnicas de comunicación adecuadas con sus parejas, mientras que el 41% demuestra que no utilizan técnicas de comunicación adecuada en sus matrimonios.

- De las personas entrevistadas el 47% del sexo femenino contestó que consideran las consecuencias que traerá lo que digan antes de comunicarse con su cónyuge, del sexo masculino fue el 40% que manifestó que consideran dichas consecuencias. Por lo tanto se llega a la conclusión de que a ambos cónyuges les falta poner un poco más de interés en desarrollar una comunicación efectiva, agradable, provechosa y respetuosa.

RECOMENDACIONES

- Crear programas especiales a nivel nacional en los que puedan participar escuelas, iglesias, universidades, etc. en los que se incluyan cursos para que los matrimonios puedan mejorar la comunicación con sus cónyuges, ya que, la comunicación es un arte y una habilidad que no se aprende en un día.
- Para que las parejas puedan practicar una comunicación adecuada y no envíen mensajes confusos, se recomienda que cuando se comuniquen traten que el mensaje verbal concuerde con los gestos corporales que utilizan.
- Se recomienda poner en práctica las guías de ejercicios y utilizar el acuerdo de comunicación matrimonial que se proporcionó durante el proceso de ésta investigación. Los cuales se incluyen en los anexos.
- Para que una comunicación sea efectiva y provechosa es recomendable que ésta se base en el respeto mutuo, sea sincera, amable y oportuna. Si los cónyuges utilizan estos criterios en el proceso de su comunicación pueden lograr resolver sus conflictos sin llegar al enojo, evitando también las malas interpretaciones.
- En caso de que los cónyuges no encuentren una solución adecuada a los problemas que se presentan en su matrimonio, se recomienda buscar ayuda profesional.

BIBLIOGRAFIA

- Wright, Norman H.
 "Claves para una mejor Comunicación en el Matrimonio"
 Primera Edición
 Editorial Unilit
 Impreso en Colombia

- McDermott, Patti
 "Cómo Hablar con su Esposa/o"
 Primera Edición
 Editorial Edivisión
 Impreso en México

- Getz, Gene A.
 "Dimensiones del Matrimonio"
 Editorial Vida
 México, D.F.

- Salomé, Jacques - Galland, Sylvie
 "Si me Escuchara me Entendería"
 Editorial Sal Terrae
 Impreso en España

- Zacharris, John C. - Bender, Coleman C.
"Comunicación Oral"
Editorial Limusa
Primera Edición
Impreso en México
- Rutledge, Aaron L.
"El Equilibrio de la Pareja"
Ediciones Marymar
Impreso en Argentina
- Cifuentes Paiz, Edgar
"Casados y Felices"
Publicación del Centro de Documentación de APROFAM
Segunda Edición
- Miller, George A.
"Nuevas Dimensiones en la Psicología y la Comunicación"
Editores Asociados, S. A.
Impreso en Argentina
- Wright, Norman H.
"Comunicación Clave de la Felicidad Conyugal"
Editorial Clie
Impreso en España

- Cody Newenhuyse, Elizabeth
"Matrimonios Sólidos, Preguntas Secretas"
Primera Edición
Impreso en México
- Becvar, Raphael J.
"Métodos para la Comunicación Efectiva"
Editorial Limusa
Tercera Reimpresión
Impreso en México
- García Rivas, José
"Redescubrir el Matrimonio"
Editorial Camino
Impreso en Chihuahua, México.
- Beck, Aarón T.
"Con el Amor no Basta"
Editorial Paidós
Impreso en España
- De Barona Coghlan, Carmench
"Para Recuperar el Amor en Quiebra"
Ediciones Centenario
Impreso en México

- Howse, Kevin - Dunton, Hugh - Marshall, David
 "Family Matters - Guide to Family Life"
 Traductor : Collins, Sergio V.
 Editorial Printer
 Impreso en Colombia
- Satir, Virginia
 "Relaciones Humanas en el Nucleo Familiar"
 Editorial Pax - México
- Haley, Jay - Hoffman, Lynn
 "Técnicas de Terapia Familiar"
 Amorrortu Editores
 Buenos Aires, Argentina
- Boszormenyi Nagy, Ivan - Framo, James L.
 "Terapia Familiar Intensiva"
 Editorial Trillas
 Impreso en México
- Madanes, Cloé
 "Terapia Familiar Estratégica"
 Amorrortu Editores
 Buenos Aires, Argentina

- **Dance, Frank E. X.**
"Teoría de la Comunicación Humana"
Ediciones Troquel, Buenos Aires
- **Johnson, Laura - Norman, Nicholas**
"Ideas y Trucos para Comunicarse con su Pareja"
Ediciones RobinBook
Impreso en España
- **Ribera López, José Camilo**
"Matrimonio Existencial y Psicoterapia del Conflicto Conyugal"
Tesis, URL, Quetzaltenango, 1,983
- **Tánchez Culebro, Juan José**
"El Aporte Psicológico en la Orientación Prematrimonial"
Tesis, URL, Quetzaltenango, 1980
- **De Sánchez Lima Aparicio, Alma Guicela**
"La Desintegración Afectiva dentro del Matrimonio y su Impacto en la Personalidad de los Hijos"
Tesis, URL, Quetzaltenango, 1,992
- **Meda Bonilla, Brenda Elizabeth - Cuellar Bances, Marta Lizzeth**
"Causas Psicosociales Predominantes en la Separación Conyugal en un Sector de la Población Urbana de la Ciudad de Guatemala"
Tesis, USAC, 1,990

- **Virula Boy, Carlos Eduardo - De León Ríos, Anahí**
"La Comunicación en el Matrimonio"
Tesis, USAC, 1991

• **Jordan, Laura - Roman, Néstor**
"Ideas y Tercos para Comunicarse con su Pareja"
Estudios Psicológicos
Impreso en Español

• **Ribera López, José Camilo**
"Metodología Estadística y Psicología del Consumo"
Tesis, UFR, Guatemala, 1985

• **Tánchez Orellana, Juan José**
"El Apoyo Psicológico en la Comunicación Familiar"
Tesis, UFR, Guatemala, 1980

• **De Sántiz Lina, Alicia, Ana Dulce**
"La Psicología Aplicada dentro del Matrimonio y su Impacto en la
Personalidad de los Hijos"
Tesis, UFR, Guatemala, 1982

• **Mora Bello, Brenda Beatriz - Cruz, Benito, María Leticia**
"Curso Psicológico Preparatorio en la Selección Ocupacional en un
Sector de la Industria Líquida de la Ciudad de Guatemala"
Tesis, USAC, 1989

ANEXOS

CUESTIONARIO

(sexo femenino)

INSTRUCCIONES : Marque la respuesta de cada pregunta colocando una x (equis) en la casilla que considere correcta. (Por favor conteste cuidadosa y sinceramente todas las preguntas).

1. ¿Ha recibido alguna información o curso sobre lo que es la comunicación en un matrimonio ?

SI _____ NO _____

2. ¿Considera que es importante que exista comunicación dentro de un matrimonio ?

SI _____ NO _____

3. ¿Escucha usted a su esposo con atención cuando él habla ?

SI _____ NO _____

4. ¿Dedica tiempo diariamente para conversar con su esposo ?

SI _____ NO _____

5. ¿Cuando no esta de acuerdo con algo lo dice sin discutir ?

SI _____ NO _____

6. ¿Se preocupa por los intereses de su cónyuge ?

SI _____ NO _____

7. ¿En lugar de criticar, juzgar y censurar a su cónyuge ; lo apoya y lo anima ?

SI _____ NO _____

8. ¿Cuando esta molesta espera el momento oportuno para expresar su molestia a su cónyuge ?

SI _____ NO _____

9. ¿Considera que los conflictos en un matrimonio son necesarios ?

SI _____ NO _____

10. ¿Cuándo esta en una discusión con su cónyuge alza la voz ?

SI _____ NO _____

11. ¿Considera que en una relación el conflicto es siempre destructivo ?

SI _____ NO _____

12. ¿Cuándo conversa con su esposo, se mantiene siempre dentro del tema específico ?

SI _____ NO _____

13. ¿Antes de comunicarse toma unos segundos para preparar las palabras que dirá ?

SI _____ NO _____

14. ¿Cuándo se comunica con su cónyuge le agrada utilizar con frecuencia las palabras como : siempre, todo el tiempo, todo el mundo, nada ?

SI _____ NO _____

15. ¿Cuándo discute con su esposo acostumbra echarle en cara los fracasos pasados ?

SI _____ NO _____

16. ¿Antes de hablar con su pareja, considera las consecuencias que traerá lo que diga ?

SI _____ NO _____

17. ¿Considera que su vida pasada interfiere en la relación que tiene ahora con su esposo ?

SI _____ NO _____

18. ¿Se comunica usted, con mucha frecuencia internamente pensando con prioridad sobre sus desgracias, problemas, necesidades no satisfechas, preocupaciones del pasado , etc. ?

SI _____ NO _____

19. ¿Considera que los pensamientos internos que tiene influyen de alguna manera en su relación matrimonial ?

SI _____ NO _____

20. ¿Anima a su esposo a que exprese sus sentimientos con libertad ?

SI _____ NO _____

21. ¿Evita aceptar su responsabilidad dentro de su matrimonio diciendo : "Así soy yo" o evadiendo ?

SI _____ NO _____

22. ¿Tiende a ser hostil y agresiva con su esposo para imponer sus deseos ?

SI _____ NO _____

23. ¿Admite honestamente sus errores, aunque el hacerlo la ponga en vergüenza ?

SI _____ NO _____

24. ¿Siente libertad de confiar casi cualquier cosa a su cónyuge ?

SI _____ NO _____

25. ¿Considera que la vida sexual satisfactoria cura los conflictos maritales ?

SI _____ NO _____

CUESTIONARIO

(sexo masculino)

INSTRUCCIONES : Marque la respuesta de cada pregunta colocando una x (equis) en la casilla que considere correcta. (Por favor conteste cuidadosa y sinceramente todas las preguntas).

1. ¿Ha recibido alguna información o curso sobre lo que es la comunicación en un matrimonio ?
SI _____ NO _____
2. ¿Considera que es importante que exista comunicación dentro de un matrimonio ?
SI _____ NO _____
3. ¿Escucha a su esposa con atención cuando le habla ?
SI _____ NO _____
4. ¿Dedica tiempo diariamente para conversar con su esposa ?
SI _____ NO _____
5. ¿Cuando no esta de acuerdo con algo lo dice sin discutir ?
SI _____ NO _____
6. ¿Se preocupa por los intereses de su cónyuge ?
SI _____ NO _____
7. ¿En lugar de criticar, juzgar y censurar a su cónyuge ; la apoya y la anima ?
SI _____ NO _____
8. ¿Cuando esta molesto espera el momento oportuno para expresarle su molestia a su cónyuge ?
SI _____ NO _____
9. ¿Considera que los conflictos dentro de un matrimonio son necesarios ?
SI _____ NO _____
10. ¿Cuando esta en una discusión con su cónyuge alza la voz ?
SI _____ NO _____

11. ¿Considera que en una relación el conflicto es siempre destructivo ?
SI _____ NO _____
12. ¿Cuando conversa con su esposa, se mantiene siempre dentro del tema específico ?
SI _____ NO _____
13. ¿Antes de comunicarse toma unos segundos para preparar las palabras que dirá ?
SI _____ NO _____
14. ¿Cuándo se comunica con su cónyuge le agrada utilizar con frecuencia las palabras como : siempre, todo el tiempo, todo el mundo, nada ?
SI _____ NO _____
15. ¿Cuándo discute con su esposa acostumbra echarle en cara los fracasos pasados ?
SI _____ NO _____
16. ¿Antes de hablar con su pareja, considera las consecuencias que traerá lo que diga ?
SI _____ NO _____
17. ¿Considera que su vida pasada interfiere en la relación que tiene ahora con su esposa ?
SI _____ NO _____
18. ¿Se comunica usted, con mucha frecuencia internamente pensando con prioridad sobre sus desgracias, problemas, necesidades no satisfechas, preocupaciones del pasado , etc. ?
SI _____ NO _____
19. ¿Considera que los pensamientos internos que tiene influyen de alguna manera en su relación matrimonial ?
SI _____ NO _____
20. ¿Anima a su esposa a que exprese sus sentimientos con libertad ?
SI _____ NO _____

21. ¿Evita aceptar su responsabilidad dentro de su matrimonio diciendo : "Así soy yo" o evadiendo ?

SI _____ NO _____

22. ¿Tiende a ser hostil y agresivo con su esposa para imponer sus deseos ?

SI _____ NO _____

23. ¿Admite honestamente sus errores, aunque el hacerlo lo ponga en vergüenza ?

SI _____ NO _____

24. ¿Siente libertad de confiar casi cualquier cosa a su cónyuge ?

SI _____ NO _____

25. ¿Considera que la vida sexual satisfactoria cura los conflictos maritales ?

SI _____ NO _____

EJERCICIO No. 1

Es importante conocer los antecedentes, intereses y gustos del cónyuge, porque es señal de preocupación por él o por ella. No importa cuanto tiempo se hayan conocido, siempre habrá cosas que pueden aprender. Ambos contesten por separado las preguntas que siguen, y luego intercambien las hojas para corregirlas.

1. ¿Qué sabor de helado o nieve prefiere su cónyuge ?
2. ¿Cuál era la materia favorita de su cónyuge en el colegio ?
3. ¿Qué sueño considera que aún no se le ha cumplido a su cónyuge ?
4. ¿En que día/mes/año se conocieron ?
5. ¿Qué tarea del hogar detesta más él/ella ?
6. ¿Cuál es su programa favorito ?
7. ¿Cuál piensa él/ella que es el tamaño ideal de una familia ?
8. ¿Cómo piensa su cónyuge que debe pasar un feriado ideal.
9. ¿Qué libros prefiere leer su esposo/a en sus momentos libres ?
10. ¿Cuál es la fecha de nacimiento de su pareja ?

11. ¿Cuántas libras pesa su esposa/o ?
12. ¿Cuánto mide su cónyuge ?
13. ¿Qué plato de comida es el favorito de él/ella ?
14. ¿Cuál es la mayor debilidad de su esposo/a ?
15. ¿Cuál es el color favorito de su pareja ?
16. ¿Cuál es su mascota favorita ?
17. ¿Qué número de zapato calza su cónyuge ?
18. ¿Si él o ella fuera millonario como gastaría el dinero ?
19. ¿Dónde nació su esposo/a ?
20. ¿Quiénes son los parientes favoritos de su cónyuge ?

PUNTAJE : Asigne un punto por cada respuesta correcta, si alcanzó 15 o más puntos hizo muy bien, si alcanzó de 10 a 14 hizo bien pero tiene que mejorar, si alcanzó menos de 10 puntos necesita definitivamente realizar un esfuerzo por tener mayor comunicación con su cónyuge para conocerlo/a mejor.

8. Ambos cónyuges debieran mantener todo su dinero en cuentas juntas, y todas sus propiedades a nombre de los dos.
- Si No Indeciso
9. Las decisiones de presupuestos y todo lo referente a dinero deben tomarlas juntos los esposos.
- Si No Indeciso
10. El dinero que gana la esposa le pertenece para gastarlo como quiera.
- Si No Indeciso
11. En ningún momento debiera una pareja aceptar ayuda de los suegros.
- Si No Indeciso
12. Es de suma importancia para la seguridad financiera ahorrar un poco cada mes.
- Si No Indeciso
13. Ya que el hombre trabaja para mantener el hogar, no se le puede pedir que cuide a los niños.
- Si No Indeciso
14. Es responsabilidad de la madre decidir a donde pueden ir los hijos, y qué pueden o no hacer.
- Si No Indeciso
15. Tener hijos hace que el matrimonio sea más feliz.
- Si No Indeciso
16. La tarea de planificar los hijos que se desean es tarea de la esposa.
- Si No Indeciso
17. A los hijos hay que darles lo que quieran, si los padres están en posición de hacer el gasto.
- Si No Indeciso

18. La asistencia regular a la iglesia y la participación en sus actividades son muy importantes para la estabilidad y felicidad de la familia.

Si No Indeciso

19. Deben practicarse las enseñanzas cristianas referentes a los valores morales y la vida.

Si No Indeciso

20. Tanto el esposo como la esposa pueden iniciar el encuentro sexual.

Si No Indeciso

21. La sexualidad es un tema que no se debe mencionar abiertamente en la familia.

Si No Indeciso

22. En el encuentro sexual, cualquier cosa es permitible si es físicamente inofensiva, placentera para ambos, hecha con amor, y si ambos están libremente de acuerdo.

Si No Indeciso

En este ejercicio no hay respuestas correctas o equivocadas. Ambos cónyuges deben comparar las respuestas que cada uno encerró dentro del círculo y analizar las declaraciones para determinar lo siguiente :

- a. Si las respuestas de ambos son similares o diferentes
- b. Cómo desea cada uno que sea la situación en su hogar
- c. La parte importante de este ejercicio es la discusión, de modo que procure sacarle el mayor provecho posible.

EJERCICIO No. 3

ACUERDO DE COMUNICACIÓN

Para mejorar la comunicación en su matrimonio, ambos cónyuges pueden utilizar el siguiente acuerdo de comunicación, el cual deben leer juntos todos los fines de semana.

1. Expresaremos nuestra irritación y molestia el uno con el otro, con amor, siendo específicos y de forma positiva en vez de guardarlas adentro o siendo negativos.
 - a. Yo reconoceré que tengo un problema en vez de decir que tú estás haciendo esto y lo otro.
 - b. No dejaré para luego, esperaré el momento oportuno, para expresar mi irritación o molestia.
 - c. Yo me señalaré las razones de mi enojo. Me preguntaré a mí mismo, por qué me siento irritado o enojado sobre determinado asunto.

2. No exageraremos o atacaremos a la otra persona durante el curso de un desacuerdo.
 - a. Yo me mantendré con el tema específico.
 - b. Tomaré unos cuantos segundos para preparar mis palabras para ser exacto.
 - c. Consideraré las consecuencias de lo que voy a decir antes de decirlo.
 - d. No utilizaré las palabras siempre, todo el tiempo, todo el mundo, nada, etc. , cuando estemos discutiendo.

3. Trataremos de controlar el nivel emocional y la intensidad de las discusiones. (nada de gritos, enojo no controlado, comentarios hirientes).
 - a. Tomaremos tiempo para calmarnos, si alguno de nosotros siente que su enojo se está elevando demasiado, deberá tomar de 5 a 10 minutos de descanso para calmarse. El cónyuge que necesite más tiempo para calmarse deberá ser el que ponga el límite de tiempo. Durante el descanso cada cónyuge, por

separado y por escrito, primero tendrá que definir el problema que se está discutiendo. Segundo, deberán escribir cada uno las áreas de acuerdo y luego las áreas de desacuerdo. Tercero, escriba posibles soluciones al problema. Luego regresen para seguir conversando, el cónyuge que ha estado más enojado le dirá al otro "tengo interés en lo que has escrito durante nuestro descanso y estoy dispuesto y deseoso de que lo compartas conmigo".

- b. Antes de decirle algo a mi cónyuge, pensaré si me gustaría que me dijera el/ella a mí éstas mismas palabras con ese mismo tono de voz.

4. Nunca huiremos el uno del otro durante una discusión.

- a. Me recordaré que al controlar mi nivel emocional, resolveré más rápido y haré que no nos alejemos de un problema.
- b. Estoy dispuesto a hacer un sacrificio personal.

5. Nos haremos el firme propósito de no interrumpirnos el uno al otro cuando estemos hablando.

- a. Yo consideraré la información que se perderá si interrumpo.
- b. Es importante que el cónyuge que habla sea conciso y vaya al grano.
- c. Recordaré que si interrumpo al cónyuge cuando esta hablando, cuando toque mi turno el puede hacer lo mismo.

6. Escucharé atentamente a mi pareja cuando esté hablando (en vez de pasar ese tiempo pensando en una defensa).

- a. Si me sorprendo imaginando mi respuesta mientras mi cónyuge está hablando, yo diré, "por favor para y repite lo que dijiste, porque no te estaba escuchando con atención".

7. Durante una discusión no echaremos en cara los fracasos pasados.

- a. Me recordaré que los fracasos pasados han sido discutidos y perdonados. El verdadero perdón significa que no se los recordaremos otra vez.
 - b. Me recordaré que el traer un fracaso del pasado en la conversación, paraliza a la otra persona en su crecimiento y desarrollo.
 - c. Si me sorprende trayendo un fracaso del pasado le pediré perdón a mi cónyuge.
8. Cuando algo es lo suficientemente importante discutirlo para uno de los cónyuges, también lo es para el otro.
- a. Si yo tengo dificultad deseando discutir lo que el cónyuge desea discutir le diré. "yo sé que este tema es importante para ti y yo deseo escucharlo aunque es un poco difícil para mí el hacerlo".
 - b. Al poner en práctica éste acuerdo y todos los principios de comunicación que en él se encuentran, también, eliminaremos interferencias de afuera en nuestra comunicación, como la radio encendida, televisión, etc. Estaremos mirándonos el uno al otro y sosteniéndonos las manos durante nuestro tiempo de discusión.

FECHA :

FIRMA ESPOSA :

FIRMA ESPOSO :

I N D I C E

PROLOGO

CAPITULO I

1.	INTRODUCCION.....	1
1.1.	ANTECEDENTES.....	4
1.2.	COMUNICACION.....	9
1.3.	MATRIMONIO.....	12
1.4.	FALTA DE ENTENDIMIENTO EN UN MATRIMONIO.....	13
1.5.	COMO AFRONTAR LA COMUNICACION.....	14
1.6.	INTERFERENCIAS EN LA COMUNICACION.....	16
1.7.	PATRONES DE COMUNICACION.....	19
1.8.	LA COMUNICACION ES FLUIDA EN EL MATRIMONIO PERO LA RELACION ESTA ESTANCADA.....	20
1.9.	NECESIDADES BASICAS.....	21
1.10.	ES NECESARIO APRENDER A DOMINAR EL ENOJO.....	22
1.11.	EL PERDON ES LA LLAVE DE UNA NUEVA VIDA.....	23
1.12.	CUALIDADES IMPORTANTES EN LAS RELACIONES DE PAREJA.....	24
1.13.	EXPRESANDO EL VERDADERO YO.....	25
1.14.	EL DON DE ESCUCHAR.....	27
1.15.	EL SEXO DENTRO DEL MATRIMONIO.....	29
1.16.	EL AMOR EN LAS RELACIONES DE PAREJA.....	30

CAPITULO II

2.	TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	34
2.1.	CAMPO DE ESTUDIO.....	34
2.2.	CARACTERISTICAS PARA LA SELECCION DE LA MUESTRA.....	34
2.3.	SELECCION DE LA TECNICA.....	35
2.4.	INSTRUMENTOS.....	35
2.5.	CUESTIONARIO.....	35
2.6.	EJERCICIOS.....	36

CAPITULO III

3.	PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	37
3.1.	ANALISIS E INTERPRETACION DE CUADRO Y GRAFICA No. 1 Y 2.....	37
3.2.	ANALISIS E INTERPRETACION DE CUADRO Y GRAFICA No. 3.....	38
3.3.	ANALISIS E INTERPRETACION DE CUADRO Y GRAFICA No. 4 Y 5.....	39
3.4.	ANALISIS E INTERPRETACION DE CUADRO Y GRAFICA No. 6 Y 7.....	40
3.5.	ANALISIS E INTERPRETACION DE CUADRO Y GRAFICA No. 8 Y 9.....	41
3.6.	ANALISIS E INTERPRETACION DE CUADRO Y GRAFICA No. 10 Y 11.....	42
3.7.	ANALISIS PSICOLOGICO.....	43
3.8.	CUADRO Y GRAFICA No. 1.....	45
3.9.	CUADRO Y GRAFICA No. 2.....	46
3.10.	CUADRO Y GRAFICA No. 3.....	47
3.11.	CUADRO Y GRAFICA No. 4.....	48
3.12.	CUADRO Y GRAFICA No. 5.....	49
3.13.	CUADRO Y GRAFICA No. 6.....	50
3.14.	CUADRO Y GRAFICA No. 7.....	51
3.15.	CUADRO Y GRAFICA No. 8.....	52
3.16.	CUADRO Y GRAFICA No. 9.....	53
3.17.	CUADRO Y GRAFICA No. 10.....	54
3.18.	CUADRO Y GRAFICA No. 11.....	55
4.	CONCLUSIONES.....	56
5.	RECOMENDACIONES.....	58
6.	BIBLIOGRAFIA.....	59

ANEXOS

1935

AW