

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“FACTORES PSICOLÓGICOS QUE HACEN DIFÍCIL LA CONVIVENCIA EN
LOS MATRIMONIOS JÓVENES”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**MARÍA RENÉE FLORES MORALES
IRMA ESPERANZA ZIMERI**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2014

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem. It features a central figure of a man in a hat and robe, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The text "UNIVERSITAS CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER CÆTERAS ORBIS CONSPICUA" is inscribed around the perimeter. The seal is rendered in a light gray tone.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 053-2014
CODIPs. 1989-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

7 de noviembre de 2014

Estudiantes
María Renée Flores Morales
Irma Esperanza Zimeri
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO SÉPTIMO (17º.) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL CATORCE (48-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 6 de noviembre de 2014, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“FACTORES PSICOLÓGICOS QUE HACEN DIFÍCIL LA CONVIVENCIA EN LOS MATRIMONIOS JÓVENES”**, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

María Renée Flores Morales
Irma Esperanza Zimeri

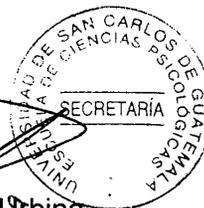
CARNÉ No. 2007-21119
CARNÉ No. 2007-13834

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Estuardo Bauer, y revisado por la Licenciada Janeth Nolasco. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gaby

UGP 272-2014
REG: 053-2014
REG: 053-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 04 de Noviembre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Janeth Nolasco ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“FACTORES PSICOLÓGICOS QUE HACEN DIFÍCIL LA CONVIVENCIA EN LOS MATRIMONIOS JÓVENES”.

ESTUDIANTE:
María Renée Flores Morales
Irma Esperanza Zimeri

CARNE No .
2007-21119
2007-13834

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 29 de Octubre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 30 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A. Mayra Friné Luna de Álvarez

UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



e.c archivo
Andrea

UGP. 272-2014
REG 053-2014
REG 053-2011

Guatemala, 04 de Noviembre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

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

“FACTORES PSICOLÓGICOS QUE HACEN DIFÍCIL LA CONVIVENCIA EN LOS MATRIMONIOS JÓVENES”.

ESTUDIANTE:
María Renée Flores Morales
Irma Esperanza Zimeri

CARNÉ No.
2007-21119
2007-13834

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 29 de Octubre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Janeth Nolasco
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo

Guatemala, 28 de Agosto de 2014

Docente encargado(a)
de la Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "factores psicológicos que hacen difícil la relación en los matrimonios jóvenes" realizado por las estudiantes **MARÍA RENÉE FLORES MORALES**, CARNÉ 200721119 E **IRMA ESPERANZA ZIMERI**, CARNÉ 200713834.

El trabajo fue realizado a partir del 04 de Febrero de 2013 hasta 16 de Julio de 2014.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se preceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro en particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Estuardo Bauer

Licenciado en Psicología

Colegiado No. 9983

COLEGIO MIXTO CIENCIAS COMERCIALES

Aquí se instruyen a los verdaderos hombres y mujeres del mañana.
Dios, Ciencia y Estudio.



Guatemala, 28 de agosto de 2014

Docente encargado(a)
Unidad de Graduación Profesional
Escuela de Ciencias Psicológicas
USAC

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes **María Renée Flores Morales**, carné 200721119 e **Irma Esperanza Zimeri**, carné 200713834 realizaron en esta institución 40 entrevistas dirigidas a parejas y llevaron a cabo una serie de talleres como parte del trabajo de Investigación titulado: "factores psicológicos que hacen difícil la relación en los matrimonios jóvenes" en el período comprendido del 19 de Julio al 9 de Agosto del presente año, en horario de 8:00 a 11:00 horas los días sábados.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en nuestra institución.

Sin otro en particular, me suscribo,

Jorge Antonio Aguilar

Director del Colegio Mixto Ciencias Comerciales

66333291



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR MARÍA RENÉE FLORES MORALES E IRMA ESPERANZA ZIMERI

IRIS JANETH NOLASCO MOLINA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA Y ORIENTADORA LABORAL

Colegiado No. 4921

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Por darme iluminación, sabiduría y guiarme durante toda mi carrera, por sus bendiciones constantes y permitirme lograr una meta más en mi vida. Gracias Padre.

A MIS PADRES

Por su apoyo incondicional, por ser ejemplo de perseverancia y constancia, quienes hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento. Este logro es de ustedes.

A MI HIJO

Josué Daniel quien cambio mi vida, quien es mi todo, mi inspiración más grande y quien me motiva a continuar siendo mejor cada día, Te amo tesoro.

A MI ESPOSO

Efraín Pérez por su paciencia y comprensión, quien prefirió sacrificar su tiempo para que yo pudiera cumplir con el mío, gracias por estar siempre a mi lado, Te amo mi vida.

A MI COMPAÑERA DE TESIS Y MI AMIGA

Irma Zimeri, por tu apoyo y paciencia durante éste trabajo, por animarme cuando sentía que jamás terminaríamos.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS

Por ser mi guía, mi pilar y mi camino, por permitirme alcanzar una meta más y por su misericordia.

A MIS ABUELOS

Papa Jorge y Mima, por todos sus esfuerzos y desvelos, por permitirme ser parte de sus vidas, por su apoyo, por su amor y paciencia al educarme, son padres para mí, mis grandes padres, los amo.

A MIS PADRES

José y Karla, este triunfo es fruto de sus esfuerzos, gracias por su apoyo incondicional, por creer en mí y por ser mi inspiración, los amo.

A MI HERMANOS

Boris, Jorge y Gaby quienes me acompañan y son mi inspiración para seguir adelante, y a Karlita quien se nos adelantó porque fue quien siempre me alentaba a continuar, los amo infinitamente.

A MIS SOBRINOS

Eduardo, Grecia, Dara y Alejandro porque me inspiran a querer ser mejor cada día, por las alegrías que nos brindan cada día, este logro es dedicado a ustedes.

A MI FAMILIA

Mis tíos y mis primos gracias por su apoyo, los amo, en especial a Ligia Martínez, gracias por ser mi amiga más que mi prima, por esas veladas viendo las estrellas, te amo vos!

A MI COMPAÑERA DE TESIS Y MI AMIGA

María Renée, porque sos más que una amiga para mi, por esos momentos de risas de nunca acabar, por tu apoyo durante toda la carrera, te quiero demasiado amiga!

A JEISSEL GARCÍA

Mi amiga de toda la vida, gracias por crecer a mi lado, por presionarme y apoyarme, por estar ahí cuando necesito hablar, por ser una hermana más para mí, te quiero demasiado.

A MIS AMIGOS

Todos son muy especiales para mi, saben que los amo mucho, gracias por acompañarme en cada momento tanto de risas como de llantos, gracias por ser parte de mi historia.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS PADRE, porque la sabiduría e iluminación vienen de Él.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA por ser nuestra casa de estudio y permitirnos decir con orgullo que somos Sancarlistas.

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS por brindarnos desarrollo profesional.

A LIC. ESTUARDO BAUER nuestro asesor por su tiempo, ayuda apoyo y colaboración.

A LIC. JANETH NOLASCO por brindarnos su apoyo y guía durante la revisión de nuestra tesis.

A LOS LICENCIADOS de la Escuela de Ciencias Psicológicas por transmitirnos su sabiduría y conocimiento durante nuestros estudios en tan maravillosa carrera.

Índice

CONTENIDO	PÁG.
Resumen	1
Prólogo	2
CAPÍTULO I	
1. Introducción	
1.1 Planteamiento del problema y marco teórico	
1.1.1 Planteamiento del problema	4
1.1.2 Marco Teórico	8
• Noviazgo	9
• Amor y Matrimonio	12
• Comunicación Asertiva	13
• Madurez emocional	14
• Matrimonio: Consejos para la felicidad	16
• Matrimonio entre adolescentes y su repercusión social	17
• Principios y valores para la familia	19
• El autocontrol como valor en la opción fundamental del matrimonio	21
• Crisis y/o conflictos de la pareja, variables del contexto, estrategias de afrontamiento	23
• Reacciones negativas ante el conflicto	26
• ¿Cómo manejar el conflicto en el matrimonio?	28
• Causas de divorcio	31
• Infidelidad en el matrimonio, causas, perdón y reconciliación ...	36
• Violencia familiar	54
1.1.3 Delimitación	67
CAPÍTULO II	
2. Técnicas e Instrumentos	
2.1 Técnicas	68
2.2 Técnicas de análisis estadístico de los datos.....	69
CAPÍTULO III	
3. Presentación, análisis e interpretación de resultados	
3.1 Características del lugar y de la población	70
3.2 Resultados de Encuesta	72
3.3 Resultados de Cuestionario	75
3.4 Análisis e Interpretación de Resultados	81

CAPÍTULO IV

4. Conclusiones y Recomendaciones

4.1 Conclusiones..... 83

4.2 Recomendaciones..... 84

BILIOGRAFÍA 85

ANEXOS

Anexo #1..... 88

Anexo #2..... 90

GLOSARIO..... 92

RESUMEN
“FACTORES PSICOLÓGICOS QUE HACEN DIFÍCIL LA RELACIÓN EN LOS MATRIMONIOS JÓVENES”

Autoras:
Irma Zimeri y María Renée Flores

Esta investigación desarrolló un tema de interés en la sociedad, ya que los factores que interfieren en el matrimonio joven cada vez son mayores y van creciendo rápidamente, por lo que fue necesario brindar alternativas para mejorarlos por salud mental debido a que el divorcio no afecta solo a las parejas, sino a los hijos que procrean juntos los cuales tienen el derecho a una familia estable, donde les inculquen valores para enfrentarse y desarrollarse basados en ellos a lo largo de su vida. Otra parte importante para realizar ésta investigación es que a través de ella se estudió qué causa el desgaste de un matrimonio en parejas jóvenes, y se pudo comprender las situaciones que los llevan a comportarse de una forma determinada y cómo pueden manejarlo.

La investigación se realizó con el objeto de identificar los factores que favorecen así como los que perjudican la relación en los matrimonios jóvenes. Los beneficios fueron dirigidos a matrimonios que se ven involucrados en la problemática, brindando también posibles soluciones para poder mejorar la estabilidad y la condición de vida entre las familias, evitando el fracaso en los matrimonios jóvenes. Se tomó en cuenta una muestra constituida por una población no probalística con matrimonios en donde ambos conyugues se encuentran entre 18 y 25 años de edad, en el Colegio Mixto Ciencias Comerciales de Amatitlán. Se usaron como técnicas el cuestionario y la encuesta en donde las preguntas estuvieron orientadas a recaudar datos de parejas y adquirir la información conforme a las experiencias de dichas personas de manera individual, así como también se impartieron talleres orientados a la problemática.

Se logró motivar a los jóvenes, a través de las técnicas que les fueron proporcionadas, a esforzarse para llevar su matrimonio de manera exitosa, conociendo los principios y normas dentro de ésta relación tan importante para mejorar el estilo de vida de los guatemaltecos.

Se concluyó que en un matrimonio es importante tanto la confianza como la fidelidad, el compromiso como el desempeño, la comunicación asertiva, la madurez, respeto y saberse acoplar a la pareja ya que todos somos y tenemos valores y culturas diferentes.

PRÓLOGO:

Esta investigación sustentó gran interés en un problema importante en la actualidad, el fenómeno de que muchos matrimonios lleguen al fracaso provoca un impacto en la sociedad.

Los objetivos principales de la investigación fueron identificar y describir los factores psicológicos que hacen difícil la convivencia en matrimonios jóvenes así como los aspectos que influyen para que se dé un matrimonio joven y los factores que llevan al fracaso a dichos matrimonios, a través de entrevistas por separado a las parejas para diseñar estrategias de manejo de conflictos que contribuyan a mejorar la relación de pareja y poder proporcionar técnicas como posibles soluciones a las diferencias que puedan presentarse.

La problemática va creciendo rápidamente y es necesario si no darle solución, intentarlo brindando alternativas para mejorarla, también por salud mental y emocional, pues el divorcio no afecta solo a las parejas, sino a los hijos que procrean juntos, los cuales tienen el derecho a una familia estable, donde les inculquen valores para enfrentarse y desarrollarse socialmente a lo largo de su vida.

Otra parte que fue importante para realizar ésta investigación es que a través de ella se pudo estudiar qué causa el desgaste de un matrimonio en parejas jóvenes, y se pudo comprender las situaciones que los han llevado a comportarse de una forma determinada y cómo manejarlo.

Los beneficios se integraron con las parejas que llevan un matrimonio joven donde los dos cónyuges se encuentran entre los 18 y 25 años de edad, ya que se implementaron talleres donde se hizo conciencia del compromiso que

matrimonio requiere a través del -sí acepto- y compartirlo con mayor responsabilidad y madurez, también se les proporcionó estrategias con las que pueden manejar situaciones que hacen difíciles los matrimonios, ellos lograron identificarse y buscaron una solución para evitar que su matrimonio tenga como final el divorcio, ya que conociendo la dinámica que se da dentro de un matrimonio, se ayuda a evitar los divorcios.

Al haber matrimonios estables hay personas emocionalmente más sanas, porque se ha demostrado que el matrimonio ayuda a mejorar la longevidad de los cónyuges, los niños gozan de mejor salud física, menos depresión en los adolescentes, las parejas casadas son menos depresivas, además que el matrimonio es la base para el desarrollo familiar y por ende de la sociedad.

El tema de ésta investigación contó con recursos accesibles para poder realizarlo, debido a que existen un gran número de matrimonios jóvenes que como cualquier otro matrimonio pasa por dificultades pero son más notorias por ser inmaduros y jóvenes para manejarlas, es por esto que varias parejas quienes participaron en la realización de la investigación y de la guía de apoyo se beneficiaron a sí mismos.

Agradecimientos al director del Colegio Mixto Ciencias Comerciales Jorge Aguilar por abrir las puertas de su institución para poder llevar a cabo esta investigación, así como a la coordinadora del plantel Karla Girón por su apoyo durante éste proceso y por la ayuda en la búsqueda de las parejas que en dado momento necesitaron de nuestra ayuda. También agradecimientos profundos a el Licenciado Estuardo Bauer y la Licenciada Janeth Nolasco por su instrucción y su paciencia, por brindar orientación y apoyo incondicional durante éste proceso, ya que sin ellos no se hubiera podido llevar a cabo esta investigación.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El ser humano es social por naturaleza, le gusta hacer amistades y conocer gente nueva para experimentar relaciones afectivas, la amistad por ejemplo, cuando dos personas encuentran cosas en común como similitudes en su forma de vestir, comportamientos, gustos en general, naturalmente crean una relación afectiva, forman ese pequeño grupo en donde se identifican y esto los hace sentir parte de una sociedad. Se demuestran afecto, respeto, se convierten en confidentes y muchas veces son inseparables. En ocasiones cuando se inicia con una verdadera amistad, libre y duradera, al paso del tiempo las dos personas terminan con un amor más que el de una amistad y se convierte en una relación más seria, la amistad nunca termina pero se da un paso más a esta relación, se convierte en noviazgo.

La pareja después de la elección mutua se conoce en aspectos esenciales de la personalidad, deciden si la vida matrimonial y el compromiso definitivo es lo conveniente. La pareja elegida es ese alguien especial en quien encuentran cualidades que le atraen, que no ven en otras personas; estas cualidades hacen nacer una simpatía mutua que deriva en afecto y amor. El fin del noviazgo es saber si los jóvenes se complementan, si serían capaces de amarse, respetarse, de estar abiertos a la procreación y educación de sus hijos.

La función primordial del noviazgo no es tener un compañero o compañera para salir los fines de semana, ni tampoco es una vía para resolver los problemas de autoestima, sino más bien, el objetivo en una forma sencilla es darse cuenta si con esa persona se puede compartir y comprometerse toda la vida.

La especialista en vida familiar Nancy L. Van Pelt, afirma que el noviazgo se desarrolla a través de siete etapas las cuales van desde la amistad hasta el matrimonio paso a paso mencionando cada una de las características de dichas etapas; mientras la amistad se trata de conocerse el uno al otro el noviazgo convierte la relación en algo más formal que podría instar a la pareja al compromiso y finalmente al matrimonio. Las relaciones según Van Pelt se fortifican a través de la fase romántica de cortejo, caracterizada por afectividad, respeto, cortesía y diversión, todo junto.¹

El noviazgo es un estado temporal, es frecuente que una relación entre adolescentes no dure mucho tiempo, esto es normal ya que durante el cortejo ambas partes muestran sus mejores gestos y actitudes, incluso es probable que finjan y que las apariencias sean falsas. A medida que los jóvenes se conocen más, van descubriendo los verdaderos aspectos de la personalidad, con los cuales no siempre están de acuerdo. Además, los noviazgos no son compromisos eternos, son un proceso de aprendizaje para madurar en la capacidad de tener una pareja. El amor maduro se alimenta de la confianza que tiene el uno por el otro para amarse.

Las cualidades del amor maduro son las que lo convierten en el amor verdadero y lo hacen fuerte al punto de resistir desafíos y problemas que la vida les presenta. En el amor maduro y puro, logran darse cuenta que son el uno para el otro y la decisión más coherente es dar al siguiente paso, el compromiso, este ofrece una oportunidad de ajustarse al hecho de que se formará pronto una nueva familia, un matrimonio.

¹ **VAN PELT, Nancy.** *"El noviazgo: Preparacion para un matrimonio exitoso"*. Michigan : Grand Rápids, 1997. págs. 4-7. ISBN 84-7208-102-8.

El matrimonio como una definición global es la unión de dos personas ante una ley ya sea civil o religiosa, pero el “sí, acepto”, va mucho más allá de la fiesta, es el conjunto de responsabilidades legales y cotidianas, pero más importante que todo lo anterior es la conjugación de dos almas que han decidido unir sus vidas y compartir no sólo un techo, si no las emociones buenas o malas del otro, afrontar los éxitos y fracasos de la pareja, y nunca olvidar que se casaron para ser uno en todo lo que la vida les tenga preparado. Sin embargo, cuando una pareja no es lo suficientemente madura y no solo se trata de la edad, sino emocionalmente, cualquier insignificancia se vuelve un gran pleito que tarda semanas en resolverse y siempre quedan fisuras que no se olvidan.

En estos tiempos el fin del matrimonio pareciera haber cambiado, hay personas que sienten la necesidad de ser padres y que se casan con ese propósito en mente; porque se busca la relación ideal con otro ser humano. También por alejarse de su familia o para que se reconozca su estatus de adulto de persona con recursos propios. El fracaso matrimonial deja problemas emocionales o psicológicos a cada uno de los cónyuges, teniendo éstos, dificultad para establecer nuevas relaciones.

Las consecuencias de un matrimonio prematuro no son consideradas por algunos de los jóvenes quienes no consideran, no toman en cuenta la responsabilidad y todo lo que conlleva éste tipo de compromiso, puede que actúen por impulso o por falta de información sobre el tema. Puede que no cuenten con el apoyo de alguien quien los guíe, o sencillamente desconocen todo lo que acontece en un matrimonio.

En Guatemala se observó una gran cantidad de matrimonios jóvenes, la idea principal de esta investigación fue buscar la manera de cómo mantener la función de la familia como base principal de la sociedad, así mismo, mejorar la

calidad de vida, estatus social, manejo de emociones, seguridad personal, la autoestima, cambiar la idea de que la inestabilidad de un matrimonio se soluciona a través de la ruptura del mismo, lograr la formación y el sostenimiento del matrimonio. La problemática se da en toda la sociedad, por eso esta investigación fue dirigida a los matrimonios jóvenes de diferentes áreas de la ciudad, a su funcionalidad y estabilidad.

Para la realización de esta investigación surgieron varias inquietudes que se hicieron notar durante el proceso ¿Qué aspectos influyen para que se dé un matrimonio joven? ¿Cuáles son los factores que llevan al fracaso a los matrimonios jóvenes? ¿Qué se necesita para que un matrimonio joven sea exitoso? Debido a todas estas discrepancias observadas en las relaciones matrimoniales, se llevaron a cabo talleres y charlas que sirvieron para tratar de hacer funcionales los matrimonios. Y se auxilió de las técnicas como la encuesta y cuestionario los cuales facilitaron la recaudación de la información requerida. Los objetivos principales fueron identificar y describir los factores psicológicos que hacen difíciles los matrimonios jóvenes y proporcionar técnicas como posibles soluciones a las diferencias que puedan presentarse dentro de su matrimonio, para esto fue necesario apoyarse en una serie de talleres, los cuales se impartieron durante el proceso de investigación.

1.1.2 MARCO TEÓRICO:

1.1.2.1 Persona y Amor:

Al hablar de amor se piensa en algo que no podemos tocar pero que definitivamente se puede sentir de pies a cabeza, provoca a veces temblor y sonrisas sin motivos aparentes. Las personas tienen la capacidad de amar, ya sea amarse a sí mismo o amar a otra persona, sin embargo ese amor puede ser de diferentes magnitudes, intensidad, dirección y diferentes intereses. Por ejemplo se puede amar a otra persona porque esta persona es amable, cariñosa y comprensiva, incondicional, servicial, etc. en este caso el amor es definido como un amor egoísta, ya que se le ama a esa persona por beneficio de uno mismo. Entre otras de las formas de amar esta el amor altruista, estas personas deciden amar a alguien porque es alguien que ha sido rechazado o maltratado entre otros, se denomina así porque no se saca ningún provecho para la persona que ama sino que el beneficio es solo para la persona amada. Dadas las circunstancias sabemos que el amor más puro es al cual le llamamos altruista, nos referimos a un amor verdadero y auténtico, el cual es propio de las personas y se realiza sin provecho propio, sin utilitarismo, sino para hacer feliz al tú y dejar a un lado el yo.

El amor según Wojtyla es: "la relación mutua de personas, que se funda a su vez en la actitud de ellas individual y común respecto del bien"², es decir, amar a una persona es desearle el bien a alguien sin esperar nada a cambio y sin dejar de ser uno mismo. La personalidad de las personas les hace ser individuales, diferentes y especiales, cada uno con defectos y virtudes lo cual logra ese SER como persona individual.

² **WOJTYLA, Karol.** "*Persona y acción.*". Madrid, España : biblioteca palabra, 2011. págs. 108-112. ISBN 8498403804.

1.1.2.2 Noviazgo:

Al reconocerse las personas como individuales estas pueden diferenciar e incluso comparar sus actitudes con las de otras personas, cuando una persona encuentra similitudes en otras es donde se inicia la relación social, en esta forman un vínculo afectivo y regularmente cuando se trata de personas de sexo opuesto logran sentir cierta afinidad o enamoramiento el cual los lleva a iniciar una relación amorosa denominada noviazgo.

Una persona va elegir a otra para formar una pareja dependiendo de las semejanzas y diferencias que hay entre ellos y del interés de ese individuo sobre el otro. En las relaciones interpersonales son los rasgos de personalidad que se tengan Estos juegan un papel muy importante, ya que debe existir un grado de complementariedad y compatibilidad para que exista un entendimiento mutuo en dichas relaciones La profundidad de una interacción depende de los individuos, y dada esta, se dará el conocimiento de las personalidades involucradas Del producto de tal interacción se dará el interés de incluir a dicho individuo en el repertorio de candidatos a elegir como parte del medio del individuo y por lo tanto de elegir y formar una pareja.³

El noviazgo según Nancy L. Van Pelt⁴, especialista en vida familiar, se desarrolla a través de siete etapas. Cada una tiene su función y propósito al establecer la base para la relación. Si se abrevia o elimina cualquier etapa, se produce un vacío de desarrollo en la relación y ello acarreará problemas.

³ **LOPEZ Castañeda, Gustavo.** *"Factores que influyen en la selección de la pareja en la adolescencia"*. [En línea] 06 de 08 de 2008. [Citado el: 08 de 04 de 2014.] <http://seleccion-pareja-adolescencia/seleccion-pareja-adolescencia.shtml>.

⁴ **VAN PELT, Nancy.** *"El noviazgo: Preparación para un matrimonio exitoso"*. Michigan : Grand Rapids, 1997. págs. 4-7. ISBN 84-7208-102-8.

Etapa 1: Amistad. Durante la amistad cada uno trata de conocer al otro mientras participa de actividades no románticas, sociales, recreativas, espirituales e intelectuales. La mayoría de dichas actividades son de orientación de grupo, opuestas a las orientadas hacia la pareja. Esta etapa es más informal y menos emotiva que las etapas finales del noviazgo, pues no existen matices románticos o Sexuales. Este es un elemento primordial el cual nunca debe desaparecer sino tiene que ir creciendo continuamente en intensidad

Etapa 2: Citas casuales. Dos amigos se separan del grupo para compartir actividades que ya saben que disfrutan juntos. Como el grado de integración emocional entre ellos es bajo, ambos tienen libertad de salir con otros. No se consideran a sí mismos enamorados. Los momentos placenteros son compartidos junto con una amistad que puede prometer algo para el futuro. Una pareja debería mantenerse en la amistad y la cita incidental por seis o doce meses porque este es el tiempo que se toman para conocer sus gustos, lo que no les agrada, el origen de los hábitos y conductas. Si lo que ellos aprendieron en este ritmo sin apuro se corresponde con lo que están buscando podrán entrar lentamente dentro de la tercera etapa.

Etapa 3: Relación especial. Esta es una etapa donde hay un creciente afecto entre los componentes de la pareja, pero todavía no han alcanzado el grado de dedicación que requiere una relación más firme. Están dedicando más tiempo juntos pero no están participando aún de una relación formal.

Etapa 4: Relación firme. En esta etapa hay un entendimiento entre ambos por el que no saldrán con otros. Cada uno ve al otro más a menudo que en la relación incidental o casual. Por primera vez tienen lugar las palabras dedicación y exclusivo. La relación más sostenida provee una oportunidad de observarse el uno al otro con más cuidado aunque sin compromiso de matrimonio. Esta etapa

prueba también la relación con mucho más cuidado. Revela si las dos personas involucradas son capaces de mantenerse dedicadas a la misma relación, un hecho vital que debe conocerse antes de considerar el matrimonio. En esta etapa los componentes de una pareja pueden pensar que están enamorados cuando todavía pueden no tener esa certeza, porque tienen que tener en cuenta la diferencia entre amar a alguien y estar enamorado, estar enamorado es cuando la persona te atrae físicamente y estar idiotizado por lo superficial no ves el interior de la persona, en cambio amar a alguien es aceptar a la persona con sus defectos, hacer lo que es bueno para esa persona.

Etapa 5: Pre compromiso. El pre compromiso es la etapa en la cual una pareja comienza a discutir la posibilidad de casarse. Hablan de casarse algún día. Algún día: cuando se termine de estudiar, cuando se consiga un mejor puesto, cuando se pueda pagar, cuando las circunstancias sean favorables o lo permitan. Todas las conversaciones son tentativas, pero la pareja está más segura de que están hechos el uno para el otro. Su comprensión es privada y personal en lugar de ser terminal o dependiente, esto es que ya no solo implica el presente, ya están planeando a futuro y ya están viendo por terceros. Durante esta etapa una pareja puede echar una mirada en profundidad a sus estilos de vida o personalidades, para saber si son lo suficientemente compatibles como para casarse. Mucho de lo que se acostumbraba discutir únicamente durante el compromiso formal se abre aquí para ser escudriñado. Esa manera de encarar el asunto torna el compromiso más significativo, así como reduce el número de compromisos quebrantados o rotos.

Etapa 6: Compromiso formal. El compromiso formal sigue al del algún día de la etapa previa. Este trae un profundo sentido de dedicación y pertenencia que no había en el pre compromiso. Hay unas cuantas cosas que separan el compromiso formal del pre compromiso por ejemplo: Un compromiso formal sirve

como anuncio público a la familia y los amigos que una pareja tiene la intención de casarse. Ello ofrece una oportunidad de ajustarse al hecho de que se formará pronto una nueva familia, y un nuevo miembro se unirá a la familia grande. El anuncio público también refuerza la dedicación.

Etapas 7: Matrimonio. El matrimonio se diferencia de las etapas anteriores en que es la última y se vincula con los procedimientos legales y los juzgados necesarios para disolver la relación por medio del divorcio. Tiene que ser la continuación de la fase romántica de cortejo, caracterizada por afectividad, respeto, cortesía y diversión. Todo junto.

1.1.2.3 Amor y matrimonio:

En el matrimonio el amor debe de ser incondicional, se trata de un amor que no espera nada a cambio, que puede proyectarse más allá de cualquier adversidad o problema que la relación esté pasando, amar al otro buscando su bien estar integral, es por esto que requiere de un compromiso.

Cuando una pareja decide aceptar ese compromiso, hasta que la muerte los separe, está aceptando amar y respetar a su compañera o compañero, con sus defectos y virtudes, con todo lo que conlleva el tener que vivir con esta persona, el tener que lidiar con sus caprichos, hábitos, valores, costumbres, tal y como es sin esperar nada a cambio. Todo esto se facilita cuando la persona es madura y ha analizado conscientemente lo que ha de venir durante el proceso de adaptación, pero sobre todo cuando existe amor verdadero y altruista por parte de ambas personas.

Lo que hace que un matrimonio funcione es “que ambos sean emocionalmente inteligentes: que se respeten, se apoyen, se admiren y que

tengan sentido del humor.”⁵ El romanticismo, la paciencia y el buen sentido del humor son parte de este amor, nunca olvidarse de la persona con la que se está compartiendo el techo, el romance es parte esencial de la relación matrimonial, tener la voluntad de enamorarse mutuamente día con día, saber que el amor es como el fuego que hay que avivarlo para que no se apague. Conquistar frecuentemente a quien a diario despierta a la par suya. La dedicación no es solamente llevar bienes materiales al hogar, este en primera instancia debe ser saturado con amor.

1.1.2.4 Comunicación Asertiva:

“Existen cuatro aspectos de la vida en familia que siempre saltan a la luz: Los sentimientos e ideas que el individuo tiene de sí mismo, a los que llama autoestima. Los métodos que utilizan las personas para expresar sus ideas a los demás, a esto lo llama comunicación. Las reglas que usan los individuos para normar como deben sentir y actuar, y que después se convierte en lo que denomina sistema familiar. La manera como la gente se relaciona con otros individuos e instituciones ajenas a la familia, y que denomina enlace con la sociedad.”⁶

Una de las cosas más importantes en una relación, independientemente si sea matrimonio, noviazgo o amistad, es la comunicación asertiva, hablar con las personas a quienes queremos nos hace formar lazos fuertes con ellas, tomar decisiones juntos, entablar conversaciones, discutir gustos, comentar y expresar ideas son cosas necesarias para el ser humano.

⁵ **MORDECHAI, Gottman John.** *"Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione"*. s.l. : Knopf Doubleday Publishing Group, 2010. págs. 178-180. ISBN 0307739708.

⁶ **SATIR, Virginia.** *"Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar"*. México : Pax México, 1991. pág. 186. ISBN 9688603023.

“La comunicación asertiva y saludable es la piedra angular de un matrimonio exitoso.”⁷ Comunicación asertiva se refiere a esa comunicación que va a ayudar a una pareja a solucionar sus problemas, no solamente a discutirlos y tratar de dejarlos en el olvido sino a que se aclaren todos los malos entendidos que han habido.

“La comunicación asertiva es la habilidad de expresar ideas positivas y negativas y los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa.”⁸ Para que una comunicación sea saludable en primera instancia necesita ser honesta, la honestidad es uno de los eslabones que ayudarán a llevar el matrimonio hacia una dirección correcta, cada vez que los integrantes de la relación decidan aclarar dudas o mejorar estilo de vida deben tomarse un momento para sentarse y hablar, no solamente exponer sus opiniones sino de igual manera plantear soluciones y sobre todo tener la libertad de expresarse sin ser juzgados el uno por el otro. Todas estas actitudes, como en todo proceso serio y de buen juicio, deben ser llevadas con la madurez necesaria para saber escuchar, y no solo hacerse escuchar, la comunicación es de dos personas en un matrimonio. Se deben reconocer los propios derechos así como los derechos del conyugue. Afrontar de manera constructiva los errores propios y encontrar una solución que los haga a ambos felices.

1.1.2.5 Madurez emocional:

La madurez no es solamente en un momento de seriedad, se debe tener en todo momento y en todo lugar para que la relación pueda beneficiarse de ella.

⁷ **PARROTT, Les y Leslie.** *"Asegure su matrimonio antes de casarse"*. Michigan : Grand Rapids, 2006. pág. 63. ISBN 0829781609.

⁸ **SANCHEZ, Rozzana y DIAZ Rolando.** *"Patrones y estilos de la comunicación en la pareja"*. Murcia, España : Anales de Psicología, 2003. pág. 257. ISSN 0212-9728.

Muchas de las personas quienes deciden casarse a temprana edad carecen aparentemente de esa madurez, a otras se les facilita actuar de cierta manera aparentemente madura. Una persona madura es esa persona que tiene su identidad desarrollada, sabe quién es y trata de ser fiel a sí misma y sus valores y vivir y comportarse de acuerdo con ello y no según las modas o lo que dicte el grupo al que pertenece.

En una relación madura es necesario que las persona sepa manejar sus propios instintos, que tenga metas tanto individuales como de pareja, que se interese por conocer y estar al tanto de lo que piensa el cónyuge. Interesarse por sus preocupaciones, miedos, sueños, anhelos y proyectos. Mostrar cariño y cultivar admiración y respeto por el otro. Hay que encontrar tiempo y maneras de sentirse conectado emocional, mental y físicamente con el cónyuge. Resolver los problemas que tienen solución y aprender a vivir con los que no la tienen.

Para lograr una relación madura ambos conyugues deben aprender a controlar sus emociones y pensar bien antes de tomar acción. Confiar en si mismos y en su pareja así como en la capacidad que se tiene para actuar de una manera acertada. Tratar de ayudar a la pareja apoyándole en momentos vulnerables que encuentren en su diario vivir. Saber llevar un balance en sus emociones, de manera que se pueda reducir el nivel de estrés a lo máximo y pensar con serenidad. Perseverar en sus metas a largo y a corto plazo. Tener la capacidad de hacer decisiones que les convengan. Ser humildes para aceptar sus errores. No criticar ni juzgar a su pareja por lo que hace ni formarse un juicio a la ligera sobre ninguna situación.⁹

⁹ **ARIAS, Sonia.** "*La Madurez Emocional*". [En línea] 12 de 11 de 2009. [Citado el: 08 de 04 de 2014.] <http://www.psicologicamentehablando.com/la-madurez-emocional/>.

1.1.2.6 Matrimonio. Consejos para la felicidad:

Para lograr la felicidad en un matrimonio es necesario el respeto, la honestidad, deseo de hacer las cosas bien, fidelidad, el perdón entre otras cosas. Pero existen cosas que se deben evitar para que una relación dure con el mismo entusiasmo con el que ha iniciado. Si los cónyuges se critican, se ríen el uno del otro y usan el sarcasmo para ridiculizarse mutuamente, se han perdido el respeto. Una cosa es decir: me enfadé porque dejaste los calcetines en el piso y otra muy diferente: no sé cómo puedes ser tan sucio.

El desprecio se basa en el resentimiento: en sentimientos de ira y frustración acumulados y no resueltos. Cuando una pareja se comunica con desprecio, la cosa va por mal camino. Si además esto se hace delante de otras personas, peor aún. No dar el brazo a torcer ni pedir nunca perdón, por principio, conduce al fracaso. Si uno ataca y el otro se defiende atacando también, no se llega a ninguna parte.

Es casi lo mismo que el caso anterior, sólo que en lugar de defenderse abiertamente, la persona adopta una actitud pasiva. No responde a las preguntas del otro: ¿Dónde estuviste anoche? ¿Por qué no me has saludado? El silencio por respuesta o un -déjame en paz- es desfavorable.

Todas estas cosas sirven de tropiezo para lograr el enamoramiento del cual se hablo anteriormente, la mayoría de las actitudes negativas son fáciles de poner en práctica ya que lo que buscan estas actitudes es el desquitarse de lo que la pareja ha hecho que puede molestarle, sin embargo es preferible pensar detenidamente si lo que se está haciendo ayuda o perjudica la relación matrimonial.

Para que un matrimonio funcione se deben llevar a cabo varias actitudes que por parte de ambos ayuden a que la relación se haga menos drástica al momento de discutir. Que ambos sean emocionalmente inteligentes. Que se respeten, se apoyen, se admiren y que tengan sentido del humor. Deben estar dispuestos a utilizar una seña, una palabra clave, un gesto chistoso, para interrumpir una discusión sin salida.

Deben basarse en la amistad e involucrarse en la vida del otro. Es saludable que tengan intereses e incluso trabajos diferentes, pero es vital estar pendientes el uno del otro y saber cuándo el cónyuge necesita apoyo, ayuda, o simplemente hablar.

El matrimonio ha de ser un punto de apoyo y no fuente de angustia. Debe dar energía, no restarla. Un matrimonio sólido es aquél en que ambos apoyan los sueños del otro, se animan mutuamente y juntos sienten que pueden resolver cualquier problema.

1.1.2.7 Matrimonio entre adolescentes y su repercusión social:

En la actualidad el matrimonio entre adolescentes es algo muy común, este tipo de matrimonios es propenso al fracaso debido a muchos factores que durante ese rango de edad son muy frecuentes, entre ellos la inmadurez tanto física como emocional de los involucrados, sin tomar en cuenta los motivos por los cuales los adolescentes deciden casarse.

Muchos de estos matrimonios entre adolescentes se originan por factores como embarazos a temprana edad que obligan a la pareja de adolescentes a asumir la responsabilidad que ello conlleva y a formar un hogar para el nuevo ser.

La falta de comprensión, comunicación y cariño dentro del hogar que impulsa a la adolescente a buscar el amor que no encuentra en su casa en alguien del sexo opuesto, creando una ilusión y por último abandono de su hogar para formar uno con el ser amado. Esto no sucede en todos los casos, se observan algunos pocos donde lo hacen porque en realidad se aman y han logrado conocer a su pareja.

Las causas o motivos para que un adolescente tome la decisión de casarse son las mismas causas que van a irse transmitiendo de generación en generación si no se hace conciencia de la realidad. Un adolescente al momento de casarse tan prematuramente comienza a sufrir consecuencias devastadoras tanto para él como para su familia en formación, desde el momento de inicio de esta entidad, la cual es una de las bases más fuertes para la sociedad, el adolescente debe prescindir de su educación, automáticamente debe dejar sus estudios para hacerse responsable de su nueva familia, la búsqueda de un trabajo para alguien tan joven se convierte en uno de los retos más difíciles dentro de todo este proceso debido a que en ciertas empresas les es difícil confiar en alguien de tan corta edad debido a la poca madurez y responsabilidad de dicha persona.

Existen otros factores que también influyen en estos matrimonios de adolescentes y es que ambos conyugues no están preparados para tantas responsabilidades, desde el momento en que deben empezar a actuar de manera madura, sabiendo que por naturaleza un adolescente carece de esa capacidad, así como para la toma de decisiones, sin tomar en cuenta las influencias de sus amigos y compañeros solteros, quienes les hacen notar las cosas que estos se están perdiendo por tener que actuar como adultos aun siendo jóvenes, son cosas que hacen que estas personas se sientan frustradas y

en muchas ocasiones decidan terminar con el matrimonio que tanto les ha costado sobrellevar.

Existen 4 errores que estadísticamente producen más roturas matrimoniales:¹⁰

- El dinero: Bien sea la escasez, la mala administración, el despilfarro, la infidelidad económica, las cuentas dobles, etc.
- La infidelidad sexual: Que rompe el compromiso del amor mutuo, exclusivo y para siempre, produciendo la traición y el fracaso.
- El aburrimiento: Reflejado en las frases: Nos hemos cansado el uno del otro. Somos incompatibles. Ya no nos queremos. Nuestro matrimonio está irremediablemente perdido.
- La soberbia: Que indudablemente termina en violencia física o mental.

1.1.2.8 Principios y valores importantes para la familia:¹¹

La familia requiere de muchos valores y principios, los cuales ayudan a que perdure la paz y que haya prosperidad en ella. Los principios principales para lograr el éxito en la vida cotidiana, son precisamente los mismos que se necesitan para el matrimonio.

- La lealtad: Es uno de los principios más importantes en un matrimonio, el compromiso de ser siempre leal a la pareja es vital para desarrollar una familia feliz. Romper este principio rompe el pilar estructural de la familia.

¹⁰ LOPEZ Castañeda, Gustavo. "Factores que influyen en la selección de la pareja en la adolescencia". [En línea] 06 de 08 de 2008. [Citado el: 08 de 04 de 2014.] <http://seleccion-pareja-adolescencia/seleccion-pareja-adolescencia.shtml>.

¹¹ **Ibid**

- El amor: En este caso no es el sentimiento del amor, es la decisión de amar. Es ese amor incondicional que se compromete a amar a alguien independientemente si esa persona se comporta como uno desea o no.
- El respeto: Es fácil entender que se necesita respeto en el núcleo familiar. Lo que se pretende enfatizar es la necesidad del respeto fuera del núcleo familiar.
- Romper con las conversaciones donde se hace burla del cónyuge o de los hijos en frente de otros.
- La flexibilidad: Se refiere a entender las diferencias de cultura, educación, de sueños, metas, fallas y heridas de la pareja e hijos y ser suficientemente flexible para lograr la armonía en el hogar. A veces hay que decidir ser feliz, no tener la razón.
- La comunicación: Este es un principio clave y de suma importancia. Es imperativo que la familia tome tiempo para conversar.
- El tiempo: Muchas personas hablan de que lo importante es la calidad del tiempo y no la cantidad. Lo que estas personas no entienden es que la única manera de llegar a tener momentos de calidad es gracias a la cantidad.

1.1.2.9 El autocontrol como valor en la opción fundamental del matrimonio:

La condición moral de la persona, definida en último término por su opción fundamental, entendiéndose ésta, como la actitud primordial que una persona asume consiente, libre y progresivamente la realidad total de su propio ser implica también la exigencia de estar bien consigo mismo, y con el ambiente que lo rodea, dado por la naturaleza misma del ser humano que tiene y siente la

necesidad de vivir en afectividad y en interrelación con otras personas, siendo una exigencia de su naturaleza. De ello, es que podemos asumir que para que la persona humana se desarrolle en convivencia, requiere estar sometido y acomodado bajo principios, normas y valores morales, que de por sí, ya son propios de su ser y que el hombre, por su dignidad siempre va a buscar su propio bienestar y bien común; así mismo la comunión de las personas a semejanza de la unidad de las personas divididas entre sí, resplandece la imagen divina que está presente en todo ser, viéndose ésta, superiormente reflejada, en el hecho de la correspondencia misma entre dos personas diferentes y complementarias.

La interacción con otras personas es la naturaleza del ser humano, sin importar el tipo de relación que establezcan, puede ser desde una relación sin mayor importancia hasta una significativa como de pareja dentro de un matrimonio.

En toda interrelación humana, se van a hacer presentes ciertas exigencias, que para su satisfacción se requiere de la adaptación así como la aceptación de las actitudes de las personas con quienes se relaciona, esta modulación de actos, se podrían también definir como una acción del autocontrol; el cual se puede cultivar mediante la búsqueda y afianzamiento de las actitudes firmes, disposiciones estables, entendimiento y de la voluntad que regulan los actos.

Los integrantes de una relación deben estar dispuestos a ser comprensibles y condescendientes con la otra persona, hasta donde sea lo normal. Esto no quiere decir que sean personas dominadas u obligadas a cumplir las exigencias de los demás sino entender, comprender y aceptar que todas las personas son diferentes e independientes, se debe ceder cuando se

analiza quien tiene la razón sin encerrarse en caprichos o pensamientos erróneos que han sido pre-implantados por la sociedad o familia misma.

El matrimonio también se basa en la naturaleza del ser humano, quienes son libres para contraer éste compromiso que los dos deben asumir de forma paralela y equitativa, consientes de todo lo que conlleva tal compromiso. No sólo es el amor y conocer al ser amado sino otra parte muy importante es el dominio que se tenga de las acciones. Con lo que se puntualiza, que para lograrlo, es de necesidad primordial autocontrol o autodominio de cada uno. También requiere de un autocontrol, el cual va permitir que convivan de una forma armoniosa tanto para los cónyuges como para los hijos y todas las personas que los rodean.

El autocontrol para ser un valor en una persona, se necesita que se conozca bien y acepte sus principales debilidades y fortalezas, así como ser responsable de sus actos; ya que dentro del matrimonio se requiere un mayor empeño, ya no solo en conocerse a sí mismo, sino también en conocer interiormente al cónyuge, siendo lo más importante no solo conocer cómo piensa sino también, saberse aceptar y ser aceptado por el ser amado.

Actualmente existen técnicas de autodominio personal que ayudan a que las personas puedan interrelacionarse mejor; sin embargo, pese a todos los adelantos científicos, estudios y/o análisis realizados, el hombre no podrá llegar a un verdadero autocontrol, sino se está dispuesto a dedicarse a que el matrimonio funcione.

El establecer un autocontrol o autodominio conyugal o dentro del matrimonio, brindará bienestar para la vida matrimonial reflejada en familia; es simple, la concordancia permanente en la educación de los hijos, y su desarrollo. Este mismo como valor en la opción fundamental del matrimonio, permitirá

mejorar nuestra vida marital, toda vez que se cultive con decisión, y amor entre esposos, reconociendo y aceptando las debilidades y fortalezas de cada uno, dando y entregando lo que cada uno exige para el bien del otro. El autodominio personal debe ser de cada esposo y así poder fortalecer la forma en que guarán a sus hijos.

“En sí el autodominio es la habilidad que cada persona tiene para controlar sus impulsos y estados emocionales negativos y la capacidad de pensar antes de actuar.”¹²

1.1.2.10 Crisis y/o conflictos de la pareja, variables del contexto, estrategias de afrontamiento:¹³

Los conflictos los experimentas todas las parejas, es normal dentro de una relación donde se deben integrar en opiniones, estilo de vida, etc. Un conflicto es un choque (real o percibido como tal) de intereses, opiniones o actitudes entre personas o grupos.

Las causas de los conflictos en el matrimonio son múltiples y generalmente más de un factor contribuye para que la pareja se confunda y experimente una alteración en su relación. Alguien decía que el conflicto es como el polvo, no se sabe de dónde viene pero aparece en cualquier momento y en cualquier parte.

Algunas causas que originan conflictos en el matrimonio son:

¹² Mag. Ps. WONG FANNY, Miñán, *“Autoconocimiento y control emocional”*, Universidad de Teología del Perú, 2011, módulo 1-2. ISBN 978-84-8454-875-1

¹³ *Ibid.*

a. Conflictos internos: Uno de los factores que origina los conflictos en el matrimonio son los problemas internos o intrapersonales. Una baja autoestima o un autoconcepto demasiado alto traerán como consecuencia celos, paranoia, inseguridad, orgullo, altivez, etc. La ultrasensibilidad y los complejos harán que se tomen posturas autodefensivas. La culpabilidad hace que el pecado destruya la confianza. La depresión hace perder la objetividad y provoca el aislamiento. La pareja debe saber manejar primero sus conflictos internos para poder compartir de forma lo más sana posible con su cónyuge para evitar una serie de conflictos muchas veces innecesarios y que acaban en problemas mayores y si se sientan a analizar la razón o motivo de conflicto verán que no valía la pena hacer todo lo que hicieron.

b. Conflictos contextuales o extrapersonales: Existen muchos factores externos que pueden generar conflictos al interior de la pareja. Pueden ser personas que se involucran con comentarios, chismes, etc., afectando la relación (por ejemplo los suegros, la familia extendida, los amigos, vecinos o aún personas ajenas).

Los conflictos dentro del matrimonio también se pueden generar cuando se trasladan al hogar los incidentes que se han tenido con personas en la calle, el trabajo o cualquier otro sitio. Las situaciones de cambio que generen tensión dentro de la pareja también pueden causar conflictos. Los especialistas han encontrado que muchos cambios, sucediéndose simultánea o muy seguidamente, a menudo producen irritación, desajustes emocionales y hasta depresión profunda. La muerte de un ser querido, la pérdida o el cambio de trabajo, la jubilación, un embarazo, el cambio de residencia, la reconciliación matrimonial y hasta los cambios de hábitos y comidas pueden producir alteraciones y llevar al conflicto.

c. Conflictos interpersonales: Son los más comunes en el matrimonio. El simple hecho de ser diferentes hace que entren en conflictos, ya que muy pocas veces pensarán de la misma forma, verán las situaciones iguales o experimentarán los mismos sentimientos. Esto no quiere decir que para que no haya conflicto en la pareja y se tengan familias armoniosas los dos tengan que ser copias iguales.

Entre esposos se pueden encontrar muchas diferencias que los pueden llevar a la confrontación:

- Percepciones diferentes.
- Costumbres diferentes.
- Diferencias al actuar.
- Diferentes gustos.
- Expectativas diferentes.
- Metas divergentes.

La cultura de crianza también puede llevar a conflictos en la pareja, por ejemplo el machismo o el matriarcado son influencias culturales que condicionarán al matrimonio para que copie el mismo modelo, originando así conflictos internos.

1.1.2.10.1 Reacciones negativas ante el conflicto:¹⁴

Los conflictos se dan en cualquier matrimonio, teniendo claro esto podemos identificar algunas reacciones negativas que tomamos por no saber cómo reaccionar o porque ya traemos implantadas desde el matrimonio de nuestros padres la idea de cómo reaccionar mejor, o agradando a nuestros

¹⁴ Mag. Ps. WONG FANNY, Miñán, *“Autoconocimiento y control emocional”*, Universidad de Teología del Perú, 2011, módulo 1-2. ISBN 978-84-8454-875-1

padres, sociedad, amigos, etc. Afectando la relación que llevamos que jamás será igual a la de nuestras personas cercanas.

Negar el conflicto: Muchos matrimonios no tiene el valor de enfrentar los conflictos y para no herirse más lo niegan. Tampoco se debe aplicar el tratamiento del silencio como medio para evitar la controversia. El silencio a la larga nunca dará buenos resultados, veces se escoge esta opción pues parece menos dolorosa. Puede ser que se necesite un momento de silencio pero finalmente se tendrá que enfrentar la situación.

Un conflicto sin solucionar sigue una secuencia:

ENOJO == HERIDA == RESENTIMIENTO == AMARGURA == AISLAMIENTO

Trivializar o suavizar el conflicto: Es cuando alguno de los dos cede, asumiendo la culpa, para ser aceptado. Este puede ser un mecanismo de chantaje. También se llega a ceder, a costa de las convicciones o metas personales, pues lo más importante es mantener la relación así ésta sea solo de apariencia. Las razones para actuar de ésta forma puede ser la aceptación específica de la familia, de la sociedad, amigos que pueden tener en común o simplemente por el no perder a una persona con la se tiene compañía más no satisfacción o realización personal.

Retirarse del conflicto: La persona cede y prefiere perder. La meta está en no chocar, aún a costa de las relaciones y de las convicciones. El mensaje que se comunica es -tú no eres importante para mí-. En vez de enfrentar el conflicto se rompe la comunicación, refugiándose en otras actividades como el trabajo, la televisión, etc. Es una forma de esconder o escaparse del conflicto, se evade la situación, lo cual sólo hace que sea más grande por no afrontarlo y aclararlo de forma tranquila con la pareja.

Culpar o rebotar el conflicto: Es una forma de querer solucionar un conflicto culpando al otro para disculparnos nosotros, es caer el justificar las malas actitudes que se han tenido culpabilizando al otro, haciéndole creer que si él o ella no hubieran actuado de determinada forma no se habría reaccionado así.

Dominar o vencer en el conflicto: Lo grave de esta reacción es que se pretende imponer las convicciones sobre las del otro, aún en forma agresiva, porque no se valora mucho la relación, es más importante vencer que la persona misma.

La sociedad, la familia o los amigos han hecho creer a la mayoría de las personas que siempre se debe ganar en una discusión o cualquier conflicto es más inteligente el que se sale con la suya y consigue lo que quiere y no quien cede, por lo que se busca quien gana o quien puede más en los conflictos.

Usar “armas” en el conflicto: Muchas parejas se acostumbra a usar ciertas armas en la solución de sus conflictos, las cuales en lugar de ayudarles lo que hacen es agrandar el problema. Algunas de esas “armas” son:

- La explosión de ira.
- El silencio.
- Las lágrimas.
- Palabras ofensivas.
- Actitudes despreciativas.
- Fingimiento de enfermedades.
- Llevar la contraria.
- Negativa a la relación sexual.
- Amenaza de abandono.
- Privación de privilegios.

- Maltrato físico.
- Mencionar cosas del pasado para lastimar a la pareja o buscando que no hablé más del comportamiento actual es una forma de hacerlo callar.

1.1.2.10.2 ¿Cómo manejar el conflicto en el matrimonio?

1.1.2.10.2.1 Aspectos que deben estar presentes en el manejo del conflicto:

El matrimonio que enfrenta un conflicto, debe saber que la meta no es necesariamente volver al estado anterior a las hostilidades. Tampoco es que se llegue a pensar igual. La meta es enriquecer la relación, crecer en ella, madurar en la relación, aceptando que se puede pensar diferente. Si no se llega a una solución satisfactoria, se debe conceder el derecho mutuo a disentir, y así habrá crecido la relación.

Otros aspectos importantes que se deben tener en cuenta son la amabilidad, el amor y la aceptación como una expresión de interés por el otro. Hay que recordar y tener presente ante un conflicto que en el conflicto no se buscan vencedores ni vencidos, también se debe tener una buena comunicación donde se escucha más y se reprocha menos, donde la meta es comprender completamente. Así mismo se debe aprender a perdonar y a pedir perdón, dejando de pensar que el más débil es el que pide perdón.

La mayoría de las parejas enfrentan la dificultad de manejar sus conflictos ellos solos y ven la necesidad de recurrir a otras personas para que los orienten o les sirvan como mediadores. Lo mejor es que no se recurra a terceros a menos que sea indispensable. En tal caso se debe pensar en personas maduras que brinden imparcialidad en el manejo del conflicto, como un terapeuta, no familiares o amigos con quienes después se puede dañar la relación, tratando siempre de no divulgar el problema.

1.1.2.10.3 Dignidad dentro matrimonio y la familia:

Para poder entender lo que es la dignidad dentro del matrimonio debemos empezar por entender lo que es en sí la dignidad propiamente.

El término dignidad a parte de definirse como valor, honor o merecedor, también se puede mencionar como cualidad de digno e indica, por tanto, que alguien es merecedor de algo o que una cosa posee un nivel de calidad aceptable.

La dignidad humana es un valor o un derecho inviolable e intangible de la persona, es un derecho fundamental y es el valor inherente al ser humano porque es un ser racional que posee libertad y es capaz de crear cosas. Esto quiere decir que todos los seres humanos pueden modelar, cambiar y mejorar sus vidas ejerciendo su libertad y por medio de la toma de decisiones. La dignidad se basa en el respeto y la estima que una persona tiene de sí misma y es merecedora de ese respeto por otros porque todos merecemos respeto sin importar cómo somos. Cuando se reconocen las diferencias de cada persona y toleramos esas diferencias, la persona puede sentirse digna, con honor y libre.¹⁵ La "dignidad intrínseca la poseen todos los miembros de la familia humana", "todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos".¹⁶ La dignidad, en este caso, es positiva y fomenta la sensación de plenitud y satisfacción, reforzando la personalidad.

La esclavitud, entonces, se ha usado para personas que no se trataban como tales ni como dignas, es decir, antiguamente se decía que el esclavo no era una persona humana, sino un objeto.

¹⁵ **ARDILLAS, Sandra**, *"El libro de Los Valores"*, 2,005, Editorial Alfredo Beltrán, Beltrán, Bogotá, pág. 18, ISBN: (sin número)

¹⁶ **ICARIA, Atrcitz**, *"La Declaración de los Derechos Humanos"*, Traducido del Catalán por **PREDILLA, Victoria**, Icaria Editorial S.A., Barcelona 1,998, pág. 11, ISBN: 84-7426-377-0

La dignidad también es el respeto y la estima que merece una cosa o una acción. Debe tenerse como personas individuales que en general se merece no sólo dentro del matrimonio o de la familia, aunque es muy importante dentro de ellos para evitar relaciones abusivas que dañan a todos los integrantes de la familia, es un valor que todos deben manejar y ponerlo en práctica sin importar la relación que se lleve. El patrón que observen los niños en el matrimonio de los padres será copiado para manifestarlo cuando ellos se encuentren viviendo éste tipo de relación por lo que se convierte un círculo vicioso que sólo lo logrará romper alguien que esté dispuesto a no dañar más a sus descendientes. Si dentro de un matrimonio la madre no tiene dignidad y permite que la maltraten física, emocional y psicológicamente estará afectando a los demás integrantes de la familia quienes no demostrarán dignidad desde pequeños, por ejemplo se ha observado bastante que hay en matrimonios donde el padre roba la dignidad de la madre golpeándola frente a sus hijos queriendo ejercer control y dominio sobre ella, las hijas seguirán con éste patrón e inconscientemente buscará relaciones tormentosas y llegan hasta a casarse con un abusador al igual que lo era su padre ya que no tienen la dignidad como personas fomentadas. Lo mismo pasa con un hombre que su esposa no le respeta y él no tiene dignidad por ejemplo engañándolo y que todos ven es posible que el hijo permita éste trato en un futuro y que las hijas sean de mayores la imitación de su madre.

La importancia de la dignidad es en general cuando se dan relaciones interpersonales pero mucho más dentro del matrimonio porque es una relación de convivencia máxima y con integrantes que se ven más afectados que los implicados.

1.1.2.11 Causas de divorcio:¹⁷

El divorcio es considerado un problema actual el cual está afectando principalmente a las parejas jóvenes de nuestra comunidad y de todo el mundo. Tiempos atrás las personas se casaban jóvenes pero las relaciones como dice la iglesia eran hasta que la muerte los separaba, debido a que las mujeres de esos tiempos eran más sumisas y soportaban toda clase de maltratos, ya que no contaban con la suficiente información para defender sus derechos.

Si se toman las estadísticas como medida de éxito puede afirmarse que los matrimonios jóvenes no son exitosos gran cantidad de estudios coinciden en que entre más joven es el matrimonio más fácil llegará a un divorcio.

El divorcio es la culminación de un largo proceso de distanciamiento emocional. Ambos cónyuges recuerdan que en los últimos meses de matrimonio fueron infelices, y se asocia con las ideas erróneas de lo que es el matrimonio.

En la actualidad gracias a que todos tenemos acceso a una fuente de información, las mujeres se han liberado en cierta forma del sometimiento que sufrían por parte de sus maridos o parejas. Actualmente, la resistencia a abandonar la vida de solteros y de desligarse del seno familiar son los principales factores de separación.

Las causas por las cuales se decide un divorcio pueden ser algunas de las que se mencionaran a continuación:

-Rutina. Tras varios años de convivencia se tienden a adquirir costumbres y prácticas algo monótonas. Se ha de reflexionar despacio, a veces ni siquiera nos

¹⁷ **GRAIG Grace**, *“Desarrollo psicológico”*, 8ava edición, México 2,001, Pearson Educación, pág. 105 ISBN: 968-444-516-4

damos cuenta de cosas obvias debido a que estamos inmersos en la corriente cotidiana de sucesos y pensamientos.

La pérdida de interés en la otra persona es lo que lleva a la rutina, se sienten seguros de ella y piensan que ya no es necesario el enamoramiento, detalles y cosas que hacen sentir a la otra persona especial, los deberes diarios, el trabajo, los niños y demás hacen que se descuiden y caigan en la rutina, ya sólo tienen tiempo para eso y no para dedicarse como esposo o pareja, lo cual lleva al desgaste de la relación que puede llevar a la infidelidad por la necesidad de atención, amor, sentirse atractivo, etc.

-Desaparece la confianza: Puede ser debido a una infidelidad, mentira, traición, etc. La confianza desaparece muchas veces debido a que la traicionan y defraudan a la pareja varias veces con cosas pequeñas pero se piensa si miente en algo tan pequeño ¿Qué más puede ocultar? El construir la confianza cuesta demasiado pero el destruirla con una sola mala actitud basta y es difícil recuperarla. Al ya no tener confianza uno en el otro empiezan los celos, los reclamos y de nuevo el desgaste matrimonial que puede terminar en divorcio.

-Desigualdad de poder: Es más probable que se rompa una pareja si uno de los dos tiene más poder en la toma de decisiones. Si es siempre el mismo quien se encarga de todo, no existe equilibrio y aparece la inestabilidad, la mayoría de las veces hay una persona dentro de la pareja que desea el control pero que pasa cuando la otra persona se ve despersonalizada, desvalorizada y como quien debe ceder siempre para evitar discusiones? puede que nunca se dé cuenta o puede que se dé cuenta ya cuando la relación está demasiado dañada y ya no se pueda restaurar. En el matrimonio no se trata quien tiene el control si no quien es más inteligente, sensible y empático con el otro.

-Aceptación de estereotipos: Cada vez ocurre menos, pero aún existen creencias basadas en mitos del tipo “los hombres deben ganar más que las mujeres” o “la mujer debe quedarse en casa con los niños”. Aquí entra la inseguridad del hombre, pensando que su mujer lo puede superar en cualquier aspecto ya sea profesional, económico o sociabilidad. La mete machista es quien ha creado los estereotipos que dañan una relación, ya que todos quieren encajar en la sociedad o grupo de amigos no desean ser de quien se habla mal, o a quien se señala, tanto los hombres como las mujeres deben sentirse seguros de ellos mismos, de quienes son y de la pareja que tienen.

-Baja auto-estima, inseguridad y falta de confianza: Si uno de los dos se siente poco valorado, puede volverse posesivo y dependiente. Viene entonces la búsqueda del control y de poder sobre la otra persona, lo único que se consigue es sofocar a la otra persona y que busque la forma de salir de esa situación.

-Excesivo control: Controlar a todas horas al otro hace que la relación se vuelva auto-destructiva o débil, y muestra un amor obsesivo.

-Celos: Los celos son nada más el reflejo de la inseguridad de la otra persona, quien claro está presenta baja autoestima, y falta de confianza en sí misma como en la pareja, de forma excesiva pueden crear abusos e incluso violencia.

-Infidelidad: Una dolorosa causa de ruptura. Si somos capaces de perdonar tal vez podamos salvar una relación con futuro.

-Diferencia de culturas: Un problema cada vez más común debido a la mezcla de culturas y razas. Es recomendable desarrollar la paciencia y sobre todo tratar de adaptarse a costumbres diferentes.

-Falta de sexo: Tras varios años de relaciones se puede caer en el hastío y el aburrimiento sexual. Si esto ocurre se ha de hacer un esfuerzo para encender la chispa de la pasión, en muchos casos hay que abrirse mentalmente y deshacernos de los prejuicios. En la actualidad hay mucha información acerca del te lo que se necesita es dejar los prejuicios y darse por completo a la pareja.

-Problemas con los hijos: Se suele dar en familias numerosas o con hijos problemáticos. Hay ocasiones donde los padres se echan la culpa entre ellos debido al comportamiento de los hijos, el enojo no es con la pareja sino con ellos mismos por no saber guiar a los hijos y lo trasfieren a su pareja. Unirse para afrontar el problema siempre será una solución más efectiva.

-Problemas económicos: Muy habitual en la sociedad en que vivimos debido a la estructuración de las clases sociales. Deberemos plantearnos si elegimos esa pareja por su persona o por su situación económica.

-Violencia familiar: Si existe maltrato por alguna de las partes se ha de dar parte a las autoridades y poner el caso a disposición de profesionales. El respeto físico y psicológico es imprescindible.

-Falta de comunicación: A veces no comprendemos que los hombres y las mujeres no son iguales en algunos niveles, y eso se traduce en una mala comunicación. Por ejemplo, un hombre tiene mucha más dificultad que una mujer para contar sus problemas.

-Falta de respeto: El respeto es imprescindible, se ha de hacer un esfuerzo para tratar como a un igual a nuestra pareja, respetarla y tener consideración. Sin estos principios el fracaso sentimental está a la vuelta de la esquina.

1.1.2.11.1 Familia: Algunos padres alientan la separación con el apoyo y las palabras que les dan a sus hijos:

Los malos comentarios acerca de las familias por lo regular por parte de los suegros muchas veces son el origen de grandes diferencias y que derivan en el divorcio.

La intromisión de los padres es una de las causas mayores para que se dé un divorcio, y va mucho de la mano con la falta de madurez de los cónyuges para solucionar sus conflictos como pareja y si se da esto desde un inicio muy raramente se podrá corregir.

Inmadurez: es la falta de madurez. Este término (madurez) está vinculado a la sensatez, prudencia o buen juicio; a la edad de aquel ser humano que ha alcanzado la plenitud vital pero que todavía no ha llegado a la vejez; o a la sazón de los fruto.¹⁸

La probabilidad de que un matrimonio entre jóvenes prospere con éxito es mínima según algunos estudios, la realidad es que no hay una regla. Existen parejas que se casaron siendo muy jóvenes y, pese a las dificultades, siguen juntos. También hay parejas de adultos que, tras años de novios, se divorcian al año de casados.¹⁹

El que no depende de la edad sino del amor, el respeto, la empatía y la confianza que existe en una pareja. Lo que sí es importante, es que la pareja analice si en verdad está lista o no para casarse.

¹⁸ GONZÁLEZ Susana, "Revista de Psicología", Vol. 7, 2004, México.

¹⁹ RICE Philip, "Desarrollo Humano, Estudio del Ciclo Vital" segunda edición 1995, Pearson, Prentice Hall, pág. 169. ISBN: 968-880-808-3

La juventud de las parejas, la inmadurez sea un factor determinante. Influye quizás más en cuanto a tomar la decisión de divorciarse porque una persona inmadura no se va a detener a analizar a fondo una situación, sin embargo sin son personas maduras pues podrían analizar la situación de una forma más profunda y objetiva, esto no quiere decir que al final no vayan a tomar la misma decisión, solo que lo piensan más.

1.1.2.12 Infidelidad en el matrimonio. Causas, perdón y reconciliación:²⁰

La fidelidad es una de las bases sobre las que se construyen la mayoría de los matrimonios y de las parejas que mantienen una relación estable. Ahora bien, raramente se establece de forma explícita y clara en qué consiste ser fiel. Muchas veces no se hacen explícitos los comportamientos que son admisibles para cada uno en la relación de pareja. Se dan por supuestos, es decir, se establecen de forma implícita de acuerdo con elementos como los usos sociales, o las costumbres y suposiciones de las familias de origen o del contexto social de cada cual. Por ello, puede que lo que es infidelidad para el traicionado no lo sea para el que ha sido infiel. Por ejemplo, el uso de pornografía puede ser considerado normal por el marido, mientras que la mujer lo considera una traición porque él está pensando en otras mujeres en lugar de en ella; o el contacto amistoso con anteriores parejas puede ser considerado infidelidad por una parte, mientras que la otra lo considera normal, ya que quedan como amigos y ya no se siente amor, pasión o algún sentimiento fuerte por el otro. En consecuencia, es importante evaluar lo que significa infidelidad para cada miembro de la pareja, porque lo que puede parecer un intento de quitar importancia al hecho por parte del que ha sido infiel puede que sea realmente una diferencia de estándares a la hora de considerar lo que es infidelidad.

²⁰ CAÑAMARES, Esteban, *“Por qué le es Infiel”*, 1era. Edición, Barcelona 2,005, Amant Editorial, pág. 10, ISBN: 84-9735-162-2

La infidelidad se vive como la peor traición de la pareja y se piensa que el infiel es el culpable de un grave daño a la relación de pareja, ya que, se supone que en la relación de pareja se tiene todo lo que necesita para vivir bien.

La traición, mentira, engaño, son algunas de las palabras empleadas por la persona ofendida. La infidelidad se produce cuando una pareja rompe el compromiso de lealtad sentimental contraído, es una traición a una promesa hecha por la pareja, una promesa de exclusividad, de amar sólo a esa persona. No siempre tras la infidelidad se produce una ruptura, algunas parejas consiguen superarlo, pero a un alto costo. Otras rompen con la pareja, no están dispuestas a continuar una relación en la que se ha perdido lo fundamental, la confianza, además de tener el temor de que vuelva a ocurrir.

En ambos casos la infidelidad trae consigo un gran dolor, pérdida de confianza en el otro, pérdida de autoestima, humillación, impotencia y rencor. Cuando se produce la infidelidad, pensamos que es por un motivo importante, una situación insostenible dentro de la relación o por otro gran amor. La infidelidad no solamente es cosa de pareja sino de uno mismo, se produce por una falta de autocontrol y por no saber evitar a tiempo situaciones comprometidas.

Generalmente se ha venido considerando la infidelidad como el hecho de tener relaciones sexuales fuera de la pareja. Pero, también existe la infidelidad producto de las crisis o problemas en la pareja; en este tipo de infidelidad no sólo se trata de un evento sexual, ya que él o la infiel busca lo que no encuentra con su pareja, por ejemplo aspectos intelectuales, físicos, emocionales, de atención, económicos, etc. Ahora bien, en los últimos tiempos se ha constituido también infidelidad como las relaciones emocionales y románticas.

Un aspecto importante de la infidelidad es el hecho de que, en general, se da en secreto. El secreto es un aspecto que implica traición a lo pactado tácitamente y es un elemento importante a la hora de romper la confianza necesaria y básica sobre la que se establece la relación de pareja.

La infidelidad en las relaciones de pareja es la primera causa de divorcio; con la que se destruye la confianza en la pareja y que produce unas reacciones emocionales muy fuertes que pueden causar ansiedad y depresión.

1.1.2.12.1 Causas de la infidelidad:²¹

Las nueve razones más comunes por las que se es infiel son resultado de la búsqueda de la satisfacción de necesidades que no se encuentran en la pareja con quien se comparte el amor.

Una de las peores traiciones hacia cualquier pareja o por parte de ella es la infidelidad. Generalmente se asume que la persona infiel es la única culpable, sin embargo la infidelidad es el resultado de una crisis de ambos, pues quien es infiel lo hace porque busca en otra persona cuestiones sexuales, emocionales o intelectuales que la pareja no le da.

La infidelidad no sucede espontáneamente, siempre hay motivos que la provocan, la lista de razones es interminable, pero los profesionales especialistas en terapia de pareja coinciden en que en todas se intenta satisfacer carencias específicas y emocionales en la relación: Las nueve causas más comunes²²

²¹ CAÑAMARES, Esteban, *“Por qué le es Infiel”*, 1era. Edición, Barcelona 2,005, Amant Editorial, pág. 10, ISBN: 84-9735-162-2

²² *Ibid.*

a. Sentirse devaluados: Terminado el enamoramiento, se enfrenta a la persona real y se olvida la idealizada, y sus conductas no siempre son placenteras y en la convivencia defraudan todas las expectativas. Si la pareja se aísla al centrarse sólo en sus objetivos personales y no en los de ambos, y al mismo tiempo uno se relaciona con una persona distinta que hace que uno se sienta más apreciado, esta nueva persona se elige inconscientemente como nueva compañera. Principalmente para las mujeres, es muy importante sentirse bellas y deseadas por el hombre de su vida. Si no se cumple este objetivo, se siente una gran frustración y se devalúa la autoestima. Una forma, lógica, aunque errónea, de sentirse de nuevo atractivas y deseadas, es siendo cortejadas, en una relación extramarital, donde tendrá de nuevo la atención que quiere para sentirse amada, bella, deseada, atendida, etc. Ésta actitud la pierde el esposo porque ya la siente segura de él, ya están casados ya no tiene que enamorarla más, se olvida de los detalles de lo que le gusta hacer a su pareja, y es cuando más se debe luchar por mantenerse enamorados y unidos para poder llevar hacia el éxito a su matrimonio.

b. La monotonía: Cuando la pareja descuida el tiempo en común por sus actividades personales y deja de tener detalles cariñosos con el otro, se siente que el amor se acabó, se produce un distanciamiento y uno comienza a sentirse destinado a pasar el resto de los días atascado en una relación que ha perdido su encanto, se empieza a dejar en segundo plano a la otra persona y es lógico que ella llegue a pensar que ya no es amada por su pareja, cayendo fácilmente en una relación extramarital.

c. Una vida sexual deficiente: El sexo es un elemento esencial en la unión y si éste es defectuoso, quien se siente insatisfecho tiende a buscar fuera de la relación la satisfacción sexual que no encuentra en su amante. Si a pesar de

sentir un gran amor por la pareja, en el sexo no le resulta interesante puede buscar otra persona que lo satisfaga en ese aspecto.

d. Dependencia emocional de los padres: Si la pareja no es emocionalmente independiente de los padres y no establece límites respecto a ellos, esta conducta infantil los hace sentir sin su apoyo, y la necesidad insatisfecha de ser escuchados y atendidos los puede impulsar a buscar una relación extramarital. Simplemente para encontrar alguna otra persona que les sirva de soporte o de apoyo que pueda escuchar y claro al no estar dentro de la familia darle la razón y consolar.

e. Procurar nuevas sensaciones: Si se acaba la seducción del enamoramiento y se vive en una relación sin interés, hay quienes necesitan seguir satisfaciendo la necesidad de seguir enamorados. La curiosidad de experimentar el sexo con otras personas y de vivir la aventura es un fuerte motor para buscar una aventura. Ya que existen muchas parejas que son prejuiciosos en cuanto a nuevas experiencias sexuales, es que buscan otra persona con la que puedan cumplir fantasías que no se puede dentro de la relación del matrimonio. También entran aquí las personas que no han tenido experiencia con otras personas y al descubrirlas quieren seguir viviendo éste tipo de relaciones, se observa más en los matrimonios jóvenes ya que la mayoría se casa por embarazos no planeados y no les ha dado tiempo de vivir, conocer o experimentar cosas que luego les parecen interesantes y llegan a tener relaciones extramaritales.

f. Idealización de la pareja: Para continuar idealizando a la pareja, muchas veces se eligen como amante a una persona totalmente opuesta. Hay quienes llevan a cabo todas sus fantasías sexuales con el amante y no con su pareja para sentir que la siguen manteniendo en el concepto de lo decente.

g. La pareja lo permite: Se dan casos en que la otra persona está de acuerdo en que se tengan relaciones extramaritales, porque es consciente de que son esenciales para el otro satisfacer las deficiencias que existen en la propia relación.

h. Sentir amenazas contra la libertad: Cuando la pareja es asfixiante o da miedos de apropiar la independencia del otro, atrapándolos en una relación sofocante, se puede intentar sentirse libres cometiendo actos de infidelidad rebelde, simplemente por demostrarse que puede seguir siendo libre y hacer lo que le da placer sin importar que se encuentre casado.

i. Alardeo de poder: Muchas veces se da la infidelidad sólo por el hecho de sentirse poderoso o superior a la pareja, haciendo ver que puede tener dos o más personas al mismo tiempo y con todas puede sostener relaciones sexuales y demás.

La conclusión en el fondo, es que se es infiel la mayoría de los casos cuando no se encuentra en la pareja lo que se desea y que la relación entre ambos no satisface completamente todas las necesidades mutuas tanto físicas como emocionales. Sin embargo, superar la crisis dependerá de la forma en que ambos logren comunicarse entre ellos.

Los factores que predisponen a las personas a la infidelidad, se pueden mencionar los siguientes:

Uno de los factores que provoca la infidelidad se refiere a la elección de la propia pareja; Es importante señalar que no es del todo cierto que elegimos libremente a la pareja, por lo general la decisión está dada por factores restringidos al círculo en el que nos desarrollamos, es decir, la elección no es al

azar sino que está altamente determinada de acuerdo con las actividades que realizamos, las cuales nos permiten conocer o relacionarnos con otras personas. Otras veces porque ya se está muy grande y para no quedarse solas deciden casarse con cualquier persona aunque no llene sus expectativas. Incluso existen teorías que dicen que se siente atraído por personas que realizan actividades similares a uno mismo, tal es el caso de las relaciones que se desarrollan en la escuela, en el trabajo, en el gimnasio, en los círculos de amigos, etc.

La elección de la pareja puede darse el caso de que se base en un afán de evitar la depresión o de no querer estar solo consigo mismo, y esto haga que la elección sea solo por hacerla y cuando descubra que su pareja no es la solución a sus problemas buscara entonces una relación extra, esperando que si le llene o seguirá buscando más relaciones siempre para ver si encuentra lo que necesita para complementarse.

Las situaciones anteriores, hacen referencia a elecciones de pareja poco sanas, en la medida en que se hacen modos de relación rígidas que ante cualquier crisis o problema vital de la pareja, resultarán las conductas incorrectas para resolver o cuando menos llevar a buen término los problemas que la aquejan. Y una de las conductas que hace inoperante la relación de pareja es la infidelidad. En ese momento, lo que parecía amor, se va tornando en frustración, coraje y odio, lo cual puede desencadenar que se busque un amante que sea totalmente opuesto a lo que es la pareja, aunque también pueden aparecer personas circunstanciales que podrán general los cuadros de infidelidad, por ejemplo, el caso donde un amigo o compañero de trabajo se vuelve la persona que escucha sobre los problemas que se tiene. La compenetración que se logra al contar nuestras penas es tanta, que muchas de las veces pueden generar un romance. Ya que eso brinda como un desahogo emocional, en ocasiones esto

permite seguir en la relación de pareja, ya que de alguna manera se logra compensar que lo no se tiene con la pareja.

La relación extra conyugal también se llega a presentar por que alguno de los dos se siente amenazado en su autonomía y a través de otra relación, se logran sentir apoyados o con un valor extra que permite enfrentar las cosas que solo no se podía, sobre todo que la extra relación permite seguir sintiendo cierta autonomía. También existen relaciones extra pareja cuando se sienten que la pareja amenaza la independencia y la autonomía y se tienen miedo a quedar atrapado, en este sentido, se observan personas que una vez que el/la amante inicia sus exigencias, buscarán nuevamente otra relación que los salve tanto del cónyuge como del amante devorador y caen dentro de un círculo vicioso o bien, pueden mantenerse así para evitar ser absorbidos por ambas.

- **Insatisfacción emocional:**²³ Esta causa de infidelidad se produce sobre todo en las mujeres en las que el motivo principal es la falta de amor y el abandono afectivo por parte de su pareja ya que las mujeres se enamoran y se sienten bien con lo que escuchan, con lo que le hace creer su pareja, las mujeres son más fantasiosas que los hombres y necesitadas de amor y atención.

- **Inseguridad:** La infidelidad en personas con mucha inseguridad puede ser vista como logro personal, algo que las hace sentir seguras, con poder, éstas personas experimentan sentimiento de bienestar, y es por sus propios complejos que actúa así, aquí no tiene nada que ver el amor que puedan sentir por la otra persona, simplemente la satisfacción de lograr algo que les proporciona seguridad.

1.1.2.12.2 Efectos de la infidelidad:

²³ **Ibid** pág. 11

La infidelidad, como ya se ha dicho es la primera causa de divorcio y puede llevar a la angustia y a la depresión. Desde un punto de vista conductual, Gordon y Baucom (1999)²⁴ citan las siguientes conductas como reacción al descubrimiento de la infidelidad:

- **Cognitivas:** Una de las primeras reacciones de la persona engañada son suposiciones acerca de lo ocurrido, que pueden llegar a ser tan abrumadoras e incontrolables que pueden interferir en la concentración y en la capacidad de llevar a cabo el funcionamiento diario normal. Otra de las respuestas más importantes asociadas al descubrimiento de la infidelidad es el cambio en la forma de ver al infiel y la relación de pareja, se quiebra la confianza tanto en esta pareja como en otras futuras llegando a no sentirse seguro en una relación, también se ha deteriorado su capacidad de seguridad.

- **Conductuales:** Pueden darse reacciones de agresividad del traicionado generando violencia contra la pareja o contra el tercero. La reacción más común es la evitación del infiel, llegando a la separación inmediata; como una evitación del sufrimiento producido por la infidelidad y del que supone la interrelación en esas circunstancias. Otras reacciones conductuales que pueden aparecer son: una hipervigilancia para conseguir la seguridad de que la aventura se ha acabado, la realización obsesiva de preguntas indagando en lo que ha pasado, y una comunicación con índices muy altos de agresividad.

- **Emocionales:** El sufrimiento emocional es enorme. Aparecen sentimientos de rabia, de ridículo, depresión, ansiedad, sentimiento de ser víctima de alguien muy querido, etc. El descubierto a veces puede desembocar en una depresión asociada a la pérdida del amante, a de la pareja, o a la variación de un estilo de

²⁴ **KOOP Gordon Cristina, BAUCOM Donald** “Revista de Terapia Matrimonial y Familiar”, Abril 2004, vol. 30, No. Pág. 213–231

vida que le era muy beneficioso. Pero no todas las parejas en las que se da la infidelidad se separan algunas mantienen su relación por muchas razones. Algunas de esas parejas acuden a terapia; pero la recuperación de la pareja después de la infidelidad es uno de los problemas más difíciles de la terapia de pareja.

En el caso de las mujeres que deciden perdonar (pero no olvidar). La infidelidad suele ser un arma esgrimida muy frecuente en las discordias, y que puede marchitar más una relación, ya desgastada. Es preferible no mencionar constantemente la infidelidad de la pareja, si no se es capaz de superar y olvidar, quizá sea necesario plantearse, en esta coyuntura, una solución cortante.

Las mujeres que han sido infieles se torturan porque no saben si contárselo a su compañero, se sienten mal, pero lo primero y más importante, no es la confesión, sino descubrir el porqué de la traición. Si se ha sentido esa necesidad es porque la otra parte no dio algo que ella sentía necesitaba y que no tiene por qué estar relacionado, siempre, con el sexo. Hay que evaluar los pros y los constantes de decidir compartirlo con el otro. Puede que haya sido simplemente una aventura que la haya hecho ver a una que no quiere, de veras, abandonar al amante. En este caso se puede tratar de reconstruir la relación.

Las dudas y los sentimientos de culpa hacen que se desee ser sincera y confesar, en ese caso es posible que la pareja decida que no pueda perdonar lo que dependerá de lo importante que uno sea para el otro. Muchas veces ellos deciden perdonar, pero la infidelidad estará presente durante mucho tiempo en la memoria y será difícil que vuelva a confiar en la pareja, por ello es aconsejable buscar ayuda profesional y no depender de los consejos bien intencionados de las amistades.

La mejor manera de prevenir la infidelidad es a través de la comunicación diaria y combatir contra la costumbre y la rutina que hacen que se pierda interés por la relación y por la pareja, y que se produzca un abandono de la vida en común. Para que una pareja se mantenga unida es fundamental que se conozca íntimamente. Es imprescindible conocer los gustos, la personalidad y deseos del otro. Saber que son importantes el uno para el otro y expresarse el amor día a día. Para conseguirlo es necesario un esfuerzo y una dedicación de energías y de tiempo. Para evitar la infidelidad lo mejor es que la pareja se sienta satisfecha como pareja y orgullosa de ser como son juntos.

1.1.2.12.3 El perdón a la infidelidad para continuar con la relación:²⁵

El perdón es un proceso que tiene efectos saludables en la persona que perdona promoviendo su salud mental y su bienestar emocional. Se puede afirmar que la reconciliación que se busca en la pareja después de la infidelidad tiene que pasar por un proceso de pedir perdón y perdonar. El daño al traicionado es muy importante y su reacción inmediata es contra el infiel; pero esta reacción lógica y natural tiene sus problemas.

1.1.2.12.3.1 ¿Qué es el perdón?

El perdonar consiste en un cambio de conductas destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño, por otras constructivas o positivas. En consecuencia, para perdonar, es preciso comprometerse, por el propio interés, con el pensamiento de querer lo mejor para esa persona, aunque sea solamente que recapacite y no vuelva a hacer daño a nadie o deseando que le vaya bien en la vida, etc.

²⁵ **Ibid** pág. 218

El perdón, si se hace adecuadamente, se modificará en consecuencia, los sentimientos hacia el ofensor; perdonar es una conducta libremente elegida de compromiso y determinación. Pero perdonar no implica necesariamente la reconciliación. La reconciliación implica continuar la relación con el infiel y, en esa relación, ha de haber conductas constructivas explícitas, ni tampoco el permitir se repita la conducta infiel.

El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación, el perdón no supondrá nunca restaurar la relación con alguien que con mucha probabilidad pueda volver a hacer daño, no implica olvidar lo que ha pasado. El olvido es un proceso involuntario que se irá dando, o no, en el tiempo. Solamente implica el cambio de conductas destructivas a positivas hacia el ofensor, tal y como se ha indicado, no supone justificar la ofensa que se ha recibido ni minimizarla. La valoración del hecho será siempre negativa e injustificable, aunque no se busque justicia o se desee venganza.

Tampoco se trata de suponer obligatoriamente levantar la pena al ofensor y que no sufra las consecuencias de sus actos. Para que se dé la reconciliación es preciso que el ofensor realice una restitución del daño que ha causado, si es posible, o cumpla la pena que la sociedad le imponga. El perdón consiste en que el que perdona deja de buscar activamente que se haga justicia y es parco en las consecuencias que busca y no intenta obtener una descarga emocional junto con la justicia. El perdón no es un acto único que se hace en un momento dado, es un proceso continuo que se puede ir profundizando y completando a lo largo del tiempo. Por eso se dan varios niveles de perdón que se pueden considerar como una serie de tareas que van completando e incrementando el proceso hasta llegar al grado más completo de perdón. El primer paso consiste en dejar de hacer conductas destructivas abiertas y explícitas (como cesar de buscar venganza o justicia, quejarse a todo el mundo, etc.) o encubiertas e implícitas

(como desear conscientemente mal al agresor, rezar para que le pase algo malo, rumiar el daño que se ha recibido, etc.). El segundo nivel es hacer conductas positivas hacia él. Completando el perdón se llega a poder restaurar la confianza en él agresor.

1.1.2.12.3.2 La reconstrucción de la pareja, tareas y fases:²⁶

Una de las primeras preguntas que se hacen las parejas cuando pasan por una infidelidad es si es posible o no recuperar la ilusión y el amor. La respuesta a esta pregunta es que es posible recuperar una relación totalmente gratificante, salvo que no haya cooperación de uno de los miembros o que el daño debido a la traición sea demasiado grande para poder con él.

La construcción de la confianza es lo más importante, reconstruir la confianza implica volver a retomar la relación, tomar la responsabilidad de lo ocurrido, reasegurar el compromiso, incrementar la comunicación y el perdón. En el camino de la reconciliación que se da en estas parejas destacan como elementos importantes la continuidad de la comunicación, encontrar ayuda fuera de la pareja, tener mucha paciencia y ofrecer el perdón.

Proponer una serie de fases sugiere de alguna forma una secuencia temporal o causal que hay que seguir obligatoriamente. Sin embargo, lo que ha de darse es un conjunto de tareas que conduzcan al perdón y a la reconciliación. Esas tareas se ejecutan principalmente, pero no de forma exclusiva, en determinados momentos del proceso de reconstrucción de la pareja; ahora bien no dejarán de ser necesarias en cualquier momento del proceso. Por ejemplo, todos los autores reconocen que, aunque se haya desactivado en cierta medida la emocionalidad del traicionado, ante un estímulo o pensamiento determinado

²⁶ **Ibid** págs. 223-224

pueden volver a aparecer fuertes reacciones emocionales. En consecuencia, en este artículo se emplean las fases solamente para facilitar la exposición; se introducen también algunas variaciones sobre las propuestas por otros autores.

La primera tarea a llevar a cabo es la desactivación emocional. Una vez que se ha avanzado en ella, la decisión de separarse o no se puede hacer en dos momentos. Si tienen claro que no quieren luchar más por la pareja, cada uno ha de seguir por su lado. Si tienen dudas, el terapeuta les puede ofrecer tomar la decisión final de separarse o seguir, después de hacer un proceso de perdón conjunto. La oferta se hace porque un proceso de perdón es saludable para ambas partes, continúe o no la relación. Aunque se separen, es conveniente para su salud mental hacer un proceso de perdón, porque el deseo de venganza o de justicia traerá el recuerdo del daño sufrido y al recordarlo se hará presente de nuevo y volverá a producir dolor. Otra tarea importante es el análisis de lo que ha ocurrido, del contexto en el que se ha dado la infidelidad, etc.

1.1.2.12.3.3 Desactivación emocional:

Algunos autores tienen en cuenta que en las primeras reacciones al descubrimiento de la infidelidad puede aparecer una reacción intensa que es preciso tener en cuenta en la terapia para poder canalizarla de forma que sea lo menos dañina posible para los dos miembros de la pareja, teniendo en cuenta que, además de la ruptura, hay que tener la puerta abierta a la continuidad de la pareja.²⁷ Para evitar que sigan haciéndose daño, se ponen límites y se dan guías para el comportamiento entre ellos mismos y con los demás, por ejemplo, se determina cuanto tiempo pueden pasar juntos, si van a dormir juntos, si van a tener relaciones sexuales o no, si van a tener algún contacto y de que estilo con la persona que ha participado en la infidelidad, lo que es muy importante cuando

²⁷ GARCÍA Higuera, José Antonio, “La recuperación de la pareja después de la infidelidad” [En línea] Marzo 2,010 www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/infidelidad.html

el infiel y la tercera persona trabajan juntos, que información se le va a dar a los hijos, a la familia de origen o a los amigos. La información que se transmite al entorno social es importante y hay que meditarla, porque dar una imagen del infiel como una persona maltratadora o poco fiable puede influir en la relación que posteriormente se mantenga con el infiel, por ejemplo, por tener hijos en común, e incluso hacer más difícil la reconciliación

1.1.2.12.3.4 El proceso hacia la reconciliación: pedir perdón y ser perdonado:

Tanto si deciden seguir juntos como si deciden romper, el perdón tiene beneficios en la salud, tanto física como mental y emocional. Cuando se ha llegado a un nivel adecuado de comunicación y de entendimiento se profundiza en dos procesos necesarios para la reconciliación: perdonar y pedir perdón. Ambos son independientes, se puede dar uno sin el otro. El ofendido puede perdonar al ofensor sin que este esté arrepentido o pida perdón y por otro lado el arrepentimiento y la petición de perdón no asegura que se le otorgue. Lógicamente para que se dé la reconciliación son precisos los dos procesos. Para el infiel, si se plantea la posibilidad de seguir con la pareja y quiere apostar por ella, pedir perdón es la única opción que tiene. Pedir perdón no significa humillarse, ni que tenga que aceptar un castigo eterno para el resto del tiempo que estén juntos, sino que le merece la pena abrir la posibilidad de la reconciliación y la reconstrucción de la pareja, reconociendo que no ha obrado bien y haciendo él mismo el proceso difícil de pedir perdón. Que se pueda dar un proceso sin el otro no implica que sean independientes.

Se sabe, por ejemplo, que cuanto más reconozca el infiel la legitimidad del dolor del otro y pida perdón por la transgresión, mayor es la probabilidad de que le perdonen.

1.1.2.12.3.5 El conocimiento de lo que ha ocurrido:²⁸

Cuando la emocionalidad lo permite, se puede empezar a tener una visión más amplia y con mayor distancia de las circunstancias que han rodeado la infidelidad. Este proceso se puede dar en conjunto, si los dos están dispuestos a dar una oportunidad al perdón, o solamente entre el terapeuta y el miembro de la pareja que quiere hacerlo.

Cuando en el proceso de perdón son los dos los que intervienen, el conocimiento de lo que ha ocurrido es un proceso conjunto de la pareja y el terapeuta, que está enfocado en que el infiel ha de explicar qué, como, cuando, donde, por qué, etc. Para hacerlo, es precisa por su parte una preparación importante, para poder aceptar la rabia del otro y poder contestar de forma verídica y asertivamente. Por parte del traicionado es conveniente que tenga la suficiente tranquilidad para poder hacer las preguntas centrado en los hechos y en sus sentimientos y no en la descalificación del infiel, aunque este tiene que aceptar las reacciones emocionales asociadas al dolor que ha causado. Se le explica que las reacciones emocionales se condicionan a diferentes estímulos que pueden aparecer en cualquier momento dando lugar a una emoción que puede manifestarse de forma inmediata, son los flashbacks que son frecuentes, especialmente al principio, pero que pueden aparecer durante años. Hay que plantearle que el daño existente es muy fuerte y que puede pasar como cuando las rodillas curadas de una lesión duelen si cambia el tiempo. Se les plantean los pasos que tienen que dar individualmente y como pareja para manejarse con los flashbacks.

El método de comunicación puede ayudar en los primeros momentos, por ejemplo, se pueden utilizar cartas supervisadas por el terapeuta que permiten una reflexión mayor a la hora de comunicarse. Luego se lee en consulta la carta

²⁸ *Ibid.*

en voz alta al infiel que estará entrenado para oírlo de forma no defensiva y aceptar lo que se le dice.

1.1.2.12.3.6 El proceso de pedir perdón:²⁹

Es hacer un análisis y producir una conciencia del daño realizado, lo que ha de llevar al arrepentimiento, Para pedir realmente perdón, auténticamente, tiene que haber un arrepentimiento que incluye un dolor por el sufrimiento causado que no puede quedar solamente en palabras, sino que ha de articularse en acciones comprendidas en un plan concreto que permita que aquello no vuelva a ocurrir y que restituyan el mal realizado, en el caso de la infidelidad, que reconstruyan la confianza destruida, tiene que haber una petición explícita de perdón y se ha de cumplir lo prometido. Debe reconocerse que se le hizo daño a la otra persona y poder sentir verdaderamente el dolor de la otra persona, ponerse en el lugar de él, es importante analizar la propia conducta el saber porque lo hizo sin buscar o tratar de poner justificaciones o excusas.

1.1.2.12.3.7 La reconciliación:

Las parejas pueden reconciliarse y seguir juntas por muchas razones, pese a no haberse dado un proceso de perdón pleno como el enunciado en este artículo. Los hijos, los intereses económicos o sociales, etc. pueden volver a reunir a la pareja sin que se haya dado un proceso de perdón auténtico. Ahora bien, una reconciliación plena está asociada a un proceso de petición y concesión de perdón.

Como resultado del proceso de perdón propuesto, se van resolviendo los problemas que se han detectado en la pareja y que pueden haber propiciado la

²⁹ **Ibid.**

infidelidad, con lo que la relación saldrá fortalecida. Pero no se trata solamente de resolver los problemas que hay en la relación, sino de mejorarla por entero y fortalecer también el amor.

1.1.2.12.3.8 La reconstrucción del amor:³⁰

En la búsqueda de la información de lo que ha pasado, para el traicionado es inevitable establecer una comparación entre sí mismo y el tercero; porque la infidelidad ha puesto en cuestión la imagen que le devuelve la pareja como la persona más deseable, cariñosa, etc. del mundo. Puede ocurrir que el traicionado tenga una dependencia muy considerable del concepto de la pareja para su propio concepto. El trabajo terapéutico del “yo como contexto”³¹ puede ayudar a debilitar esa dependencia y a fortalecerle haciéndole más independiente de la imagen que le devuelve su pareja.

También la relación ha quedado dañada, porque si el infiel ha buscado algo, sexo, cariño, ternura, intimidad, etc. podría ser lógico pensar que ha sido porque faltaba en la relación actual. Sin embargo, como se ha dicho, la infidelidad puede surgir de problemas en la relación o puede haber sido causada por otras causas, por ejemplo, por no saber decir no. La reconstrucción de la relación no se puede hacer por comparación con cómo ha ido la infidelidad. Si, por ejemplo, se decide que es preciso mejorar las relaciones sexuales, no se puede hacer emulando las que se tenían con el tercero, porque eso haría aversivas, ya que en medio de un acto de amor estaría, en cierta forma, presente el tercero.

³⁰ **RISO, Walter**, *“La Fidelidad es mucho más que amor, Como prevenir y afrontar los problemas de la infidelidad”*, Buenos Aires, 1,996 pág. 200-205 Editorial Océano, ISBN: 840-607400-857-2

³¹ **Hayes, S.C.** *“Una guía práctica para la Terapia de Aceptación y Compromiso”*. Nueva Yorck 2,004, New Publications Editorial, ISBN: 978-1-57224-498-6.

La reconstrucción de la confianza es un reto importante. Una propuesta para conseguirlo es que el que ha traicionado permita un control absoluto de sus acciones para asegurar al otro su fidelidad, mientras que el traicionado solamente ejerza el derecho que le han dado en casos extremadamente claros. Una metáfora nos presenta la confianza como un rico jarrón chino que cuando se cae queda dañado y es muy difícil restituirle a su forma original y, si se consigue, es preciso tener muchísimo cuidado con él para que no vuelva a caerse. La forma más adecuada de rescatar la relación si eso desean los dos cónyuges es recurrir a una terapia de pareja con profesionales adecuados para ayudar a resolver la problemática.

1.1.2.13 Violencia familiar:³²

El amor no debe doler. El amor implica confianza, protección, respeto a los gustos del otro, comunicación, caricias, ayudas al crecimiento emocional y personal. Consiste en compartir la vida con alegría, dialogar sobre las diferencias y preferencias, y respetar la integridad física, moral y espiritual de la persona amada. La violencia intrafamiliar es un fenómeno de ocurrencia mundial en el que las mujeres y los niños son los grupos más vulnerables.

La violencia intrafamiliar no siempre resulta fácil de reconocer. Se podría decir que es el uso de la fuerza para manipular o controlar a la pareja. Se trata del abuso psicológico, sexual o físico que es el más común. Sucede entre personas relacionadas afectivamente, como son marido y mujer o adultos contra los menores que viven en un mismo hogar, pero en éste caso nos enfocaremos en la que se da entre el matrimonio. No es solamente el abuso físico, los golpes, o las heridas. Es más fuerte y difícil de sanar la violencia psicológica y la sexual por el trauma que causan, que la violencia física, que todo el mundo puede ver.

³² **Ibid.**

Hay violencia cuando se ataca la integridad emocional o espiritual de una persona.

La violencia psicológica es la más difícil de detectar. Quien ha sufrido violencia física tiene huellas visibles y puede lograr ayuda más fácilmente. Sin embargo, a la víctima que lleva cicatrices de tipo psicológicas le resulta más difícil comprobarlo.

1.1.2.13.1 Definición de violencia:³³

La violencia intrafamiliar es toda acción u omisión protagonizada por los miembros que conforman el grupo familiar, este puede ser por afinidad, sangre o afiliación y que transforma en agresores las relaciones entre ellos causando daño físico, psicológico, sexual, económico o social a uno o varios de ellos.

Este maltrato se puede especificar como:

- **Físico:** Actos que atentan o agreden el cuerpo directamente de la persona como empujones, manadas, patadas, etc.
- **Psicológico:** Actitudes que tienen por objeto causar temor, intimidar, y controlar las conductas, sentimientos y pensamientos de la persona a quién se está agrediendo como las descalificaciones, insultos, control, minimizar lo más que se pueda, etc.
- **Sexual:** Imposición de actos de carácter sexual contra la voluntad de la otra persona. Como por ejemplo exposición a actividades sexuales no deseadas, o la manipulación a través de la sexualidad.

³³ **Ibid** pág. 152

- **Económico:** No cubrir las necesidades básicas de la persona y ejercer control a través de recursos económicos.

1.1.2.13.2 Factores de la violencia intrafamiliar:

La violencia puede ser estudiada desde varios enfoques:³⁴

- **Perspectiva biológica:** Algunos casos de lesiones en el sistema límbico, en los lóbulos frontales y temporales o anomalías en el metabolismo de la serotonina pueden predisponer a la agresión. Pero ésta debe ser diagnosticada por un profesional de la salud.
- **Perspectiva psicológica:** Los padres que más maltratan son aquellos que poseen baja autoestima, los que tienen antecedentes de maltrato, los que están deprimidos, los que tienen baja tolerancia a la frustración y los dependientes al alcohol y otro tipo de sustancias como drogas.
- **Perspectiva psiquiátrica:** Los testigos y víctimas de violencia presentan depresión y estrés post-traumático. El abuso de sustancias y de alcohol, así como los trastornos de personalidad limítrofe o antisocial incrementan de manera considerable el riesgo de violencia. La violencia y el suicidio se han encontrado relacionados.
- **Perspectiva del contexto específico:** hay diferencias en la expresión de la violencia en medios rurales y en medios urbanos debido a que los estresores en dichos ambientes son distintos.
- **Perspectiva social:** Hay evidencia de que los aspectos sociales juegan papeles importantes en la expresión de las conductas violentas, uno de ellos es la transmisión intergeneracional de la violencia.

³⁴ **DÍAZ, José Luis** "*Psicobiología y conducta*", Madrid 1,989, Alianza Editorial, S.A. cap. IX, ISBN: 970-729-086-8

1.1.2.13.3 Efectos de la Violencia Intrafamiliar:

Al revisar las causas de la violencia intrafamiliar también se hace importante identificar qué tipo de efectos tiene dicho fenómeno, entre los que se encuentran: la disfunción de la familia, el distanciamiento de sus miembros y las mutaciones en su comportamiento o actitudes mentales. Los efectos pueden ser clasificados en: psicofísicos y psicosociales, específicos y genéricos o generales. Los efectos psicofísicos son aquellos que producen cambios psíquicos o físicos, en un mismo acto. Los psíquicos hacen referencia a la desvaloración, baja autoestima y estrés emocional producido por las tensiones que produce el maltrato, en los empleados por ejemplo produce una baja en su rendimiento laboral ya que las tensiones emocionales dificultan la concentración. En cuanto a los físicos se manifiestan en forma de hematomas, heridas abiertas, fracturas, quemaduras, etc. En el acto sexual también se presenta violencia cuando este se produce en forma forzada, produciendo cambios en la personalidad y alteraciones en las relaciones con el violador, marido o compañero permanente.

Los efectos psicosociales se dividen en internos y externos. Los primeros son aquellos que generan la marginación. La exclusión y la violación de los derechos fundamentales de la mujer y los niños. Cuando se presenta un maltrato hacia la mujer esta se ve obligada a aislarse de ciertas actividades sociales, de relaciones intrafamiliares y hasta en su propio hogar. Dentro de la exclusión se ven afectados los niños en cuanto al afecto, puesto que una madre marginada forzosamente por la violencia intrafamiliar no puede brindar a sus hijos el amor que necesitan, lo que puede llevar a estos niños a la drogadicción, la prostitución y la delincuencia.

1.1.2.13.4 Circulo de la violencia intrafamiliar:³⁵

Cuando una pareja está empezando su relación es muy difícil que aparezca la violencia. Cada miembro de la pareja muestra su mejor faceta. La posibilidad de que la pareja termine es muy alta si ocurriera algún episodio de violencia.

La dinámica de la violencia intrafamiliar existe como un ciclo que pasa por tres fases, las que difieren en duración según los casos, es importante aclarar que el agresor no se detiene por sí solo. Si la pareja permanece junto a él, el ciclo va a comenzar una y otra vez, cada vez con más violencia.

Fase 1. Acumulación de tensión

- A medida que la relación continúa, se incrementa la demanda así como el stress.
- Hay un incremento del comportamiento agresivo, más habitualmente hacia objetos que hacia la pareja. Por ejemplo, dar portazos, arrojar objetos, romper cosas.
- El comportamiento violento es reforzado por el alivio de la tensión luego de la violencia.
- La violencia se mueve desde las cosas hacia la pareja y puede haber un aumento del abuso verbal y del abuso físico.
- La pareja intenta modificar su comportamiento a fin de evitar la violencia. Por ejemplo: mantener la casa cada vez más limpia, a los hijos más silenciosos, etc.
- El abuso físico y verbal continúa.
- La mujer comienza a sentirse responsable por el abuso.

³⁵ JACOBSON Neil, "Cuando las golpean" 4ta. Edición, México 2004, Editorial Moderno, pág. 22-29 ISBN: 99934-2545-1

- El violento se pone obsesivamente celoso y trata de controlar todo lo que puede: el tiempo y comportamiento de la mujer (cómo se viste, adónde va, con quién está, etc.)
- El violento trata de aislar a la víctima de su familia y amistades. Puede decirle, por ejemplo, que si se aman no necesitan a nadie más, o que los de afuera son de palo, o que le llenan la cabeza, o que están locos etc.

Esta fase difiere según los casos. La duración puede ser de semanas, días, meses o años. Se va acortando con el transcurrir del tiempo.

Fase 2. Episodio agudo de violencia

- Aparece la necesidad de descargar las tensiones acumuladas
- El abusador hace una elección acerca de su violencia. Decide tiempo y lugar para el episodio, hace una elección consciente sobre qué parte del cuerpo golpear y cómo lo va a hacer.
- Como resultado del episodio la tensión y el stress desaparecen en el abusador. Si hay intervención policial él se muestra calmo y relajado, en tanto que la mujer aparece confundida e histérica debido a la violencia padecida.

Fase 3. Etapa de calma, arrepentimiento o luna de miel

- Se caracteriza por un período de calma, no violento y de muestras de amor y cariño.
- En esta fase, puede suceder que el golpeador tome a su cargo una parte de la responsabilidad por el episodio agudo, dándole a la pareja la esperanza de algún cambio en la situación a futuro. Actúan como si nada hubiera sucedido, prometen buscar ayuda, prometen no volver a hacerlo, etc.

- Si no hay intervención y la relación continúa, hay una gran posibilidad de que la violencia haga una escalada y su severidad aumente.
- A menos que el golpeador reciba ayuda para aprender métodos apropiados para manejar su stress, esta etapa sólo durará un tiempo y se volverá a comenzar el ciclo, que se retroalimenta a sí mismo.

Luego de un tiempo se vuelva a la primera fase y todo comienza otra vez. El hombre agresor no se cura por sí solo, debe tener un tratamiento. Si la esposa permanece junto a él, el ciclo va a comenzar una y otra vez, cada vez con más violencia.

1.1.2.13.5 Características del agresor:

Los agresores suelen venir de hogares violentos, suelen padecer trastornos psicológicos y muchos de ellos utilizan el alcohol y las drogas lo que produce que se potencie su agresividad. Tienen un perfil determinado de inmadurez, dependencia afectiva, inseguridad, emocionalmente inestables, impaciente e impulsivo.

Una investigación de los psicólogos norteamericanos, el Dr. John Gottman y Dr. Neil Jacobson.³⁶ Señalan que los hombres agresores caen en dos categorías: pitbull y cobra, con sus propias características personales:

Pit bull:

- Solamente es violento con las personas que ama.
- Celoso y tiene miedo al abandono.

³⁶ JACOBSON Neil, "Cuando las golpean" 4ta. Edición, México 2004, Editorial Moderno, pág. 22-29 ISBN: 99934-2545-1

- Priva a pareja de su independencia.
- Pronta vigilar y atacar públicamente a su propia pareja.
- Su cuerpo reacciona violentamente durante una discusión.
- Tiene potencial para la rehabilitación.
- No ha sido acusado de ningún crimen.

Cobra:

- Agresivo con todo el mundo.
- Propenso a amenazar con cuchillos o revólveres.
- Se calma internamente, según se vuelve agresivo.
- Difícil de tratar en terapia psicológica.
- Uno depende emocionalmente de otra persona, pero insiste que su pareja haga lo que él quiere.
- Posiblemente haya sido acusado de algún crimen.
- Abusa de alcohol y drogas.

En ocasiones la violencia del agresor oculta el miedo o la inseguridad, que sintió de niño ante un padre abusivo que lo golpeaba con frecuencia, al llegar a ser un adulto prefiere adoptar la personalidad del padre abusador a sentirse débil y asustado. En otros casos, los comportamientos ofensivos son la consecuencia de una niñez demasiado permisiva durante la cual los padres complacieron al niño en todo. Esto lleva al niño a creerse superior al llegar a ser un adulto y a pensar que él está por encima de la ley. O sea, que puede hacer lo que quiera y abusar de quien quiera. Piensa que se merece un trato especial, mejor que el que se les da a los demás.

La violencia se establece progresivamente en la pareja. La mujer se deja maltratar, en algunos casos, porque se considera la principal responsable del buen funcionamiento del matrimonio y cree que éste depende de sus propias

habilidades para evitar conflictos y situaciones de violencia o ruptura matrimonial, también puede ser porque quiere proyectar una imagen de víctima ante los demás o de esposa abnegada que está con su esposo a pesar de todo para atraer más a la pareja.

La principal razón que demora o impide el abandono de la víctima es el temor a las represalias, seguida de la dependencia económica y el miedo a perder los hijos.

Algunos rasgos de la mujer víctima de violencia son:³⁷

- Cree todos los mitos acerca de la violencia doméstica.
- Baja autoestima.
- Se siente culpable por haber sido agredida.
- Se siente fracasada como mujer, esposa y madre.
- Siente temor y pánico.
- Falta de control sobre su vida.
- Sentimientos encontrados: odia ser agredida pero cree que le han pegado porque se lo merecía y es su culpa.
- Se siente incapaz de resolver su situación.
- Cree que nadie le puede ayudar a resolver su problema.
- Se siente responsable por la conducta del agresor.
- Se aísla socialmente.
- Riesgo de adicciones.
- Acepta el mito de la superioridad masculina.
- Teme al estigma del divorcio

³⁷ Ibid.

A veces las mujeres no se separan y sufren en silencio por miedo a perder su seguridad económica y la de sus hijos. Esto sucede sobre todo en la mujer que no tiene educación, otras veces no se separan debido a las amenazas de más violencia o de muerte, si intentan separarse.

Cuando se pregunta a algunas mujeres por qué aguantaron maltrato durante años, la respuesta más común es ésta: Por mis hijos; no quería que se criaran sin un padre. Parece una respuesta válida, pero si se analiza profundamente se descubre su inconsistencia, sucede que en una situación de violencia los hijos también sufren.

El crecimiento en una atmósfera de miedo, tensión y terror influirá negativamente en su desarrollo emocional y más tarde se manifestará en el abandono escolar, en el uso de drogas, en desórdenes psicológicos y en violencia y delincuencia.

En muchos casos influye el factor económico, soportan la violencia con tal de no perder la seguridad económica para sí y sus hijos. Se trata generalmente de mujeres con poca preparación académica, conscientes de que sin el marido no podrían vivir cómodamente.

La mujer repetidamente abusada se destruye psicológicamente, su yo, su identidad individual, eso la incapacita para tomar las decisiones correctas. Cae en la ambivalencia efectiva su autoestima queda por los suelos hasta creer ella misma que merece tales insultos y golpes. Cuando una persona cae a ese nivel, su capacidad de decisión queda prácticamente anulada, porque el principio vital está herido de muerte. Si a una persona así aplastada se le amenaza con un: Si me denuncias, te mato, se sentirá paralizada. Quizás en un último intento de supervivencia reaccione, pero usando las mismas armas que a ella la han destruido. Las mujeres que aguantan una relación abusiva indefinidamente

acaban perdiendo su salud física y mental, se enferman, toda la familia termina enferma, pierden su autoestima. No saben protegerse, no se dan cuenta del peligro que corren. El maltrato continuado genera en la mujer proceso patológico de adaptación denominado "Síndrome de la mujer maltratada".³⁸

Este síndrome se caracteriza por:

- Pérdida del control: Consiste en la convicción de que la solución a las agresiones le son ajenas, la mujer se torna pasiva y espera las directrices de terceras personas.
- Baja respuesta conductual: La mujer decide no buscar más estrategias para evitar las agresiones y su respuesta ante los estímulos externos es pasiva. Su aparente indiferencia le permite autoexigirse y culpabilizarse menos por las agresiones que sufre pero también limita de capacidad de oponerse a éstas.
- Identificación con el agresor: La víctima cree merecer las agresiones e incluso justifica, ante críticas externas, la conducta del agresor. Es habitual el síndrome de estocolmo, que se da frecuentemente en secuestros y situaciones límite con riesgo vital y dificulta la intervención externa. Por otra parte, la intermitencia de las agresiones y el paso constante de la violencia al afecto, refuerza las relaciones de dependencia por parte de la mujer maltratada, que empeoran cuando la dependencia también es económica.
- Indefensión aprendida: Tras fracasar en su intento por contener las agresiones, y en un contexto de baja autoestima reforzado por su incapacidad por acabar con la situación, la mujer termina asumiendo las agresiones como un castigo merecido.

³⁸ **DUTTON Donald G., y PINTER Susan**, *"Bonding Traumático: El Desarrollo de Vínculos Emocionales en la mujer maltratada y otras relaciones de abuso intermitente"*, 1era. Edición, Madrid 2,002 Editorial Cátedra, pág. 31-33 ISBN: 84-376-2015-5.

En ocasiones las mujeres permanecen con su pareja violenta porque creen que las alternativas que tienen son peores a su situación. Se convencen de que las cosas no están tan mal y piensan que son ellas las que incitan a la violencia por no haberse quedado calladas, se culpan y se censuran. Hay que destacar especialmente el síndrome de indefensión aprendida, porque en la situación de los malos tratos, éstos nunca vienen por un motivo concreto. Al ver que no hay manera de evitar los malos tratos se quedan paralizadas, se inmovilizan. Por eso desde fuera da la impresión de que la mujer no quiere remediar el problema.

Las mujeres involucradas en estas situaciones, impulsadas por su desvalorización, no perciben la humillación que implica el esfuerzo de intentar arrancar amor, interés o cuidados auténticos a quien no puede o no quiere darlos o sentirlos. Ante los actos de violencia se culpabilizan y sienten que merecen ser castigadas por cuestionarse los valores ideológicos que sostienen la familia, por no asumir adecuadamente su papel de madre y esposa. Por eso intentan adaptarse a los requerimientos de su marido para ser aceptadas y no maltratadas, asumiendo un papel de subordinación, con las falsas expectativas de que si ella se comporta bien no dará lugar a que su marido la maltrate.

Algunos teóricos han tratado de arrojar luz sobre “la ocurrencia de estos vínculos paradójicos entre víctima y agresor”.³⁹ fundamentalmente apelando a claves afectivas o emocionales que aparecen en el contexto del entorno traumático, han descrito un escenario en el que dos factores, el desequilibrio de poder y la intermitencia en el tratamiento bueno-malo, generan en la mujer maltratada el desarrollo de un lazo traumático que la une con el agresor a través de conductas de docilidad. Según Dutton y Painter, el abuso crea y mantiene en

³⁹ **DUTTON Donald G., y PINTER Susan**, “*Bonding Traumático: El Desarrollo de Vínculos Emocionales en la mujer maltratada y otras relaciones de abuso intermitente*”, 1era. Edición, Madrid 2,002 Editorial Cátedra, pág. 31-33 ISBN: 84-376-2015-5.

la pareja una dinámica de dependencia debido a su efecto asimétrico sobre el equilibrio de poder, siendo el vínculo traumático producido por la alternancia de refuerzos y castigos. Sin embargo, esta teoría descansa aparentemente sobre la base del condicionamiento instrumental que, desde nuestra perspectiva, es válido para dar cuenta de algunos aspectos del repertorio de victimización (principalmente de aquellos referidos a la indefensión aprendida), pero falla en cubrir el complejo aparato psicológico asociado con este tipo de vínculos paradójicos.

Según el entendimiento, la incertidumbre asociada a la violencia repetida e intermitente es un elemento clave en el camino hacia el desarrollo del vínculo, pero no su causa única. Además, “la teoría no toma en consideración que alguna esfera de desequilibrio de poder es en cierta medida inherente a muchas relaciones humanas: en las parejas traumáticas no parece ser una consecuencia sino un antecedente al abuso”.⁴⁰

Cuando la individualidad, con sus rasgos, sus proyectos y sus ideas, deja de ser el eje de nuestra vida para que otra persona ocupe totalmente ese lugar, se produce un desequilibrio y un vacío interior, la anulación de la personalidad y la gestación de una enorme dependencia. Todo lo que dice, hace o piensa el otro pasa a ser vital para nuestra seguridad. La extrema necesidad de aprobación y la esclavización espiritual y hasta física llevan a un estado de inquietud permanente. Todo se vuelve amenazante para ese amor dependiente. En este sentido, el hombre violento también es dependiente de su esposa, su baja autoestima le lleva a controlar todo lo que ella hace, pues se siente inseguro de que lo quiera y lo acepte por él mismo. De ahí que utilice todas las técnicas de abuso emocional para socavar la autoconfianza de la mujer, haciéndole creer que no puede arreglárselas sola y que es una inútil.

⁴⁰ **DUTTON Donald**, *“El Síndrome de la Mujer Maltratadas: Efectos de la Gravedad y la intermitencia de Abuso”* 1era. Edición, Barcelona 2,10, Amat Editorial, PÁG. 201-203, ISBN 978-84-9735387-8

1.1.3. DELIMITACIÓN:

En esta investigación se procuró identificar los factores psicológicos que hacen difícil la convivencia en los matrimonios jóvenes, los criterios que se utilizaron fueron que debían ser matrimonios donde ambos jóvenes se encontraran entre las edades de 18 y 25 años y fue trabajado con 20 parejas que aun no se han divorciado pero que han pasado por momentos en los que han sentido que el matrimonio estuvo a punto de fracasar.

5.1 Operativización de objetivos:

Los objetivos permitieron identificar los factores que influyen en la relación de los matrimonios jóvenes, a través de entrevistas individuales a las parejas; para diseñar estrategias de manejo de conflictos que contribuyan a la mejor relación de pareja y así proporcionar técnicas como posibles soluciones a las diferencias que puedan presentarse dentro de su matrimonio.

A través de las categorías: los factores que favorecen y perjudican la relación en los matrimonios así como las estrategias de manejo de conflictos a través de un abordaje asertivo, las cuales se evidenciaron a través de la encuesta, el cuestionario y talleres.

II. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Técnicas

2.1.1 Técnica de muestreo:

2.1.1.1 Técnica de muestreo no probalístico: Esta investigación fue apoyada en las muestras no probalísticas, también llamadas muestras dirigidas las cuales suponen un procedimiento de selección informal. La muestra dirigida selecciona sujetos “típicos” con la vaga esperanza de que sean casos representativos de una población determinada, es decir eran matrimonios en donde ambos cónyuges se encuentran entre las edades de 18 a 25 años. Para extraer la muestra se trabajó con 20 parejas que aun no se han divorciado de varios puntos de la ciudad.

2.1.2 Técnica de recolección de datos:

2.1.2.1 Cuestionario: Este instrumento fue utilizado para facilitar la recolección de datos necesarios. Dicho instrumento incluyó respuestas breves, específicas y delimitadas.

Estas respuestas podían ser contestadas con: Dos alternativas de respuestas (respuestas dicotómicas): Si o No. Varias alternativas de respuestas: donde se señala uno o más ítems (opción o categoría) en una lista de respuestas sugeridas. Como no fue posible prever todas las posibles respuestas, se agregó la categoría otros o ninguna de las anteriores, según el caso.

2.1.2.2 Encuestas:

Facilitaron la recolección de datos, los datos se obtuvieron realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada por personas

casadas con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos.

Ventajas: Requirió de un menor esfuerzo por parte de los encuestados. Limitó las respuestas de la muestra. Fue fácil de llenar. Mantuvo al sujeto en el tema. Fue fácil de clasificar y analizar.

2.1.3 Técnicas de análisis estadístico:

Esta investigación fue ordenada por las edades de las personas que colaboraron, del más pequeño hasta el más grande conforme se hizo conveniente, así mismo fueron tabulados y graficados todos los resultados tanto del cuestionario como de la encuesta, los cuales se manejaron de manera semi-dirigida para que proporcionara tanto el ordenamiento como la codificación de una manera coherente y fácil de comprender.

2.2 Instrumento:

Para esta investigación se elaboró un cuestionario y una encuesta como instrumentos de recaudación de datos, los cuales fueron aplicados a 20 matrimonios en donde ambos conyugues se encuentran entre los 18 y 25 años de edad, en éstos se logró adquirir la información conforme a las experiencias de las parejas de manera individual, se hicieron preguntas acerca de la relación marital de dichas personas con el objetivo de identificar los factores psicológicos que hacen difíciles los matrimonios jóvenes. También se llevaron a cabo una serie de talleres los cuales estuvieron dirigidos a la problemática, con una secuencia coherente de lo básico a los temas más profundos.

III. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y DE LA POBLACIÓN

3.1.1 CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR:

Dentro de la población las personas varían en la forma de vida según su situación económica y de educación, el establecimiento Colegio “Ciencias Comerciales” es uno de los colegios en Amatlán con mayor trayecto y renombre, por lo que el Director Jorge Aguilar y la Coordinadora Karla Girón nos prestaron las instalaciones del mismo.

El espacio fue el adecuado para que las parejas se sintieran cómodas y pudiéramos impartir los talleres de forma correcta. El interés por parte de las parejas al inicio parecía escaso, pero durante el proceso, fueron participando voluntariamente en los talleres y demás actividades como cuestionario y encuesta.

En las instalaciones del Colegio aun no cuentan con un Departamento de Orientación Psicológica, por ello se mostraron muy interesados en nuestro proyecto ya que por medio de él, se puede ayudar a jóvenes a reducir los matrimonios tempranos pudiendo un docente impartir un curso de orientación a los estudiantes basándose en la información que se les ha proporcionado.

Las autoridades educativas reconocieron la importancia de un Departamento de Orientación para los estudiantes en especial para los adolescentes que pueda instruirlos en el tema de matrimonios jóvenes, ya que refieren cada año se dan más casos dentro de la institución.

3.1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN:

El total de la muestra fue de 20 parejas de matrimonios que se encuentran entre los 18 y 25 años de edad, son personas de diferentes posibilidades económicas, la mayoría de una situación baja, debido a la falta de estudios superiores no pueden encontrar un trabajo con una mejor posición y más remunerado. La falta de tiempo, de dinero, los sentimientos de desvalorización y las necesidades de los hijos, no les ha permitido continuar con sus estudios. Son personas que al inicio del proceso se mostraron un tanto tímidas o desinteresadas, pero conforme se fue desarrollando fueron siendo más abiertos aceptando situaciones e identificándose con ellas así mismo motivándose a lograr un cambio positivo dentro de su relación.

La población con la que se trabajo, se muestra resignada al estilo de vida que decidieron llevar al casarse tan jóvenes y adquirir responsabilidades tan grandes como procrear hijos a tan temprana edad de ahí que no se pudieron realizar como personas y cumplir sus sueños y metas que eran importantes, pues ahora han evolucionado en su madurez cognitiva en comparación a la edad en la que decidieron unirse. En algunas parejas aún se observó el deseo de superarse. Son personas que por su circunstancia se ven obligados a trabajar para cubrir las necesidades básicas de su núcleo familiar, teniendo que dejar a sus hijos al cuidado de terceras personas.

La colaboración para el proceso por parte de las autoridades educativas del establecimiento fue la adecuada en todo momento, haciendo así más fácil y armoniosa la estadía dentro del mismo. Se establecieron conductas individuales como de pareja, dentro y fuera del establecimiento, mejorando la situación de vida, la cual influye en las formas de comportamiento y reacciones que tienen dentro del matrimonio.

3.1.3 ANÁLISIS DE RESULTADOS:

3.1.3.1 Resultados de Encuesta:

Se realizó una encuesta en la cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Pregunta 1: ¿Qué es para usted el matrimonio?

Descripción: Muchas parejas quienes han vivido un matrimonio entre los 18 y 25 años consideran que el matrimonio es la base de la sociedad, es una forma de vida que si bien puede llegar a ser exitosa, también fracasa como cualquier meta que una persona se impone, debido a que las personas son por naturaleza diferentes, únicas y esto hace que las parejas tengan problemas durante el matrimonio.

Pregunta 2: ¿Según su opinión por qué se casa la gente?

Descripción: La mayoría de personas dijeron que por amor, pero durante los talleres se logró identificar que más de la mitad de las parejas se casaron por embarazo y otras por rebeldía hacia sus padres.

Pregunta 3: ¿Los hijos son necesarios en el matrimonio?

Descripción: Las respuestas de los matrimonios fue que no, ya que ellos consideran que podrían haber podido llevar mejor su matrimonio si no hubieran empezado con el embarazo, aunque los hijos sí los hacen personas felices debido al cariño que les brindan.

Pregunta 4: ¿Cuál fue el motivo que lo llevó a casarse?

Descripción: El motivo principal fue el amor que sentían mutuamente, en segundo lugar se encuentra el embarazo no planeado, y en tercer lugar rebeldía hacia padres autoritarios.

Pregunta 5: ¿Se puede pensar en un matrimonio para siempre?

Descripción: Las parejas consideran que el motivo del matrimonio es en realidad estar para siempre con la persona amada, sin embargo es muy difícil de llevar a cabo por las diferencias y conflictos que conlleva el matrimonio.

Pregunta 6: ¿Cuántos matrimonios (casados no uniones) conoce que lleven más de 15 años juntos?

Descripción: Los resultados fueron varios, pero concordaron en todos que sus abuelos y padres llevan más de 15 años casados, en total la mayoría de parejas conocen a 2 matrimonios con más de 15 años juntos.

Pregunta 7: ¿Qué aspectos de su pareja le gustaría que fortaleciera?

Descripción: Aspectos mencionados: Paciencia, colaboración, apoyo, cariño, amor a la familia, toma de decisiones y comprensión.

Pregunta 8: ¿Qué aspectos de su pareja le molestan más?

Descripción: Aspectos mencionados: Forma de masticar al comer, gustos en la comida, forma de vestir, comerse las uñas, respuestas abusivas, imponer su voluntad, desinterés, mamitis, carácter fuerte y autoritario.

Pregunta 9: ¿Qué ha hecho para solucionar los aspectos que le molestan?

Descripción: La mayoría de parejas aceptaron que no han hecho nada para solucionar los aspectos que le molestan, algunos compartieron que debieron mostrar más paciencia y comprensión para mejorar su vida matrimonial.

Pregunta 10: ¿Qué cree usted que hace difícil la convivencia en matrimonios jóvenes?

Descripción: Los resultados fueron variados, los que más resaltaron fueron que cada uno lleva un estilo de vida diferente, que las familias tienen costumbres diferentes, que las suegras o suegros se meten mucho en las decisiones y la inmadurez en la pareja.

Pregunta 11: ¿Qué cree usted que debería de cambiar para mejorar su matrimonio?

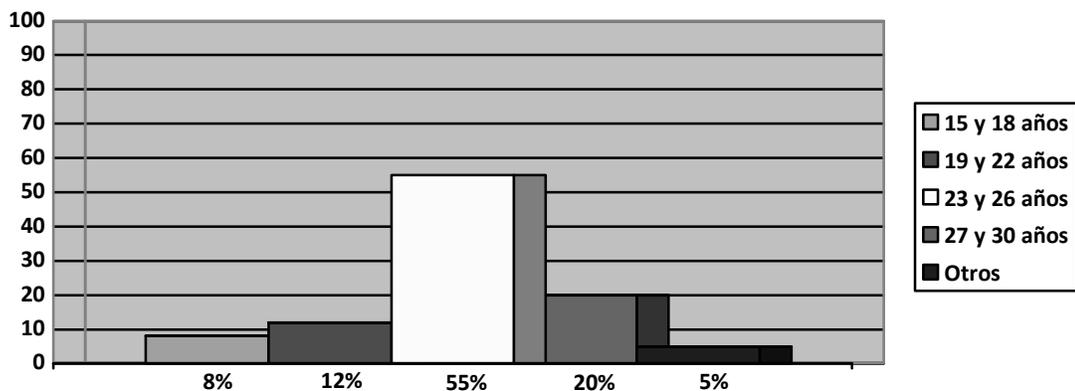
Descripción: La aceptación de los errores propios fue una de las más mencionadas, aunque también se mencionó la paciencia y la comprensión hacia la pareja cuando esta ha tenido un mal día y la colaboración en la casa por parte de ambos conyugues.

3.1.3.2 Resultados de Cuestionario:

Durante la investigación también se realizó y aplicó un cuestionario el cual contenía pregunta cerrada de la cual se obtuvieron las siguientes gráficas:

GRÁFICA No.1

¿Cuál cree que es la mejor edad para casarse o entrar en una relación con compromiso?

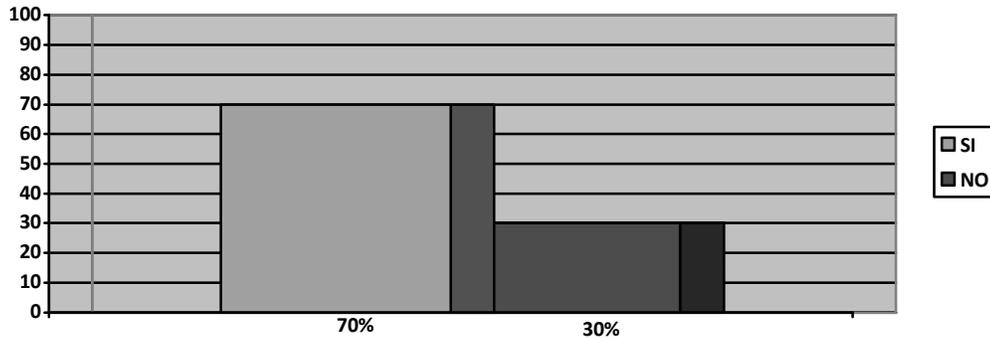


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Los datos obtenidos en la encuesta denotan que la mayoría de las personas entrevistadas consideran que la mejor edad para casarse es entre los 23 y 26 años de edad, representando un 55%, un 20% de los entrevistados coincidieron en que la mejor edad para contraer matrimonio es entre los 27 y 30 años, un 12% que es entre los 19 y 22 años, un 8% que es entre los 15 y 18 años y un 5% marcaron la opción de otros.

GRÁFICA No. 2

¿Cree usted que se casó en una edad adecuada?

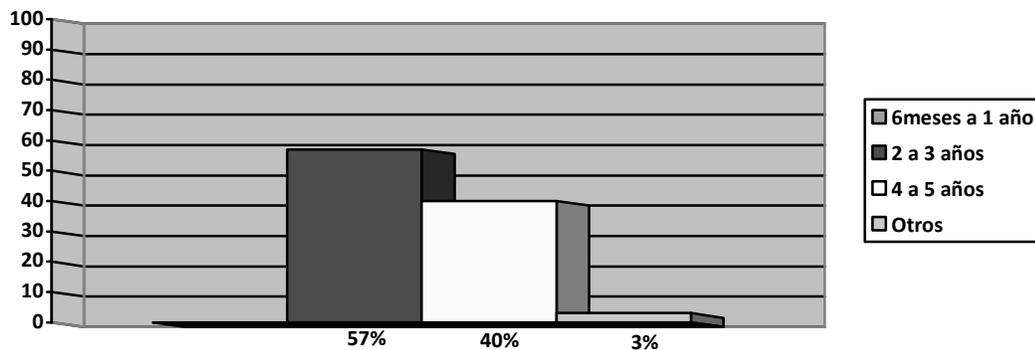


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: La mayoría de personas piensan que **SI** se casaron a una edad adecuada, siendo un 70% de la muestra, a pesar de haberse casado por motivos inapropiados, su matrimonio ha logrado sostenerse hasta la actualidad y un 30% indica haberse casado en la edad **NO** adecuada.

GRÁFICA No. 3

¿Cuánto tiempo cree que se debe conocer una pareja antes de casarse?

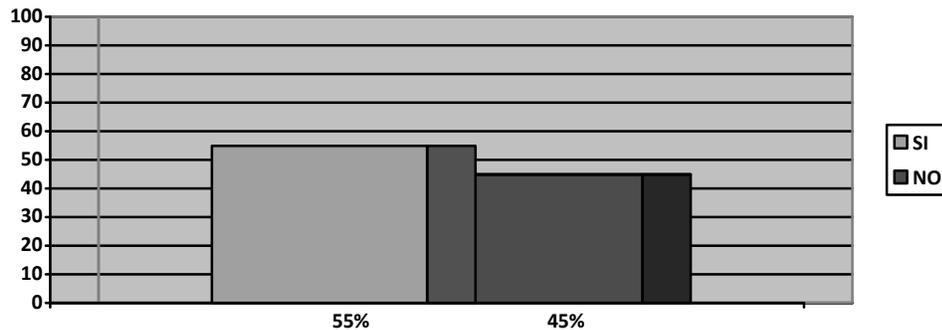


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Es notorio que ninguno de la población considera que sea prudente que una pareja se case sin conocerse al menos 1 año, el 57% de las personas creen que una pareja debe conocerse de 2 a 3 años antes de casarse y el 40% piensan que de 4 a 5 años, mientras que el 3% creen que no es importante el tiempo que se conozcan siempre que se amen y deseen vivir juntos para siempre.

GRÁFICA No. 4

¿Cree que los hombres y las mujeres ven el matrimonio o las relaciones comprometidas de diferentes maneras?

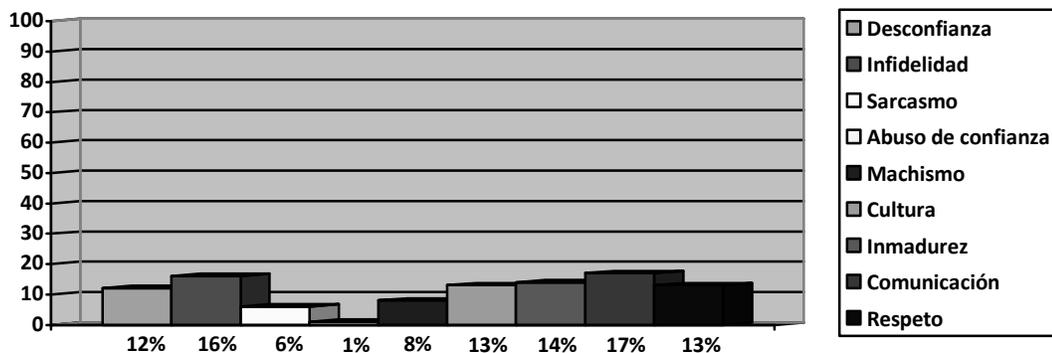


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Frente a ésta pregunta el 55% de la población considera que los hombres y las mujeres ven el matrimonio o las relaciones comprometidas de diferentes maneras y el 45% consideran que no es así.

GRÁFICA No. 5

Marque con una X ¿Cuáles cree que son las razones más comunes por las que no funcionan los matrimonios? Puede haber varias respuestas.

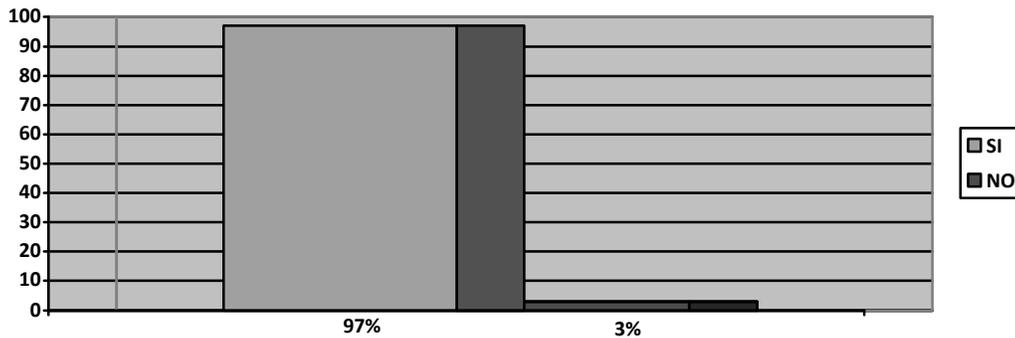


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Dentro de ésta cuestión el 16% de la población considera que la infidelidad es la razón más común por la que los matrimonios no funcionan, el 17% cree es por la comunicación, el 14% por la inmadurez, el 13% por la cultura y por la falta de respeto, el 12% por la desconfianza, el 8% por el machismo, mientras que el 6% cree es por el sarcasmo y el 1% por el abuso de confianza.

GRÁFICA No. 6

De las anteriores razones que marcó ¿Cree usted que han sido motivo de discordia dentro de su matrimonio?

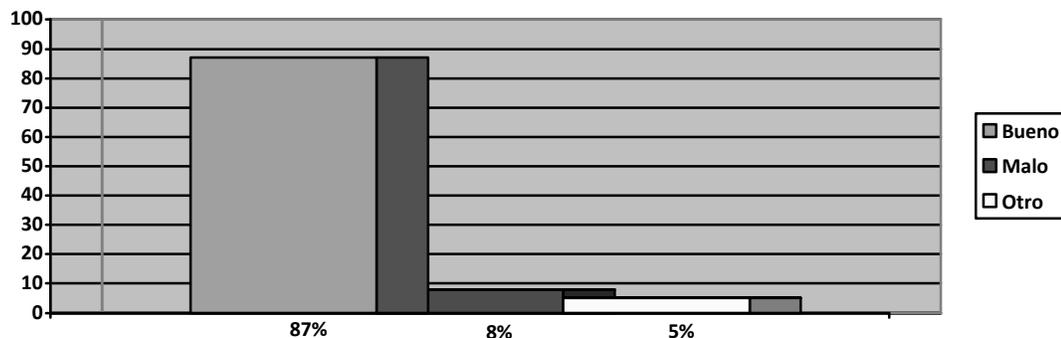


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Un 97% de las personas han sentido que su matrimonio ha tenido problemas debido a las respuestas obtenidas en la pregunta 6 y un 3% considera que las opciones de la misma, no han sido motivo de discordia dentro de su matrimonio.

GRÁFICA No. 7

¿Cómo calificaría usted su matrimonio hasta el día de hoy?

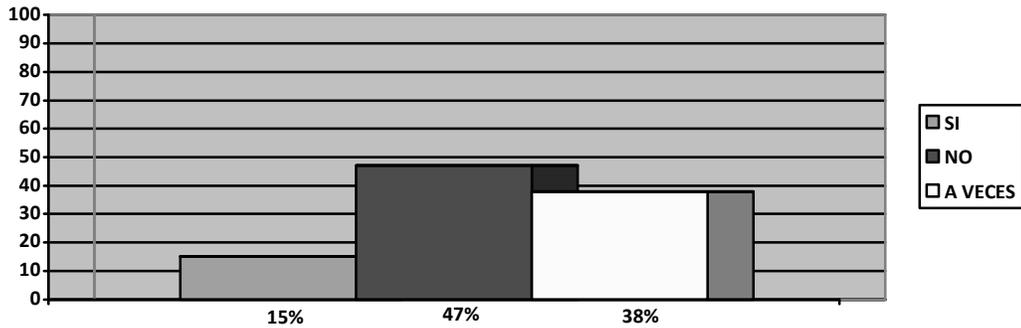


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: La mayoría de las personas representando un 87% de la población consideran que su matrimonio a pesar de sus discordias es bueno, un 8% que es malo y un 5% no pudieron considerarlo ni bueno ni malo ya que según sus respuestas a veces sienten que están bien y a veces mal, pero que luchan a diario para mantenerlo por sus hijos.

GRÁFICA No. 8

¿Es usted capaz de aceptar un reproche y quedarse tranquilo sin protestar?

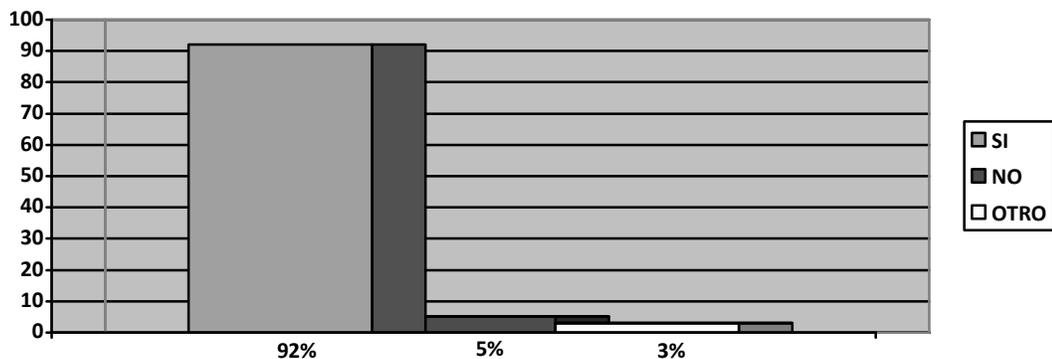


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Se puede observar que muy pocas personas son capaces de soportar reproches de sus parejas sin protestar siendo así un 15% de la población, un 38% lo logra a veces, y un 47% siendo la mayoría indica que no soportan ésta actitud de sus parejas.

GRÁFICA No. 9

¿Está dispuesto a guardar silencio cuando su cónyuge necesita un momento de quietud?

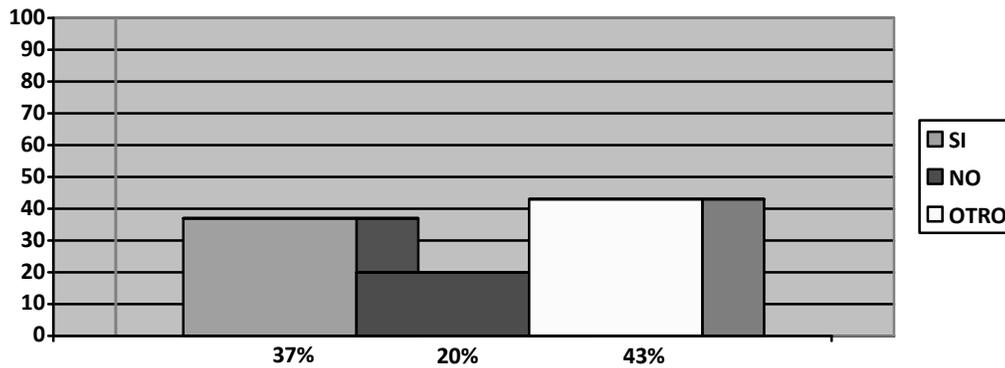


Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Descripción: Según los datos obtenidos en la encuesta se observa que la mayoría de las personas están dispuestas a guardar silencio cuando es solicitado representando un 92% de la población, mientras que un 5% no está dispuesto a hacerlo y un 3% especificó que depende del motivo para guardar silencio.

GRÁFICA No. 10

¿Está dispuesto a dedicarle tiempo a su cónyuge, a solas y sin interrupción?



Fuente: Cuestionario aplicado a matrimonios jóvenes

Interpretación: Para un 37% de la población es difícil dedicarse tiempo a solas como pareja y sin interrupción debido a que ellos ya tienen hijos los cuales deben observar y cuidar, pero se encuentran dispuestos a intentarlo, un 20% representan que no están dispuestos a intentarlo ya que creen será imposible con los deberes que tienen como parejas y como padres, un 43% marcó la opción como otros, indicando así buscar otras opciones para cultivar y fortalecer la relación como pareja.

3.1.4 Análisis e interpretación de resultados:

El matrimonio anticipado, es decir, el que se da durante la adolescencia, según profesionales estudiosos del mismo conlleva muchos cambios y procesos tanto psicológicos como físicos debido a que los adolescentes aún no han terminado de crecer ni de obtener la madurez para llevarlo a cabo, pero durante esta investigación se quiso transportar esta definición más allá de cualquier opinión profesional, más bien se procuró obtener la información de personas quienes han vivido y están viviendo el proceso de un matrimonio a temprana edad, es por esto que se reunió a 20 parejas quienes se casaron entre los 18 y 25 años de edad, se les hizo una encuesta y un cuestionario para así obtener resultados conforme a su experiencia vivida.

El matrimonio es la base de la sociedad que a veces puede llegar a fracasar debido a que las personas son diferentes y únicas lo cual hace que las parejas tengan problemas. La mayoría de personas se casa por amor, pero existen otros motivos que llevan a las parejas a contraer nupcias como por ejemplo en los casos donde la relación de noviazgo es llevada de manera inadecuada, los adolescentes tienen relaciones sexo-genitales de forma irresponsable y se embarazan sin haberlo planeado, si bien un embarazo dentro del matrimonio provoca ciertas crisis, cuánto más si éste no es planificado o deseado; en otros casos el compromiso matrimonial se da por simple rebeldía hacia los padres o bien por búsqueda de algo que no han encontrado dentro del hogar.

El matrimonio de por sí conlleva conflictos, que si no se está al tanto de ello puede ser uno de los motivos principales del divorcio, algunos de los aspectos que pueden provocar problemas dentro de una relación son la falta de madurez, las costumbres, o incluso los diferentes estilos de vida, la mayoría de

personas buscan en su pareja paciencia, colaboración, apoyo, cariño, amor y comprensión, estos juegan un papel muy importante dentro de las relaciones maritales, mientras que la antítesis de esto puede generar riñas.

La mayoría de matrimonios, según esta investigación, se casa por amor y logran tener una buena relación marital, los factores que más intervienen en los conflictos son incompatibilidad, falta de comunicación y celos, en su mayoría la autoridad la tiene el hombre haciendo referencia que la violencia no es un factor que afecte a los matrimonios, la mayor parte de personas buscan en su pareja amor, confianza y seguridad, considerando que la comunicación, el respeto y la comprensión son los factores primordiales en una relación de pareja.

La mejor edad para casarse es entre los 23 y 26 años de edad ya que en esta edad se puede tener cierta madurez para llevar a cabo una mejor relación y porque ya se ha disfrutado de una adolescencia de manera más saludable, además que los aspectos que se deben tomar para tomar la decisión tan importante es que las parejas deben de conocerse al menos por 2 ó 3 años, ya que esto les podrá a ayudar a tolerar sus diferencias, a disfrutar sus similitudes y que así logren establecer si desean vivir juntos por siempre.

Los hombres y las mujeres ven el matrimonio o los compromisos de maneras diferentes, en lo que están de acuerdo tanto el sexo masculino como el femenino es que las razones más comunes por las que no funcionan las relaciones maritales es por infidelidad, inmadurez, pérdida del respeto y falta de comunicación. Sin embargo la mayoría de parejas consideran que a pesar de las discordias y dificultades, el matrimonio es bueno siempre y cuando se esté dispuesto a ceder y luchar a diario para mantenerlo.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones:

- Los aspectos que influyen para que se dé un matrimonio joven son embarazos no planificados, rebeldía hacia padres autoritarios y enamoramiento.
- Los factores que llevan al fracaso a los matrimonios jóvenes son infidelidad, inmadurez y falta de comunicación, aunque también se pueden tomar en cuenta el respeto, los celos y la cultura.
- El éxito en un matrimonio joven se logra si ambos conyugues comprenden que la relación es de dos, que no solo uno es el que debe esforzarse sino ambos.
- Muchas de las parejas jóvenes llegan al matrimonio buscando un escape de sus padres o bien tratando de encontrar lo que en sus hogares no obtuvieron.
- El factor psicológico con mayor impacto que se observa para que un matrimonio joven tenga una difícil convivencia es la inseguridad y baja autoestima que manejan los conyugues los cuales los lleva a los celos y la desconfianza induciendo la relación a la infidelidad.
- La paciencia, la colaboración, el respeto y la comprensión deben ser fortalecidas para que las parejas lleven una relación menos conflictiva.

4.2 Recomendaciones:

A los establecimientos educativos:

- Impartir talleres de educación sexual a los adolescentes haciéndoles ver que los matrimonios no son un escape sino que es un compromiso que se debe tomar con responsabilidad.

A la población:

- Implementar técnicas de comunicación asertiva y valores para que la relación matrimonial pueda basarse en la confianza y sea más fácil de llevar.
- Inculcar en ambos conyugues la toma de responsabilidad que corresponde en el matrimonio para que ambos puedan llevar de la mano tanto el manejo del matrimonio como el de la educación de sus hijos, en el caso que los hubiera.
- Orientar a los padres para que brinden a sus hijos un hogar armonioso basado en valores y comprensión para así disminuir el matrimonio a temprana edad.
- Fortalecer la autoestima y seguridad impartiendo talleres en pareja en donde se pueda ayudar a mejorar la convivencia dentro del matrimonio.
- Proporcionar estrategias diseñadas para el manejo de conflictos en los matrimonios jóvenes.

9. BIBLIOGRAFÍA

- 1. **VAN PELT, Nancy.** *"El noviazgo: Preparacion para un matrimonio exitoso"*. Michigan : Grand Rápids, 1997. págs. 4-7. ISBN 84-7208-102-8.
- 2. **WOJTYLA, Karol.** *"Persona y acción."*. Madrid, España : biblioteca palabra, 2011. págs. 108-112. ISBN 8498403804.
- 3. **ARIAS, Sonia.** *"La Madurez Emocional"*. [En línea] 12 de 11 de 2009. [Citado el: 08 de 04 de 2014.] <http://www.psicologicamentehablando.com/la-madurez-emocional/>.
- 4. **LOPEZ Castañeda, Gustavo.** *"Factores que influyen en la seleccion de la pareja en la adolescencia"*. [En línea] 06 de 08 de 2008. [Citado el: 08 de 04 de 2014.] <http://seleccion-pareja-adolescencia/seleccion-pareja-adolescencia.shtml>.
- 5. **MORDECHAI, Gottman John.** *"Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione"*. s.l. : Knopf Doubleday Publishing Group, 2010. págs. 178-180. ISBN 0307739708.
- 6. **PARROTT, Les y Leslie.** *"Asegure su matrimonio antes de casarse"*. Michigan : Grand Rapids, 2006. pág. 63. ISBN 0829781609.
- 7. **SANCHEZ, Rozzana y DIAZ Rolando.** *"Patrones y estilos de la comunicación en la pareja"*. Murcia, España : Anales de Psicología, 2003. pág. 257. ISSN 0212-9728.
- 8. **SATIR, Virginia.** *"Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar"*. México : Pax México, 1991. pág. 186. ISBN 9688603023.

- 9. **Mag. Ps. WONG FANNY, Miñán,** “*Autoconocimiento y control emocional*”, Universidad de Teología del Perú, 2011, módulo 1-2. ISBN 978-84-8454-875-1
- 10. **WAYNE Mack,** “ *Fortaleciendo El Matrimonio, Como Seguir La Profunda Unidad Matrimonial*”, Argentina 1990, editorial Hebrón, Fundación de Literatura Posadas, págs.. 150-165 ISBN: 978-0-8254-1454-1
- 11. **ARDILLAS, Sandra,** “*El libro de Los Valores*”, 2,005, Editorial Alfredo Beltrán, Beltrán, Bogotá, pág. 18, ISBN: (sin número)
- 12. **ICARIA, Atrcitz,** “*La Declaración de los Derechos Humanos*”, Traducido del Catalán por **PREDILLA, Victoria,** Icaria Editorial S.A., Barcelona 1,998, pág. 11, ISBN: 84-7426-377-0
- 13. **RICE Philip,** “*Desarrollo Humano, Estudio del Ciclo Vital*” segunda edición 1995, Pearson, Prentice Hall, pág. 100-102 . ISBN: 968-880-808-3.
- 14. **GRAIG Grace,** “*Desarrollo psicológico*”, 8ava edición, México 2,001, Pearson Educación, pág. 105 IBSN: 968-444-516-4
- 15. **GONZÁLEZ Susana,** “*Revista de Psicología*”, Vol. 7, 2004, México
- 16. **CAÑAMARES, Esteban,** “*Porqué le es Infiel*”, 1era. Edición, Barcelona 2,005, Amant Editorial, pág. 10, IBSN: 84-9735-162-2
- 17. **KOOP Gordon Cristina, BAUCOM Donald** “*Revista de Terapia Matrimonial y Familiar*”, Abril 2004, vol. 30, No. Pág. 213–231

- 18. **GARCÍA Higuera, José Antonio**, “*La recuperación de la pareja después de la infidelidad*” [En línea] Marzo 2,010 www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/infidelidad.html
- 19. **HAYES, S.C.** “*Una guía práctica para la Terapia de Aceptación y Compromiso*”. Nueva Yorck 2,004, New Publications Editorial, ISBN: 978-1-57224-498-6.
- 20. **RISO, Walter**, “*La Fidelidad es mucho más que amor, Como prevenir y afrontar los problemas de la infidelidad*”, Buenos Aires, 1,996 pág. 200-205 Editorial Océano, ISBN: 840-607400-857-2
- 21. **DÍAZ, José Luis** “*Psicobiología y conducta*”, Madrid 1,989, Alianza Editorial, S.A. cap. IX, ISBN: 970-729-086-8
- 22. **JACOBSON Neil**, “*Cuando las golpean*” 4ta. Edición, México 2004, Editorial Moderno, pág. 22-29 ISBN: 99934-2545-1
- 23. **DUTTON Donald G., y PINTER Susan**, “*Bonding Traumático: El Desarrollo de Vínculos Emocionales en la mujer maltratada y otras relaciones de abuso intermitente*”, 1era. Edición, Madrid 2,002 Editorial Cátedra, pág. 31-33 ISBN: 84-376-2015-5.
- 24. **DUTTON Donald**, “*El Síndrome de la Mujer Maltratadas: Efectos de la Gravedad y la intermitencia de Abuso*” 1era. Edición, Barcelona 2,10, Amat Editorial, PÁG. 201-203, ISBN 978-84-9735387-8

Universidad De San Carlos De Guatemala
Escuela De Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano
Investigadoras: **María Renée Flores Morales**
Irma Esperanza Zimeri

CUESTIONARIO

Responda las siguientes preguntas. La información obtenida es confidencial y anónima.

Conforme a su experiencia ¿Cuál cree que es la mejor edad para casarse o entrar en una relación con compromiso?

- a. Entre 15 y 18 años
- b. Entre 19 y 22 años
- c. Entre 23 y 26 años
- d. Entre 27 y 30 años
- e. Otros.

Especifique: _____

¿Cree usted que se casó en una edad adecuada?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

Usted ¿A qué edad se casó?

¿Cuánto tiempo cree que se debe conocer una pareja antes de casarse?

- a. De 6 meses a 1 años
- b. De 2 años a 3 años
- c. De 4 años a 5 años
- d. Otros.

Especifique: _____

¿Cree que los hombres y las mujeres ven el matrimonio o las relaciones comprometidas de diferentes maneras?

- a. Si
- b. No

¿Por qué? _____

Marque con una X ¿Cuáles cree que son las razones más comunes por las que no funcionan los matrimonios? Puede haber varias respuestas.

- | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| a. Desconfianza | <input type="checkbox"/> | d. Abuso de confianza | <input type="checkbox"/> | g. Inmadurez | <input type="checkbox"/> |
| b. Infidelidad | <input type="checkbox"/> | e. Machismo | <input type="checkbox"/> | h. Comunicación | <input type="checkbox"/> |
| c. Sarcasmo | <input type="checkbox"/> | f. Cultura | <input type="checkbox"/> | i. Respeto | <input type="checkbox"/> |

Otros:

Especifique: _____

De las anteriores razones que marcó ¿Cree usted que han sido motivo de discordia dentro de su matrimonio?

- a. Si
- b. No

¿Cómo calificaría usted su matrimonio hasta el día de hoy?

- a. Bueno
- b. Malo
- c. Otro:

Especifique: _____

¿Es usted capaz de aceptar un reproche y quedarse tranquilo sin protestar?

- a. Si
- b. No
- c. A veces

¿Está dispuesto a guardar silencio cuando su cónyuge necesita un momento de quietud?

- a. Si
- b. No
- c. Otro:

Especifique: _____

¿Está dispuesto a dedicarle tiempo a su cónyuge, a solas y sin interrupción?

- a. Si
- b. No
- c. Otro:

Especifique: _____

6. ¿Cuántos matrimonios (casados no uniones) conoce que lleven más de 15 años juntos?

7. ¿Qué aspectos de su pareja le gustaría que fortaleciera?

8. ¿Qué aspectos de su pareja le molestan más?

9. ¿Qué ha hecho para solucionar los aspectos que le molestan?

10. ¿Qué cree usted que hace difícil la convivencia en matrimonios jóvenes?

11. ¿Qué cree usted que debería de cambiar para mejorar su matrimonio?

GLOSARIO

AMOR: Según Wojtyla es: "la relación mutua de personas, que se funda a su vez en la actitud de ellas individual y común respecto del bien".

AUTODOMINIO: Es la habilidad que cada persona tiene para controlar sus impulsos y estados emocionales negativos y la capacidad de pensar antes de actuar.

COMUNICACIÓN ASERTIVA: Es la habilidad de expresar ideas positivas y negativas y los sentimientos de una manera abierta, honesta y directa.

CONFLICTO: Desacuerdo, angustia de ánimo, tensión emocional resultante de impulsos interiores o necesidades incompatibles.

DIGNIDAD HUMANA: Es un valor o un derecho inviolable e intangible de la persona, es un derecho fundamental y es el valor inherente al ser humano porque es un ser racional que posee libertad y es capaz de crear cosas.

FLEXIBILIDAD: Se refiere a entender las diferencias de cultura, educación, de sueños, metas.

MADUREZ: Este término (madurez) está vinculado a la sensatez, prudencia o buen juicio; a la edad de aquel ser humano que ha alcanzado la plenitud vital pero que todavía no ha llegado a la vejez; o a la sazón de los frutos.

PERDÓN: Consiste en un cambio de conductas destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño, por otras constructivas o positivas.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR: Es toda acción u omisión protagonizada por los miembros que conforman el grupo familiar, este puede ser por afinidad, sangre o afiliación y que transforma en agresores las relaciones entre ellos causando daño físico, psicológico, sexual, económico o social a uno o varios de ellos.