

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



COMUNICACIÓN EN RELACIONES DE PAREJAS UNIVERSITARIAS DE LA
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE VILLA DEL ROSARIO: ESTUDIO DE CASO

Presentado por:

Angie Stephany Hinestroza Peñaranda

Katherine Navarro Navarro

San José de Cúcuta, Colombia

2020

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de psicología



COMUNICACIÓN EN RELACIONES DE PAREJAS UNIVERSITARIAS DE LA
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEDE VILLA DEL ROSARIO: ESTUDIO DE CASO

Presentado a:

Olga Mariela Mogollón Canal Psi. Esp. Ph.D

Directora

Presentado por:

Angie Stephany Hinestroza Peñaranda

Código. 1090509141

Katherine Navarro Navarro

Código. 1090501103

San José de Cúcuta, Colombia

2020

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	8
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
Formulación del Problema.....	10
Planteamiento del problema.....	10
Descripción del problema.....	10
JUSTIFICACIÓN	13
Objetivos	15
Objetivo General.....	15
Objetivos específicos.....	15
Delimitación	16
Posibles colaboradores	16
Recursos disponibles.....	16
Limitaciones	16
ESTADO DEL ARTE.....	17
Local.....	17
Nacional	18
Internacional.....	22
MARCO TEÓRICO.....	25
Capitulo I. La comunicación	25
Tipos de comunicación.....	27
Comunicación verbal.....	27
Comunicación no verbal.....	27
Comunicación Asertiva	29
La comunicación en la pareja	32
Estilos de comunicación positiva y negativa.....	38
La Comunicación desde diferentes enfoques	40
Escuela intergeneracional.....	42
Escuela de Milán.	42
Capitulo II. Concepción histórica de la pareja	45
Conceptos acerca de la relación de pareja.....	45

Elección de pareja y matrimonio	47
Etapas en la conformación de la pareja y la familia, tensiones y procesos de ajuste	48
La pareja contemporánea.....	50
Estabilidad en la pareja.....	54
Capítulo III. Ciclo vital de la pareja.....	57
Formación de la pareja	57
Etapa seis de la juventud	59
METODOLOGÍA.....	61
Metodología de la investigación cualitativa de tipo descriptiva	61
Población	62
Muestra	62
Técnicas de recolección de información	63
Consideraciones éticas.....	65
Categorías de la investigación	65
Recursos	66
Humanos.....	66
Materiales.....	67
Institucionales.....	67
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	70
Análisis y discusión de resultados.....	87
Conclusiones	93
Recomendaciones.....	94
APÉNDICES.....	114
Apéndice A. entrevista semiestructurada	114
Apéndice B. Ficha de observación	115
Apéndice C. validación de experto 1	116
Apéndice D. Validación de experto 2	121
Apéndice E. validación de experto 3.....	126

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Entrevista semiestructurada	70
Tabla 2. Observación no participante	81
Tabla 3. Análisis de contenido.....	85

RESUMEN

Esta monografía tiene como objetivo conocer la comunicación que utiliza una pareja universitaria de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, a través de un estudio de caso con el fin de diseñar una cartilla psicoeducativa que promueva la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de pareja. Su metodología es estudio de caso de tipo cualitativa, descriptiva, con la participación de una pareja de jóvenes universitarios, las técnicas de recolección de información utilizadas fueron, entrevista semiestructurada, observación no participante y análisis de contenido. En los resultados se obtuvo que la comunicación de la pareja actualmente se ve afectada debido a su falta de comunicación asertiva lo que no les permite encontrar una solución favorable a los problemas.

Palabras claves: *comunicación, pareja, estabilidad, asertividad.*

Abstract

The objective of this monograph is to know the communication that university couples from the University of Pamplona, Villa del Rosario headquarters, need, through a case study in order to design a psychoeducational booklet that promotes assertive communication for greater stability in relationships. couple. Its methodology is a descriptive qualitative case study, with the participation of a couple of university students, the information gathering techniques detected were interviewed semi-structured, non-participant observation and content analysis in the results, it was obtained that the communication of the couple currently It is allowed due to its lack of assertive communication, which allows us to find a favorable solution to the problems.

Keywords: *communication, couples, stability, assertiveness.*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda los temas de comunicación en la relación de pareja, debido a que esta es una de las relaciones interpersonales que ha recibido gran importancia y atención en las investigaciones de las ciencias sociales, en este contexto se encontraron propuestas de diferentes autores, explicando la importancia de la comunicación asertiva en la pareja como menciona (Morales & Vargas, 2010) que cuando se habla de comunicación asertiva, se hablan de ciertas acciones que se conllevan para llevarla a cabo, las personas que generalmente se comunican de manera asertiva son aquellos que, “protegen sus propios derechos y respetan los de los demás, logran sus objetivos sin detrimentos de los otros, se sienten bien consigo mismos y tienen confianza, se muestran sociables y emocionalmente expresivos, deciden por sí mismos”, (Morales & Vargas, 2010).

Debido a esto, es importante mencionar que la comunicación en la relación de pareja, según (Escobar, M., 2016) menciona que la comunicación en la relación de pareja es una manera muy particular de aprender uno del otro. Mientras más asertiva sea la capacidad de comunicar, la calidad y equidad, será más satisfactoria para ambos. Por esa razón, para poder establecer una relación amorosa de pareja, es preciso dos cosas esenciales: “tener la capacidad de ver y percibir en profundidad los valores, fortalezas y limitaciones de la otra persona, y tener la voluntad de aceptarla, comprenderla y respetarla, a su vez darse a conocer de la misma manera, dejarse ver tal y como es, tratando ambos, por igual, de establecer un vínculo de crecimiento individual y mutuo”.

El interés de este trabajo, viene dado a la contribución de generar herramientas y habilidades para las parejas jóvenes para el buen manejo de una comunicación asertiva con sus parejas brindando concepto apoyado por diferentes autores para el uso asertivo en la expresión de emociones, sentimientos, opiniones y diferencias promoviendo a través de una cartilla psicoeducativa la comunicación asertiva para una estabilidad en la pareja, cabe referirse acá, a Olson (2000), quien sostiene que “la cohesión, la flexibilidad y la comunicación, son tres dimensiones que se usan para describir las dinámicas de pareja”. Es decir, la unión o estabilidad de la pareja estará determinada, entre otras cosas, por los límites emocionales y el grado de vínculo afectivo que los miembros de la pareja tienen entre sí.

Por tal motivo, la presente investigación pretende en su objetivo general conocer la comunicación que utiliza una pareja universitaria de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, a través de un estudio de caso con el fin de diseñar una cartilla psicoeducativa que promueva la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de pareja. Esta investigación se realiza desde un enfoque cualitativo, con el fin de conocer y comprender las experiencias de los participantes a través de los significados que ellos mismos otorgan a su vida diaria.

Por último, la investigación incluye inicialmente el título, problema de investigación, la justificación, objetivos, antecedentes, los alcances y límites del presente estudio. El marco teórico presenta la descripción detallada de los diferentes temas abordados relacionados con esta investigación; seguidamente se muestra el trabajo desarrollado, describiendo la metodología, las técnicas, la población, muestra, los resultados y la discusión del análisis del estudio, finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y apéndices.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Formulación del Problema

¿Cómo es la comunicación que utiliza una pareja universitaria de la Universidad de Pamplona Sede Villa del Rosario?

Planteamiento del problema

El problema de esta investigación se centra en la comunicación que maneja una pareja universitaria y lo que influye en su estabilidad. Actualmente se han llevado a cabo investigaciones sobre la comunicación asertiva como una de las mejores estrategias de comunicación que permite nutrir la relación de manera positiva, ya que ayuda a que los miembros de la relación expresen sus necesidades y diferencias, lo que se aprecia de su compañero sentimental y lo que es bueno o malo para ambos.

Por consiguiente se propone promover la comunicación asertiva en la relación de pareja permitiendo que exista una comunicación de forma clara, concisa, coherente, honesta, focalizada, respetada para mejorar la convivencia y fortalecer la estabilidad de la pareja. Llacostera, C. (2002) resalta que: *“La comunicación es el vehículo que la pareja tiene de acercarse, atraerse, conocerse, amarse, dialogar, consolidar sus vínculos en una relación de paridad”*

Descripción del problema

Un buen manejo de la comunicación en las relaciones de pareja es un factor preventivo a los conflictos e inestabilidad en las relaciones, ya que se estimula en gran manera la confianza y facilita entre los miembros el cumplimiento de cada uno de sus roles al existir, una mejor manera para intercambiar sus pensamientos, experiencias e ideas. Se ha observado en las comunidades estudiadas que las alteraciones en las dinámicas de pareja se ven reflejadas por el tipo de comunicación que utilizan.

Las parejas experimentan cambios muy decisivos para el mantenimiento de su estabilidad, pero debido a sus costumbres y el no saber expresar sus diferencias por la incapacidad para establecer una comunicación efectiva y que lleve a un buen dialogo tiende a que la relación se deteriore poco

a poco llevando a la ruptura o la separación de esta. Por tal razón, la comunicación juega un papel fundamental para fortalecer la estabilidad de la relación de pareja, por ello debe haber un buen dialogo, confianza, respeto, valores y buen trato que generen un desarrollo emocional más adecuado donde se maneje una buena comunicación que permita el intercambio de ideas, experiencias y la resolución de dudas y conflictos.

De acuerdo a lo anterior, la comunicación asertiva juega un papel fundamental en las parejas, ya que tiene que ver con la capacidad de expresarse verbalmente de una forma apropiada a diferentes situaciones, para Cago (2017) la asertividad, además está ligada a la conducta, por lo que el entrenamiento asertivo no solo permite desarrollar actividades inherentes y propias del ser humano si no que le ayuda, a mejorar sus relaciones en su entorno y a desarrollar habilidades y desenvolverse en un estado de confianza y seguridad que se traduce en madurez emocional.

No obstante, en las relaciones de pareja se ha observado que la toma de decisiones no siempre son dialogadas y tomadas en pareja, según Casadiego J Martínez C. Riatiga A.Vergara E. (2015), las parejas utilizan muy pocas estrategias de comunicación que permitan el desarrollo de la identidad y la autonomía de sus miembros, lo que conlleva a que no se presente una comunicación clara, coherente y efectiva que permita compartir y superar los problemas. La falta de estas estrategias puede llegar a destruir la relación por culpa del desconocimiento de los tipos y formas de comunicación asertiva que existen para mejorar los problemas por los cuales atraviesa cada día una pareja.

Dicho lo anterior, se conoce que muchas personas no tienen habilidades para llevar una buena comunicación y generar una estabilidad emocional en la pareja, por esta razón se implementa la comunicación asertiva en la cual Huerta (2006, citado por López, 2007), señala la relación que existe entre la comunicación y la solución de conflictos, indicando que la comunicación se ve atrofiada por una serie de barreras que son las que la mayor parte del tiempo ocasionan los conflictos.

Por ello, es importante la práctica de la asertividad en la comunicación dentro del noviazgo, diciendo palabras precisas, entendibles, explícitas, de afirmación donde se agreguen valor mutuamente para que así se fortalezca la relación y de esta forma moldear un estilo saludable de comunicación. Esta forma de comunicarse les permitirá ser ellos mismos, proyectándose como son, sin ataduras, sin miedo de mostrar quienes son, es decir, sin máscaras y abiertamente.

Este fenómeno se hace presente, también, cuando en las parejas jóvenes los padres toman la obligación de aconsejar a sus hijos sobretodo porque están en una etapa de formación de identidad. Y a esta edad los jóvenes tienen a involucrarse en relaciones muchas veces peligrosas, eh aquí la protección de los padres, pero esto lo que termina siendo muchas veces es interferencia para la relación de pareja de los jóvenes, ya que los padres tienden a imponer, minimizar o descalificar a la pareja y esto puede terminar haciendo presentar discordias, habladurías, chismes, discusiones, rumores entre uno y el otro miembro de la relación.

JUSTIFICACIÓN

El interés principal de este proyecto de investigación es conocer y contribuir el buen manejo de la comunicación en las parejas jóvenes de la Universidad de Pamplona sede Cúcuta, con un estudio meticuloso, ordenado y de carácter científico que permita promover la estabilidad en la pareja. Esto debido a que hoy en día, es posible observar que el índice de la estabilidad en las parejas ha disminuido significativamente, si bien la causa de ello es multifactorial, pues este se encuentra relacionado con diversos factores y uno de ellos es la comunicación, ya que es un determinante para la estabilidad y la duración de una relación.

Así la presente investigación permitirá mostrar a través de un estudio de caso la comunicación que utiliza una pareja y profundizar los conocimientos teóricos sobre la importancia de la comunicación en la pareja, además de ofrecer a la población una reflexión que sea útil para aquellas personas que quieran mejorar su relación de pareja o relación conyugal y también en los que exista un interés propio de incorporar estas prácticas constructivas de comunicación en sus vidas cotidianas.

Aunque en Colombia en la actualidad existan investigaciones reconocidas sobre la variable de relación de parejas vinculada a la etapa de la juventud, se encuentra que las investigaciones están enfocadas en aspectos como el embarazo, la violencia de pareja, el conflicto, el maltrato y la relación sexual; no se encuentra una exploración insistente al rededor del tema de la comunicación, la estabilidad de pareja y aquellos factores que contribuyen a ello en la ciudad de Cúcuta. En función de lo poco investigado en el tema, se considera pertinente la realización de la investigación.

Esto debido a que, la pareja es el núcleo de la familia y de la estabilidad de esta misma depende el futuro del hogar. Por ello hay que saber cómo cuidar esta unión y mantener la estabilidad. Según Herrera, 2007 citado por (Londoño, 2014) la comunicación verbal juega un rol fundamental para el funcionamiento y el mantenimiento de la relación de pareja, a través de este se desarrollan jerarquías, límites y roles claros, diálogos abiertos y proactivos que posibiliten la adaptación.

Según Riso, (2002) las personas que practican la conducta asertiva son más seguras de sí mismas; lo que favorece la relación de pareja, puesto que estas tiende a tener una comunicación más transparente, fluida y no necesitan recurrir tanto al perdón ya que, al ser honestas y directas

impiden que el resentimiento eche raíces, además de que impide que se generen conflictos en la relación. Muñoz, (2000), refiere que la persona asertiva evita ser manipulada, es más libre de sus relaciones interpersonales, posee una autoestima más alta, tiene más capacidad de control emocional y muestra una conducta más respetuosa hacia las demás personas lo que favorece la estabilidad en la pareja.

Se consideró que el estudio era novedoso, porque se planteó en el momento en el que las relaciones de pareja tienen mayor inestabilidad, actualmente son muy pocas las parejas que inician un noviazgo alrededor de los 18 años terminando la adolescencia o iniciando la adultez temprana y que concluyan en un matrimonio estable. Genial, (2020) refiere que una gran parte de las relaciones de hoy en día ponen la comodidad en primer lugar. Pueden estar con una persona mientras la relación es armoniosa y hay amor. Pero en cuanto aparece el primer problema, el ambiente cambia, llegan las discusiones y empiezan a pensar en terminarla. Claro, no siempre es así, pero para muchos terminar una relación resulta más fácil que trabajar en ella para mejorar.

De acuerdo a lo anterior, se demuestra la necesidad de la comunicación asertiva en las relaciones de pareja, para que pueda haber una buena comunicación entre las dos partes, estas pueden llegar a una conciliación, llegar acuerdos y mejorar en las cosas que están fallando en la relación, luchar por esta, por la paz, la tranquilidad, la armonía, el amor en ella y lograr la estabilidad.

Para concluir, cabe resaltar que la presente investigación aporta un amplio conocimiento con todos sus componentes para robustecer la educación, fortalecer el aprendizaje y dar más elementos para la formación como profesional, a ello se le añade la práctica y las experiencias, esos factores que vigorizan la enseñanza y que permiten que se instruyan conocimientos con la finalidad de que se adopte una actitud o hábito investigativo, como parte complementaria al conocimiento adquirido en el proyecto realizado.

Objetivos

Objetivo General

Conocer la comunicación que utiliza una pareja universitaria de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, a través de un estudio de caso con el fin de diseñar una cartilla psicoeducativa que promueva la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de pareja.

Objetivos específicos

Describir la comunicación de una pareja de universitarios a través de un estudio de caso.

Compilar información sobre las diferentes investigaciones en la línea comunicación, estabilidad y pareja.

Diseñar una cartilla psicoeducativa con el fin de promover la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de pareja.

Delimitación

El estudio se llevara a cabo en la Universidad de Pamplona Sede Villa del Rosario, en la Facultad de Salud ubicada en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Más específicamente en el barrio Guaimaral, con una pareja universitaria de edades entre los 18 y 25 años, se realizara un estudio de caso.

Posibles colaboradores

Para la realización de esta investigación el principal colaborador es la universidad de pamplona en el área de la facultad de salud que se repartirán en diferentes carreras con los estudiantes de medicina y psicología.

Recursos disponibles

Materiales	Institucionales	Financieros	
Papelería	Pareja del programa de medicina	CD: proyecto de grado. Poster: proyecto de grado.	\$50.000
Material lúdico - pedagógico	Psicólogas encargadas	Material lúdico - pedagógico	\$100.000

Limitaciones

Una de las limitaciones es el acceso a internet de la pareja la cual vaya a ser entrevistada. Como segunda limitación se ve la falta de cercanía a la población con la cual se quiere trabajar debido a la dificultad por la pandemia nacional de Orthocoronavirinae. Que no permite el salir de casa ni mantener contacto con personas desconocidas, esto aumenta la dificultad para encontrar una pareja con la cual de consentimiento de realizar la entrevista con su pareja de manera virtual. Otras de las limitaciones es la revisión sistemática en relación a la bibliografía del tema de investigación, ya que la comunicación en las relaciones de pareja es un fenómeno que se ve afectado por numerosas variables en las que hay mayor dificultad.

ESTADO DEL ARTE

En cuanto a la revisión de las investigaciones en el ámbito local, nacional e internacional y de acuerdo a las bases de datos consultadas, se encuentran tres monografías de investigaciones a nivel local relacionadas en la línea de comunicación y relaciones de pareja de igual manera, se puede evidenciar pocas investigaciones a nivel nacional por lo cual, se recopilan investigaciones realizadas en Colombia, por otro lado a nivel internacional se llevaron a cabo revisiones necesarias relacionadas con el enfoque sistémico, la pareja y la comunicación desde un marco general.

Local

Comunicación y pareja: un estudio de tipo compilatorio. Flores Astrid y Torres Jesús. (2018) Colombia- Pamplona. (Trabajo de grado no publicado). Flores A. & Torres J. (2018)

Resumen: El cual tiene como objetivo general analizar las investigaciones entre el año 2005 y 2016 a nivel internacional, nacional y local, en la línea comunicación y pareja, describiendo fortalezas y debilidades con el propósito de la compilación teórica desde el enfoque sistémico. La investigación maneja una metodología de tipo compilatoria.

La presente investigación aporta un análisis general de la comunicación en la pareja y un desarrollo en el marco teórico dividido en el enfoque sistémico y la comunicación, la cual aborda variedad de teorías y resultados de diferentes estudios monográficos que contribuyen en abordajes psicológicos de diplomados en las relaciones de pareja y que da una visión principal de la comunicación dentro de una pareja, ya que es el medio por el cual los cónyuges expresan pensamientos, temores, sentimientos y también el medio por el cual podrán solucionar diversos problemas.

Factores relacionados con el divorcio y su relación con la comunicación. Barrios Anyi y Flores Sandra. (2018) Colombia-Pamplona- (trabajo de grado no publicado).

Resumen: La presente investigación presenta un estudio de caso de dos parejas divorciadas, a través de la aplicación de entrevista semiestructurada y análisis documental, para dar cuenta de los procesos de comunicación y negociación de conflictos entorno al divorcio. Se encontraron factores relacionados al divorcio como intolerancia, irrespeto, dificultades comunicativas, agresiones verbales, ironía, sarcasmo, recriminaciones, distanciamiento afectivo, deterioro en la dinámica

matrimonial e infidelidad, mencionando finalmente la importancia de la comunicación y negociación entre los excónyuges en cuanto al cumplimiento de sus roles coparentales y los cambios ocurridos luego del divorcio.

Con respecto a la investigación anterior se definen aportes de conceptos claves relacionados, los cuales han permitido dar aspectos tratados del marco teórico que aborda varios factores que se dan en la relación de pareja, pero el principal y más importante es la comunicación ya que, es un tema extenso en cuanto a los roles que cumple la pareja y de cómo los afronta para la solución de estos y para llevar a cabo una estabilidad emocional en la relación y la duración que se da cuando se comienza una convivencia.

Comunicación en parejas de estudiantes homosexuales y heterosexuales de la Universidad de Pamplona: un estudio de caso. Caderón Leidy y Mogollón Andrea. (2015) Colombia-Pamplona (trabajo de grado no publicado).

Resumen: El presente estudio tiene el objetivo de analizar la comunicación en las parejas homosexuales y heterosexuales; en el cual se encuentra que en las parejas gay y lesbianas estudiadas existen un mayor complementariedad, que facilita el proceso comunicativo al compararla con la pareja heterosexual, en la cual existe mayor invalidación por parte de sus miembros.

Con respecto a lo anterior, la investigación explorada fundamenta al presente proyecto sus diferentes teorías y su generalización, ya que proporciona información necesaria sobre los tipos y manejos de comunicación que utilizan las parejas de estudiantes de diferentes carreras del departamento Norte de Santander además de que, brinda información relevante sobre el proceso de comunicación como una base para el establecimiento de cualquier interacción, lo cual hace que en la relación de pareja sea de vital importancia el establecimiento de una buena comunicación que aporta al éxito de una buena relación.

Nacional

Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas. Londoño Catalina (2014) (tesis de grado) Colombia – Medellín.

Resumen: Esta investigación pretende conocer las lógicas de pensamiento de parejas que han permanecido unidas durante más de 10 años para identificar factores comunes que permiten

mantenerlas unidas y satisfechas. Es un estudio que busca generalizar a todo un universo de parejas, sino generar una reflexión mediante el acercamiento al día a día de la realidad de las parejas. Para su desarrollo se llevó a cabo un estudio tipo caso colectivo a 15 parejas a quienes se les aplicó una Escala de Satisfacción Marital y de estas se extrajeron 5 parejas que obtuvieron los mayores puntajes con el fin conocer a las personas con mayor profundidad para explicar su realidad y la manera como narran sus propias vidas para descubrir valores y saberes que pueden resultar relevantes. Los hallazgos de este estudio constituyen un aporte para ayudarle a las parejas a reconocer las creencias que traen de la familia de origen, a resolver conflictos, a que ellos mantengan una comunicación abierta, no evadan responsabilidades y compromisos de la relación y a vivir con alegría lo cotidiano.

De acuerdo a lo anterior, se considera que la investigación brinda un gran aporte al marco teórico, en aquellos factores que nombre el autor Londoño que permite a las parejas permanecer unidas. Además, esta investigación da un aporte significativo, dado que su objetivo se relaciona con el objetivo de la presente investigación. Por ende sus contribuciones como antecedentes es una orientación bastante amplia para dar inicio y continuidad al trabajo de investigación planteado.

Compresiones sobre parejas en la actualidad: jóvenes en busca de la estabilidad. Blandón Aleida (2014) (artículo de revista latinoamericana) Colombia.

Resumen: El objetivo de esta investigación es construir una aproximación comprensiva de la relación de pareja antes de la convivencia, a partir de los significados y formas de configurarse en la actualidad en jóvenes de 18 a 25 años de edad. Método: fenomenológico hermenéutico; se realizaron entrevistas a profundidad. Resultados: aparecen configuraciones de pareja en la actualidad como “amigos con derecho”, “amigovios”, “parche”, “relaciones sexuales”, “relaciones virtuales”, frente a relaciones con compromiso, amor, confianza y construcción de intimidad. Conclusión: Existen nuevas maneras de crear y estar en pareja soportadas por las características de incertidumbre y transitoriedad constantes y de individualidad, pero los jóvenes continúan hacia la búsqueda de lazos sólidos y estables que los vincule de nuevo con la posibilidad de construir futuro y proyecciones, lo cual deviene en bienestar y en salud.

Este antecedente fundamenta la investigación ya que, facilita el tipo de información en el cual se va realizar el trabajo de campo (Colombia), esta se encarga de construir una aproximación de

la relación de parejas jóvenes antes de la convivencia. La investigación aborda un poco de la realidad cultural que viven algunos jóvenes en Colombia, de cómo estos vivencian diferentes maneras de crear y estar en pareja además de que, se habla de la importancia que los jóvenes le dan a la búsqueda de los lazos estables.

Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo humano integral en la familia. Casadiego Janelis, Martínez Claudia, Riatiga Alba y Vergara Elizabeth (2015)(trabajo de grado) Colombia.

Resumen: Este trabajo se ha realizado con la finalidad de hacer un estudio investigativo sobre los conocimientos en comunicación asertiva como estrategia para la resolución de conflictos familiares y fortalecimiento del desarrollo humano integral. Se partió realizando un estudio investigativo social participativo (diagnostico contextual) sobre la situación actual de la comunidad, aspecto social, económicos, político y cultural mediante encuestas, diario de campo, en 5 comunidades obteniendo datos estadísticos. Los resultados no fueron muy óptimos en cuanto a las formas de comunicación desarrolladas dentro del grupo familiar, existiendo relaciones de dominación, intimidación, maltrato físico o psicológico. Se encontró que en los núcleos familiares existen muchos conflictos por la falta de dialogo donde se manifiesta el inconformismos y llegar a soluciones concertadas sobre los eventos que afectan la sana convivencia, también se le suma existen los problemas de deserción escolar, Rebeldía en adolescentes, falta de respeto entre padres e hijos, y entre las parejas, violencia intrafamiliar entre otros. Como solución al problema encontrado se busca identificar habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que contribuyan al desarrollo humano integral en la familia permitiendo comunicarse y transmitirse de forma clara, concisa, rápida y asertiva para mejorar la convivencia y fortalecer el vínculo familiar.

Esta información fundamenta la idea de investigación en su recopilación de términos, ya que son pertinentes para obtener una básica organización en el marco teórico porque, presenta algunas definiciones y conceptos que fundamentan la presenta investigación, como la comunicación y la asertividad además, se tomara de allí el tipo de información que hay sobre el buen manejo de la habilidad de la comunicación asertiva así mismo, este estudio actualiza el conocimiento y abre una agenda investigativa para el futuro.

Redes Sociales Y Relaciones De Pareja: Una Aproximación Al Vínculo Desde La Interacción Cotidiana. Cruz Lizeth, Forero Nolly y Buitrago Vanessa (2018) (trabajo de grado) Colombia - Villavicencio.

Resumen: La presente investigación busca comprender la relación entre el uso de las redes sociales y el vínculo de las parejas desde la interacción cotidiana, de los participantes residentes del Municipio de Fuente de Oro-Meta, en el rango de edad de sus miembros que oscilan entre 15 y 22 años. La investigación se realizó desde una perspectiva cualitativa, en su metodología se propuso como técnica un guion con preguntas abiertas que dan paso a las verbalizaciones de los participantes, se obtienen diferentes posturas frente a la percepción que se tiene de las redes sociales y la manera como esta organiza aspectos de la dinámica relacional.

Se postuló la categoría de los vínculos, desde el enfoque sistémico, y a través del desarrollo de la investigación, en los resultados emergen cuatro subcategorías : reciprocidad, comunicación, estabilidad y fuentes de tensión, en las que se recopiló la información aportada por la población a través de una matriz de datos, la interpretación de los datos se realizó desde las experiencias subjetivas (empírico) y las bases teóricas, lo cual mostro la existencia de cambios en el vínculo relacional de la pareja desde el inicio de estas relaciones, donde los símbolos que ofrecen las redes sociales como Facebook, Whatsapp e Instagram son mediados como representaciones de las emociones, donde la codificación de la información se da a través de los tipos de comunicación que ofrecen las redes sociales como la comunicación sincrónica y asincrónica, siendo capaz de fortalecer o quebrantar el vínculo.

Por otro lado, se considera que entre los aportes que brinda el trabajo de investigación se desataca la definición de diferentes conceptos en la línea de relación de pareja además que, también se tomara el enfoque sistémico el cual es de relevancia en el marco teórico. Por otra parte, luego de hacer un análisis se considera que esta ayuda en cuanto al trabajo de investigación brindando aportes tales como la bibliografía para la construcción del marco teórico. Del mismo modo, muestra un diagrama metodológico con el fin de realizar la sistematización y organización de la información.

Internacional

Relación de pareja en la unión libre estudio de caso. Mónica Andrea Sebastián Pabon (2016) Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

Resumen: La presente investigación se realizó con el propósito de analizar la relación de una pareja que vive en unión libre en la ciudad de La Paz. En base a la identificación del concepto de amor, el tipo de historia de amor, las expectativas, el contrato matrimonial, la forma de organización familiar, las relaciones de parentalidad y las relaciones de las familias de origen de la pareja. Mediante información obtenida a través de una entrevista a profundidad que se realizó de manera individual, estudiadas bajo el análisis temático. La investigación se fundamentó en la teoría de Sternberg: la Teoría Triangular del Amor y otras teorías pertenecientes a las demás categorías. Dentro de los resultados, a lo largo de la entrevista, se aumentaron dos categorías nuevas (historia de amor y expectativas) y se eliminaron otras sub-categorías obteniendo un alcance más profundo en relación a los objetivos que se pretendían conseguir inicialmente. Se pudo concluir que las dos nuevas categorías repercuten y son fundamentales en la relación de la pareja y tienen relación con el concepto de amor identificado en la pareja. En relación a la decisión de vivir en unión libre, se concluyó que la pareja opta por este tipo de convivencia debido a que consideran el matrimonio como un contrato legal que no garantiza estabilidad en la relación ni es necesario para formar una familia además de ser un tipo de unión “antiromántica”.

Dicho lo anterior, cabe destacar que fundamenta el presente estudio en el capítulo de metodología, ya que en esta investigación también se realiza un estudio de caso que se le ejecuto a diferentes parejas, de igual manera se utilizaron técnicas que también se llevaron a cabo en el presente estudio, como es la observación, la entrevista entre otras, esta investigación brinda una amplia guía a la metodología y un amplio conocimiento sobre las diferentes técnicas que se van a llevar a cabo.

Empatía, Comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Corrales Alejandra, Quijano Nayely y Góngora Elías (2016) México, (Xalapa).

Resumen: El presente trabajo presenta el contexto teórico, el diseño, la aplicación y los principales resultados de un programa de intervención cuyo objetivo fue sugerir alternativas de

convivencia en los alumnos que permitan poner en práctica habilidades para relacionarse positivamente con su entorno. Se trabajaron las habilidades de empatía y comunicación asertiva. De igual manera, se trabajó la variable relativa al seguimiento de normas debido a las demandas y necesidades expuestas por la institución. Los participantes fueron 37 adolescentes de entre 13 y 16 años de edad del segundo año de una secundaria ubicada en la ciudad de Mérida, Yucatán (México). Al efecto, se utilizó un diseño pre-post para la evaluación del programa. Los resultados contienen una comparación entre las fases diagnóstica y de intervención, en la cual se puede observar una disminución de ciertas conductas no deseables y el incremento de algunas deseables.

Así mismo, esta investigación aporta fundamentalmente en el marco teórico en el capítulo de la comunicación asertiva ya que, en el estudio anterior se trabajó las habilidades de empatía y comunicación asertiva que se utiliza para relacionarse positivamente en un entorno y como le favorece a la persona en su cotidianidad además de que, los resultados que arrojó la investigación se pudo observar que hubo una disminución en las conductas no deseables y al mismo tiempo hubo un incremento de aquellas conductas deseables lo cual denota que, su programa de intervención fue positivo para el entorno.

Comunicación y perdurabilidad en parejas viables. Cuervo Juan (2014) Barcelona - España.

Resumen: Esta investigación es de tipo observacional aplicada a la comunicación de parejas no clínicas que conversan sobre la perdurabilidad de su relación conyugal. Participan en esta investigación nueve parejas colombianas (una lesbica y ocho heterosexuales). En cuanto a la codificación, se diseña un instrumento de observación multidimensional combinado con sistemas de categorías que busca dar cuenta de la enorme complejidad de los flujos comunicativos que conforman las características de las transacciones y los patrones ocultos de la interacción observada. Dependiendo de la naturaleza de cada nivel y de los problemas que se abordan se utilizan técnicas analíticas cuantitativas y cualitativas. Cabe destacar como conclusión general, que estas parejas han logrado consolidar un modo de relación comunicativa basado en la escucha activa la crítica correctiva balanceada con la estima y el respeto y las muestras de calor relacional. Los resultados de esta tesis se proponen como base para la construcción de protocolos de intervención preventiva y optimizadora de la comunicación relacional para las parejas que deseen superar dificultades y/o mejorar su relación conyugal.

Con respecto a la anterior investigación aporta información importante al marco teórico sobre la estabilidad y perdurabilidad de la relación conyugal debido a que, la actividad que se realiza es de tipo interactiva observada y dialogada por parte de los cónyuges de su relación marital, ya que, y tiene relación con el trabajo de campo de acuerdo a los factores que influyen en la estabilidad y como esta es necesaria para la satisfacción de la pareja y la solución de conflictos entre estos.

Afecto y relación de pareja. Morales Dulce (2016) (Tesis de Grado) Guatemala-Quetzaltenango.

Resumen: El afecto es importante en las personas y en sus relaciones de pareja, ya que es un ingrediente indispensable en una relación sana, porque al cultivarlo cotidianamente y practicar detalles que expresen el amor, hace que se consolide la relación y que se haga más fuerte siendo difícil que termine en un divorcio. El objetivo de esta investigación fue identificar la importancia del afecto en la relación de pareja, esto se logró evaluando a 80 personas las cuales constituyen el 100% de la población. Se utilizó el diseño descriptivo, se administró la prueba I.C.A. y un cuestionario, en donde se aplicó a los resultados la metodología estadística significación y fiabilidad de las medias aritméticas. Se determinó que existe un nivel medio de afecto en la mayoría de los individuos y la relación de pareja es positiva en más de la mitad de los sujetos estudiados. Se recomienda fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida.

En consecuencia, este estudio es pertinente ya que se toman algunas bases conceptuales, presentando algunas definiciones importantes que fundamentan el segundo capítulo del marco teórico como, la relación de pareja, el origen de la pareja, fases en la relación de pareja, la evolución en la pareja y los elementos de la relación de pareja además de que, fundamenta los resultados de la presente investigación ya que, se muestra un análisis de resultados determinados.

MARCO TEÓRICO

La comunicación representa el medio más idóneo para que la persona se exprese abiertamente y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa (León y Figueroa 2018)

Capítulo I. La comunicación

Entrar a entender el mundo de la comunicación implica abordar un poco de su historia, como surge esta, cuáles han sido sus avances y estudios en el transcurso del tiempo y los diversos aspectos que han incidido para el desarrollo de esta. Por lo mismo, es necesario empezar esta investigación entendiendo que es la comunicación, para luego empezar a abordar la importancia de su buen manejo y utilización.

La evolución de la humanidad ha generado en la misma diferentes avances, destacado entre ellos el lenguaje, la comunicación en la cual, se han generado diversos medios de comunicación, sin embargo antes de ahondar en ello, se hará relevancia desde la teoría de la evolución, comprender la comunicación en la humanidad desde una perspectiva netamente biológica. De acuerdo a lo anterior, se postula que “Nos comunicamos para sobrevivir. Los mensajes intracelulares fluyen dentro de nuestros cuerpos para incrementar nuestra salud biológica; al intercambiar estos mensajes y tener acceso a mayor información por múltiples canales, se mejora la vida”, (Martell, 2015, pág. 4)

Cuando se refiere a la teoría de la Evolución, se acude a su autor de mayor relevancia como lo es Darwin, este añade a la Comunicación, que es un medio usado por las especies para sobrevivir, a su vez indica que el lenguaje nace de “la imitación y modificación de varios sonidos naturales, las voces de otros animales, entre otras manifestaciones verbales y no verbales”. Señala además que la posición del cuerpo tiene que ver con el éxito de la humanidad para comunicarse, pasar de una posición erguida, a una erecta, la comunicación según Darwin, (como se citó en Martell, 2015, pág. 6), en el ámbito sexual es de mucho beneficio, “pensaba que los tonos musicales y los ritmos eran usados por nuestros ancestros (mitad-humanos) durante el tiempo de cortejo, cuando los animales se excitaban no sólo por amor, sino por pasiones fuertes de celos, rivalidad y triunfo”

En el hombre el lenguaje ha tenido una mayor evolución que en las demás especies, pues aunque el ser humano comparte habilidades con otras especies, se diferencian tres específicamente, señalización y habla, sintaxis y estructura, semántica y pragmática, Darwin en su libro *El origen del hombre*, específicamente en el capítulo dos, denominado “comparación de los poderes mentales del hombre y los animales inferiores”, desarrolla observaciones de relevancia como: “la distinción crucial entre la facultad del lenguaje (la capacidad biológica que permite a los seres humanos adquirir lenguaje) y a los idiomas en sí (como el latín o el inglés). La capacidad anterior, a la que Darwin se refiere como “Una tendencia instintiva a adquirir un arte”, (Boragas, y otros, 2015).

En relación al estudio de la comunicación, se destacan siete tradiciones teóricas, una de ellas es la tradición retórica, la comunicación como el arte práctico del discurso (destacando la comunicación como medio de discursos, es decir uso pragmático del mismo), La tradición socio-psicológica, la comunicación como expresión, interacción e influencia (comunicación como un medio de expresión, interacción e influencia), La tradición sociocultural, la comunicación como la (re)producción del orden social (se entiende la comunicación como un proceso simbólico en procesos socio-culturales), por último, La tradición crítica, la comunicación como reflexión discursiva (sustenta que una auténtica comunicación sucede únicamente en un proceso de reflexión discursiva), (González, 2015).

Para realizar una aproximación a lo que es la comunicación, se señalarán diferentes autores, Según (Ramos, Paredes, & Pino, 2017) “La comunicación es la transferencia de información, ideas, conocimientos o emociones mediante símbolos convencionales, lo que propicia el entendimiento entre una persona y otra”, es decir, ese medio por el cual la información que el emisor desea transmitir, le es alcanzado por el receptor, constatando esto último se halla, (Lasswell; citado por el Mundo de la comunicación, 2014), postulando que la comunicación es el “proceso a través del cual un emisor transmite un mensaje a un receptor utilizando un canal específico, con el propósito de generar una respuesta”.

Anexo a los componentes mencionados a los que se refieren generalmente, es decir, emisor, receptor y canal de comunicación, se anexa una intencionalidad, o componentes que generalmente se precaven, esta definición de comunicación añade, “comunicar es llegar a compartir algo de

nosotros mismos. Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, intercambiando ideas que adquieren sentido o significación de acuerdo con experiencias previas comunes", (Thompson, 2008).

Tipos de comunicación

Existen dos tipos de comunicación, pues el ser humano se comunica por medio de las palabras y del cuerpo que de forma conjunta influyen en el comportamiento humano. En cada una se almacena información obtenida de alguna circunstancia y se expresa de distinta manera, dependiendo del tipo de comunicación (Sánchez y Díaz 2013).

Comunicación verbal.

El ser humano es un ser social por naturaleza, lo que lo lleva a estar en una constante comunicación con las personas que lo rodean, además de que hay una necesidad de interacción con los demás una necesidad de intercambio de información. La comunicación verbal se caracteriza por la intención de transmitir algún tipo de información a través de palabras y frases que se forman por fonemas agrupados en morfemas y construcciones sintácticas ya sea de forma oral o escrita.

Dicho lo anterior, la comunicación oral es aquella que se realiza a través de palabras habladas de manera gestual y la comunicación escrita es la que se realiza por medio de papel o mensajes, esto con el objetivo de que la otra persona a la que se le está recibiendo el mensaje entienda lo que se está hablando, comunicando o escribiendo.

Comunicación no verbal.

Es aquel tipo de comunicación que se realiza a través de signos imágenes sensoriales, visuales, auditivas, olfatorias; sonidos, gestos, movimientos corporales, entre otros, se dice que la mayoría de la comunicación la hacemos con el lenguaje no verbal y no con palabras. De esta manera, la comunicación no verbal puede decir mucho más de la persona con la cual se entabla una conversación. A pesar de ello cuando se realiza el proceso de comunicación se tiende a prestar más atención a las palabras pero el lenguaje no verbal está presente desde que se nace (antes del lenguaje verbal) y es la única manera que tienen los padres para poder comunicarse con los hijos hasta que estos con el paso del tiempo, adquieren el lenguaje hablado (Cestero, 2016).

En el momento en que se comienza a entablar una conversación o a transmitir una información a una persona de manera verbal, al igual se transmiten muchas cosas con el lenguaje no verbal; como la manera en que se camina, la mirada, el movimiento de los brazos, la postura entre otros. El aspecto externo también transmite información valiosa, como la apariencia física, la constitución, la ropa, el corte de pelo, entre otros aspectos que configuran la primera imagen que se emite de la persona misma. Cuando se transmite un mensaje se emplean inevitablemente signos de comunicación no verbal que son el paralingüístico y Kinésico (Cestero, 2016).

Paralingüístico.

Son las cualidades y modificadores fónicos es decir, el tono o el volumen de la voz que se utilizan para transmitir el mensaje. Por ejemplo si el emisor quiere transmitir un mensaje al oyente el cual produzca un efecto sorprendente, este depende del tono con el que se realice, si a la palabra se le da un tono muy alto se transformara en agresividad, si es alto denota seguridad, si el tono de la misma palabra es bajo denota una actitud temerosa. Por ello en cómo se enfatice el tono de la voz se causa una transformación en el oyente (Cestero, 2016).

Kinésica.

Corresponde a los movimientos faciales y posturas corporales que pueden apoyar el mensaje verbal, contradecirlo o construir un mensaje por si solos (Cestero, 2016).

Cestero A. (2016) refiere que los signos no verbales de los sistemas primarios o básicos (paralingüísticos y quinésicas) están presentes en cualquier acto de comunicación humana y conllevan una parte fundamental del aporte comunicativo. Es decir, cuando se expresan opiniones o peticiones de igual manera se transmite mucha más información con el lenguaje no verbal ya sean los gestos y expresiones como se mencionaba anteriormente. Por ejemplo, cuando se utiliza un tono de voz fuerte acompañado de expresiones en el rostro como el levantamiento de ceja y el ceño fruncido, que tiende a expresar la emoción de enojo.

Dicho lo anterior la comunicación verbal y la no verbal se complementan una de la otra, pero siempre prevaleciendo la no verbal. El buen manejo de estos dos tipos de comunicación hace que se transmita información más eficaz y se compensen diferencias.

Comunicación Asertiva

Las habilidades comunicativas refieren además otros estilos de comunicación, que se hallan relacionados con expresarse de una manera apropiada a la cultura y a diversas situaciones, se hace referencia a una adaptación en la cual, el ser humano se comporta, se comunica de una manera acorde a la sociedad, es decir, de una forma socialmente aceptable, “La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad” (Mantilla, 2002; citado por Corrales, Quijano & Góngora, 2017).

Cuando se habla de comunicación asertiva, se hablan de ciertas acciones que se conllevan para llevarla a cabo, las personas que generalmente se comunican de manera asertiva son aquellos que, “protegen sus propios derechos y respetan los de los demás, logran sus objetivos sin detrimentos de los otros, se sienten bien consigo mismos y tienen confianza, se muestran sociables y emocionalmente expresivos, deciden por sí mismos”, (Morales & Vargas, 2010).

Como se estableció con anterioridad la comunicación asertiva es una habilidad o una competencia social, es además una capacidad la cual generalmente se caracteriza por expresar intereses, necesidades, emociones e ideas propias evitando lastimar a los demás o hacer daño en las relaciones. Solano (2017, pág. 32), lo considera como un modelo de relación interpersonal permite establecer relaciones gratificantes con uno mismo y los demás, lo cual genera que comunicarse asertivamente de lugar a la aceptación y autonomía estableciendo el respeto y la escucha como partes importantes y funcionales para esta forma de comunicación.

Existiendo la comunicación en todas las áreas de la vida de una persona, se halla una interacción social ya sea positiva o negativa según la comunicación que se esté presentando, es decir, la consecuencia de una comunicación no asertiva se da no sólo de manera social, sino también de una forma individual anexo a ello se establece que, la comunicación no sólo es saber expresar sino además saber escuchar, pues una escucha activa interpreta no sólo la comunicación verbal que se está realizando, sino toda la información que el interlocutor por medio de sus gestos, movimientos corporales, tono, velocidad, volumen, está transmitiendo, esto con el fin de comprender el mensaje que le están haciendo llegar, y así dar una respuesta óptima y acorde con ese mensaje.

Complementando lo anterior, se halla que “al escuchar a una persona se debe tener atención en los mensajes verbales y no verbales el contenido cognitivo y afectivo, y a su vez responder cognitivamente y afectivamente; al estar escuchando a una persona es de mucha importancia poner especial atención en los mensajes no verbales” (Okun, 2001; citado por Torres 2018). Debido a que, este se fundamenta las relaciones personales de una sociedad.

Para Corrales, Quijano & Góngora (2017), la comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente de manera apropiada a las diferentes situaciones que se pueden presentar en el día a día. Es tener la capacidad de expresar desde lo que se siente sin criticar, ofender, humillar o agredir al otro; es respetar a los otros y hacerse respetar por otros a partir del lenguaje verbal y no verbal. Como se ha dicho anteriormente, es tener la capacidad de expresar libremente las opiniones, gustos, disgustos o deseos reclamando los derechos pero siempre, teniendo presente el respeto por los derechos de los demás.

Es de gran importancia el desarrollo de una comunicación asertiva ya que, se verán efectos de manera positiva tanto para la salud física como mental y emocional, pues se tiene una reducción del estrés, hay un mejoramiento en las habilidades sociales, hay un aumento en la autoestima y se gana una gran satisfacción personal debido a la muestra de respeto que se tiene por sí mismo y por la capacidad de defender los propios intereses y de expresar los sentimientos y emociones.

Por otra parte, el ser asertivo demuestra que se tiene conciencia de los derechos de los demás y que se es abierto a resolver cualquier tipo de conflicto esto debido a que, no solo es importante lo que se dice sino el cómo se dicen las cosas dado que, ese el objetivo de la comunicación asertiva enviar un mensaje a nuestro receptor de forma clara y respetuosa. En el caso de que se comunique el mensaje de una manera demasiado agresiva o pasiva, este podría perderse o simplemente no ser tomado en cuenta por los demás. He aquí la importancia de aprender técnicas de comunicación que permitan el respeto y el sentirse bien consigo mismo (Rodríguez 2012).

Cuelvo (2014), afirma que el manejo de una comunicación asertiva facilita la expresión abierta, espontánea y libre de sentimientos, opiniones, acuerdos y desacuerdos. Debido a que se tiene un control o un buen manejo de las propias emociones de expresar con lo que se está en desacuerdo o enfado de manera asertiva así pues, no se trata de no enfadarse sino de saber gestionarlo y saber expresar la inconformidad o enfado sin agredir al otro, primando siempre el respeto sin recurrir a

la violencia; ser siempre sincero y expresar sus propias emociones no justifica el hacerlo de cualquier modo por ello, es importante el buen desarrollo de la paciencia y el control de sus propias emociones.

En un estudio realizado por Casadiego et al. (2015) el 100% de la población evaluada está de acuerdo con la práctica de una buena comunicación asertiva ya que esta permite el fortalecimiento de los lazos familiares y contribuye en gran parte al crecimiento espiritual y armónico de las familias. En relación a lo anterior, el manejo de una comunicación asertiva permite el cumplimiento de los roles de cada uno de los miembros de la familia y contribuye al desarrollo integral de la misma es decir, hay mayor facilidad para expresar al otro lo que le disgusta, le molesta, le irrita entre otras cosas, siempre y cuando sin hacerle daño al otro.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede concluir que el manejo de una comunicación asertiva en la familia es esencial para un buen funcionamiento y para la satisfacción de cada uno de los miembros pues, la comunicación es el paso fundamental para la solución de problemas ya que, con esta habilidad se pueden expresar opiniones libremente y tomar medidas en conjunto a ciertas situaciones problemáticas generando así un ambiente más armónico, honesto, respetable y tranquilo, reflejándolo en vínculos sanos con respeto mutuo, cariño y compañerismos ya sea en relación con los padres, hijos o entre hermanos (Casadiego, et al., 2015).

La comunicación en la pareja

Señala Escobar (2016) que la incapacidad o las dificultades al comunicar es una de los problemas más comunes que escuchan los psicólogos y especialistas dedicados a la orientación y terapia de pareja. *“El término comunicación proviene del latín “com” que significa estar juntos, unir o conjuntar, y “munus” se traduce por oficio u obra, por tanto, comunicación es hacer algo en común, compartir algo conjuntamente; en este caso una información”* (Escobar, M.,2016).

Para Torroella (2002), la relación de pareja constituye es el vínculo interpersonal más complejo del ser humano, muchísimos factores de índole sociológico, personales, y especialmente educativos e interactivos, influyen en su calidad, sus particularidades individuales, la estabilidad, solidez y satisfacción, o por el contrario, con frecuencia, en vía de conflictos, frustraciones e insatisfacción, como es el caso en que a través de la comunicación se establezcan las relaciones de poder y discriminación entre personas y grupos humanos diversos. Además Torroella (2002) destaca que la comunicación es el *“vehículo que la pareja tiene de acercarse, atraerse, conocerse, amarse, dialogar, consolidar sus vínculos en una relación de paridad”*, o inclusive para resolver los conflictos. (Torroella, 2002)

Como proceso de interacción, la comunicación se manifiesta en diferentes niveles y formas (verbal y no verbal, consciente e inconsciente). Es por ello que este proceso es imposible no mencionarlo al hablar de relaciones de pareja; *“La relación de pareja es la relación de dos personas de forma dinámica, abierta y enriquecedora, donde se transforma lo mío y lo tuyo en lo nuestro, permitiendo conservar los dos yo, donde se establecen vínculos afectivos y eróticos en una interacción física y espiritual dando lugar a un espacio de crecimiento común donde se respete la individualidad y la integridad de ambos”* (Masters & Johnson; citado por Morales C).

La comunicación no verbal transmite en muchas ocasiones, más información que la comunicación verbal, por ejemplo, alguien puede decir que está feliz y contento pero su rostro “expresa” lo contrario. Cuando se unen las dos comunicaciones, verbal y no verbal se obtiene una máxima comprensión del contexto. De acuerdo al Diccionario de Ciencias y Técnicas de la comunicación, (1991) lo que más se destaca en la comunicación no verbal “es la expresión corporal y psicológicamente es un fenómeno en donde se sitúan expresiones comunicadas desde un aspecto psíquico con su manifestación”.

En psicología según el diccionario de Ciencias y Técnicas de la comunicación (1991) existe una clasificación de comunicación no verbal, la cuales son: 1. Cuando se tiene contacto corporal 2. Proximidad física 3. Orientación 4. La postura del cuerpo 5. Los ademanes 6. cuando se inclina la cabeza 7. La expresión facial 8. Movimientos de los ojos 9. Apariencia 10. Formas no lingüísticas. Verbal, Y una de carácter verbal: el lenguaje. Esta clasificación está enmarcada dentro del concepto de lenguaje de acción.

La comunicación en la relación de pareja es una manera muy particular de aprender uno del otro. Mientras más asertiva sea la capacidad de comunicar y la calidad y equidad, será más satisfactoria para ambos. Por esa razón, para poder establecer una relación amorosa de pareja, es preciso dos cosas esenciales: *“tener la capacidad de ver y percibir en profundidad los valores, fortalezas y limitaciones de la otra persona, y tener la voluntad de aceptarla, comprenderla y respetarla, a su vez darse a conocer de la misma manera, dejarse ver tal y como es, tratando ambos, por igual, de establecer un vínculo de crecimiento individual y mutuo”*.(Escobar, M., 2016) Precisamente, la dificultad de comunicarse, es uno de los principales problemas que se presentan en las relaciones de pareja.

Hoy en día es muy frecuente escuchar que muchas parejas van terapias de pareja por sentirse poco valoradas o por sentir que no están recibiendo muestras de amor por parte de la pareja. Este problema surge ya que cada persona procura expresar su afecto o cariño de una manera diferente. Aunque existen múltiples formas de manifestar nuestro amor, todos solemos tener una preferencia por una o dos formas (Chapman, 1996; citado por Gonzales, 2015). Por eso, dependiendo de la historia particular de cada individuo, será el nivel de valoración Del mismo modo, en función de nuestra historia de aprendizaje, tendemos a valorar menos alguna de ellas. Por tanto, el problema aparecería cuando la manera en que nuestra pareja nos expresa su afecto no coincide con la nuestra. Chapman plantea que cuando esto sucede, es como si estuviésemos hablando con nuestra pareja en idiomas distintos.

En el sistema familiar, la comunicación juega un papel fundamental en el funcionamiento y mantenimiento de este sistema, que permite que se desarrollen *“jerarquías, límites y roles claros y diálogos abiertos y proactivos que posibiliten la adaptación a los cambios”* Chávez, 2014. También es cierto, que existen elementos que obstaculizan los procesos de comunicación, sobre

todo, en aquellas situaciones donde los miembros de la familia o de la pareja tienen discusiones y/o tienen que llegar a la resolución de situaciones problema, cuando surgen expresiones totalitarias, como el “*nunca, siempre y jamás*”, estas generan más probabilidades de limitar la resolución de un problema.

Heffernan (2015) cuantifica y determina una clasificación de los elementos que intervienen en el proceso comunicativo de las familias, y estos son:

“Los mensajes verbales y no verbales, que les dan contenido a la interacción, formando un todo en la comunicación y utilizándose para crear significados familiares, creando realidades y significados diferentes al acto. Las percepciones, sentimientos y cogniciones, así como las emociones y los estados de ánimo de los que participan en la comunicación son elementos que influyen en el proceso de interpretación y comprensión. Los contextos en los que se desarrolla la comunicación que abarca la cultura, el lugar, el período histórico, el ambiente cercano como la disposición de los espacios” (p. 98).

Para poder deducir las soluciones la problemática de la comunicación es necesario conocer la perspectiva que se adoptan en cuanto a la misma y para los autores Bornstein y Bornstein la comunicación “debe estar centrada en los aspectos en los que se hace hincapié, manejando y teniendo presente la utilización de cada diferencia, llegando a una comunicación calmada, coherente y cercana” de esta forma Bornstein y Bornstein distinguen las dos formas principales de comunicación con la pareja y sus complicaciones:

Ahora bien, las íntimas formas de expresar cariño como los abrazos y sonrisas, que pueden ser malinterpretadas, ya que las parejas mal avenidas experimentan con frecuencia una discrepancia entre la intención y el impacto. Las económicas que se refieren fundamentalmente al hecho de regalar cosas materiales. Los autores también señalan como aspectos básicos de la comunicación: El respeto o tener una consideración mutua, la comprensión sería la habilidad para comprender empáticamente y percatarse de lo que el otro cónyuge está experimentando y la delicadeza entendida como conocimiento de las necesidades del otro.

Hay que mencionar, las diferencias y las cuatro categorías de problemas fundamentales en la

comunicación: Oportunidad. Las personas deben aprender a comunicarse en el seno de la relación de una manera oportuna. Tipo de trato. Aspecto importante por la diferencia que puede suponer hablar con amigos o el cónyuge. Especificación de conductas. Es indicar con precisión qué se está sintiendo, cómo influye la conducta con el estado de ánimo de la pareja y diferenciar las situaciones en las que tiene lugar la conducta del cónyuge. Adivinación del pensamiento. Es la idea en que los sentimientos, actitudes, creencias y demás son conocidas por la pareja.

Entre los aspectos más comunicativo de la conducta humana es la expresión facial, por el que a través de él se pueden comunicar muchas emociones humanas. Además, está el tono de voz, que sin lugar a dudas aporta un significado adicional al contenido del mensaje de una persona. El lenguaje del cuerpo, el uso de las manos y otros cientos de conductas no verbales son las que se pueden utilizar para comunicarse. Por último B&B destacan las conductas verbales moleculares:

Hay algunas conductas concretas, muy específicas que las personas tienden a emitir y que facilitan o empeoran el proceso de comunicación. Las conductas que facilitan la comunicación deben ser alentadas y reforzadas, mientras que las que la entorpecen se deben marcar objetivos para su cambio. De acuerdo a Serebrinsky y Rodríguez (2014): Cuando el emisor expresa a través de la modalidad verbal la emoción que siente por el otro, pondrá en palabras la misma y será coherente con los mensajes no verbales que emite si sus palabras refieren a un sentimiento genuino. Por ejemplo, si la madre le dice a su hijo te quiero y en su mensaje no verbal transmite la misma emoción, guarda entonces coherencia. La coherencia está entre la palabra te quiero y el abrazo, la cercanía corporal, una caricia, la sonrisa genuina, el tono de voz suave, la mirada tierna. (R. y R., 2014)

Las coincidencias temáticas referidas sobre la terapia familiar, en autores tales como Díaz (2012), Maffia (2013) y Jaes (2011), centran la atención sobre aspectos metodológicos para trabajar en ella; validando la efectividad de dichos procedimientos y la eficacia de estos, y develando nuevos modelos para el trabajo con grupos humanos de acuerdo al contexto en el que residan y las problemáticas que sobrelleven; conviene advertir que sobre la base de metodologías, particularmente utilizadas en la sistémica, algunos graficadores familiares continúan siendo referente fundamental de análisis en la familia que ha decidido realizar terapia a partir del punto de vista de su ciclo vital.

En este sentido la mirada distinta que ha de realizarse a las familias supone siempre una mirada descriptiva, abierta y amplia con el objetivo de ser entendidas y comprendidas como únicas en el proceso terapéutico. Rodríguez y Linares (2005) advierten, desde la perspectiva del profesional interviniente, que: un buen terapeuta es creativo, sí, espontáneo, desafiando a la vieja paradoja que impide prescribir, pero no autoprescribirse, la espontaneidad. Irreverente con los dogmas establecidos, explora los territorios acotados de su práctica y los expande desplazando la cerca hasta donde sus capacidades se lo permitan.

Rodríguez y Linares (2005) agregan que se deben reconocer unos límites cuando se habla de comunicación; cuando se topa con éstos, desde luego no los atribuye a la resistencia del paciente o de la familia, pero tampoco se deprime sumido en la impotencia. (p. 186) Las familias descubren y develan la necesidad de comunicar cualquier situación o evento cotidiano, “sacarse de sí”, describiéndolo con facilidad en un ambiente generador de confianza y favorabilidad en su proceso.

La historia es importante, pero el proceso lo es más; ya que allí está inmerso el tiempo y el espacio recorrido por cada uno de los integrantes de la familia; la terapia familiar procura en la práctica una incitación al logro y no a la queja, a lo nombrado y actuado en la escena terapéutica como cambio a partir de la demanda que ‘trae’ la familia o uno de sus subsistemas. Creando un dispositivo de discernimiento-descubrimiento nuevo que antes no habían visto, leído o interpretado en lo que requerían tramitar o hablar. La terapia familiar crea, con la familia, una posibilidad, un espacio para encontrarse y leer de manera distinta la situación objeto de intervención para generar cambios a nivel individual y familiar como resultado de lo brindado en el espacio terapéutico. (Watzlawick, P. (2014).

En este escenario se nos brindan nuevas formas de relación comunicativa entre los seres humanos con el uso masivo de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), cada vez de menor costo y de mayor facilidad. Esto ha llevado a que la virtualidad atraviese el espacio privado e íntimo del mundo familiar, conquistando lugares del encuentro cara a cara, dando paso a nuevas formas de relación social, familiar e individual, configurando un novedoso horizonte comunicativo donde los vínculos y las relaciones afectivas toman nuevos rasgos y se tramitan en condiciones de permanente cambio, los cuales colonizan la vida privada e íntima a través de la imposición de nuevas formas de interacción basadas en la apertura, la transparencia y la alteración

de las identidades individuales y colectivas en dichas relaciones (Morozov, 2015).

Una de las formas en que se han democratizado las TIC ha sido a través del internet, el cual ha permitido una masificación en el acceso a nuevas maneras de relación y conexión entre hombres y mujeres, posibilitando la constitución de nuevos modos vinculares, replanteando nociones sólidas en las relaciones humanas como es el amor, el cual en la actualidad sufre un proceso de reinención y reivindicación, con nuevos procederes de hallarlo y vivirlo, en donde las experiencias amorosas son significadas como ‘conexiones’, que se van construyendo de acuerdo con la necesidad y los deseos de las personas en un escenario de flexibilidad y de fácil moldeamiento, tal vez más sencillas y prácticas, pero también más frágiles y efímeras (Bauman, 2014).

En la virtualidad las formas de vivir el amor y fundar una vida de pareja se enmarcan no solo en ilimitadas posibilidades de contacto, como se mencionó antes, sino también en ilimitadas posibilidades de iniciar y terminar una relación en un “mercado global” es decir, una persona a través del internet y el uso de las TIC puede tramitar sus relaciones de la manera que más conveniente le resulte. Es así como las relaciones erótico-afectivas mediadas y transversalizadas por el internet y las TIC pueden considerarse vínculos que se adecuan a los requerimientos líquidos cuya principal ventaja, de acuerdo con Bauman (2014), es la finalización a demanda.

Para Bauman (2014), las relaciones por internet, a diferencia de las relaciones tradicionales, cumplen con las exigencias de los nuevos estándares de elección, los cuales están asociados a la racionalidad y a la autogratisficción, superando la idea de solidaridad, comprensión, intercambio, ayuda mutua y compasión. Es decir, se impone una sociedad anclada en un progresivo declinar de los criterios morales, con una preocupación intensificada por la autogratisficción material y sexual que se enfoca principalmente en la satisfacción inmediata de los deseos individuales, donde todo está permitido y todo se puede tener, aún en detrimento de lazos que en otros contextos serían fundantes de la idea de compromiso en una relación.

Expresa Bauman (2014), que a diferencia de las ‘relaciones’, ‘el parentesco’, la ‘pareja’ conceptos que exaltan el compromiso mutuo y excluyen el descompromiso, la ‘red’ representa una matriz que conecta y desconecta a la vez: las redes solo son imaginables si ambas actividades no están habilitadas al mismo tiempo y resalta que en una red, conectarse y desconectarse son elecciones igualmente legítimas, gozan del mismo estatus y de igual importancia; es en este

contexto donde el autor para referirse a las “relaciones virtuales”, usa la metáfora de las “conexiones”.

Por último, se puede concluir que los procesos de comunicación entre los individuos están determinados por lo que cada cultura establece y el sistema que está implícito, estos se construyen y desarrollan sus propios signos de comunicación y de interacción; cada una de las partes que inicia un punto de comunicación debe tener la capacidad de desarrollar y utilizar sus propios códigos y con sus propios significados comunicativos y la interpretación de lo que en él acontece, depende de ambas partes, del contexto, del entorno y de múltiples factores que intervienen previamente en quién emite el mensaje y de la capacidad de percepción e interpretación del receptor.

Para concluir, el presente capítulo aporta un gran conocimiento a la investigación debido a que brinda una alta gama de información sobre la comunicación y de su importancia hoy en día para la construcción de una relación, en base a las diferentes formas que hay para alcanzar una buena comunicación con la pareja y los diversos estilos, tipos y demás enfoques que aportan al estudio.

Estilos de comunicación positiva y negativa

De acuerdo con Sánchez y Díaz (2003) la forma de comunicarse ha sido categorizada en diferentes tipologías que clasifican los estilos de comunicación. Los estilos de comunicación se definen como las diferentes formas y combinaciones de utilizar los elementos de la comunicación clasificadas en los estilos dentro de cuatro grupos: yo positivo, yo negativo, pareja positiva y pareja negativa.

Un estilo de Comunicador Positivo que se refiere a un estilo abierto, en donde la persona quiere escuchar al otro y trata de comprenderlo. Generalmente, entre los cónyuges al darse un intercambio de información e ideas, se expresan de manera amable, educada y afectuosa. A través de estas características se manifiesta el valor que las personas le dan a las relaciones interpersonales, en donde les es importante tener gestos sociales positivos.

Un segundo se refiere al el estilo de Comunicador Negativo que incluye a conductas calificadas como conflictivo, rebuscado y confuso que afectan a la comunicación. Se puede presentar este estilo ante situaciones de conflicto o de desacuerdo en la relación de pareja produciendo que la comunicación sea inadecuada (Estrella N., 1991; citado por Sánchez y Díaz, 2003).

De acuerdo a lo anterior, se puede concluir que los estilos de comunicación entre las parejas juegan un papel muy relevante, debido a que este da a entender en gran manera el estilo de trato entre las parejas, el tipo de cariño que tienen, la confianza que se tienen, sus metas como pareja, entre otras características. Cabe resaltar que estos son algunos de los factores que se deben tener cuando se realice la entrevista y la observación de la pareja participante en la presente investigación.

La Comunicación desde diferentes enfoques

Enfoque cognitivo conductual.

Respecto al impacto que ha tenido la cuestión del emparejamiento humano en los modelos teóricos que se ha revisado en el presente trabajo, se puede concluir a modo de resumen, que parece existir dos principios comúnmente aceptados que dan estructura a la mayor parte de las hipótesis explicativas alumbradas: el principio de SIMILITUD y el principio de COMPLEMENTARIEDAD. La escuela Cognitivo Conductual ha dado énfasis al principio de similitud para explicar las tendencias de emparejamiento, en relación sobre todo a aspectos socioculturales; Javier Antón Romero en su Tesis Doctoral,(Romero, J.,2016) resaltó estas tendencias en su investigación mencionando en sus fuentes documentales a Eckland, 1968; Buss, 1984; Hazan y Diamond, 2000; Braithwaite et al., 2015), estimulares (Byrne, 1971; Luo y Klohnen, 2005; Todd et al., 2007; Humbad et al., 2010) o de intercambio social (Thibaut y Kelley, 1959).

Sin embargo también existen autores adscritos a este modelo (Murstein, 1970; Echeburúa, 1990; George et al. 2015) que abren la puerta a considerar que probablemente no se pueda aplicar un único postulado para todas las variables; y que tanto la similitud como la complementariedad puedan actuar simultáneamente en función del tipo de variable que tomemos en consideración.

Enfoque psicodinámico.

Las escuelas Psicodinámicas hacen mención a la importancia que los mecanismos inconscientes tienen en la vida cotidiana del ser humano en general, y también en la temática que nos interesa en particular. A diferencia de los teóricos del aprendizaje, los autores Psicodinámicos que se han dedicado al trabajo con parejas tienden a dar protagonismo al principio de complementariedad en la conformación de la díada: Se buscan en el cónyuge aquellos aspectos rechazados e inconscientes de uno mismo que encajan con la estructura defensiva propia (Lemaire, 1974, Willi, 1978), o que pueden permitir desarrollos potenciales (Willi, 2004). También hay autores psicodinámicos que toman en cuenta la importancia de la interrelación entre los procesos de similitud y complementariedad, y entre mecanismos conscientes e inconscientes (Dicks, 1967).

Enfoque sistémico.

El modelo Familiar-Sistémico ha hecho del trabajo con parejas y con familias su seña distintiva, pero no tiene una producción tan rica como las escuelas anteriormente mencionadas más arriba en cuanto a la etiología de la conformación de la pareja. En relación a la dialéctica entre los principios de similitud y complementariedad, García et al. (1993) señalan que la selección de pareja se realizará en función de que el futuro cónyuge posea, entre otros factores, un sistema de constructos similar o complementario al nuestro. Por lo tanto, y vista la revisión de modelos realizada, pensamos que la controversia Similitud vs. Complementariedad es un debate estéril. Consideramos que en última instancia ambas normas rigen de modo simultáneo; complementándose la una a la otra; y que no se puede pretender explicar un aspecto tan complejo como la selección de pareja humana en términos de una sola si no se quiere caer en reduccionismos arbitrarios.

Escuela de palo alto.

Desde el enfoque sistémico de la escuela de palo alto, uno de los principales representantes fue Paul Watzlawick, quien define la comunicación como un “*conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos*”. En este sentido, la comunicación se puede concebir como un sistema abierto de interacciones, suscritas un contexto determinado. Esto quiere decir, que la comunicación está determinada a ciertos principios: el principio de totalidad, significa que posee características propias, diferentes de los elementos que lo componen tomados por separado; el principio de causalidad circular, donde la conducta de cada uno de los miembros del sistema interactúan de manera recíproca; y el principio de regulación, que establece que el proceso de comunicación debe cumplir con un mínimo de reglas, normas, convenciones, que permiten el equilibrio del sistema.

En el modelo construido por los miembros de Palo Alto, comunicar implica un proceso de interacción social permanente que genera diversos comportamientos (la palabra, el gesto, la mirada, el espacio interindividual) y múltiples niveles integrados entre sí. No sólo una comunicación verbal, sino la comunicación no verbal o gramáticas paralingüísticas, gestuales, espaciales, etc. (muchas veces inconscientes para los propios actores) (Casillo, F., 2018). De lo anterior podemos concluir, que la comunicación es un sistema abierto de interacciones. Por lo que los primeros conceptos se direccionan a una corriente interpersonal y relacional.

La principal aportación de esta corriente de pensamiento es que “el concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente” (Bateson y Ruesch, 1984). La comunicación se estudió como un proceso permanente y de carácter holístico, de manera integral. La definición de comunicación que se extrae de los aportes de estos autores es común a todos los representantes de la Escuela de Palo Alto. En uno de los capítulos del libro, Bateson y Ruesch (1984, p. 13) afirman que “la comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas”. Por lo anterior, se innova en la manera de comprender la comunicación de una manera más amplia, holística y como parte fundamental de la actividad humana.

Escuela intergeneracional.

Esta teoría posee una orientación psicodinámica. Consiste en que cada uno de los miembros de la familia tiene ciertas funciones psíquicas hacia los demás; es decir, que cada uno de los miembros de la familia le corresponde satisfacer algunas necesidades emocionales de los demás, creando una interdependencia o relación recíproca. Pero lo que más destaca es que lo que ocurre en una familia, se va transmitiendo a las siguientes generaciones: "*los conflictos intra-psíquicos provenientes de la familia de origen se repiten, se reviven, se crean defensas contra ellos o se superan en la relación con el cónyuge, los hijos o cualquier otro ser íntimo*" (Chen, 2011)

Escuela de Milán.

Para hablar del Modelo de la Terapia Sistémica de Milán, debemos referirnos a Gregory Bateson, quien, en 1950, estudia la comunicación humana en Palo Alto (que es aquí en donde surge el Mental Research Institute MRI), quienes dedicaban a realizar estudios y psicoterapia de familias. En Milán, Mara Selvini Palazzoli crea el Centro para el Estudio de la Familia. Con orientación psicoanalítica, publicó el libro “Pragmática de la comunicación humana” el cual influyó para el cambio de modelos posteriores. Su teoría se derivó de las investigaciones realizadas por Bateson, enfocada en la comunicación de *doble vínculo*. Compartiendo sus trabajos realizados con familias del grupo del Instituto, desarrollaron un nuevo modelo de trabajo psicoterapéutico. Dentro de este modelo no se indagaban las motivaciones, fantasías, pensamientos y emociones, ni la historia familiar, solo el entorno actual de relación de familia.

Ya con una visión posmoderna, la escuela de Milán se adopta posturas del construccionismo

social, con una perspectiva epigenética y precisa en la terapia una recuperación de resultados únicos y el origen de historias disyuntivas. Con el surgimiento de estas nuevas teorías fundadas en la *“centralidad del lenguaje, la hermenéutica y el construccionismo social, permitieron conectar al individuo con el grupo”*. Desde sus comienzos, este modelo se alimentó de diversos aspectos desarrollados por otros filósofos preocupados por el ser humano y su complejidad para relacionarse. Sin embargo, lo curioso de esta escuela es que fue adaptándose a las necesidades del entorno, ampliando su campo de acción y de investigación. (Boscolo y Bertrando, 2008). *“Un aspecto destacado de este enfoque es el llamado análisis de la demanda de tratamiento a través del cual el terapeuta elabora su primera hipótesis sobre el papel que cumple el llamado paciente identificado en el funcionamiento familiar”* (Chávez, T.,2014). Entre sus aportes están el hecho de que toda conducta verbal o no verbal es una comunicación que afecta a otros y provoca en ellos una respuesta que a su vez es una conducta comunicacional.(Chávez, T. 2014)

El modelo existencial del enfoque sistémico, estudiado y planteado por Virginia Satir se basó en la teoría de la comunicación y en las pautas transaccionales entre las personas. La autora se enfocó en los elementos más importantes desde su punto de vista, tales como: la comunicación, autoestima, reglas y el correr riesgo" y como estos elementos se conjugan de manera significativa para que generen cambios positivos en las familias. (Satir, 2008)

En el modelo terapéutico estructural de familia el punto de partida de la teoría es la relación entre la comunicación humana y su nexos social, es decir, la interacción con otros seres humanos. Así, desde una perspectiva sistémica *“se plantea que toda situación interpersonal es comunicación, puesto que la comunicación es el vehículo de las manifestaciones observables de la relación que existe entre los individuos, sea esa relación de amor, odio, rabia o respeto”*. (Musitu, G.& B. Sofía, 2006)

Este modelo, se orientó a la inclusión del contexto y a la responsabilidad compartida de los miembros de la familia y su relación con la aparición del síntoma al mismo tiempo, se busca entender cómo es que el síntoma actúa como el esfuerzo de algunos miembros para mantener la estabilidad familiar. El objetivo de las interacciones es el sistema familiar. En esta el terapeuta se asocia a este sistema y utiliza a su persona para transformarlo, al cambiar las posiciones de los miembros de la familia, cambian sus experiencias subjetivas (Del Rio, 2012).

Finalmente se puede concluir, que todas estas aportaciones e investigaciones científicas, sentaron las bases teóricas fundacionales para los estudios contemporáneos de la comunicación humana, desde el enfoque sistémico. Aunque históricamente, y tal vez por los cambios en el pensamiento comunicacional muchas se tomaron en cuenta otras en el campo de la psicología. Cada uno de los enfoques anteriormente mencionados aportan a nuestra investigación fundamentales conceptos sobre la comunicación y al mismo tiempo crea en las relaciones un sistema abierto de interacciones; así mismo los diferentes enfoques de la psicología y la historia de la misma han aportado grandes avances y técnicas en el manejo adecuado del tratamiento y en las formas adecuadas de como abarcar las relaciones y conductas interpersonales, lo que conlleva establecer y determinar el uso y contenido de los mensajes que las personas quieren transmitir a otros y que de ello se pueda deducir en cómo puede el receptor captar esos mensajes y esa información que transmite el emisor, ya que de esta forma el lenguaje corporal juega un papel fundamental en la relación de pareja.

Capítulo II. Concepción histórica de la pareja

Históricamente, siempre se ha resaltado el papel de la familia como el núcleo principal de la sociedad, sin embargo, no se puede pasar por alto la importancia de la relación de pareja;

“una sólida relación afectiva...estimula el crecimiento individual y la autorrealización y está vinculada con un sentido positivo y coherente del ser” agregando *“cada vez hay más evidencias de que el sentimiento de protección que ofrecen las relaciones afectivas nos protege de enfermedades físicas y emocionales, y ayuda en la recuperación”*

Esto permite comprender que las relaciones afectivas contribuyen al equilibrio emocional de las personas dejando a un lado el mito *“el hombre nace solo y muere sólo”*, pues hay que reconocer que las personas necesitan de otras para su crecimiento social e interpersonal para vivir.

Antes el matrimonio era considerado un tipo de contrato que unía a dos grupos sociales; como una manera de “garantizar” la procreación y la prolongación del patrimonio familiar. Se consideraba que, una vez que el hombre como la mujer al casarse adquirirían el *“deber obligado de cumplir sexualmente”* con su pareja, a fin de asegurar la descendencia, aparte del nexo afectivo o emocional que exista entre ellos. No se involucraban sentimientos. “La duración promedio de la vida en pareja durante los siglos V al XVIII era aproximadamente 20 años, es decir, que hace dos siglos las parejas duraban en promedio tres veces menos tiempo que en la actualidad. Por lo tanto, la idea del divorcio no se planteaba como una necesidad porque la coexistencia era mucho más corta y los lazos menos profundos”. (Eguiluz, 2006, p. 20).

Conceptos acerca de la relación de pareja

Como lo define Apostolou (2014) *“la pareja es como un ser vivo que teje su propia historia”* (p. 13). Las relaciones de pareja son las relaciones más intensas que vive un ser humano, es tal la complejidad en donde dos personas, cada una con una historia propia, con vivencias particulares, se unen no solo físicamente, sino en pensamientos, emociones y acciones. Son muchos los factores que influyen en una relación estable de pareja, y todos son de naturales biopsicosocial del hombre.

“La sociedad contribuye a la idealización de la pareja porque necesita tenerla como uno de sus pilares básicos. Todas las sociedades se asientan en ella y saben que, al destruirse, la pareja se transforma en una amenaza de supervivencia para esa sociedad” (Braithwaite, 2015, p. 212-231).

El deseo de prolongar la especie humana, de proteger y educar a la progenie obviamente, es un factor que estimula ciertamente una relación permanente de pareja. Brown M., & Brown, J. (2015) mencionan que *“la pareja es una de las relaciones interpersonales más intensas debido a la gran cantidad de factores que intervienen en ella”* (p. 61). Son muchas las definiciones con respecto a la relación de pareja que proponen diferentes autores, Fink (2015) refiere que:

“La pareja es una organización social (...); cumple una serie de funciones en el entramado social y por ello tiene reglas y prescripciones de rol. Donde el sujeto tiene una representación social la cual provee a éstos una disposición en cuanto a la relación familiar y matrimonial. (p.5)”

Para George, Webb & Pugh (2015): Para comenzar a entender cómo funciona una relación de pareja, *“hay que considerar que los seres humanos tienen necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, y estas son necesidades básicas y determinantes”*. (p. 262). Heffernan y Fraley (2015) afirman que *“una relación de pareja supone explorar el mapa emocional del otro, ir captando sus límites y también detectar las fronteras; este aprendizaje de la empatía con el otro va a ser uno de los aspectos básicos para convivir en armonía”* (p. 107). Sinay (citado por Soler y Conangla (2005), lo define como un *“espacio conjunto, que consiste en formar un equipo afectivo que favorezca el crecimiento personal de cada uno de los miembros de la pareja, a través del despliegue y actualización de sus potenciales de mejora y de su capacidad de aprendizaje”* (p. 267).

Usualmente, una relación de pareja comienza con dos personas, de familias distintas, que deciden juntarse para compartir en un proyecto común, esto implica darse apoyo y compromiso mutuo, en un espacio propio que no incluye a terceros, pero interactuando con el entorno social. Luna, L. (2014), considera que convivir en pareja, es un proceso continuo de aceptación de

diferencias mutuas; necesidades afectivas diferentes, opiniones, sentimientos, etc. Lo que nos permite concluir que el mito de la pareja ideal, donde los individuos no pelean, son fieles, se aman eternamente y siempre están felices, no existe. Las relaciones de pareja son las que más inspiran sentimientos tan ambiguos, que implican intimidad con la otra persona. Incluye, sentimientos de angustia, alegría, temor, preocupación, éxtasis, lágrimas y regocijo.

Cada individuo tiene su propia percepción, sus propios sentimientos, metas, suposiciones sobre sí mismo y sobre su entorno; estos factores son los que realmente le agregan complejidad a la relación de pareja, ya que no existen dos personas que piensen idénticamente. Por estas razones, surgen relaciones que pueden ser satisfactorias, plenas y causantes de desarrollo, o en caso contrario, pueden ser decepcionantes, frustrantes e inmensamente destructivas.

Elección de pareja y matrimonio

Históricamente, las razones por las cuales se unen dos personas para establecer una relación afectiva han ido cambiando. Es evidente que la búsqueda de las relaciones de pareja en la vida de las personas de nuestra cultura es la que más se sueña, se propone, bromea, canta y aborrece. Para la mayoría de las personas aparece como un camino de autorrealización. Son diversas las razones e implican muchos aspectos biológicos, físicos, emocionales, cognitivos y sociales. Y no menos importante, estos aspectos son conscientes y se expresan verbalmente o no con frases y pensamientos (“me gusta su físico”, “me cuida”, “es una buena persona”); y otros más inconscientes.

Según Prichard (2015) el ciclo de vida de una pareja, consiste en etapas complicadas, a veces progresivas y otras “*regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes, con variaciones entre lapsos de cercanía y distancia, caracterizados por estadios de continuidad y discontinuidad*” (p. 263). La etapa de inicio, implica un proceso de reconocimiento, cambio y transformación de cada uno como individuo y como pareja. A lo largo de este proceso, pueden darse otros sub procesos, donde surgen sentimientos de la ingenuidad, la felicidad, el miedo, sacrificio, el entendimiento, los apegos, los ideales; surgen crisis que no se superan, o en otros casos estas crisis son momentos de aprendizaje de la pareja y que influyen de manera positiva en la relación fortaleciéndose aún más. El mito “*cuando usted se casa, se casa también con la familia*” es cierto, es imposible obviar las raíces de cada uno de los individuos que forman parte de la relación.

Sorokowski (2015) manifiesta que el matrimonio es un proceso cambiante, en cada una de sus diferentes etapas, este tipo de vínculo pasa por crisis y una constante lucha por superarlos y es justamente esto lo que mantiene viva la relación. Una pareja “funcional” tiene la capacidad de adaptarse constantemente y de manera progresiva a los cambios individuales que surgen; los individuos evolucionan “*la pareja que se crea como una criatura que despierta a la vida, no tarda en adquirir conciencia de su propia existencia*” (p.13).

Etapas en la conformación de la pareja y la familia, tensiones y procesos de ajuste

La pareja debe tener conciencia de que los problemas son parte de este proceso. No se puede pensar que no vayan a surgir conflictos, teniendo en cuenta que los individuos que se unen, poseen patrones de vida, y al final, la pareja siempre es un ser desconocido con el que se va a convivir; y a pesar de todo esto deben aprender a resolver las dificultades y lograr acuerdos que satisfagan ambas partes y fortalezca el vínculo. Aunque cada individuo y cada historia vital son diferentes y únicos, se han intensificado las investigaciones sobre el desarrollo psicológico en la vida adulta, y las etapas de conformación de una pareja y una familia, que han señalado como el proceso de desarrollo individual, de pareja y familia continúa.

Se describirán a continuación algunas características generales de las etapas de conformación de la pareja y la familia trayendo los aportes de Estrada, A. P. (2015) producto del estudio y docencia sobre este tema y su presentación en la Universidad del Valle, resume estas etapas de la siguiente manera:

Primera etapa: Noviazgo.

Es la etapa de inicio de la pareja, en este momento el individuo comienza un proceso de desvinculación de su familia, de sus padres, con el objetivo de compartir su vida con otra persona. Isaza Valencia, L. (2016) afirmó que “*algunas personas se casan para huir del hogar, para rescatarse mutuamente, simplemente porque se enamoran, porque desean tener hijos y por muchas razones*” (p. 3). Estas son por lo general, relaciones prematuras, donde no existe un proyecto, ni expectativas de futuro mutuas; “*Ser pareja implicaría un intercambio en el plano relacional, orientado hacia el futuro*” (p. 41).

Segunda etapa: El matrimonio o conformación formal de la pareja.

En esta etapa todavía no están definidos los roles de cada uno; son frecuentes las discusiones mientras se establecen acuerdo en cuanto las tareas, responsabilidades, relaciones familiares, etc. Si existe una buena relación afectiva y buena comunicación se hace más fácil y menos traumático transitar por esta etapa.

Tercera etapa: El nacimiento de los hijos.

Surgen celos por falta de atención, exclusión de uno de los cónyuges, exceso de responsabilidad de la madre, complicaciones propias del embarazo, falta absoluta o disminución de la actividad sexual, etc... todas aquellas que pueden generar tensión en la pareja. Cuarta etapa: Los niños en el colegio; implica involucrarse en el proceso educativo de los hijos, establecer normas y disciplina e inclusive problemas económicos.

Quinta etapa: Crecimiento de los hijos.

La interacción de los padres y los hijos adolescentes puede generar situaciones de tensión en la pareja.

Sexta etapa: Hijos adultos.

En esta etapa se disuelve el núcleo familiar como parte de un proceso natural. En esta etapa el matrimonio se replantea una nueva situación de vida donde se retoma la vida en pareja pero sin hijos.

Séptima etapa: La vejez.

Los cambios que surgen propios del tiempo, donde el papel del entorno social que rodea a la pareja es vital; la parece “aprovecha” para hacer las cosas que no pudieron hacer por la crianza de los hijos.

Cada una de estas etapas, quedan tatuadas de por vida en la relación de pareja, y al final del camino se reafirma el vínculo, comprendiendo el largo camino transcurrido con una persona que decidió compartir ese camino con la otra a pesar de todo lo que implica este acompañamiento. Este vínculo surge cuando estas dos personas entienden que al unirse con otra aceptan obligaciones y responsabilidades. Una verdadera relación de la pareja comienza cuando se uno entiende que el otro no tiene la obligación de satisfacer sus necesidades de manera incondicional.

En el momento en que dos personas deciden establecer un vínculo de relación de pareja, (Díaz-Loving, Rivera & Sánchez, 1994, p. 34) indican que:

“su conducta, expectativas, emociones, actitudes, emociones, su manera de comunicarse, y otros aspectos (...) su nivel socioeconómico, su estructura familiar, los rasgos de personalidad, los estilos de comunicación, de enfrentamiento, de convivencia, de apego y de interactuar de sus integrantes se combinan para determinar la forma, conducción, interpretación y conductas de interacción tanto interna como externamente

La manera en que evolucione la relación de pareja, permitirá que las dificultades y conflictos que surjan de forma natural por ser individuos con características particulares y peculiares de cada uno se pueden superar, y esto a su vez les permitirá entender que a pesar de todos estos factores, existen algunas condiciones que ellos mismos han construido para permanecer unidos, y que los prepara para sobrellevar todas las crisis normales del ciclo vital marital, inclusive sobre aquellas que aparecen si estar preparados tales como la enfermedad, un accidente, la infidelidad, conductas de sus familia de origen, entre otras. Cuando una pareja comprende que su vínculo con el otro es una elección y que trasciende los aspectos prácticos propios del encuentro, que este origina vínculos, no para huir de la soledad, *“ni para fundirse con la identidad del otro, si no para que el ser humano pueda conectarse con aquello que él es”* (Galimberti, 2004, p. 92).

La pareja contemporánea

En las últimas décadas, Colombia ha sufrido transformaciones estructurales significativas debido a la incorporación de la economía del país al mercado global, lo que ha generado cambios significativos a nivel económico y socio-cultural. Un ejemplo de estas transformaciones es la reconfiguración de los tipos de familias en la sociedad colombiana. La institución de la familia es una entidad de análisis de las ciencias sociales ya que en ella se establecen las relaciones de parentesco, se desarrollan los primeros vínculos afectivos y emocionales, y también es una institución que establece relaciones significativas con el mercado laboral y el Estado. Desde una perspectiva funcionalista, la familia es la institución social primaria en la cual se legitiman los vínculos sexuales y de procreación, proporciona, la reproducción social entendida como el aporte

de la identidad y posición social de cada individuo, rige los vínculos de cooperación económica y social para la organización de la vida en general y el bienestar de los individuos. Isaza (2016), menciona:

“la familia se encuentra enmarcada dentro de los procesos de modernización occidental, ya que se plantea la familia nuclear asociada a la noción de estabilidad de las instituciones sociales con un fuerte componente de diferenciación entre los roles sexuales para la manutención de dicha unidad” (pag.23).

Desde el punto de vista sociológico se ha demostrado que la determinación de funciones de acuerdo al sexo, conlleva elementos complejos en la realidad, no sólo desde una óptica histórica, sino desde el propio dinamismo familiar y las relaciones internas. (p. 92). Los cambios socioculturales, demográficos, económicos y legales propios de las sociedades contemporáneas afectan la estructura familiar. Por ejemplo, Las mujeres se han incorporado de manera significativa al campo laboral, lo cual disminuyó el proceso de reproducción, las mujeres han crecido en nivel educativo, el divorcio es un proceso legal ampliamente admitido y aceptado, etc... estos fenómenos que han contribuido en los procesos de cambio de su conformación, funcionamiento y los ciclos de vida familiar.

Las diversas fases o etapas por los que suelen pasar los arreglos familiares, desde la constitución de un núcleo inicial pasando por distintos momentos de cambio de acuerdo con el crecimiento del grupo inicial y las edades de sus miembros, hasta la disolución de dicho núcleo o su dispersión en nuevos núcleos y arreglos familiares (p. 92). Por lo tanto, desde las ciencias sociales, es imprescindible realizar investigaciones para comprender los nuevos arreglos y dinámicas de los ciclos de vida familiar que empiezan a mostrar cambios en el discurso idílico de la familia nuclear tradicional.

El matrimonio es el vínculo que formaliza la institución familiar y consiste en un contrato legal que legitima los lazos afectivos, económicos y sexuales de dos personas que viven juntas y legaliza la procreación y el parentesco de la prole. No obstante, la institución del matrimonio ha venido debilitándose en los últimos decenios particularmente con la creciente secularización de las relaciones sociales y el surgimiento de la institución del divorcio.

La constatación de este fenómeno constituye un objeto de análisis del quehacer científico social, debido a que implica la reconfiguración de las relaciones sociales basadas en el parentesco, al abrir un espacio para que surjan nuevas formas de organización familiar. Los nuevos arreglos familiares y los distintos ciclos de vida de las familias no sólo son el resultado de las formas en que se organiza el mundo global, sino que tales cambios en el seno de las familias inciden en la reproducción de las mismas sociedades al afectar las esferas de las relaciones económicas, sociales y culturales y modificar la dinámica demográfica.

Respecto al impacto que ha tenido la cuestión del emparejamiento humano en los modelos teóricos que se ha revisado en el presente trabajo, se puede concluir a modo de resumen, que parece existir dos principios comúnmente aceptados que dan estructura a la mayor parte de las hipótesis explicativas alumbradas: el principio de similitud y el principio de complementariedad. La escuela Cognitivo Conductual ha dado énfasis al principio de similitud para explicar las tendencias de emparejamiento, en relación sobre todo a aspectos socioculturales; Javier Antón Romero en su Tesis Doctoral, (Romero, J., 2016) resaltó estas tendencias en su investigación mencionando en sus fuentes documentales a Eckland, 1968; Buss, 1984; Hazan & Diamond, 2000; Braithwaite et al., 2015), estimulares (Byrne, 1971; Luo & Klohnen, 2005; Todd et al., 2007; Humbad et al., 2010) o de intercambio social (Thibaut & Kelley, 1959).

Sin embargo también existen autores adscritos a este modelo (Murstein, 1970; Echeburúa, 1990; George et al. 2015) que abren la puerta a considerar que probablemente no se pueda aplicar un único postulado para todas las variables; y que tanto la similitud como la complementariedad puedan actuar simultáneamente en función del tipo de variable que tomemos en consideración. Las escuelas Psicodinámicas hacen mención a la importancia que los mecanismos inconscientes tienen en la vida cotidiana del ser humano en general, y también en la temática que nos interesa en particular.

A diferencia de los teóricos del aprendizaje, los autores Psicodinámicos que se han dedicado al trabajo con parejas tienden a dar protagonismo al principio de complementariedad en la conformación de la díada: Se buscan en el cónyuge aquellos aspectos rechazados e inconscientes de uno mismo que encajan con la estructura defensiva propia (Lemaire, 1974; Willi, 1978), o que pueden permitir desarrollos potenciales (Willi, 2004). También hay autores psicodinámicos que

toman en cuenta la importancia de la interrelación entre los procesos de similitud y complementariedad, y entre mecanismos conscientes e inconscientes (Dicks, 1967).

El modelo Familiar-Sistémico ha hecho del trabajo con parejas y con familias su seña distintiva, pero no tiene una producción tan rica como las escuelas anteriormente mencionadas más arriba en cuanto a la etiología de la conformación de la pareja. En relación a la dialéctica entre los principios de similitud y complementariedad, García et al. (1993) señalan que la selección de pareja se realizará en función de que el futuro cónyuge posea, entre otros factores, un sistema de constructos similar o complementario al nuestro. Por lo tanto, y vista la revisión de modelos realizada, pensamos que la controversia Similitud vs. Complementariedad es un debate estéril. Consideramos que en última instancia ambas normas rigen de modo simultáneo; complementándose la una a la otra; y que no se puede pretender explicar un aspecto tan complejo como la selección de pareja humana en términos de una sola si no se quiere caer en reduccionismos arbitrarios.

Estabilidad en la pareja

Respecto a la investigación referente a la estabilidad de las parejas, existen muchos estudios, artículos, ponencias que hacen referencia a cómo funcionan las relaciones de pareja, sus dilemas, problemas y conflictos más comunes: la infidelidad, el divorcio, la violencia física, emocional, sexual y otras; parejas separadas y/o divorciadas, aquellas que vuelven a casarse y vuelven a tener muchas veces los mismos problemas de sus primeras relaciones, sin embargo si uno busca parejas felices y estables, y aquellos elementos positivos que permiten que una pareja pueda durar, que condiciones deben darse para lograr una relación de pareja estable, hay muy poco; es como si el tema tener una pareja y disfrutar de ella o estar bien con ella no fuera tan importante y no amerita que los investigadores tengan que ocuparse de este asunto, siendo algo tan determinante en el futuro de la familia.

Al contrario de lo que muchos piensan, investigaciones recientes, resaltan el impacto de las relaciones positivas y negativas, en la salud así como en el desempeño de las personas; sin embargo, se debe considerar en esta el proceso de las relaciones afectivas, y como se deterioran con el tiempo, así como aquellos aspectos que puedan de alguna manera garantizar su durabilidad y permanencia en el tiempo, la calidad de estas, como son afectadas por el entorno social y familiar y que otros elementos intervienen en este proceso.

Según los hallazgos investigativos de Wallerstein y Blakeslee (1996): Los buenos matrimonios se construyen y fortalecen en el tiempo, logrando trabajar sobre ciertas tareas de desarrollo entre las cuales se distinguen: separarse emocionalmente de la familia de origen de la infancia, de tal manera que se invierte de lleno en el matrimonio y a la vez se redefinen las líneas de conexión con ambas familias; es tarea construir un “nosotros” a partir de una relación íntima que apoya esta tarea y moldea la autonomía de los miembros de la pareja (p. 90).

Desde la perspectiva de la pareja, Willy (2004) afirma que el ser humano se desarrolla a través de un proceso “amoroso”, que facilita el disfrute de una vida plena, el crecimiento personal, sin embargo, esto no garantiza que la relación sea constructiva, y en caso contrario, limitará el desarrollo de la pareja; así mismo, en las diversas etapas que debe atravesar la relación, ambos miembros de la pareja tendrán la posibilidad de asumir retos y fortalecerse.

Adicionalmente, Vargas & Ibañez (2006) sostiene que, aunque el amor está implícito en la relación de pareja, existe un “*espacio emocional en el que fácilmente se mezclan ingredientes del amor y de la agresión dando paso así, a la satisfacción y bienestar o insatisfacción conyugal y su consecuente emocional*”. Cabe referirse acá, a Olson (2000), quien sostiene que la “*cohesión, la flexibilidad y la comunicación, son tres dimensiones que se usan para describir las dinámicas de pareja*”. Es decir, la unión o estabilidad de la pareja estará determinada, entre otras cosas, por los límites emocionales y el grado de vínculo afectivo que los miembros de la pareja tienen entre sí.

Los extremos en estos casos, causan problemas a los miembros de la pareja y para el desarrollo de estos; procurar un equilibrio “*genera relaciones de cercanía emocional y lealtad*”. (Olson, 2000) Por otro lado, el Olson define flexibilidad como “*la habilidad del sistema pareja para cambiar su estructura de poder, asumir o no el liderazgo, cambiar el rol asumido, las reglas bajo las cuales se movilizan dependiendo de las situaciones particulares que el sistema está viviendo*”.

A lo largo del camino, año tras año, la vida de los cónyuges es marcada también por los momentos del ciclo de vida de cada uno de ellos y de los hijos, surgen intereses nuevos, crisis esperadas o inesperadas, adversidades, puntos de vista no compartidos, y todo ello se constituye en una invitación a fortalecer los sentimientos amorosos, a resolver los difíciles, lo cual a veces no es posible por el impacto de algunos eventos, como la infidelidad, pérdidas económicas, enfermedad mental o física. En el caso de las parejas que logran superar estos retos se afina la capacidad para sortear de manera útil los problemas prácticos y los emocionales, se mejora la habilidad para comunicarse eficazmente respetando la individualidad y autonomía de los miembros y el valor del proyecto de vida generado en común.

Por lo general la relación de pareja empieza con dos individuos que provienen de familias distintas, de diferente género, que deciden juntarse afectivamente para compartir un proyecto en común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúan con el entorno social. En nuestra cultura es importante la condición de proceder de familias distintas, ya que se orienta a evitar las relaciones de parejas consanguíneas.

Se puede concluir que la estabilidad de la pareja, implica la consideración amplia de todos los siguientes aspectos: la comunicación, las expresiones de afecto, como solucionan los conflictos,

las actividades que se comparten en pareja, la sexualidad y el manejo del dinero, todas en conjunto ejercen una influencia directa en la relación de pareja aunado al entorno social de la pareja. Desde el punto de vista sistémico, no se puede determinar el lugar que ocupan o el orden de prioridad de estos aspectos, por el contrario, son situaciones que confluyen y tienen lugar en la interacción y en el contexto que enmarca la vida de la pareja en determinados momentos.

Los matrimonios estables que están unidos por el vínculo religioso, no necesariamente significa que sean felices y que esta relación se pueda mantener en el tiempo, o por el contrario que sean “felices” pero sea una relación altamente insatisfactoria; estadísticamente reportaban hasta 2001 un 36.7% de separaciones, frente a un 52.2% de las rupturas en parejas constituidas en unión libre. “Se encontró que el promedio de duración del matrimonio católico era de 12.4 años, del matrimonio civil de 7.5 años y la unión libre de 6.3 años” (Zamudio & Rubiano, 1991, p. 90).

Finalmente, se puede concluir que la felicidad y la satisfacción en una relación de pareja emerge en la interacción amorosa y cotidiana, la pareja, como un elemento tercero producto del vínculo, del compromiso, de la exclusividad en la relación, de la construcción de un proyecto de vida que los convoca a ambos. De la vida sexual, surge el amor como “subversión radical de la estabilidad, del orden, de la identidad, de la propiedad, que sumerge cada estabilidad y cada identidad, para que el amor pueda abrirse paso” (Galimberti, 2004).

Capítulo III. Ciclo vital de la pareja

En el actual tema del ciclo vital de la pareja, toma total importancia en las medidas, quizás en la que se observa un cambio en ello, que es permanente en la estructura de cualquier pareja, dando paso a nuevas formas de relacionarse. Si bien es cierto que desde hace varios años y en especial estudio las ciencias sociales han venido utilizando el término de ciclo vital para referirse a un sistema vivo que interactuar continuamente presenta cambios constantes. (Jiménez, De la Luz y Pizarro, 2008).

Por otra parte Rivas (2013) refiere que este concepto se empezó a formular en sociología de la familia, en lo que casi todos los terapeutas de la familia presentan mucha atención a este concepto como una forma de hacer un diagnóstico y la planificación del tratamiento, entre tanto el ciclo vital es una referente contextual principal para considerar las principales tensiones y retos que experimenta la familia de acuerdo con su ciclo evolutivo y en lo que a través de ello se identifica los cambios que se dan a nivel intrafamiliar y como modifican la vida de sus integrantes. Otro punto, es que la generatividad, y la pareja es un dominio en el que dar salida a esos deseos e intereses generativos, relacionados con crear algo que nos sobreviva, algo donde volcar nuestra necesidad de ser necesitado, de cuidar y sobrevivir simbólicamente más allá de nuestro propio ciclo vital (McAdams, 2001).

Formación de la pareja

Por lo tanto, cuando se piensa en pareja, se dice que es una de las relaciones más importantes, es donde es la relación con el otro y en los cambios que se comienzan a dar es que se busca adaptar a las necesidades internas que se determinan por múltiples factores. Y en este analiza el tipo de vínculo que se desarrolla a través del tato y la relación con los padres en la formación que se le dio y el acercamiento o distancia afectiva que termina siendo el desarrollo de una base segura o una baja autoestima, y es allí donde se genera las necesidades inconscientes que sirven de influencia a la hora de elegir pareja. Por lo tanto cada integrante de la pareja desarrolla el deseo de establecer un vínculo distinto al de la familia de origen y lo cual se da en los primeros encuentros que se dan una serie de expectativas y fantasías acerca de lo que espera de su pareja (Chávez M. 2015).

Algo fundamental que se da en la formación de la pareja es en las situaciones conflictivas que ha vivido cada uno y donde se reparan a través del inicio de la nueva pareja en formación. De este modo la pareja va constituyendo a partir de la formación que recibe la persona desde el seno de la familia, los cuales van formando una imagen de lo que quiere ver en su pareja y esta imagen la forma de acuerdo con lo que ha visto desde niños y de las experiencias que ha observado y escuchado. Pero no podemos olvidar que otros factores que influyen en la elección y la formación de la pareja son los socioculturales, los cuales determinan fuertemente los estereotipos idóneos y las expectativas de roles de cada uno de los miembros. (Semenova, Messenger y Zapata, 2015, p. 107).

Sin embargo algunos autores como Vargas (2013) dice que dos aspectos que influyen en la elección de pareja: es la elección espontánea que se hace de manera inconsciente y las determinaciones sociales. Ambas al unir van delimitando cada miembro de la pareja quien será su pareja idónea, con quien podrá reestructurar y dar forma a sus expectativas en su relación con el otro.

Además Pérez (2006) refiere que en la formación de la pareja es importante hacer una reflexión en los motivos que se dan en la mutua atracción que se da entre ambos y la exaltación emocional que conlleva a decirse por esa persona y en lo que finalmente se da el enamoramiento que es definido como una fuerza o impulso que les lleva a encontrarse y convertirse en una persona especial y diferente a los demás, provocando un impacto emocional y un deseo incontenible, quedando toda la conducta alterada ante esa emoción. Los mecanismos que intervienen en la elección de pareja son: biológico, social y psicológico, los motivos inconscientes influyen en la atracción sexual y afectiva. Las situaciones conflictivas familiares de origen pueden ser reparadas en la constitución de una pareja en la que se puedan vivir nuevas perspectivas, habiendo superado los miembros de la pareja el posible resentimiento por los problemas vividos en la propia infancia.

Quizás ello lleve a pensar que la pareja no es solo la unión de un hombre y una mujer pero debido a todos los estudios y aspectos que giran en torno a ello es que ha sido muy manipulado con nuevas concepciones del significado de una relación de pareja. Pueden estar presentes diversos factores durante la elección y la formación de la pareja, como el aspecto social, físico, biológico; y aún más las motivaciones inconscientes y las determinaciones sociales que le llevan a elegirse mutuamente. (García y Estremero, 2003, p. 6)

Etapa seis de la juventud

El interés por los jóvenes, sus características socioculturales y las transformaciones que se observan a través del tiempo en sus experiencias educativo/laborales, pautas de consumo y relaciones de sociabilidad, ha sido un tema relevante en la investigación de las ciencias sociales en las últimas décadas. Los estudios sobre juventud han puesto un énfasis particular en el análisis de las experiencias que definen la condición juvenil y la manera cómo esta se relaciona con un orden social mayor, cambiante en el tiempo y en el espacio, así como también, variable entre distintos grupos sociales (Taguenca, 2009).

De acuerdo con algunos autores como Moreno y Barrio, (2000), esta comprende entre los 18 a 25 años. El joven es capaz de orientar su vida y de ir llegando a la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad. La Juventud es la sexta etapa del desarrollo de humano y de la vida del ser humano y viene después de la adolescencia o pubertad y precede a la adultez. Como norma general se establece su inicio a los 20 años y se extiende hasta los 25 años de edad.

Ahora bien en cuanto a ello podemos decir que la juventud para muchos autores hace referencia al vigor, vitalidad, fuerza y frescura que pueden ser percibidas en las personas, por ello, en algunas sociedades se considera, que es joven todo aquel que representa estas características más que por la edad que posee cada periodo de vida en los seres humanos. Entre tanto en esta etapa de la adolescencia hace referencia a cambios que se van dando en el interior de las personas, la llegada a la juventud, es cuando más problemas de índole médica se suelen presentar. De lo cual se pueden dar unas características muy representativas que son la identidad, Consolidación de la personalidad, Etapas emocionales, vida familiar, revoluciones y cambios sociales. (Reguillo, 2000).

En lo que en cada uno de estos aspectos los jóvenes suelen sobresalir con mayor eficacia a lo largo de la historia, son las artes y todo lo referente a las creaciones y movimientos culturales, de igual forma, el mundo de los deportes es marcado por jóvenes que, gracias a sus asombrosas habilidades, destrezas y fortalezas, consiguen ganar medallas y romper records año tras año (Sandoval, 2002:159-164).

Por lo que en el ciclo vital a medida que crecemos vamos avanzando que dan el paso a los siguientes escenarios indispensables para vivir y experimentar, que van formando todo el

conocimiento, sabiduría y personalidad, característica de cada individuo hasta alcanzada la ancianidad. En definitiva, una vez se inicia la primera etapa, la vida es una carrera cuesta arriba donde no hay oportunidad de regresar, por lo que es importante vivir con intensidad, cada periodo por el que transcurrimos. (Sandoval, 2002:159-164).

En lo que podemos ver que la juventud visto desde las ciencias sociales conduce desde la total dependencia que caracteriza la niñez a la independencia plena de la adultez, obliga a una mirada dinámica acerca de la participación de los individuos jóvenes en diversas esferas de la vida, considerando la forma en que las instituciones sociales enmarcan este proceso y, tal como la investigación reciente enfatiza, analizando el peso e incidencia que adquiere la propia acción de los sujetos en la consecución de este objetivo (Brito, 1996).

METODOLOGÍA

En el presente capítulo se realizara una descripción de los aspectos metodológicos de la investigación. Primeramente se realizara un preámbulo sobre el diseño de investigación, la población y la muestra con la cual se realizó el presente trabajo; a continuación, se realizara una descripción del proceso para la selección de la muestra, recolección de información y aquellos factores que se tuvieron en cuenta para la ejecución del trabajo. Finalmente, se presentaran las técnicas utilizadas y el análisis de resultados.

Para el presente estudio, se identificó un enfoque de investigación cualitativo, ya que se pretende recoger información a través de entrevistas con preguntas abiertas y el uso de la observación de comportamientos para una posterior interpretación de resultados y así mismo, querer encontrar la explicación al fenómeno que se quiere investigar, además de brindar una descripción completa y detallada del tema. El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de persona o lo que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. (Sampieri, Collado Y Lucio, 2010; citado por Me-todos, 2012)

Metodología de la investigación cualitativa de tipo descriptiva

El método de investigación es de tipo descriptiva, donde se quiere llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Para reforzar este criterio Méndez (2003), indica que la investigación descriptiva utiliza criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura de los fenómenos en estudio, además ayuda a establecer comportamientos concretos mediante el manejo de técnicas específicas de recolección de información. Así mismo, Vásquez I. (2016) agrega que el estudio descriptivo identifica características del universo de investigación, señala formas de conducta y actitudes del universo investigado, descubre y comprueba la asociación entre variables de investigación

Población

De acuerdo con Selltiz (citado por Hernández y Cols., 2010) “una población es un conjunto de casos que concuerdan con unas especificaciones”. Por lo anterior, la población de la presente investigación estuvo constituida por 716 estudiantes que estudian el semestre académico 2020-I del programa de medicina de la Universidad de Pamplona matriculados de primer semestre hasta internado.

Muestra

El presente estudio de investigación pretende abordar una muestra compuesta por un participante, el cual debe estar actualmente en una relación de pareja con un tiempo superior a (6) seis meses y que haga parte del programa de medicina de tercer o cuarto semestre de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario. Se escogió un solo participante debido a la emergencia sanitaria a nivel nacional por Orthocoronavirinae., en el cual la Organización Mundial de la Salud recomienda al país declararse en cuarentena para combatir el virus, y esto no permite la accesibilidad necesaria para la muestra.

El tipo de muestreo utilizado para la selección de la población se obtuvo por conveniencia ya que, el participante debía cumplir con las siguientes características de la investigación: (1) tener una edad entre los 18 y 25 años (2) ser estudiante de medicina de tercero o cuarto semestre debido son los semestres (3) tener una relación de pareja debido a que es el objetivo primordial de la investigación y (4) tener seis o más de seis meses en una relación de pareja, en el caso de no contar con las características anteriormente mencionadas el participante sería descartado.

Por otro lado, se utilizara el método por conveniencia, ya que la muestra se compone de aquellos que sean más convenientes, se seleccionan a los individuos más cercanos a participar y se repite el proceso hasta que se obtenga el tamaño de la muestra deseado cohen, Manion, y Morrison, (2003). Cabe resaltar y aclarar, que la entrevista se realizara en línea debido a la emergencia sanitaria a nivel nacional por Orthocoronavirinae.

Categorías

Categoría uno: Comunicación

Categoría dos: Relación de pareja

Categoría tres: Estabilidad

Técnicas de recolección de información

Inicialmente, se debe resaltar que la aplicación del estudio se realizara de manera virtual con la pareja participante, debido a la emergencia sanitaria a nivel nacional por Orthocoronavirinae., en el cual la Organización Mundial de la Salud el martes 24 de marzo de 2020 recomienda al país declarar la toma de medidas rápidas y excepcionales en donde se encuentra incluido el no salir de casa y no mantener contacto con personas externas.

Por otro lado, se debe agregar que para garantizar la validez interna de la investigación se realizara el principio de la triangulación, que Arias M. (2012) lo considera como el uso de múltiples métodos en el estudio de un mismo objeto. De acuerdo a lo anterior, para una mayor verificación de los datos se realizó la técnica de triangulación donde se emplearon tres métodos para el estudio del fenómeno, los cuales fueron: una entrevista semiestructurada con la pareja, una observación no participante y un análisis de contenido; para la obtención de este se le pidió a la pareja que realizara una carta a su compañero sentimental describiendo como era su relación y su comunicación y de esta manera proceder a realizar el respectivo análisis de contenido e identificar el trato que hay entre la pareja.

Entrevista semiestructurada

Una entrevista semiestructurada implica una reunión en la que el entrevistador no sigue estrictamente una lista formal de preguntas; hará más preguntas abiertas, lo que permitirá una discusión con el entrevistado en lugar de un formato sencillo de preguntas y respuestas (Elizalde O.,2018). A su vez, se debe tener en cuenta que el entrevistador debe preparar una serie de preguntas (las que pretenda con más interés) relacionadas con el fenómeno a investigar, pero resaltando que no necesariamente se deben realizar todas ellas, o preguntar en su orden particular, pues estas tan solo son una guía para la conversación o diálogo con los objetos de estudio. Por otra parte, en algunos casos los entrevistadores redactan su listado de preguntas con la gran variedad de temas generales que pretenden tratar en el dialogo, y a esto se le es llamado guía de entrevista (Elizalde O., 2018). Cabe resaltar que la entrevista se realizará en línea debido a la emergencia

sanitaria a nivel nacional por Orthocoronavirinae. La entrevista semiestructurada cuenta con trece (13) preguntas abiertas que abarcan los temas de comunicación, relación de pareja y estabilidad, estas fueron examinadas y valoradas por tres psicólogos expertos Apéndice C, Apéndice D Apéndice E. Las preguntas se presentan en el Apéndice A.

Observación no participativa

Rodríguez A. (2020) define la observación no participante como una técnica de investigación que consiste en la recolección de información desde una postura totalmente alejada y sin involucramiento alguno por parte del investigador con el hecho o grupo social que se pretende abordar. Se debe agregar, que en este tipo de observación el investigador no interviene de una manera directa con el fenómeno que se está estudiando, sino que existe un investigador el cual es el encargado de realizar la dicha observación desde afuera no se influye de ninguna manera en el fenómeno y esto garantiza una mayor veracidad en los resultados. Por otra parte, se debe destacar que la observación no participante permite en gran manera al investigador tener una visión más objetiva precisamente por estar desvinculado directamente del fenómeno. Su empleo es efectivo para estudios de manifestaciones o reuniones sociales Rodríguez A. (2020).

Finalmente, se debe aclarar que esta se realizara de manera virtual, en línea por vía WhatsApp con las dos psicólogas en formación y el participante siempre y cuando orientándole que acomodara su cámara o celular, de manera que se pudieran evidenciar en un amplio espacio. Ver apéndice B.

Análisis de contenido

Según Berelson (1952); citado por López F. (2002), define el análisis de contenido como una técnica de investigación que pretende ser objetiva, sistemática y cuantitativa en el estudio del contenido manifiesto de la comunicación. Así mismo, a juicio de Bardin (1986:7) citado por López F. (2002), el análisis de contenido es un conjunto de instrumentos metodológicos, aplicados a lo que él denomina como «discursos» (contenidos y continentes) extremadamente diversificados. El factor común de estas técnicas múltiples y multiplicadas -desde el cálculo de frecuencias suministradoras de datos cifrados hasta la extracción de estructuras que se traducen en modelos es una hermenéutica controlada, basada en la deducción: la inferencia.

Por otra parte, se debe aclarar que para la obtención del análisis de contenido se le solicitara a los miembros de la pareja que cada uno realice una carta a su compañero sentimental describiendo la comunicación y su relación de pareja, donde allí se procederá a realizar el respectivo análisis de contenido e identificar la comunicación y el trato que hay entre la pareja.

Consideraciones éticas

Galeano (2004); citado por Londoño C. (2014) afirma que, partiendo del concepto Weberiano de ética de la responsabilidad se asume la ética como práctica, como modo de vida y se presentan para su reflexión y contextualización en situaciones particulares los ejes éticos básicos en el “trabajo investigativo cualitativo: integralidad del proceso, responsabilidad hacia los informantes (consentimiento informado, confidencialidad, anonimato y derechos de autor), pertinencia de las técnicas de recolección de la información, manejo del riesgo y reciprocidad” (p. 80).

Por lo tanto, se firmara un consentimiento informado que es entendido por la Universidad de la Frontera (2020) en diseños de proyectos de investigación como: La explicación escrita y absolutamente necesaria que es recogida, a través de un documento firmado por el investigador, para ratificar el proceso de información, y por el probando para confirmar que otorga consentimiento para participar en el estudio. La decisión para participar será una acción libre. Cae resaltar que se respetaran las fuentes bibliográficas, citando y dando los créditos pertinentes a los autores, editoriales, revistas, entre otros.

Categorías de la investigación

Categoría uno: Comunicación

Según (Ramos, Paredes, & Pino, 2017) “La comunicación es la transferencia de información, ideas, conocimientos o emociones mediante símbolos convencionales, lo que propicia el entendimiento entre una persona y otra”, es decir, ese medio por el cual la información que el emisor desea transmitir, le es alcanzado por el receptor, constatando esto último se halla que (Lasswell, citado por Moreno, 2014), postula que la comunicación es el “proceso a través del cual un emisor transmite un mensaje a un receptor utilizando un canal específico, con el propósito de generar una respuesta”.

Rodríguez, (2011) define la comunicación como la actividad humana es la que favorece la supervivencia y moviliza la vinculación afectiva, puede desarrollarse mediante cualquier estrategia que permita la transmisión de mensajes, es así como el internet constituye un recurso válido.

Categoría dos: relación de pareja

La relación de pareja se constituye como otro mundo porque es una construcción de una díada que debe alejarse en ciertos momentos para construir intimidad, exclusividad y permanencia. Otro mundo, porque se vivencian y se construyen formas de ser y de estar diferentes a otros tipos de relaciones interpersonales que los seres humanos construyen a lo largo de su existencia, Hincapié y Serna (2016).

Para Giraldo y Bustamante, (2018) la relación de pareja se establece entre pares y se sostiene en la medida en que esta sea sentimental y sexualmente provechosa para sus participantes, dando de esta manera lugar al amor confluyente, el cual se caracteriza por la confianza recíproca y la búsqueda del mutuo placer sexual; es contingente, no es exclusivamente heterosexual e implica una situación de igualdad emocional en el dar y recibir. Tampoco hay idealización del otro, proyección ni eternización de la relación; recrea la tendencia hacia una mayor reflexividad de los individuos, las instituciones y los nuevos marcos en la construcción de las relaciones íntimas, así como en la constitución de la identidad

Categoría tres: estabilidad

González y García (2009) exponen que el nivel de adherencia duradera hacia una pareja, “se basa en factores de mantenimiento constantes conformados en parte por amor, y en parte por condiciones externas estables, las cuales mantienen a una relación junta, sin importar si se tienen sentimientos positivos hacia alguien o no”. El mismo autor añade que para adquirir un compromiso de pareja mutuo y fuerte se necesita que ambas partes muestren y mantengan sentimientos positivos el uno hacia el otro. De tal modo, es importante que haya un reforzamiento por sentimientos, vínculos y estructuras estables entre la relación misma.

Recursos

Humanos. Director de la monografía, asesor de la monografía, participante, psicólogas en formación.

Materiales. Computador, memoria USB, lapicero, lápiz, hojas, impresiones, celular.

Institucionales. Universidad de Pamplona Sede Villa del Rosario Facultad de Salud, estudiantes del programa de medicina.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	FECHAS																							
	Meses - Semanas																							
	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				junio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema (idea)			x																					
Pregunta de investigación				x																				
Delimitación del tema					x																			
Objetivos de investigación						x																		
Justificación							x																	
Búsqueda de fuentes de información									x	x														
Marco teórico										x	x													
Marco metodológico													x	x										
Elaboración y validación de la entrevista																x								
Carta de aval del director																x								
Envío de anteproyecto																x								
Envío observaciones del jurado																	x							
Aplicación de técnicas																			x					
Análisis de los datos obtenidos																			x					
Formulación de conclusiones y sugerencias																				x				

Entrega del trabajo final para sustentación																			X			
Sustentación del trabajo final																				X		

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados del análisis de los datos obtenidos en nuestro estudio en base a la información recogida mediante las técnicas de estudio en datos cualitativos de análisis descriptivo los cuales fueron, la entrevista semiestructurada, observación no participante y análisis de contenido realizada a una pareja de universitarios de programa de medicina de la universidad de pamplona sede villa del rosario; para tal fin, el siguiente apartado se dividirá en tres secciones, en la primera de ella se presentara los resultados de la entrevista y su respectivo análisis en relación con cada una de las categorías; de comunicación, relación de pareja y estabilidad, en la segunda sección se presentará los resultados de la observación no participante y su respectivo análisis en relación con las categorías anteriormente mencionadas y finalmente en la tercera sección se presentara el análisis de contenido y su análisis correspondiente.

Tabla 1. Entrevista semiestructurada

Categorías	Preguntas	Pareja Femenina	Pareja Masculina	Análisis
CATEGORIA I: COMUNICACIÓN	1. ¿Cómo ha cambiado la forma de comunicación entre ustedes a partir del tiempo que llevan juntos?	Lo del acuerdo es porque mi mamá no le gusta que este todo el día, entonces por eso dijo que mejor nos viéramos solo una vez a la semana.	Bueno antes era mejor, nos veíamos más y nos contábamos todo. Ahora ya casi no queda tiempo por los trabajos de ella de la universidad y por mi estudio y mi trabajo también. También por lo que hace cuatro meses llegamos al acuerdo de vernos solo una vez a la semana. Además a mi casi no me gusta hablar por teléfono, yo no sé yo si estoy en la casa ay! eso por WhatsApp casi no me gusta yo dejo el celular por ahí y me pongo a hacer otras cosas. Entonces mejor espero a que llegue	Se puede evidenciar que la comunicación se ha visto afectada desde hace cuatro meses por el acuerdo en el cual intervino la madre de la pareja femenina en el cual refiere que solo se pueden una vez a la semana, además de las actividades académicas y el trabajo y también se ve afectada por el hecho de la poca comunicación que mantienen en las redes sociales. A diferencia de como lo hacían antes, de verse y compartir todos los días. Lo que se puede

el domingo y me voy para allá para la casa de ella y nos vemos y hablamos y molestamos de todo. Me parece que personal es mejor que hablar por teléfono.

evidenciar como un cambio drástico para ellos. Por otra parte, resaltan la gran espera por el día domingo para compartir juntos.

Claro a mí me da duro, porque antes nos veíamos más tiempo y pues compartíamos más, pero pues igual nosotros aceptamos el trato. Nos ha afectado pero pues si la mama lo dijo hay que estar de acuerdo.

De acuerdo a lo anterior, desde la psicología se puede implementar las habilidades comunicativas como la comunicación verbal por una llamada telefónica.

2. ¿Cómo es la forma de comunicarse entre ustedes dos?

Si... La mayor parte del tiempo WhatsApp

No siempre es buena, a veces no hay tiempo para comunicarnos, ella está estudiando ahora, y casi no queda tiempo. Y la mayoría del tiempo nos comunicamos es por WhatsApp.

Perciben la forma de comunicarse como no siempre buena, ya que debido a sus ocupaciones no tienen el tiempo suficiente para comunicarse por redes como el WhatsApp.

Desde la psicología se puede implementar la estrategia de apartar un tiempo en el cual mantengan la comunicación por la red social que más les agrade.

3. ¿Cuándo tienen un problema como lo resuelven?	<p>Bueno últimamente discutimos mucho, la mayoría de veces tenemos peleas por WhatsApp. Y pues si él está enojado yo espero a que se le pase y luego hablamos o si no pues cuando uno de los dos pierda el orgullo y le habla al otro. Tenemos muchas discusiones y pues para solucionarlas tratamos de hablarlo y aclararlo, claro pero si son temas importantes se hablan, pero si son peleas por bobadas pues no.</p>	<p>Si... alguno de los dos pierde el orgullo.</p>	<p>Refieren que la mayoría de discusiones o peleas que se presentan son por WhatsApp y que dependiendo de la importancia de estas las hablan y las aclaran. Resaltan además que alguno de los dos tiene que perder el orgullo para hablarle al otro e interesarse por buscar solución.</p>
			<p>De acuerdo a lo anterior la estrategia que se puede aplicar a ello, es el no interrumpir a su pareja antes de que haya terminado de exponer su opinión para decir lo que la otra persona cree. Es decir, hay que dejar hablar y explicarse siempre, incluso aunque la otra persona tenga la costumbre de interrumpir y retar permanentemente para buscar la discusión. Uno de los dos tiene que dar ejemplo.</p>

	4. ¿Cómo logran llegar a acuerdos cuando se presentan diferencias entre ustedes dos?	Bueno pues casi no se presentan desacuerdos. Ya hay bastante confianza y pues siempre estamos de acuerdo en las cosas que hacemos juntos.	Si...	<p>Manifiestan una alta confianza entre los dos, lo cual siempre los lleva a estar de acuerdo con las decisiones que toman juntos.</p> <p>Se implementa la estrategia de seguir fomentando la confianza a través de una actividad como el intercambio de roles, en el cual cada uno de los miembros comienza a sentir como se siente su pareja e imaginando las actividades que su pareja realiza en su día.</p>
CATEGORIA II: RELACION DE PAREJA	5. ¿Cómo inició su relación amorosa?	<p>¿Cuentas tu o cuento yo?</p> <p>Bueno... nuestra historia es bastante larga nosotros duramos de amigos como tres años, nos conocimos en el colegio, él hacia un grado más que yo. Bueno... el me gustaba, entonces yo me hice amiga de un amigo de él, y fue por medio de él que nos conocimos y fuimos mejores amigos por tres años. Duramos todo ese tiempo</p>	Cuenta tú.	<p>Manifiestan una larga amistad de tres años y está como la responsable del surgimiento de esa gran historia de amor. Destacando que por orden de la figura materna la pareja femenina a su corta edad no le permitía tener novio.</p> <p>Además, destacan que la consolidación de este noviazgo se dio con una sorpresa inesperada llena de alegría y amor.</p>

porque yo le dije a él que hasta los 16 años podía tener novio, y pues fue así, él me esperó hasta los 16 y ese mismo día que los cumplí él me dio una sorpresa de cumpleaños me llevó a MEGALAND, no sé si lo conocen es un centro de juegos que queda en malecón. Bueno llegamos en el taxi, yo me bajé él me dio un abrazo y yo estaba muy contenta porque desde hace tiempo quería ir allá, entonces yo iba a entrar cuando él me agarró de la mano, y me dijo que esperaba que él iba a tomar una foto, y era mentira el señor sacó un ramo de flores y unos relojes y yo estaba súper feliz y fue ahí donde él me preguntó que si quería ser su novia, y yo le dije que sí y él me dio un beso y entramos al centro y pasamos un rato jugando, y como yo estaba cumpliendo años

es día me dieron 45 minutos gratis para jugar y después llegamos a mi casa y ahí había otra sorpresa él me dijo que abriera el escaparate y yo sorprendida le dije más sorpresas y mire y habían dos gorras una para él y una para mí.

6. ¿Actualmente que proyecto comparten juntos?	Si, incluso estamos haciendo una alcancía, para cuando nos vayamos a casar	Casarnos si Dios lo quiere. Yo siempre le he dicho a ella que quisiera casarme con ella, ese es nuestro gran proyecto más a delante.	Se evidencia la presencia de un proyecto de vida en común que es el matrimonio. Y para lograr este, actualmente están realizando un ahorro. Para esto se puede implementar la estrategia de fortalecer este proyecto en común, idealizando el objetivo que tienen a cumplir, Motivándose mutuamente, confiando en el otro y seguir dándose fuerzas para trabajar día a día su proyecto de matrimonio.
7. ¿Que han pensado sobre pasar juntos el resto de su vida?	uy si siempre, pues como le digo nos queremos casar, nos encantaría pasar el resto de	sí, yo le he dicho a ella que quiero tener 24 hijos	Se evidencia la idea de pasar el resto de la vida juntos y de llegar a formar una familia con hijos.

nuestra vida
juntos

De acuerdo a lo anterior se puede implementar la motivación mutua y de juntos construir y fortalecer la estabilidad con amor, respeto, confianza, manteniendo una buena comunicación y apoyando los sueños y metas de su compañero sentimental.

8. ¿Qué planes a futuro tienen juntos?	Lograr nuestros sueños juntos. Si claro los dos queremos comprometernos esa es la meta y más adelante lo que Dios quiera para nosotros por el momento seguiré estudiando y el también terminar sus estudios como médico y trabajando para poder hacer esto realidad.	Sí. Pues... nosotros pensamos en casarnos porque cuando se piensa en noviazgo es para tener algo serio eso lo tenemos siempre presente y más adelante tener hijos, yo quiero 24. Pero ella solo se ríe porque piensa que es molestando, también queremos viajar a varios lugares del mundo como Europa y México y conocer y salir adelante juntos. Bueno ella también quiere hacer una fundación de gatos, y aunque no me gustan pues yo la apoyo. No me gustan los gatos pero poco a poco me he adaptado a eso.	Se evidencia la presencia de querer consolidar el compromiso con el matrimonio, de conformar una familia con hijos, el disfrutar juntos conociendo sus lugares más anhelados, el terminar cada uno sus estudios y trabajar juntos para hacer realidad sus sueños.	De acuerdo a lo anterior se puede implementar esfuerzo mutuo para seguir construyendo los planes que tienen juntos a futuro.
--	--	--	---	--

CATEGORIA III: ESTABILIDAD	9. ¿Cómo han logrado la estabilidad en su relación de pareja?	Sí. Bueno... también desde el principio hablamos algo y fue que se va a luchar o se va a pasar el rato y pues siempre hemos mantenido la frase desde que iniciamos de que "vamos hacer que funcione" esta es muy importante para nosotros y yo creo que ha sido lo que nos ha ayudado mucho en nuestra estabilidad siempre la recordamos y a pesar de las dificultades pues seguir luchando por esto, de cualquier manera pero juntos.... entonces siempre la recordamos y tratamos de que nuestra relación sea buena y sana.	Siempre tratamos de hablar de mantener una buena comunicación así no nos podamos ver todos los días, y nosotros nos amamos mucho.	Se evidencia el compromiso desde el inicio de la relación con la estabilidad y planes a futuro su motivación es la frase de "vamos hacer que funcione" a la cual le dan importancia y es uno de los motivos por seguir luchando por estar juntos. Para ello se puede implementar la comunicación asertiva y el seguir manteniendo los objetivos claros del futuro de su relación.
---------------------------------------	---	---	---	--

10. ¿De qué manera han mejorado las dificultades en su relación?	<p>Hablando de lo que me parece mal y llegando a acuerdos para que todo mejore en nuestra relación, los dos ya sabemos que tiempo tenemos como nos amamos y que queremos para nuestra relación funcione cada día más.</p>	<p>Si así como lo dice ella siempre tratamos de hablar lo que no nos parece y llegar a un acuerdo que favorezca nuestra relación. E incluso ella ha terminado esto como cinco veces pero cuando pasa esto yo siempre corro a buscarla hablar con ella y hacerla caer en cuenta de lo que pasa hablamos le recuerdo nuestro amor y volvemos a estar bien otra vez, siempre hablamos de lo que es bien para nosotros dos. Yo la amo mucho a ella.</p>	<p>Manifiestan que la relación ha mejorado debido a los acuerdos que toman para que la relación funcione, además refieren el haber terminado la relación por parte de la pareja femenina y la búsqueda de arreglar todo por parte de la pareja masculina haciéndole recordar el amor que se tienen.</p> <p>Para ello se puede implementar la importancia de darse cuenta que son un equipo, que deben trabajar por ello y de que no siempre se tiene la razón. Hacer práctica de la escucha activa, centrarse en un solo tema cuando se va a discutir.</p>
--	---	---	--

11. ¿Qué hacen para mantener una buena relación?	si...claro que sí, eso es lo que nos mantiene unidos	por nuestra amistad, la amistad que tuvimos por tres años creo que fu muy fundamental para nosotros, yo creo que ella fue la única persona que se preocupaba por mi cuando éramos amigos... e incluso una vez que me fui a otra ciudad a trabajar nadie sabía nada y de mis amigos ella era la que siempre estaba pendiente de mí y me preguntaba cómo estaba y todo... incluso yo digo que ella fue mi motivo para venirme de donde estaba... y desde ahí siempre la he considerado importante en mi vida y tratamos de que siempre sea un trato bonito hacia el otro que seamos amigos y novios a la vez y que no se pierda nada eso hace que sea una buena relación y siempre hacemos que funcione porque los dos queremos.	Se evidencia que debido a la larga amistad que el trato que se tienen como novios y como amigos hace que la relación funcione y los mantenga unidos. Se debe implementar el fortalecimiento de ese vínculo de amistad y noviazgo que los mantiene unidos.
12. ¿Cómo evitan la monotonía en su relación de pareja?	Si, como lo dice el todo lo hacemos especial, e incluso el domingo pasado (risas) fuimos a comprar los dos	Bueno incluso yo no lo considero monotonía, creo que lo que hacemos es diferente cada día, cada conversación y momento es	Refieren que no hay monotonía en la relación debido a que se encargan de que cada día y cada momento sean especiales y diferentes, además

<p>lo del almuerzo para hacerlo juntos en mi casa y ahí hablamos, tratamos de divertirnos de reírnos y hacer el momento bonito para los dos hacer los momentos especiales lo importante es que lo hacemos con amor porque se trata de compartir y vivir buenos momentos al lado de la pareja.</p>	<p>diferente y especial. A pesar de que nos vemos solo los domingos, los espacios que nos damos pero ese día hacemos nuevas cosas.</p>	<p>de que practican la realización de hacer nuevas cosas. Para ello se puede seguir colocando en práctica el interés, la atención y el seguir motivarse cada día para que nutran el amor que se tienen haciéndolo especial en cada momento que vive.</p>
---	--	--

<p>13. ¿Cuáles creen que son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos?</p>	<p>El amor que nos tenemos, como hacemos para resolver las cosas, el comunicarnos mejor, el ser nosotros mismos siempre. El amor, largo y hermoso, estuve mucho tiempo enamorada de él y el de mi pero esperamos el momento. Él da más detalles que yo.</p>	<p>El sabernos querer y llevar todo por el camino del bien, el apoyar sus decisiones y todo lo que quiere ser en su vida para construir algo junto. También los detalles. Si yo le doy muchos detalles... materiales, no son cosas caras pero la intención es demostrar lo que se siente.</p>	<p>Manifiestan que siempre mantienen las cosas por el camino del bien, el apoyo en las decisiones, la larga amistad y resaltan la importancia de los detalles en la relación. Para ello, se puede agregar el fortalecimiento de todas aquellas estrategias que utilizan actualmente incluyendo el conquistarse mutuamente cada día y seguir colocando en práctica las estrategias anteriormente planteadas para el fortalecimiento de su relación.</p>
--	---	---	--

Tabla 2. Observación no participante

Categorías	Preguntas	Pareja Femenina	Pareja Masculina	Análisis
CATEGORIA I: COMUNICACIÓN	1. ¿Cómo ha cambiado la forma de comunicación entre ustedes a partir del tiempo que llevan juntos?	Expresión facial: Neutro Expresión corporal: ninguno Interacción con pareja: Ninguno	Expresión facial: mirada hacia abajo Expresión corporal: ninguno Interacción con pareja: Ninguno	Las expresiones faciales, corporales y de interacción con la pareja son acorde a lo expresado verbalmente además, se puede interpretar un momento tenso y triste por parte de la pareja masculina. No hay interacción con la pareja
	2. ¿Cómo es la forma de comunicarse entre ustedes dos?	Expresión facial: Cejas contraídas Expresión corporal: asiente con la cabeza Interacción con pareja: Ninguno	Expresión facial: mirada hacia abajo, cejas contraídas. Expresión corporal: ninguno Interacción con pareja: Ninguno	Se evidencia la presencia de incomodidad por parte de la pareja al tener un tono de voz bajo a la hora de comunicarse. Además de la presencia de algunos silencios que se pueden interpretar como evasión del tema. No hay interacción con la pareja.
	3. ¿Cuándo tienen un problema como lo resuelven?	Expresión facial: mirada fija Expresión corporal: movimiento con la mano hacia su cuello	Expresión facial: Neutro Expresión corporal: acorde a lo expresado Interacción con la pareja: ninguna	Se interpreta la presencia de incomodidad y de seriedad a la hora de responder por parte de los dos.

		Interacción con la pareja: ninguna		
	4. ¿Cómo logran llegar a acuerdos cuando se presentan diferencias entre ustedes dos?	Expresión facial: acorde a lo expresado verbalmente Expresión corporal: se toca la cara Interacción con la pareja: ninguna	Expresión facial: asiente Expresión corporal: neutro, se acomoda los audífonos Interacción con la pareja: ninguna	Se interpreta que las expresiones faciales, corporales y de interacción con la pareja son acorde a lo expresado verbalmente y se evidencia que la pareja masculina está de acuerdo con la pareja femenina.
CATEGORIA II: RELACION DE PAREJA	5. ¿Cómo inició su relación amorosa?	Expresión facial: mirada hacia arriba- recordando, risas Expresión corporal: se toca el cabello Interacción con la pareja: risas.	Expresión facial: risas Expresión corporal: mueve la cabeza asintiendo. Interacción con la pareja: cede el turno a su pareja quedando en silencio, risas	Se evidencia una risa conjunta interpretada como interés, acuerdo y agrado por los momentos que están recordando.
	6. ¿Actualmente que proyecto comparten juntos?	Expresión facial: risas Expresión corporal: se toca el cabello y acomoda la cámara del celular. Interacción con la pareja: risas	Expresión facial: Sonríe Expresión corporal: acorde a lo expresado verbalmente Interacción con la pareja: risas	Se evidencia una risa conjunta, interpretado como felicidad y agrado por lo que están hablando. Además se habla con un volumen alto y un tono decidido que genera confianza en lo que está diciendo.

	7. ¿Que han pensado sobre pasar juntos el resto de su vida?	Expresión facial: sonrío mientras habla Expresión corporal: se acerca a la cámara del celular Interacción con la pareja: sonrío	Expresión facial: risas Expresión corporal: postura relajada Interacción con la pareja: sonrío	Se evidencian risas y sonrisas mientras se habla, interpretado como felicidad. Se produce tono de voz alto y con pronunciación acentuada en la palabra “casarnos”. Interactúan juntos con sonrisas.
	8. ¿Qué planes a futuro tienen juntos?	Expresión facial: sonrío Expresión corporal: acorde a lo expresado Interacción con la pareja: risas	Expresión facial: pensativo Expresión corporal: acorde a lo expresado Interacción con la pareja: risas	Se evidencia un interés por pensar en la respuesta, lo que lo lleva a hablar con seguridad. Comparten sonrisas y risas.
CATEGORIA III: ESTABILIDAD	9. ¿Cómo han logrado la estabilidad en su relación de pareja?	Expresión facial: Acorde con lo expresado Expresión corporal: movimiento con las manos Interacción con la pareja: sonrío	Expresión facial: Neutro Expresión corporal: postura relajada Interacción con la pareja: se dirige mutuamente de forma asertiva y clara	Se evidencia una expresión facial, corporal e interacción con la pareja adecuado, con lo expresado verbalmente e interés.
	10. ¿De qué manera han mejorado las dificultades en su relación?	Expresión facial: Sonrisa forzada Expresión corporal: acorde con lo expresado verbalmente	Expresión facial: acorde con lo expresado Expresión corporal: acomoda los audífonos Interacción con la pareja: asiente	Se evidencia un momento incómodo y tenso para ambos, la pareja femenina lo acompaña con una sonrisa forzada.

	Interacción con la pareja: asiente		
11. ¿Qué hacen para mantener una buena relación?	Expresión facial: neutro Expresión corporal: apaga y enciende la visibilidad de la cámara Interacción con la pareja: asiente	Expresión facial: pensativo Expresión corporal: acorde con lo expresado verbalmente Interacción con la pareja: ninguna	La pareja femenina paga la cámara, evitando la situación por timidez. La pareja masculina denota seguridad y confianza con lo expresado verbalmente.
12. ¿Cómo evitan la monotonía en su relación de pareja?	Expresión facial: sonríe mientras habla Expresión corporal: acorde con lo expresado verbalmente Interacción con la pareja: risas	Expresión facial: mirada acorde a lo expresado Expresión corporal: neutra Interacción con la pareja: sonríe	Se evidencia felicidad, confianza, interés y seguridad con lo expresado verbalmente, acompañado de un tono de voz alto, decidido y una risa conjunta.
13. ¿Cuáles creen que son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos?	Expresión facial: sonríe Expresión corporal: acorde a lo expresado verbalmente Interacción con la pareja: sonríe	Expresión facial: mirada acorde a lo expresado Expresión corporal: se toca la cara Interacción con la pareja: asiente	Se denota seguridad e interés a lo expresado verbalmente, acompañado de sonrisas.

Tabla 3. Análisis de contenido

Pareja femenina	Pareja masculina	Análisis
<p>“Pelemos porque somos diferentes” “tener un día diferente fuera de lo normal”</p>	<p>“Empezaron las peleas, las discusiones y las diferencias” “pero las peleas y las diferencias eran más y más seguidas” “pelemos y nos decimos cosas un poco hirientes” “hemos buscado miles de soluciones a cada pelea” “es que con cada pelea, rabieta o escena de celos me siento más enamorado”</p>	<p>Se puede evidenciar que la relación se ve un poco afectada debido a las diferencias que han presentado en los últimos meses, como lo son las peleas y las discusiones, a pesar de que siempre tratan de buscar soluciones y llegar algún tipo de acuerdo pero refieren que estos no funcionan, e incluso hasta han sentido algunas veces que las cosas se salen de control tanto, hasta el punto de presentarse la opción por parte de la pareja femenina de terminar la relación.</p>
<p>“Discutimos hasta llegar a un acuerdo”</p>	<p>“Surgieron discusiones y tratamos de buscar soluciones”</p>	<p>A pesar de ello la pareja masculina refiere que el amor permanece, que este es el más importante, que nunca se ha acabado y que por el contrario siente que es más fuerte.</p>
<p>“Para demostrarme lo importante que soy para él”</p>	<p>“Es lo más importante que puedo resaltar de ella”</p>	<p>Por otra parte, definen la relación como una montaña rusa, en la que constantemente esta en subidas y bajadas, momentos alegres, estables y los momentos hirientes y de discusiones.</p>
<p>“Él me hace feliz” “Hace todo con tal de verme feliz”</p>	<p>“Haciéndome así el hombre más feliz del mundo” “cada día me hace el hombre más feliz del mundo”</p>	<p>Además, resaltan que el compartir juntos los hace felices, demostrarse lo importante que es el uno para el otro, el apoyo que se brindan mutuamente para continuar con la relación. Por otro lado se resalta la importancia que le dan los días domingo, ya que es el día en el que más comparten juntos y vivencian momentos únicos.</p>
<p>“Estemos enamorados”</p>	<p>“me siento más enamorado” “hasta sus defectos me han enamorado”</p>	<p>De acuerdo a lo anterior, desde la psicología se puede aplicar la técnica de solución de problemas, debido a que esta técnica facilita la comprensión y resolución de conflictos intra e interpersonales.</p>
<p>“mi amor real” “Es el día en el que veo a mi amorcito” “Nuestro amor va más allá de las diferencias”</p>	<p>“En los primeros meses todo era amor, comprensión y apoyo” “esto es amor de verdad”</p>	<p>De acuerdo a lo anterior, desde la psicología se puede aplicar la técnica de solución de problemas, debido a que esta técnica facilita la comprensión y resolución de conflictos intra e interpersonales.</p>

“El estará allí para
escucharme para
apoyarme”

“los domingos son muy
importantes para mi”

“yo espero los domingos
porque son los días que
puedo compartir con ella”

Análisis y discusión de resultados

En este apartado se presentan los resultados del análisis de los datos obtenidos del presente estudio. La presentación de estos es de manera integrada considerando los resultados obtenidos de la aplicación de la técnica de entrevista, observación no participante y análisis de contenido. Cabe resaltar, que el análisis se presenta ordenadamente según los objetivos que guiaron la presente investigación.

La comunicación en una pareja de universitarios

De acuerdo al primer objetivo específico, la comunicación de una pareja de universitarios a través de un estudio de caso, en los resultados derivados de las técnicas utilizadas, se obtuvo que al inicio de la relación la pareja mantenía una buena comunicación donde resaltaban que esto era debido a que constantemente compartían tiempo juntos, las visitas y las salidas eran constantes y esto llevaba a que interactuaran la mayor parte del tiempo fortaleciendo su comunicación, dado que no surgieran pelias ni discusiones debido a su buen trato, además de la facilidad y confianza que tenían para expresar entre ambos sus diferencias. Por otro lado Casadiego et al. (2015) afirman que comunicación es el paso fundamental para la solución de problemas ya que, con esta habilidad se pueden expresar opiniones libremente y tomar medidas en conjunto a ciertas situaciones problemáticas generando así un ambiente más armónico, honesto, respetable y tranquilo, reflejándolo en vínculos sanos con respeto mutuo y cariño.

Respecto a lo anterior, Cabe resaltar que esa larga amistad de tres años fue constante y duradera debido a la gran importancia, la dedicación y el interés que le dieron por poder llevar a consolidar una buena relación y que la consideran como la responsable del surgimiento de su amor, de que su relación funcione y que los mantenga unidos ya que consideran que la amistad es el pilar que le da vida a como lo refiere la pareja “su hermosa historia de amor” García C. (2014), resalta que la mejor base para establecer una relación es la amistad, ya que cuando una persona se enamora de alguien que al principio era un buen amigo, se posee una de las mejores bases para el matrimonio.

Así mismo, se agrega que su noviazgo ha sido consolidado por la larga amistad que ha tenido lo cual ha permitido una estabilidad en la relación donde actualmente comparten 17 meses juntos en los cuales han compartido momentos únicos y vivido grandes aventuras juntos, haciendo

que cada momento sea único, agradable. De igual manera Chávez M. (2015) menciona que cada integrante de la pareja desarrolla el deseo de establecer un vínculo distinto al de la familia de origen y lo cual se da en los primeros encuentros que se dan una serie de expectativas y fantasías acerca de lo que espera de su pareja.

Por otro lado, se debe agregar que la comunicación de la pareja se vio afectada en los últimos cuatro meses donde la madre la pareja femenina intervino planteándoles un acuerdo el cual debían cumplir, el cual consistía en verse una sola vez a la semana, “los domingos” en la técnica de observación se pudo percibir la tristeza, mientras la pareja relataba el suceso, expresando esta con un bajo tono de voz y con la mirada hacia abajo, esto permite percibir lo que ha afectado el acuerdo de verse una sola vez por semana en la relación. De acuerdo a lo anterior Cestero (2016) señala que cuando se expresan opiniones o peticiones de igual manera se transmite mucha más información con el lenguaje no verbal ya sean los gestos y expresiones, además agrega que cuando se expresa la emoción de enojo se utiliza un tono de voz fuerte acompañado expresiones en el rostro como el levantamiento de ceja y el ceño fruncido.

De esta manera, se notó que con el distanciamiento han aumentado las discusiones entre ambos, debido a que su comunicación la mayor parte del tiempo es por WhatsApp, sin embargo, se resalta el mal gusto de uno de los miembros de la pareja de interactuar por este medio, lo que se les dificulta mantener una larga conversación, lo cual han surgido varias diferencias llevando constantemente a tener peleas. Además, se evidencia la presencia del orgullo por parte de los miembros de la pareja, en la cual, la pareja masculina refiere el perder el orgullo y tratar de buscar una solución a las discusiones, ahora bien, esto se relaciona con la descripción que realizo en la carta en la cual señala que a pesar de que siempre tratan de buscar soluciones hablando de la situación problemática y llegar algún tipo de acuerdo pero estos no funcionan, e incluso hasta algunas veces que las cosas se salen de control tanto, hasta el punto de presentarse la opción por parte de la pareja femenina de terminar la relación.

Dicho lo anterior, se percibió que la comunicación en la pareja se ve afectada en gran manera por el distanciamiento que han tenido en los últimos meses, ya que solo se ven una sola vez en la semana y por esta razón su comunicación ha deteriorado de tal manera que han aumentado las discusiones, peleas e incluso la opción de terminar la relación por eso cabe resaltar la importancia de implementar estrategias de comunicación asertiva en la pareja ya que está, según Solano (2017),

la considera como un modelo de relación interpersonal permite establecer relaciones gratificantes con uno mismo y los demás, lo cual genera que comunicarse asertivamente de lugar a la aceptación y autonomía estableciendo el respeto y la escucha como partes importantes y funcionales para esta forma de comunicación.

Por otra parte, se evidencia la presencia de un proyecto de vida en común que es el matrimonio, donde se pudo observar que al hablar de este les genera gran alegría y entusiasmo debido a que lo ven como un sueño de alcanzar, y de compartir algún día las alegrías cotidianas. Por este motivo, actualmente se encuentran trabajando en equipo con el plan de un ahorro para el cumplimiento de su objetivo. Por esta razón, expresan con alegría el seguir compartiendo el resto de su vida juntos con la intención de algún día formar una familia con hijos siempre y cuando no dejando atrás los sueños de ambos, de terminar sus proyectos individuales y trabajar juntos por hacer realidad sus sueños.

Agregando a lo anterior, se pudo analizar que la pareja tiene la intención de construir y fortalecer la relación con el matrimonio, generando un compromiso estable y duradero que conlleve a la formalización de un hogar. Actualmente la pareja cumple con la visualización de algunas de las etapas que propone Estrada, A. P. (2015) de conformación de la pareja y la familia, es decir, actualmente cumplen con la primera etapa de noviazgo que es la etapa de inicio de la pareja, donde en este momento la persona comienza un proceso de desvinculación de su familia, de sus padres, con el objetivo de compartir su vida con otra persona. Cabe añadir que cumple con la visualización de la segunda etapa, el matrimonio o la conformación de la familia, donde Sorokowski (2015) manifiesta que el matrimonio es un proceso cambiante, en cada una de sus diferentes etapas, este tipo de vínculo pasa por crisis y una constante lucha por superarlos y es justamente esto lo que mantiene viva la relación.

Con respecto al logro de la estabilidad por parte de la pareja, esta manifiesta que desde el inicio de la relación utilizan la frase “vamos hacer que funcione” a la cual le da importancia y es uno de los motivos que los impulsa a seguir luchando por estar juntos. Resalta que los detalles le dan un toque especial a la relación, pues los consideran como unas de sus fortalezas para la estabilidad. En contraste la pareja tiene muy clara la perspectiva de pasar el resto de su vida juntos, asociando el respeto la seriedad de la relación, dándole el lugar a la otra persona dedicándole tiempo, atención y compromiso, lo que contribuye a su estabilidad. La monotonía fue un tema que se evidencio en

la entrevista, en el cual la pareja manifiesta el saberlo manejar y el no permitir que los momentos se hagan costumbre ni el hacer siempre lo mismo, pues se esmeran porque cada día y cada momento sean especiales y diferentes además de que practican la realización de hacer nuevas cosas.

Oslo (2000) refiere que la unión o estabilidad de la pareja estará determinada, entre otras cosas, por los límites emocionales y el grado de vínculo afectivo que los miembros de la pareja tienen entre sí. Esto se plantea en la pareja que hace parte de la investigación dentro de la categoría estabilidad, por lo que los participantes sostienen una relación de un año con siete meses, en la que se demuestra por medio de una relación consensuada, consolidándose a través de una larga relación de mejores amigos, llena de experiencias y momentos gratificantes.

Compilación de información sobre las diferentes investigaciones en la línea comunicación, estabilidad y pareja.

De acuerdo con el segundo objetivo planteado en el presente estudio, se destaca que en la búsqueda actualizada el país con mayor número de investigaciones arrojadas en la línea de comunicación y pareja fue México. El modelo metodológico más utilizado fue el cuantitativo, respecto a los instrumentos empleados para la recolección de información son los cuestionarios orientados a los estilos y tipos de comunicación en pareja, las bases de datos más consultadas son Science Direct, Redalyc y Scielo. Los autores más mencionados fueron Cestero, Bauman y Casadiego Martínez.

Con respecto al contenido los conceptos más utilizados en las investigaciones de la línea de comunicación y relación en la pareja son la comunicación no verbal que como la define Cestero (2016) es aquel tipo de comunicación que se realiza a través de signos imágenes sensoriales, visuales, auditivas, olfatorias; sonidos, gestos, movimientos corporales, entre otros, se dice que la mayoría de la comunicación la hacemos con el lenguaje no verbal y no con palabras. De esta manera, la comunicación no verbal puede decir mucho más de la persona con la cual se entabla una conversación.

Por otra parte, en la comunicación de pareja (Escobar, M., 2016) es una manera muy particular de aprender uno del otro. Mientras más asertiva sea la capacidad de comunicar y la calidad y equidad, será más satisfactoria para ambos. Por esa razón, para poder establecer una relación

amorosa de pareja, es preciso dos cosas esenciales: “tener la capacidad de ver y percibir en profundidad los valores, fortalezas y limitaciones de la otra persona, y tener la voluntad de aceptarla, comprenderla y respetarla, a su vez darse a conocer de la misma manera, dejarse ver tal y como es, tratando ambos, por igual, de establecer un vínculo de crecimiento individual y mutuo”.

Hay que mencionar, además, que en algunas de las investigaciones se resalta la importancia de la comunicación asertiva, esta Solano (2017), la considera como un modelo de relación interpersonal permite establecer relaciones gratificantes con uno mismo y los demás, lo cual genera que comunicarse asertivamente de lugar a la aceptación y autonomía estableciendo el respeto y la escucha como partes importantes y funcionales para esta forma de comunicación. Así mismo, Cuevo (2014), afirma que el manejo de una comunicación asertiva facilita la expresión abierta, espontánea y libre de sentimientos, opiniones, acuerdos y desacuerdos. Debido a que se tiene un control o un buen manejo de las propias emociones de expresar con lo que se está en desacuerdo o enfado de manera asertiva.

Chavez (2014), En el sistema familiar, la comunicación juega un papel fundamental en el funcionamiento y mantenimiento de este sistema, que permite que se desarrollen “jerarquías, límites y roles claros y diálogos abiertos y proactivos que posibiliten la adaptación a los cambios”. Agregando, Muñoz, (2000), refiere que la persona asertiva evita ser manipulada, es más libre de sus relaciones interpersonales, posee una autoestima más alta, tiene más capacidad de control emocional y muestra una conducta más respetuosa hacia las demás personas lo que favorece la estabilidad en la pareja.

Cartilla psicoeducativa con el fin de promover la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de pareja

Finalmente, de acuerdo con el tercer objetivo específico, se puede evidenciar el diseño de la cartilla psicoeducativa (ver apéndice F) el promover a través de esta la comunicación asertiva en la relación de pareja, ya que esta permite que exista una comunicación de forma clara, concisa, coherente, honesta, focalizada, respetada para mejorar la convivencia y fortalecer la estabilidad de la pareja. Llacostera, C. (2002) resalta que: La comunicación es la forma que la pareja tiene de acercarse, atraerse, conocerse, amarse, dialogar, consolidar sus vínculos en una relación de

paridad. Se puede destacar que mientras más asertiva sea la capacidad de comunicar, la calidad y equidad, será más satisfactoria para ambos.

Teniendo en cuenta lo anterior, en la segunda parte se propone un taller y unos ejercicios; el taller tiene la intención de que la pareja se evalúe por sí misma sobre la comunicación actual y juntos busquen una solución. Seguidamente se proponen tres ejercicios para mejorar la comunicación asertiva en pareja, los cuales fueron, el lograr acuerdos juntos, aquí se tuvo la intención de brindar bases para de una manera asertiva dar fin a una situación problema. Seguido se brinda un pequeño ejemplo de cómo responder con una pregunta asertiva o crítica constructiva a la otra persona cuando la pareja. Seguidamente, se realizó la técnica de la pregunta asertiva, la cual tiene la intención de convertir en una crítica constructiva lo que la otra persona recrimina. Finalmente, el último ejercicio es en el cual se propone que la pareja busque un momento en el cual puedan contarse lo vivenciado en el día.

Conclusiones

La investigación realizada tenía como objetivo el describir la comunicación de una pareja de universitarios a través de un estudio de caso; de esta manera se logró identificar que la comunicación de la pareja actualmente se encuentra afectada debido a su falta de comunicación asertiva lo que no les permite encontrar una solución favorable a los problemas; entre lo positivo se pudo evidenciar que la pareja cuenta con la frase “vamos hacer que funcione” la cual la determinan como una de sus mayores motivaciones para seguir juntos, además comparten la idealización de un proyectos a futuro como lo es el matrimonio y la conformación de una familia; dentro de lo negativo se pudo evidenciar que el distanciamiento entre los integrantes de la pareja ha afectado la relación desarrollando así sentimientos de malestar causando problemas significativos en la comunicación.

La información recopilada para presente estudio sobre la línea de comunicación y pareja cumplió con el objetivo propuesto, debido a que se recolecto información explorada en el estado del arte, gran variedad de fuentes bibliográficas que permitieron indagar sobre los diferentes conceptos encontrados para posteriormente dar desarrollo al marco conceptual, sobre los temas de comunicación, tipos de comunicación en la pareja, estilos de comunicación, comunicación asertiva y comunicación en la pareja, esto bajo las diferentes perspectivas de autores y estudios encontrados resaltando siempre la importancia de la comunicación en la pareja.

La cartilla psicoeducativa cumplió el tercer objetivo planteado, ya que esta promueve la comunicación asertiva en la relación de pareja por medio de un taller y ejercicios que fomenta la comunicación de forma clara, concisa, coherente, honesta, focalizada, respetada para mejorar la convivencia y fortalecer la estabilidad en la pareja.

Recomendaciones

Realizado el respectivo estudio de caso, donde se abarca la línea de comunicación, estabilidad y pareja, los autores de la investigación recomiendan lo siguiente:

A la continuidad científica se le sugiere publicar investigaciones en la línea de comunicación, estabilidad y pareja, ya que no se encuentran temas con este tipo de abordaje siendo este un tema novedoso para la institución y la región.

Al programa de psicología de la Universidad de Pamplona, se sugiere para los próximos diplomados la aplicación estudios de tipo cualitativo, estudios de casos y descriptivos con el propósito de generar, mas investigaciones que permita a los futuros psicólogos en formación explorar más alternativas respecto a la línea de comunicación, estabilidad y pareja que lleven a consolidar información amplia y precisa.

Se construyó una cartilla psicoeducativa, titulada “logrando la mejor conexión” en la cual se enfatiza la creación de técnicas y/o estrategias las cuales van dirigidas a la satisfacción de necesidades, buscando así resultados positivos sobre los temas a bordar.





UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

logrando la mejor conexión

CARTILLA, TALLER Y EJERCICIOS PARA
PAREJAS

Realizado por:

Angie Hiestroza Peñaranda
Katherine Navarro Navarro

Directora:

Olga Mariela Mogollón Canal Psi. Esp.
Ph.D.



PSICOLOGIA

2020

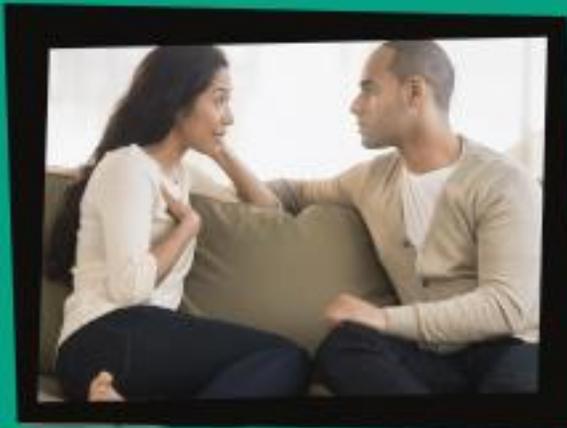


Comunicación Asertiva

Según Solano (2017) refiere que la comunicación asertiva es una habilidad o una competencia social, es además una capacidad la cual generalmente se caracteriza para expresar intereses, necesidades, emociones e ideas evitando lastimar a los demás o hacer daño en las relaciones.

Para establecer una relación sentimental sana, lo más importante es tener una buena comunicación en pareja.

Por esta razón aquí descubriremos como trabajar la comunicación asertiva en la pareja.







Aprendiendo Hacer Asertivos

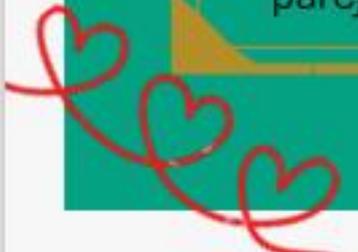


Objetivo: Ayudar a la pareja a reflexionar sobre la comunicación , para crecer como personas cada uno y renovar su vida como pareja

Procedimiento: la actividad consiste (Jimenez, N. & Chacón, K. 2019).

1. proporcionar papel y lapiz a cada miembro de la pareja para que respondan las siguientes preguntas.

PREGUNTAS

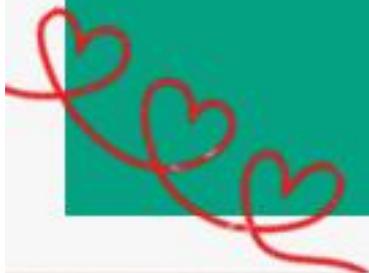
- ★ ¿Esta afectada la comunicación en la relación ? ¿De que manera?
 - ★ ¿Que puedo hacer al respecto?
 - ★ ¿Como esta afectando mi caracter en nuestra comunicación?
 - ★ ¿Como puedo mejorar mi carácter para cultivar una mejor comunicación con mi pareja?
- 



2. compartir las respuestas con su pareja, cada uno comparte las respuestas con el otro, tomando diez minutos cada uno



3. Finalmente juntos deben dar una retroalimentación del aprendizaje del taller y que cosas a tratar de implementar en su vida de pareja





1. Logran Acuerdos

Propongan una cita para expresar opiniones y llegar a un acuerdo, traten de evitar las distracciones o interrupciones por otras personas. Háganlo cara a cara, limitando la conversación aun solo asunto a la vez. Es decir traten de marcar un objetivo claro en la discusión, no se interrumpan y dejen que se desvíe el tema hasta que le encuentren una solución. Traten de mantener siempre el respeto y la sinceridad, concéntrense en el problema y no en la persona, de esta manera podrán dar fin a la situación problema y continuar con el siguiente (si lo hay), Martínez, F. (2019).



2. La pregunta asertiva

La técnica consiste en convertir lo que nos recrimina la otra persona en una crítica constructiva, viendo que se puede poner como conclusión o que se puede aprender de ello. No importa si la crítica que no has dado la persona ha sido con buena o mala intención; la idea es buscar que la persona nos explique cuáles son los argumentos que le llevan a hacer ese reproche y tener claro que es lo que está demandado exactamente. Moll, S. (2015).

Ejemplo: -¡ Es terrible trabajar contigo, eres un desorganizado !

- valla pues a lo mejor puedes ayudarme a mejorar ese tema: ¿ Como crees que podría organizarme mejor? ¿ En que cosas notas que soy un desorganizado?



3. Planea un momento al día para platicar

Con nuestra agendas de hoy en día, debido a trabajo, ejercicios académicos, entre otras actividades, es raro tener tiempo para las largas conversaciones. He aquí la importancia de planear un momento al día con tu pareja, en el que pueden hablar, ya sea a la hora de almorzar, cenar, un momento antes de ir a dormir o cualquier otro tiempo en el que los dos coincidan. No hace falta hablar de algo relevante, simplemente el estar acompañados y contar las pequeñas cosas del día a día que seguramente son las que construyen la vida los hace ser más felices.

Esta actividad también la pueden practicar por vía telefónica o videollamada. Miguel, V. (2019).





Referencias



- Jimenez, N. & Chacón, K. (2019). Conviviendo en pareja: estrategias para entender y mejorar la relación. Recuperado el 3 de junio de 2020 de www.ulacit.ac.cr.
- Martinez, F. (2019). Asertividad en pareja. Psicopedia. Recuperado el 3 de junio de 2020 de: <https://www.google.com/amp/s/psicopedia.org/8138/asertividad-pareja-comunicar/amp/>
- Miguel, V. (2019). 10 Ejercicios de diálogo y comunicación para parejas. ESPAÑOL. <https://aboutespañol.com/diez-ejercicios-practicos-de-comunicacion-para-parejas-2600998>
- Moll, S. (2015). 7 Técnicas asertivas para afrontar con éxito una discusión. Justifica tu respuesta. Recuperado el 3 de junio de 2020 de <https://justificaturespuesta.com/tecnicas-asertivas-para-afrontar-discucion/>
- Solano, L. (2017) comunicación asertiva: análisis bibliográfico de las propuestas pedagógicas implementadas en el aula para lograr contextos educativos de sana convivencia en el desarrollo de una comunicación asertiva. Recuperado el 17 de enero de 2020 de <http://www.repository.udistrital.edu.co>



Referencias

- Apostolou, M., y Papageorgi, I. (2014). Parental mate choice manipulation tactics: Exploring prevalence, sex and personality effects. *Evolutionary Psychology*, 12(3), 285-295.
- Arias, M. (2012) La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. Recuperado el 16 de abril de 2020 de <http://tone.udea.edu.co/revista/mar2000/triangulacion.html>
- Bateson, G.; Ruesch, J. (1984) Comunicación. La matriz social de la Psiquiatría, Paidós, Barcelona.
- Bauman, Zygmunt (2014) ¿Para qué sirve realmente...? un sociólogo. España, Paidós, 160 pp.
- Benavides Sepúlveda, Hermes. (2015) Editor *La Familia como Constructo Social, Unidad 9*.
- Boscolo, L. y Bertrando P. (2008) Terapia Sistémica Individual. España: Amorrortu Editores
- Bourdieu, Pierre (2002) La juventud no es más que una palabra». *Sociología y cultura*. México: Grijalbo.
- Braithwaite, S.C., Coulson, G.L., Spjut, K., Dickerson, W., Beck, A.R., Dougal, K., Debenham, C., y Jones, D. (2015). The influence of religion on the partner selection strategies of emerging adults. *Journal of Family Issues*, 36(2), 212-231.
- Brito Lemus, R (2002): «Identidades juveniles y praxis divergentes: acerca de la conceptualización de juventud». En Alfredo Nateras (coordinador): Jóvenes, culturas e identidades urbanas. México: Uam.
- Brown, M.A., y Brown J.D. (2015). Self-enhancement biases, self-esteem and ideal mate preferences. *Personality and Individual Differences*, 74, 61-65.
- Byrne, D. (1971). *The Attraction Paradigm*. New York: Academic Press.
- Casadiego, J, Martínez, C, Riatiga A, & Vergara, E. (2015). *Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo humano integral en la familia* (tesis de pregrado). Universidad nacional, abierta y a distancia, Colombia

- Casillo, Felicitas (2018) La comunicación promocional del libro. *Cuadernos de Comunicólogos*. (6)
- Cestero, A. (2016). La Comunicación no verbal: propuestas metodológicas para su estudio. *Linred.monografico*. 1-36.
- Chávez, T. (2014) Psicoterapia Sistémica. <https://es.slideshare.net/Yubei/psicoterapia-sistmica-escuela-de-miln>
- Chávez M. (2015). Formación de la pareja. *Psicopediahoy*. Recuperado el 15 de mayo de 2020 de <https://psicopediahoy.com/formacion-de-la-pareja/>
- Chen Z. y Kaplan H.B. (2001) Intergenerational transmission of constructive parenting. *Journal of Marriage and Family*, 63 (feb) 17-31
- Corrales, A., Quijano, N. K. y Góngora, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
- Cuevo, J. (2014). *Comunicación y perdurabilidad en las parejas viables* (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.
- Del Rio, A. (2012). Modelo Estructural. La perspectiva sistémica. Diferentes modelos y formas de intervención. Recuperado el 14 noviembre 2019 de: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2801/Perspectiva_Rio.pdf?sequence=1
- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Diccionario de Ciencias y Técnicas de la Comunicación. 1991. España. Ediciones Paulinas. 1374p.
- Dicks, H. V. (1967). *Marital Tensions. Clinical studies towards a psychological theory of interaction*. New York: Basic Books.

- Echeburúa, E. (1990). La relación de pareja: inicio y evolución del amor. En P. Corral (Ed.). Problemas en las relaciones interpersonales (pp.123-133). Bilbao: Universidad del País Vasco. Cuadernos de Extensión Universitaria.
- Eckland, B.K. (1968). Theories of mate selection. *Eugenics Quarterly*, 15, 71-84.
- Elizalde O. (2018). La entrevista semiestructurada. Recuperado el 08 de abril de 2020 de <https://www.lamalditatesis.org/post/entrevista-semi-estructurada>
- El mundo virtual en la comunicación, (2014, 21 de marzo) la comunicación. Consultado el 12 de septiembre de 2019. <http://elianagraterol.blogspot.com/2014/03/la-comunicacion.html>
- Fink, B., Weege, B., Neave, N., Pham, M.N., y Shackelford, T.K. (2015). Integrating body movement into attractiveness research. *Frontiers in Psychology*, 6, art 220, 1-6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00220
- Galimberti, U. (2004). Las cosas del amor. Barcelona: Destino.
- García, X. y Estremero, J. (2003). Ciclo vital-Crisis evolutivas. Buenos Aires: Fundación MF. Unidad de medicina familiar y preventiva.
- García C. (2014) Superación personal. Amistad larga, noviazgo corto, matrimonio para toda la vida. Recuperado el 30 de mayo de 2020 de <http://christiangarcia7.blogspot.com/2014/08/amistad-larga-noviasgo-corto-matrimonio.html>
- George, D., Luo, S., Webb, J., Pugh, J., Martínez, A., y Foulston, J. (2015). Couple similarity on stimulus characteristics and marital satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 86, 126-131.
- Genial, (2020). Genial. ¿Por qué las relaciones modernas son tan inestables? Recuperado el 10 de mayo de 2020 de <https://genial.guru/inspiracion-pareja/por-que-las-relaciones-modernas-son-tan-inestables-176155/>

- Gonzales J. (2015, 4 de febrero) los cinco lenguajes del amor. Revistas el heraldo. Consultado el 23 de noviembre de 2019. <https://revistas.elheraldo.co/miercoles/jose-manuel-gonzalez/los-5-lenguajes-del-amor-133158>
- Hazan, C., y Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Heffernan, M.E., y Fraley, C.R. (2015). *How early experiences shape attraction, partner preferences, and attachment dynamics*. En V. Zayas (Ed.) y C. Hazan. (Ed.). *Bases of adult attachment: Linking brain, mind and behaviour* (pp.107-128). New York: Springer.
- Humbad, M.N., Donnelan, M.B., Iacono, W.G., McGue, M., Burt, S.A. (2010). Is spousal similarity for personality a matter of convergence or selection? *Personality and Individual differences*, 49(7), 827-830
- Isaza Valencia, L. (2016). *Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios*. Bello: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Jiménez J., M., Ramírez, M., y Pizarro, M. (2008). *Ciclo Vital De La Familia y Género*. Chile: Departamento de Estudios División Social.
- K. (2015). Brides and young couples: Partner's weight, weight change, and perceptions of attractiveness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 263-278.
- Lemaire, J. (1974). *Terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Londoño, C. (2014). FACTORES QUE PERMITEN A LAS PAREJAS PERMANECER UNIDAS Y SATISFECHAS UN ESTUDIO EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN. Recuperado el 16 de mayo de 2020 de <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *Revista de educación*, 173, 167-179. Recuperado el 15 de mayo de 2020 de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf;El>

- Luo, S., y Klohnen, E. (2005). Assortative mating and marital quality in newlyweds. A couple-centered approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 304-326.
- Luna, L. (2014). *An exploration of attraction through attachment theory: The influence of attachment style in the selection of a romantic partner*. Pacifica Graduate Institute, Carpinteria, EEUU.
- Marana, M. (2015). Las TIC y nuevas relaciones afectivas. Una perspectiva sociológica acerca del surgimiento de los espacios virtuales de interacción y su impacto en las relaciones afectivas. Recuperado de <http://cdsa.academica.org/000-061/71.pdf>
- Masters W., Johnson V. y Colodni, R., (1989). *La sexualidad Humana*. Ciudad de La Habana, Cuba: Instituto Cubano del Libro.
- Me-todos. (2012) INVESTIGACIÓN CUALITATIVA SEGÚN SAMPIERI, COLLADO Y LUCIO (2010). Recuperado el 08 de abril de 2020 de <http://me-todos.blogspot.com/2012/02/investigacion-cualitativa-segun.html?m=1>
- Miriada. 2010. ÚSAL. Los estudios de caso: Orígenes, cuestiones de diseño y sus aportes a la teoría social. Recuperado el 08 de abril de 2020 de <https://p3.usal.edu.ar/index.php/miriada/article/view/5/168>
- Morales C, comunicación y sexualidad en la pareja. Consultado el 20 de noviembre de 2019. <https://8ymedia.com/comunicacion-sexualidad-la-pareja/sexologia-8ymedia/>
- Morozov, E. (2015). *La locura del solucionismo tecnológico*. Madrid, España: Clave intelectual y Katz Editores.
- Murstein, B. (1970). Stimulus-value-role: A theory of marital choice. *Journal of marriage and the family*, 32, 465-482.
- Musitu, G. & B. Sofía, (2006) “Psicología de la Comunicación”. Madrid Pirámide. (2006)
- Olson, D. H. (2000). Capturing family change: Multi-system level assessment. En: L. C. Wynne (ed.) *The state of the art in family therapy research: Controversies and recommendations*, (pp.75-80). Nueva York: Family Process Press.

- Pardo, J. L. (2016). Estudios del malestar. Políticas de la autenticidad en las sociedades contemporáneas. Barcelona, España: Editorial Anagrama.
- Pérez, C. (2006). Parejas en conflicto. España: Paidós.
- Prichard, I., Polivy, J., Provencher, V., Herman, C.P., Tiggemann, M., y Cloutier, Estrada, A. P. (2015). *Transiciones familiares, (presentación en clase)*. Cali: Universidad del Valle.
- Puerta A. (2020) LIFEDER. Estudio de caso, metodologías características y ejemplo recuperado el 08 de abril de 2020 de <https://www.google.com/amp/s/www.lifeder.com/estudio-caso/amp/>
- Reguillo Cruz, R (2002): «Cuerpos juveniles, políticas de identidad». En Carles Feixa, Fidel Molina y Carles Alsinet (editores): *Movimientos juveniles en América Latina: pachucos, malandros, punketas*. Barcelona: Ariel.
- Rivas, S. G. (2013). Enfoque sistémico: Una introducción a la psicoterapia familiar. México: Editorial El Manual Moderno.
- Rodríguez A. (2020) Lifeder. Observación no participante: características, ventajas y desventajas. Recuperado el 08 de abril de 2020 de <https://www.lifeder.com/observacion-no-participante/>
- Romero, J., (2016) TESIS DOCTORAL Criterios de selección de pareja y relación con Personalidad, Apego, Alexitimia y Satisfacción Marital. Universidad del País Vasco.
- Sánchez, R. & Díaz, R. (2003). Patrones y Estilos de Comunicación de la pareja: diseño de un inventario. *Anales de Psicología*.
- Sandoval, M (2002): Jóvenes del siglo xxi. Sujetos y actores en una sociedad en cambio. Santiago: Ucsh.
- Satir, Virginia (2008) NUEVAS RELACIONES EN EL NUCLEO FAMILIAR.
- Sebastian M. (2016). RELACIÓN DE PAREJA EN LA UNIÓN LIBRE ESTUDIO DE CASO. *Redalyc*. 395-398.
- Semenova Moratto V. N.; Messenger, T.; Zapata Posada, J. J. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015.

CES Psicología, 8(2), 103-121.

Solano, L. (2017) comunicación asertiva: análisis bibliográfico de las propuestas pedagógicas implementadas en el aula para lograr contextos educativos de sana convivencia en el desarrollo de una comunicación asertiva. Recuperado el 17 de enero de 2020 de <http://www.repository.udistrital.edu.co>

Sorokowski, P., Sabiniewicz, A., y Sorokowska, A. (2015). The impact of dominance on partner's height preferences and height related mate- choices. *Personality and Individual Differences*, 74, 220-224.

Taguena Belmonte, J (2009). El concepto de juventud. *Revista mexicana de sociología*, 71(1), 159-190. Recuperado el 15 de mayo de 2020 de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032009000100005&lng=es&tlng=es.

Thibaut, J.W., y Kelley, H.H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley

Torroella, G. (2002). *Aprender a convivir*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Universidad de la Frontera. (2020). *Procedimiento para la elaboración de un Consentimiento Informado*. Recuperado el 16 de mayo de 2020 de <http://cec.ufro.cl/index.php/modelos-tipo>

Vargas, J., e Ibáñez, J. (2006). Solucionando los problemas de pareja y familia. Fundamentos teóricos y alternativas de solución de los conflictos desde la perspectiva del vínculo. MÉXICO. Recuperado de: books.google.com.co/books?id=CjQ3dk_KJDYC&printsec=frontcover&dq=solucion+problemas+familia&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi3_Nup45vNAhWCbB4KHREpBqg 114 Q6AEIHTAB#v=onepage&q=solucion%20problemas%20familia&f=false

Vargas, I. (2013). Familia y Ciclo Vital Familiar. Recuperado el 15 de mayo de 2020 de <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/>

Vásquez I. (2016). Tipos de estudio y métodos de investigación. Recuperado el 27 de mayo de 2020 de www.gestiopolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/

Velasco, A. (2007). Amor, pareja y posmodernidad. En L. d. Eguiluz, Entendiendo a la pareja. México: Pax.

Wallerstein, J., & Blakeslee, S. (1996). The good marriage. New York: Warner Books

Willi, J. (1978). La pareja humana, relación y conflicto. Madrid: Ediciones Morata.

Willi, J. (2004). Psicología del Amor. Barcelona: Herder.

APÉNDICES

Apéndice A. entrevista semiestructurada

Entrevista
¿Cómo ha cambiado la forma de comunicación entre ustedes a partir del tiempo que llevan juntos?
¿Cómo es la forma de comunicarse entre ustedes dos?
¿Cuándo tienen un problema como lo resuelven?
¿Cómo logran llegar a acuerdos cuando se presentan diferencias entre ustedes dos?
¿Cómo inició su relación amorosa?
¿Actualmente que proyecto comparten juntos?
¿Que han pensado sobre pasar juntos el resto de su vida?
¿Qué planes a futuro tienen juntos?
¿Cómo han logrado la estabilidad en su relación de pareja?
¿De qué manera han mejorado las dificultades en su relación?
¿Qué hacen para mantener una buena relación?
¿Cómo evitan la monotonía en su relación de pareja?
¿Cuáles creen que son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos?

Apéndice B. Ficha de observación

Pareja femenina		Pareja masculina	
Expresión facial		Expresión facial	
Expresión corporal		Expresión corporal	
Interacción con la pareja		Interacción con la pareja	

Apéndice C. validación de experto 1



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

Estimado Experto:

Nos dirigimos a usted, en la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración, para la revisión de la siguiente entrevista semiestructurada, diseñada para conocer: **La comunicación en relaciones de parejas universitarias**, donde se tiene el objetivo de “Conocer la comunicación que utilizan las parejas universitarias de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, a través de un estudio de caso con el fin de diseñar una cartilla psicoeducativa que promueva la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de parejas”.

A continuación se le presenta un formato para validar dicho instrumento, el cual incluye las categorías de la investigación, su respectiva definición y las preguntas a evaluar.

Finalmente le expresamos nuestro agradecimiento por su receptividad para dar su opinión como experto en la materia.

Atentamente,

Katherine N.

Katherine Navarro Navarro
1090501103

Angie Huestroza

Angie Stephany Huestroza Peñaranda
1090509141



*Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz*



Validación de instrumento por juicio de expertos

Apreciado experto, lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una equis (X) Si es **pertinente**, **no pertinente** o **pertinente con correcciones** para la entrevista semiestructurada según su opinión. Recuerde marcar solo una de las tres casillas para cada pregunta. En la casilla **pertinente con correcciones** encontrara un espacio para realizar las observaciones que usted considere en cuanto reacción y coherencia de las preguntas.

Categoría uno	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Comunicación Según (Ramos, Paredes, & amp; Pino, 2017) "La comunicación es la transferencia de información, ideas, conocimientos o emociones mediante símbolos convencionales, lo que propicia el entendimiento entre una persona y otra"	¿han cambiado la forma de comunicación entre ustedes a partir del tiempo que llevan juntos?			<input checked="" type="checkbox"/> Mejorar la redacción
	¿Cómo es la forma de comunicarse entre ustedes dos?	X		
	¿Cuando tienen un problema como lo resuelven?	X		
	¿Cómo logran llegar a acuerdos cuando se presentan diferencias entre ustedes dos?	X		



Categoría dos	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Relación de pareja Para Giraldo y Bustamante, (2018) la relación de pareja se establece entre pares y se sostiene en la medida en que esta sea sentimental y sexualmente provechosa para sus participantes, dando de esta manera lugar al amor confluyente, el cual se caracteriza por la confianza recíproca y la búsqueda del mutuo placer sexual; es contingente, no es exclusivamente heterosexual e implica una situación de igualdad emocional en el dar y recibir.	¿Cómo fue su historia de amor?			X Mejorar redacción
	¿Actualmente que proyecto comparten juntos?	X		
	¿Que han pensado sobre pasar juntos el resto de su vida?	X		
	¿Qué planes a futuro tienen juntos?	X		



Categoría tres	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Estabilidad González y García (2009) exponen que el nivel de adherencia duradera hacia una pareja, "se basa en factores de mantenimiento constantes conformados en parte por amor, y en parte por condiciones externas estables, las cuales mantienen a una relación junta, sin importar si se tienen sentimientos positivos hacia alguien o no". El mismo autor añade que para adquirir un compromiso de pareja mutuo y fuerte se necesita que ambas partes muestren y mantengan sentimientos positivos el uno hacia el otro.	¿Cómo ha sido la estabilidad en su relación de pareja?			X Mejorar la redacción
	¿De qué manera han mejorado las dificultades en su relación?	X		
	¿Qué hacen para mantener una buena relación?	X		
	¿Cómo hacen para que la relación no sea monótona?	X		
	¿Cuáles creen que son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos?	X		



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5655303 - 5655304 - 5655305 - Fax: 5652750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones Generales:

Nombre y Apellido: Sandra Roció Botello Vargas

Grado Académico: Psicología, Especialista en Gerencia social, Especialista en Integración Educativa para la Discapacidad, Magister en Psicología de la Salud

Cargo que desempeña: Docente

Firma: *Sandra Rocio Botello Vargas*



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Apéndice D. Validación de experto 2



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5655303 - 5655304 - 5655305 - Fax: 5652750 - www.unipamplona.edu.co

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE SALUD PROGRAMA DE PSICOLOGIA

Estimado Experto:

Nos dirigimos a usted, en la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración, para la revisión de la siguiente entrevista semiestructurada, diseñada para conocer: **La comunicación en relaciones de parejas universitarias**, donde se tiene el objetivo de “Conocer la comunicación que utilizan las parejas universitarias de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, a través de un estudio de caso con el fin de diseñar una cartilla psicoeducativa que promueva la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de parejas”.

A continuación se le presenta un formato para validar dicho instrumento, el cual incluye las categorías de la investigación, su respectiva definición y las preguntas a evaluar.

Finalmente le expresamos nuestro agradecimiento por su receptividad para dar su opinión como experto en la materia.

Atentamente,

Katherine N.

Katherine Navarro Navarro
1090501103

Angie Hinestroza

Angie Stephany Hinestroza Peñaranda
1090509141



*Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz*



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750 - www.unipamplona.edu.co

Validación de instrumento por juicio de expertos

Apreciado experto, lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una equis (X) Si es **pertinente**, **no pertinente** o **pertinente con correcciones** para la entrevista semiestructurada según su opinión. Recuerde marcar solo una de las tres casillas para cada pregunta. En la casilla **pertinente con correcciones** encontrará un espacio para realizar las observaciones que usted considere en cuanto reacción y coherencia de las preguntas.

Categoría uno	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Comunicación Según (Ramos, Paredes, & Pino, 2017) "La comunicación es la transferencia de información, ideas, conocimientos o emociones mediante símbolos convencionales, lo que propicia el entendimiento entre una persona y otra"	¿Cómo ha cambiado la forma de comunicación entre ustedes a partir del tiempo que llevan juntos?	X		
	¿Cómo es la forma de comunicarse entre ustedes dos?	X		
	¿Cuándo tienen un problema como lo resuelven?	X		
	¿Cómo logran llegar a acuerdos cuando se presentan diferencias entre ustedes dos?	X		



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax 5662750 - www.unipamplona.edu.co

Categoría dos	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Relación de pareja Para Giraldo y Bustamante, (2018) la relación de pareja se establece entre pares y se sostiene en la medida en que esta sea sentimental y sexualmente provechosa para sus participantes, dando de esta manera lugar al amor confluyente, el cual se caracteriza por la confianza recíproca y la búsqueda del mutuo placer sexual; es contingente, no es exclusivamente heterosexual e implica una situación de igualdad emocional en el dar y recibir.	¿Cómo inicio su relación amorosa?	X		
	¿Actualmente que proyecto comparten juntos?	X		
	¿Que han pensado sobre pasar juntos el resto de su vida?	X		
	¿Qué planes a futuro tienen juntos?	X		



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Categoría tres	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones	
Estabilidad González y García (2009) exponen que el nivel de adherencia duradera hacia una pareja, "se basa en factores de mantenimiento constantes conformados en parte por amor, y en parte por condiciones externas estables, las cuales mantienen a una relación junta, sin importar si se tienen sentimientos positivos hacia alguien o no". El mismo autor añade que para adquirir un compromiso de pareja mutuo y fuerte se necesita que ambas partes muestren y mantengan sentimientos positivos el uno hacia el otro.	¿Cómo han logrado la estabilidad en su relación de pareja?	X			
	¿De qué manera han mejorado las dificultades en su relación?	X			
	¿Qué hacen para mantener una buena relación?	X			
	¿Cómo hacen para que la relación no sea monótona?				X ESTA PREGUNTA HAY QUE REFORMULARLA.
	¿Cuáles creen que son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos?	X			



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones Generales:

SE PUEDE CONSIDERAR QUE HAY VIABILIDAD Y PUNTUALIDAD EN LAS PREGUNTAS QUE SUSTENTAN LAS CATEGORÍAS.

Nombre y Apellido: HENRY ALBERTO REYES MORA

Grado Académico: PSICOLOGO ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA JURÍDICA

Cargo que desempeña: DOCENTE ASESOR DE PRÁCTICAS FORMATIVAS

Firma: 



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Apéndice E. validación de experto 3



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA**

Estimado Experto:

Nos dirigimos a usted, en la oportunidad de solicitar su valiosa colaboración, para la revisión de la siguiente entrevista semiestructurada, diseñada para conocer: **La comunicación en relaciones de parejas universitarias**, donde se tiene el objetivo de “Conocer la comunicación que utilizan las parejas universitarias de la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, a través de un estudio de caso con el fin de diseñar una cartilla psicoeducativa que promueva la comunicación asertiva para una mayor estabilidad en las relaciones de parejas”.

A continuación se le presenta un formato para validar dicho instrumento, el cual incluye las categorías de la investigación, su respectiva definición y las preguntas a evaluar.

Finalmente le expresamos nuestro agradecimiento por su receptividad para dar su opinión como experto en la materia.

Atentamente,

Katherine N.
Katherine Navarro Navarro
1090501103

Angie Huestroza
Angie Stephany Huestroza Peñaranda
1090509141





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750 - www.unipamplona.edu.co

Validación de instrumento por juicio de expertos

Apreciado experto, lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una equis (X) Si es **pertinente**, **no pertinente** o **pertinente con correcciones** para la entrevista semiestructurada según su opinión. Recuerde marcar solo una de las tres casillas para cada pregunta. En la casilla **pertinente con correcciones** encontrará un espacio para realizar las observaciones que usted considere en cuanto reacción y coherencia de las preguntas.

Categoría uno	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Comunicación Según (Ramos, Paredes, & Pino, 2017) "La comunicación es la transferencia de información, ideas, conocimientos o emociones mediante símbolos convencionales, lo que propicia el entendimiento entre una persona y otra"	¿Cómo ha cambiado la forma de comunicación entre ustedes a partir del tiempo que llevan juntos?	x		
	¿Cómo es la forma de comunicarse entre ustedes dos?	x		
	¿Cuándo tienen un problema como lo resuelven?	x		
	¿Cómo logran llegar a acuerdos cuando se presentan diferencias entre ustedes dos?	x		



Categoría dos	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Relación de pareja Para Giraldo y Bustamante, (2018) la relación de pareja se establece entre pares y se sostiene en la medida en que esta sea sentimental y sexualmente provechosa para sus participantes, dando de esta manera lugar al amor confluyente, el cual se caracteriza por la confianza recíproca y la búsqueda del mutuo placer sexual; es contingente, no es exclusivamente heterosexual e implica una situación de igualdad emocional en el dar y recibir.	¿Cómo inicio su relación amorosa?	x		
	¿Actualmente que proyecto comparten juntos?	x		
	¿Que han pensado sobre pasar juntos el resto de su vida?	x		
	¿Qué planes a futuro tienen juntos?	x		



Categoría tres	Preguntas	Pertinente	No pertinente	Pertinente con correcciones
Estabilidad González y García (2009) exponen que el nivel de adherencia duradera hacia una pareja, "se basa en factores de mantenimiento constantes conformados en parte por amor, y en parte por condiciones externas estables, las cuales mantienen a una relación junta, sin importar si se tienen sentimientos positivos hacia alguien o no". El mismo autor añade que para adquirir un compromiso de pareja mutuo y fuerte se necesita que ambas partes muestren y mantengan sentimientos positivos el uno hacia el otro.	¿Cómo han logrado la estabilidad en su relación de pareja?	x		
	¿De qué manera han mejorado las dificultades en su relación?	x		
	¿Qué hacen para mantener una buena relación?	x		
	¿Cómo evitan la monotonía en su relación de pareja?	x		
	¿Cuáles creen que son las fortalezas que hacen que se mantengan juntos?	x		



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5663303 - 5663304 - 5663305 - Fax: 5662750 - www.unipamplona.edu.co

Observaciones Generales:

Nombre y Apellido: Karen Andrea Triviño Lara
Grado Académico: Psicóloga especialista en psicología clínica
Cargo que desempeña: Psicóloga

Firma: 



*Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz*